

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Chocolate para prevenir o Mal de Alzheimer

As pessoas viciadas em chocolate agora têm um novo motivo para continuar com seu hábito de consumir este delicioso alimento. Além dos benefícios que já conhecemos, se você beber ou comer chocolate diariamente pode ajudar na prevenção da perda da memória e, portanto prevenir o Mal de Alzheimer. Conheça aqui outros benefícios do chocolate:

BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE PARA A MEMÓRIA

Beber dois copos de chocolate por dia pode manter

o cérebro saudável e prevenir a perda da memória nas pessoas adultas, estimulando o fluxo normal de sangue nas áreas cerebrais.

PREVENIR A DOENÇA DE ALZHEIMER COM CHOCOLATE

Chegou-se a esta conclusão depois de uma pesquisa com 60 pessoas com idade média de 73 anos e que teriam possíveis marcadores de Alzheimer (marcadores estes encontrados no sangue). Depois de beber dois copos de chocolate por dia, durante 30 dias, os participantes foram submeti-

dos a provas para avaliar a resposta do seu organismo em desafios de memória e habilidades de pensamentos.

Descobriu-se que 18 destes participantes com problemas no fluxo sanguíneo nas áreas do cérebro mostraram uma melhora notável e se determinou que os compostos do cacau contêm potentes substâncias flavonoides antioxidantes que promovem além da saúde do coração, melhora na cognição (cognição são os processos como raciocinar, pensar, imaginar, memorizar, etc.) diminuindo assim o risco de ter de-

mência devido ao Alzheimer.

De acordo com a OMS, Organização Mundial de Saúde, a doença de Alzheimer é a causa mais comum da demência. Enquanto isso, a demência é uma das principais causas da incapacidade e dependência de idosos em todo o mundo, já que tem um impacto físico, social, econômico e psicológico para as famílias ou para os cuidadores das pessoas afetadas.

Então aproveite os benefícios do chocolate e beba dois copos por dia e evite este tipo de enfermidade cognitiva.



Como remover a irritação da depilação na virilha

Neste artigo te ensinamos as melhores maneiras de curar a irritação cutânea na virilha. De qualquer forma lembre-se que mesmo quando o tratamento faz maravilhas, é melhor simplesmente dar a pele o cuidado que precisa para que seja possível minimizar qualquer desconforto no futuro.

No caso de que você já saiba que a depilação irrita a virilha, é imprescindível que você aja imediatamente após a depilação. Um antibiótico é a melhor maneira de garantir que a pele não se sensibilizará e nem sairão inchaços vermelhos na área do biquíni. Mas, além disso, existe uma abundância de produtos desenvolvidos especificamente para resolver este problema. Os mesmos contêm ingredientes, tais como ácido salicílico ou ácido glicólico, que também são utilizados no tratamento da acne, assim como o hamamélis e óleo da árvore do chá.

No caso de você preferir usar soluções naturais ou simplesmente desejar evitar o uso de antibióticos tópicos com muita frequência, o gel de Aloe Vera é o melhor aliado, pois atua como um hidratante e um



tratamento antibacteriano natural. O amido de milho, o creme azedo e a pasta de farinha de aveia são outros elementos naturais capazes de evitar a irritação na área da virilha por uma depilação.

Nos casos mais graves de irritação, é necessário usar um creme de hidrocortisona, que aliviará a condição em poucos dias. Se depois disso ficarem marcas, uma vez que a pele está curada, é necessário aplicar cremes com retinóides para eliminar o escurecimento, mas não pode haver a exposição ao sol na área.

O que não fazer quando existe uma irritação na área da virilha

É necessário que você

evite algumas coisas que podem agravar esta condição e podem levar a infecções de pele.

Em primeiro lugar, suspenda a próxima depilação até resolver o problema. Raspar pode conduzir a uma maior irritação e se também existem inchaços vermelhos e pelos encravados, é muito provável que as bactérias e o problema piorem.

A fricção da roupa interior tampouco é favorável, por isso escolha aquelas que sejam de um tecido macio, que permita que a pele respire e as calças não devem ser muito apertadas (o ideal é evitar calça jeans).

O sexo também é outro fator que piora a irritação,

o ideal é evitá-lo por pelo menos 24 horas após a depilação nesta área, mas o fator mais importante é que as pequenas fissuras na pele aumentam o risco de contrair alguma infecção de transmissão sexual (como o HPV), mesmo com preservativos.

Outra coisa a evitar em caso de irritação pela depilação na área da virilha é o calor e o excesso de umidade. Esqueça por alguns dias dos banhos quentes prolongados, sauna, jacuzzi ou banheira de hidromassagem.

