

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Mel Manuka, um santo remédio!

Os médicos estão começando a encontrar alguns usos interessantes do mel Manuka na cura do doente. O mel Manuka é o mel mais poderoso do planeta produzido na Nova Zelândia. Ele contém todas as vitaminas e minerais essenciais incluindo a Vitamina A, Complexo B, C,D, E e K, betacaroteno e enzimas. Ele também contém aminoácidos e oxidantes a mais que outros tipos de mel. Ele possui apenas 21 calorias por colher de café e não engorda.

INDICAÇÕES E APLICAÇÃO TERAPÊUTICA DO MEL MANUKA

1. Tratamento de feridas e escaras

O foco das pesquisas tem sido como o mel Manuka age no tratamento de feridas, devido ao fato de que ele tem algumas propriedades antibacterianas e ajuda nas lesões, como o peróxido de hidrogênio (água oxigenada) faz, e também evita que as bactérias entrem na ferida, criando uma barreira ao longo da área.

Além disso, o mel Manuka tem um efeito positivo de nutrientes para gerar novos tecidos porque contém aminoácidos, vitaminas e oligoelementos, bem como os açúcares que são facilmente assimilados.

2. Úlceras na perna

A propriedade curati-

va do mel Manuka o torna útil para úlceras nas pernas também, como também reduz o odor vindo das feridas.

3. Queimaduras

O mel Manuka também é útil quando se trata de queimaduras, pois ajuda a destruir infecções existentes e cria uma barreira contra novas infecções, bem como atua na promoção do crescimento de novos tecidos. Além disso, o mel Manuka pode também reduzir cicatrizes.

4. Infecções

O mel Manuka também tem um impacto positivo na luta contra as infecções bacterianas no intestino, uma vez que é um produto natural e



poucas pessoas têm reações alérgicas a ele. Também é útil nos problemas de diarreia, úlceras de estômago e refluxo ácido.

5. Tosse e constipações

O uso mais comum do mel Manuka é na luta contra a tosse e o res-

friado, uma vez que ajuda o seu corpo com suas propriedades antibacterianas. O único problema desse mel é seu sabor distinto que pode não agradar algumas pessoas, ainda que a maioria das pessoas que o consomem aprecia o gosto.

6. Artroses, lumbagos, tendinites, problemas no nervo ciático

7. Afecções reumáticas musculares

8. Acne e dermatites de todo o tipo

9. Picadas e mordidas de insetos

Elabore seus próprios sais de banho

Os sais de banho são a melhor maneira de tonificar o corpo e a mente com um bom banho aromatizado para depois de um longo dia de trabalho. Visto que os sais de banho são os ingredientes perfeitos para banhos terapêuticos e reparadores. Mas como em tudo, você também pode fazer os seus próprios sais de banho:

Para começar, você deve fazer o sal de banho em uma quantidade que pode ser guardada. Coloque o sal nos recipientes que você vai usar para calcular a quantidade que você precisa, sem perder nada. Também compre cosméticos para colorir, essências para sabão (que você pode encontrar em lojas especializadas em aromaterapia), um recipiente para misturar, um frasco de vidro e uma colher (de aço inoxidável) para misturar.

O processo de elaboração começa colocando sal grosso em uma tige-

la e adicione cores gradualmente, pouco a pouco, até encontrar o tom desejado. Em seguida, incorpore a essência, misture bem e espere alguns minutos para verificar se o cheiro é adequado para o seu gosto.

Também podemos escolher óleos essenciais de aromaterapia para perfumar os sais. Com esta opção conseguiremos, não só

sais relaxantes, mas também terapêuticos para o corpo dependendo dos aromas escolhidos. Evite em todo momento deixar os sais úmidos, eles devem estar secos antes de serem guardados. Quando colocado em um recipiente, vamos escolher os de vidro que servem para preservar bem o produto e, por sua vez, ficam lindos na decoração do banheiro. Também

podemos utilizar sacos de celofane, desde que seja suficientemente espesso. Você pode decorar os vidros também com laços.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Como os sais vão ter contato com o seu corpo, você deve usar produtos de boa qualidade. Se você procura uma ótima qualidade, você pode substituir o sal grosso por sal marinho.

Não prepare mais sal do que cabe na embalagem.

Se você quiser fazer sais de aroma e tonalidades diferentes para envasar em frascos individuais, deve trabalhar cada cor e cada fragrância em separado.