COMO EVITAR À IRRITAÇÃO NA VIRILHA

A esfoliação da área, realizada regularmente, melhora a textura da pele e evita os pelos encravados. Faça este processo, um dia antes de depilar, nunca no mesmo dia, porque a pele pode ficar muito sensível. Use um creme pós depilação que seja hidratante, a máquina de depilar tem que ter uma fita lubrificante e o ideal é não usá-la contra o pelo, embora esta seja a única maneira de remover o pelo mais a fundo. Use um limpador facial com ácido salicílico antes de depilar, e ao concluir aplique um creme antibiótico.

■ FICA A DICA

Dicas do dia-a-dia

Para dar um sabor especial a qualquer prato com batatas cozidas, coloque 2 ou 3 cravos-da-índia na água do cozimento.

Antes de fritar a polenta, passe-a na farinha de trigo. Assim, ela ficará mais macia e com uma crosta crocante.

Coloque os dentes de alho descascados dentro de um vidro com óleo de cozinha. Assim, eles não ficam ressecados e o óleo pode ser utilizado depois como molho para saladas.

O peixe assado não grudará na fôrma e nem perderá o sabor, se você forrar a assadeira com fatias de batata crua.

O purê de batatas ficará mais saboroso se você substituir o leite por creme de leite.

Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque no frasco algumas folhas de manjeriço ou alecrim e depois tampe bem.

Quando você cozinhar beterrabas, aproveite essa mesma água no cozimento do feijão. O sabor ficará especial.

Para que o frango fique mais macio coloque uma pitada de fermento em pó na água do cozimento.

Quando você for empanar frango com farinha, deixe-o antes na geladeira por 1 hora. Assim, a farinha irá aderir melhor ao frango na hora da fritura.

Os bifes dourarão mais rápido se você acrescentar uma pitada de açúcar no óleo de fritura.



ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

Feijoada da APAE

Preparada com muito amor e carinho!

APAE Fernandópolis convida a todos para prestigiar sua tradicional Feijoada

Realização dia 09/08/2014 (Sábado)

Marmitas no valor de R\$ 15,00 (Retirar na Entidade)

Pagamento à vista ou no cartão

Faça já sua encomenda pelo telefone (17) 3465-1150.

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade

Fernandópolis

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

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Maxwell

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

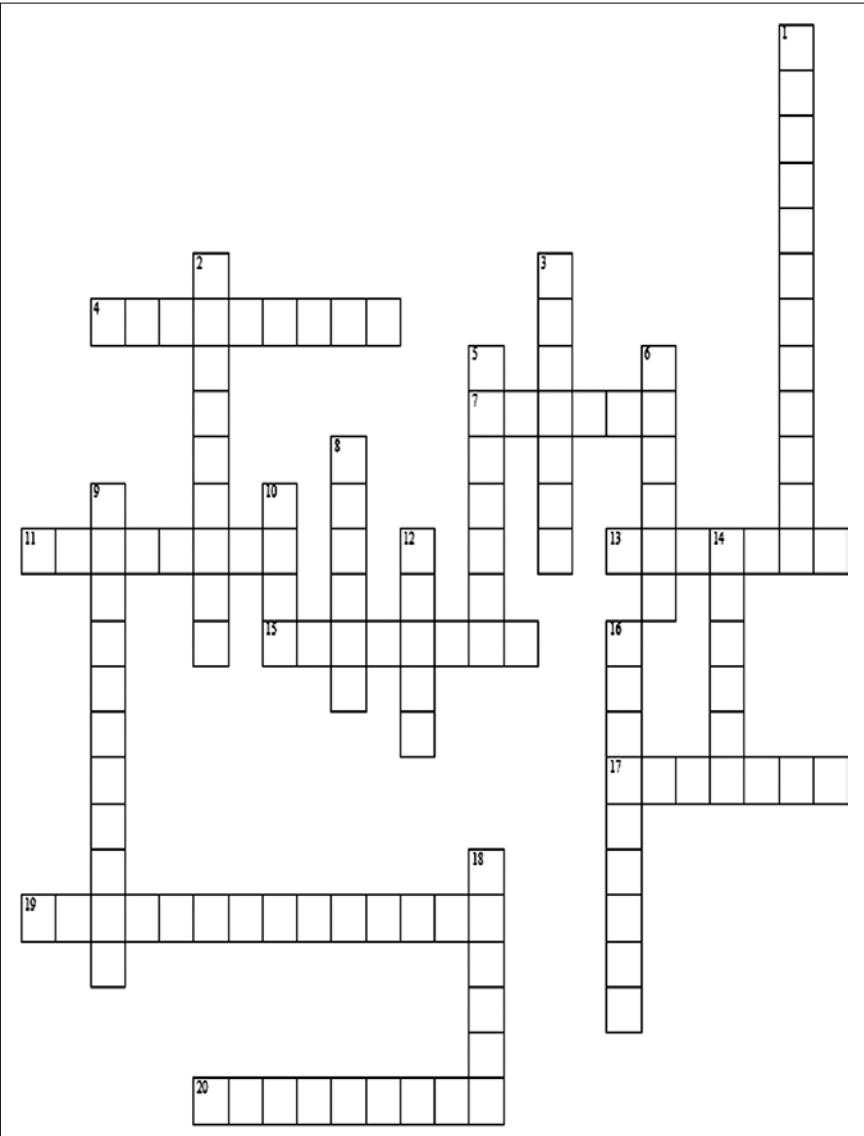
Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