PROPRIEDADE DOS ÓLEOS (AZEITES) ESSENCIAIS:

- **Eucalipto:** Contém aparente propriedade antiviral, descongestionante, e expectorante. Repele alguns insetos e pode ajudar a baixar a febre. Tenha cuidado com este óleo, já que anula atividade de certos medicamentos homeopáticos (sempre manter as drogas longe dos sais).
- **Jasmim:** É melhor para a pele e couro cabeludo, combate a ansiedade, é afrodisíaco.
- **Lavanda:** Usado para insônia e acne. É anti-séptico e calmante.
- **Limão:** É anti-séptico, adstrin-

gente bacteriostático e rejuvenescedor.

- **Laranja:** Tem como propriedade ajudar no equilíbrio. É sedativo, calmante e regenerador.
- **Menta:** Anti-séptico, expectorante, é eficaz para dor de cabeça e dores musculares. Como o eucalipto, anula a atividade da homeopatia.
- **Rosa:** É o melhor para a pele. A combinação de rosas e jasmim é ideal para um bom banho de imersão.
- **Alecrim:** É analgésico, anti-séptico, adstringente e estimulante do cérebro. É ótimo para estimular a memória.
- **Sândalo:** Hidratante, antidepressivo e afrodisíaco.
- **Tomilho:** Anti-séptico e expectorante.
- **Camomila:** Analgésico, antiespasmódico e sedativo.



REDE MultiDrogas
Com você pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

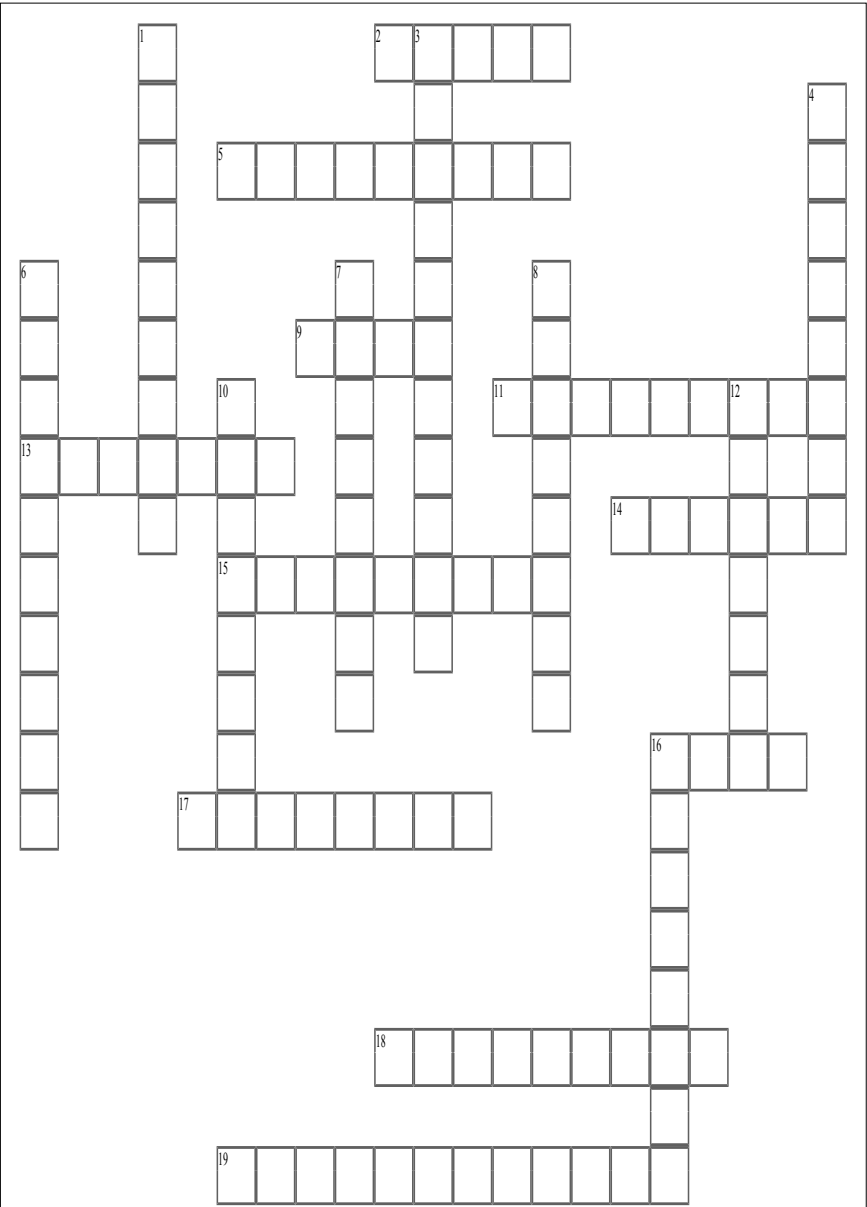
AGORA
TAMBÉM
NA FEF



Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266

Palavras Cruzadas



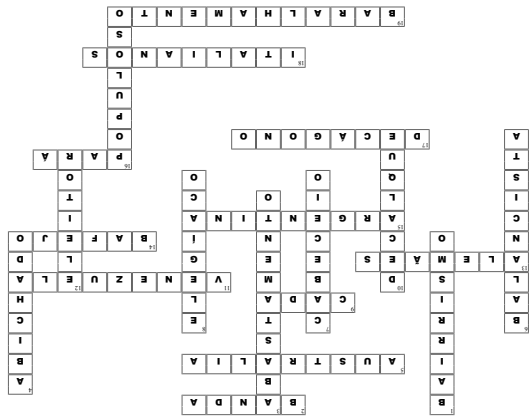
Horizontais

- 2. Parte lateral; lado.
- 5. Sexto maior país em extensão do mundo.
- 9. Qualquer dos elementos particulares de um conjunto ou categoria.
- 11. País sulamericano que faz fronteira com os estados de Roraima e Amazonas.
- 13. Imigrantes que chegaram ao Brasil em 1824, instalando-se principalmente nos Estados do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina.
- 14. Ato de bafejar; bafagem.
- 15. Brasil, Paraguai, Uruguai e _____ fazem parte do Mercosul.
- 16. Estado brasileiro que possui dois fusos horários em função da sua grande extensão.
- 17. Polígono que tem dez ângulos e dez lados.
- 18. Imigraram para o Brasil depois dos Alemães, principalmente para os estados de São Paulo e do Rio Grande do Sul.
- 19. Ato ou efeito de baralhar.

Verticais

- 1. Qualidade de bairrista; Apego ao bairro.
- 3. Ação ou efeito de abastar.
- 4. Que se tornou semelhante a bicho.
- 6. Aferidor de balanças; Encarregado da balança.
- 7. Ato ou efeito de cabecear.
- 8. Que se refere à elegia.
- 10. Ato ou efeito de decalcar.
- 12. Que, ou aquele que elege ou pode elege.
- 16. _____ significa ter população numerosa, se refere à população absoluta.

Respostas




Caça Palavras


M S W H D K V I P U M U D D T E B A
H A P Q X Z H B D R Q C V J R P B B
A B X G B U P A B I C I P E D G H O
O I W C I O X L P A Q E J J X H D B
C S I R O A I S W C J A F L S X J O
S C Z A S J Q A D E I O Q A M C B R
E O K S F F Z B T D B C Z B U A N A
L I A E A S F A A Y T A G E P C F R
E T D Y B Y G I G B W B R X Y H A A
R A A L N O G N C A K O B I U E B G
A R E H E V H H K C Y C H G V A A Y
H O B W G G U A M A C L D A H D N R
C O A Q A A G D Y L G O B R S O A V
A C C H R D Z O I H V U E I W J D G
B O M S B F W T O A W R J M H N O L
B N Z A C A J T T U E O I M V H R B

ABAINHADO
ABANADOR
ABEXIGAR
ABISCOITAR
ABNEGAR
ABOBORAR
BACALHAU
BACHARELESCO
BALSA
CABEADA
CABOCLO
CACHEADO
CRASE
DECAIR
OURO


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30


Cobra insiste em ficar com Karina, mas Duca chega. Duca sente ciúmes de Bianca com a turma da Ribalta. Bete e Bianca tentam descobrir quem é a paixão de Karina. Dandara convida Gael para ir à inauguração do restaurante Perfeitão. Jeff tenta conversar com Lincoln sobre a Ribalta. Bianca incentiva Gael a levar Karina para jantar no restaurante de Pedro. Nando Rocha interrompe o clima romântico entre Gael e Dandara. Gael liga para Karina e pergunta por Bianca.