Kekê Doces

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

Palavras Cruzadas



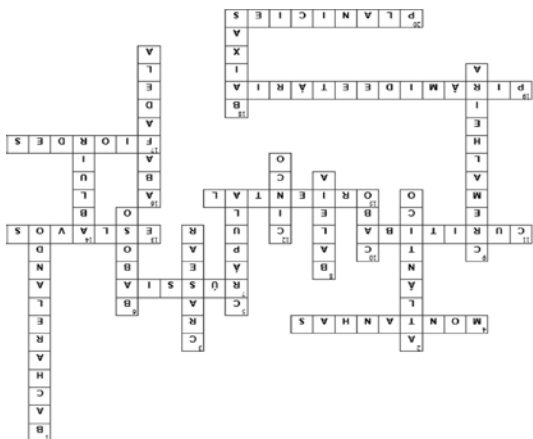
Horizontais

4. Neste tipo do relevo europeu existem as formações antigas e recentes.
7. País que localiza-se nos Continentes Euro-peu e Asiático.
11. Capital do Estado do Paraná.
13. Neste grupo étnico estão os russos, polo-neses, ucranianos, eslovenos, tchecos, es-lovacos e sérvios.
15. Esta direção também pode ser denomina-da de leste.
17. Vales formados pela erosão do gelo, que posteriormente foram invadidos pela água do mar. Estão presentes da Europa Seten-trional.
19. Representação gráfica da distribuição da população por faixas de idade e por sexo.
20. Esta forma de relevo dominam a paisagem européia.

Verticais

1. O que vai bacharelar-se.
2. Oceano _____, banha a Europa Ocidental.
3. Colocar o sinal de crase em uma palavra.
5. Desregramento, devassidão, libertina-gem, Indivíduo vil, canalha.
6. Babão; Muito obsequioso com as mulheres.
8. Nome comum aos mamíferos marinhos da ordem dos Cetáceos.
9. Barra dentada, para levantar ou baixar uma peça móvel.
10. Parte de um instrumento ou objeto, por onde se agarra, empunha ou maneja.
12. O nosso país é dividido em ____ regiões diferentes, divisão esta formulada pelo IBGE.
14. Lavar, purificar; Fazer reaparecer, me-diante agente químico, caracteres ou fi-guras apagadas.
16. Ato de abafar rapidamente.
18. É na Europa Setentrional que ocorrem as mais _____ temperaturas de todo o continente europeu.

Respostas




Caça Palavras


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

CACHEAR
ABEZERRADO
CABRALHADA
BARBA
ABOCANHAR
BANDALHO
ABISCOITAR
CADASTRAMENTO
ABAINHADO
BACINETE
OURO
CADEADO
BALSA
CABEADA
ABDOMINOPATIA


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30


Cobra desabafa com Gael, que o acolhe. Sol conta de seu emprego para Bete. Bianca se preocupa com Karina. Lucrécia repreende Jade por agir com inveja de Bianca. Nando descobre que o sofá onde dorme foi roubado e vai deitar na academia. Gael e Karina o veem dormindo no tatame e jogam água nele. Bianca conversa com Duca sobre Karina. O rapaz decide esclarecer a situação com a filha mais nova de Gael. Cobra surpreende a todos com sua volta à academia. BB e Cobra se interessam um pelo outro. Karina se declara para Duca.

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


Renato garante a Epaminondas que não apoiará a candidatura do prefeito e afirma que ficará fora da política. Zelão impede que Izidoro brigue com Giácomo por causa de Rosinha. Juliana se entende com Mãe Benta. Giácomo e Rosinha se abraçam com afeto. Giácomo recebe uma carta de Milita.

**GERAÇÃO BRASIL**
Terça-feira, 19h15


Davi tenta acalmar Manuela. Megan se prepara para ir à Califórnia. Começa o segundo episódio do Geração Nem-Nem. Ernesto não consegue falar com Boccardi e confessa que pegou dinheiro de Iracema. Lara e Brian desenvolvem uma grande afinidade. Pamela entrega para Megan um colar com um perfume especial. Davi pede para Jonas deixar Manuela ir a São Francisco em seu lugar. Lara ajuda Brian a desbloquear uma memória. Matias ajuda Danusa a procurar um apartamento perto de sua casa. Gláucia se une a Marisa para convencer Danusa a continuar morando com a família. Ernesto descobre que foi enganado por Boccardi.