**CHIQUITITAS**
Terça-feira, 20h30

Junior reconhece a mulher, Glorinha, que foi uma enfermeira que cuidou de Eduarda quando ela havia fraturado as pernas e braços. Érica beija Tobias ao ver Maria Cecília, tudo ainda faz parte do plano. Tobias diz para ela decidir logo se vai ou não casar com ele, pois não ficará o resto da vida lhe esperando. Maria Cecília vai até a comunidade falar com a mãe, Eduarda. Ela comunica que irá casar com Tobias e que gostaria muito que a mãe fizesse as pazes com ela. Eduarda diz que não aceita Tobias. Em seu apartamento, Maria Cecília avisa o amado que podem decidir a data do casamento e agendar o jantar para a família dele a conhecer. Maria fica triste pois a Boneca Laura não está mais virando menina.

**MEU PEDACINHO DE CHÃO**
Terça-feira, 18h00


Pituca e Serelepe decidem ir ao orfanato das Antas com a intenção de descobrir o paradeiro do suposto filho de Epaminondas. Padre Santo tenta convencer Catarina de que Epaminondas não é o pai do filho de Matilde. Epaminondas manda Izidoro ir atrás de Pituca e Serelepe pelos arredores da fazenda. Epaminondas acusa Giácomo de ter espalhado o boato de que tem outro filho. Epaminondas coloca Pituca de castigo mas ela escapa e vai com Serelepe para a casa de Mãe Benta. Epaminondas acaba concordando em receber Gina em sua casa, depois que Ferdinando alerta o pai para a perda de apoio de Pedro em sua candidatura. O secretário avisa ao prefeito das Antas que Matilde quer falar com ele.

**IMPÉRIO**
Terça-feira, 21h00

Maria Marta muda o visual de José Alfredo. Maria Joaquina combina a volta de José Alfredo a Zurique. José Alfredo revela a Maria Marta que trabalha com o comércio ilegal de diamantes. Eliane dá à luz Cristina. José Alfredo pede Maria Marta em casamento ao saber de sua gravidez. Eliane engravida novamente e Evaldo sai para comemorar com os amigos. José Alfredo dá um anel de brilhantes para Maria Marta. Evaldo morre em um acidente. Um garimpeiro encontra um grande diamante cor-de-rosa. Elivaldo, o filho de Eliane e Evaldo, nasce no mesmo dia que o filho de José Alfredo e Maria Marta. Eliane começa a trabalhar como camelô. José Alfredo vê Eliane.

**GERAÇÃO BRASIL**
Terça-feira, 19h15

Manuela não aceita a gravidez de Janaína. Pamela decide enviar Megan à Califórnia com Davi. Ernesto sugere que Barata agende uma sessão com Brian. Sandra desaparece. Verônica e Herval se esbarram em uma viagem de avião e se interessam um pelo outro. Pamela orienta Megan a ter paciência para conquistar Davi. Rita e Dante se sensibilizam com os elogios que Brian faz a Matias. Bóris tenta provocar Davi. Pamela se emociona com o discurso inicial do programa. Rita, Dante e Danusa falam sobre Matias. Brian começa a reprogramação de Matias, e Davi é chamado para ajudar. Brian descobre a causa do problema de Matias.

**VITÓRIA**
Terça-feira, 22h15

Neonazistas começam a atacar Paulo Henrique com chutes, Rosa tenta impedi-los e acaba sendo agredida. Bruno vê um neonazista indo com uma faca na direção de Virgulino e corre para desamalo. Yone diz a Dante que queria ter ido à inauguração do bar de Laíza. Tadeu critica Matilde por gravar um depoimento com Virgulino após a confusão, deixando-a com raiva. Paulo Henrique desconfia de que o grupo de Priscila possa estar por trás do ataque. Iago ordena que Pedro Dois pegue Laíza no bar e a leve para casa. Clarice distrai a enfermeira e pede um táxi para Petrópolis. Laíza aceita gravar um depoimento para o blog de Matilde. Afritos atrás de Ziggy, Ricardinho, Nelito e Luciene se surpreendem ao flagra-lo saindo de um carro.

Humor

UM OUTRO ALGUÉM
Um homem de 85 anos estava fazendo seu check-up anual. O médico perguntou como ele estava se sentindo.
- Nunca me senti tão bem - respondeu. Minha nova esposa tem 18 anos e está grávida, esperando um filho meu! Qual a sua opinião a respeito?
O médico refletiu por um momento e disse:
- Deixe-me contar-lhe uma história. Eu conheço um cara que era um caçador fanático. Nunca perdeu uma estação de caça. Mas, um dia, por engano, colocou seu guarda-chuva na mochila em vez da arma. Quando estava na floresta, um urso repentinamente apareceu em sua frente. Ele sacou o guarda-chuva da mochila, apontou para o urso e este caiu morto.
- HA!HA!HA!HA! Isto é impossível - disse o velhinho - Algum outro caçador deve ter atirado no Urso!
- Exatamente!!!

OS MANDAMENTOS
Dois homens haviam morrido. Então chegando no céu, teriam de responder uma pergunta para Deus.
O primeiro chegou e Deus o perguntou:
- Quantos são os mandamentos da bíblia?
O homem pensou e respondeu:
- São 100!
- Errado! volte e procure saber, no contrário não entra.
O homem voltou, e no meio do caminho encontrou o outro que

também havia morrido, então o disse:
- Ei, para entrar no céu, é preciso saber quantos são os mandamentos, você sabe?
- Sei, são 10. Disse ele.
Então o que havia errado disse para o outro:
- Eu, dando 100 não entrei, você dando 10 vai entrar?

15 DÚVIDAS
A loirinha se formou em Direito e, com algumas dúvidas, resolveu formular algumas perguntas e encaminhar para a OAB:
01. Qual a capital do estado civil?
02. Dizer que gato preto dá azar é preconceito racial?
03. Com a nova Lei Ambiental, afogar o ganso passou a ser crime?
04. Pessoas de má fé são aquelas que não acreditam em Deus?
05. Quem é canhoto pode prestar vestibular para Direito?
06. Levar a secretária eletrônica

ca para a cama é assédio sexual?
07. Quantos quilos por dia emagrece um casal que optou pelo regime parcial?
08. Tem algum direito a mulher em trabalho de parto sem carteira assinada?
09. A gravidez da prostituta, no exercício de suas funções profissionais, caracteriza acidente de trabalho?
10. Seria patrocínio o assassinato de um patrão?
11. Cabe relaxamento de prisão nos casos de prisão de ventre?
12. A marcha processual tem câmbio manual ou automático?
13. Provocar o Judiciário é o mesmo que xingar?
14. Se um motel funciona somente das 8 às 18 horas, podemos dizer que ali só ocorrem transações comerciais?
15. Para tiro à queima-roupa é preciso que a vítima esteja vestida?



**ELETRÔNICA GLOBO**
Segurança em boas mãos!
FONE: (17) 3442-4455

**ALARME MONITORADO 24 HORAS PROTEGIDO**

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

MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS

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

**Flor da Mata**

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

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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

**SAPATARIA CRUZEIRO**
A AMARELINHA

A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.

Fone: (17) 3442-6619
Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

celebridades

Com poucas palavras, Zilu comenta fim do namoro: “Estou ótima”



Zilu garante estar bem após rompimento do namoro com sertanejo

Não faz muito mais de três meses que Zilu Godói (sim, a mesma que antes usava o sobrenome Camargo) anunciou que

estava namorando o cantor sertanejo Zé Henrique, mas as coisas não saíram como o esperado para o casal. Solteira novamente,

a ex-mulher de Zezé Di Camargo falou sobre o fim da relação.

“Está tudo bem, estou ótima”, garantiu, dan-

do a entender que o término do namoro não foi traumático. Mesmo assim, a socialite não deu muito pano para a manga e logo tratou de encerrar o tópico. “Eu não gostaria de falar sobre o assunto”, completou, enfática.

Segundo informações, foi Zé Henrique que teria “entrado com o pé” na situação. Logo depois que assumiram o romance, fãs de Zilu passaram a insinuar que o cantor estava apenas querendo se promover às custas da fama da namorada. Ele teria, então, se cansado da pressão e dado um fim ao namoro.



Cantor diz que hoje vive uma vida muito mais saudável

Belo fala sobre a boa forma: ‘Me sinto melhor do que aos 20 anos’

Aos 40 anos e 20 quilos mais magro, Belo não tem dúvida: está vivendo um dos melhores momentos de sua vida. Além da sua força de vontade e dedicação para mudar seus hábitos, ele diz que sempre teve o apoio da mulher, Gracyanne Barbosa, nesse processo de transformação. “Ela foi um divisor de águas na minha vida, a pessoa que me estabilizou, não só na parte pessoal, mas na minha vida profissional. Hoje, me sinto muito melhor do que aos 20 anos. Tenho disposição para fazer coisas que eu não fazia antigamente”, afirma ele.

A primeira mudança de Belo aconteceu há dois anos, quando o can-

tor decidiu eliminar um dos piores vícios: o cigarro. Na época, ele estava com 94kg e hoje oscila entre os 72kg e 74kg. “Parar de fumar foi a melhor coisa que fiz na minha vida e da qual tenho o maior orgulho em dizer. A partir daí, tudo mudou. Minha esposa não aguentava mais, reclamava todo dia dizendo que beijava um cinzeiro. Então, eu decidi que ia mudar todo o meu jeito de viver e buscar minha qualidade de vida”, lembra Belo, que começou a emagrecer com a prática de esportes e uma dieta balanceada. Com 20 quilos a menos, Belo pratica esportes e cuida da alimentação: ‘Decidi mudar o meu jeito de viver’.



Skye McCole

Atriz de “O Patriota” e “Lost” é encontrada morta no Texas

A atriz Skye McCole Bartusiak, conhecida pelo papel de filha do personagem de Mel Gibson no blockbuster “O Patriota”, de 2000, foi encontrada morta em sua casa no Texas na manhã do último sábado, dia 19. O corpo da jovem de 21 anos estava na garagem.

A principal teoria da polícia local é de morte natural, já que não há sinais de violência nem de que Skye tenha tirado sua própria vida. Apenas análises fei-

tas durante a autópsia poderão indicar se foi suicídio.

Depois do papel que lhe trouxe fama instantânea em Hollywood, Skye não conseguiu emplacar outro grande filme, apesar de se esforçar para dar continuidade à carreira de atriz. Recentemente, ela estre- lou o longa “Sick Boy”, e além de ter atuado em diversos curta-metragens, fez participações em seriados como “Lost”, “CSI” e “24 Horas”.

Jessica Simpson divulga fotos da lua de mel em rede social

Jessica Simpson divulgou na madrugada desta segunda-feira, 21, fotos de sua lua de mel em seu perfil no Instagram. “Amo este homem, o nosso casamento e tudo mais”, disse a cantora na rede social. Jessica se casou recentemente com Eric Johnson. Em uma das imagens, Jessica aparece usando um vestido flo-

rido que ressaltava seu corpo enxuto.

Jessica Simpson e Eric Johnson se casaram no sábado, 5, e contaram sobre a cerimônia. “Foi tudo família para nós”, disse Jessica. Jessica teve 12 damas de honra! Além disso, o casal trocou votos tradicionais em uma cerimônia ecumênica presidida pelo pai de Simpson, Joe.



Jessica Simpson e o marido, Eric Johnson



SERVIÇOS

- * CONSULTORIA E GESTÃO EDUCACIONAL IES;
- * CURSOS LIVRES;
- * APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL;
- * CAPACITAÇÕES;
- * EXAMES DE SUFICIÊNCIA;
- * PREPARATÓRIOS;
- * PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU;
- * SOFTWARE DE GESTÃO EDUCACIONAL IES;

www.unescursos.com.br | (17) 3442-4979



REAL SYSTEM

www.r3000.com.br

- Desenvolvimento de Software
- Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br



Otica Cidade

Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX
17 3463-1286

www.otica.cidade.fernandopolis.com.br
otica.cidade.fernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marçal

CAMPANHA DO

AGASALHO

PÔR DO SOL

ABASTEÇA alegria!

AQUEÇA o coração do seu próximo.

As peças serão doadas para projetos sociais das igrejas católica e evangélica.

PONTO DE COLETA

Parceiro



Pôr do Sol

Avenida dos Arnaldos, 2318 - Jd. Pôr do Sol
Fernandópolis/SP

(17) 3462 5531

Coleta até 19/07

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra a um jantar com um acompanhante no restaurante *Sushi Grill !!!*

Não fique de fora dessa!

3442-7088 (17) 99628-6060 (17)9168-5170
Av da Saudade 282 Higienópolis - Fernandópolis/SP