**CHIQUITITAS**
Terça-feira, 20h30

As três dormem no apartamento de Maria Cecília. Samuca sonha com Vivi. Cris vai para a escola com maquiagem exagerada e de salto alto. Bruno (Bruno Autran) vai ao orfanato falar com Carol e avisa que deu entrada no pedido de adoção. O rapaz avisa que está pensando em contar a novidade para ela em cima da hora, como surpresa. Carol diz que é preciso preparar Dani com a notícia antes. Cris cai do salto na escola e é consolada pelas amigas. Junior mexe no computador de Carmen para tentar encontrar alguma informação sobre Gabriela. Junior vê um vídeo das chiquititas no orfanato, mas não consegue assistir, pois Carmen chega, briga com Junior e pega seu notebook de volta.

**IMPÉRIO**
Terça-feira, 21h00

Du observa José Alfredo chegar à delegacia. Ismael tenta convencer Lorraine a desistir de chantagear Maria Marta. Danielle garante a José Pedro que ele será o sucessor de José Alfredo. Orville decide fugir do Brasil. Maria Clara e Enrico marcam a data do casório. Erika comenta com Téo que Cláudio faz passeios noturnos. Xana pede para Naná cuidar de Victor. Cristina decide procurar a suposta carta de Eliane. Cora faz um escândalo durante o velório da irmã e Xana percebe o seu fingimento. Lorraine decide falar com Maria Marta. José Pedro questiona José Alfredo sobre a sucessão da empresa. Elivaldo agride um preso na cadeia. Cristina encontra a falsa carta de Eliane.

**VITÓRIA**
Terça-feira, 22h15

Na casa dos professores, Bruno revela um plano contra Priscila e Paulão. Gregório fica desconfiado ao saber que Artur vai voltar para o haras Arminho. Artur deixa a propriedade dos Ferreiras e Mossoró avisa para Diana. A joqueta decide procurar por Clarice no haras Arminho. Luciene, Edu e Ricardinho ficam surpresos ao saberem que Ziggy na verdade é outra pessoa. Jorge conta para Beatriz sobre a verdadeira identidade de Ziggy. Diana e Mossoró alertam Gregório sobre a suspeita do assassinato de Felipe. Bernardo é avisado pela policial Katia sobre o paradeiro de Clarice e vai até o haras Arminho. Ao chegar à propriedade de Artur, Bernardo se depara com Ziggy e fica surpreso ao ser chamado de pai pelo treinador.

Humor

ARGENTINOS NO BRASIL
Dois argentinos chegaram no Brasil sem nenhum dinheiro no bolso.

Nas primeiras horas da manhã, um diz para o outro.

- Vamos nos separar e pedir diñero en la rua! En lo final de la tarde, nosotros nos encontramos para saber quanto diñero gañamos!

E cada um vai para um lado.

No cair da tarde eles se reencontram e um pergunta para o outro:

- Quanto usted gañou?

- Eu gañei 30 reais!

- E como usted fez para gañar isto?

- Fui en lo parque de diversiones e hablei: “Yo tengo 3 niños para sustentar e yo preciso de ajuda! “. .

- E usted, quanto gañou?

- Yo gañei dois mil reais!

- Nuestra señora! - Exclamou o outro. - E o que usted hablou para gañar tudo isto?

- Yo hablei: “Ajudem-me, me faltam apenas sete reais para comprar una passage para yo regresar para Argentina!”

A MULHER CHIFRADA
Uma mulher descobriu que estava sendo traída pelo marido, resolveu que iria se jogar do telhado de sua casa.

Seu marido chegando do trabalho viu ela lá em cima e perguntou :

- O que faz ai?

A mulher disse :

- Vou me jogar do telhado porque descobri que estou sendo traída.

O homem meio inconformado disse:

- Sua burra eu te dei um par de chifres e não um par de asas

DINHEIRO E MULHER
Um pesquisador fez um levantamento a nível nacional para saber as coisas que o homem brasileiro mais gostava. Em todos os cantos do país a resposta era uma só:

- Dinheiro e mulher!

Em todos os estados da federação, os homens respondiam de pronto: “dinheiro e mulher”.

Quase ao final da pesquisa, ele

encontrou um mineirinho do interior sentado de cócoras a beira da estrada pitando um cigarro de palha.

- Bom dia.

O mineirinho deu uma tragada, cuspiu de lado e respondeu: “dia, só.”

- Estou fazendo uma pesquisa para saber as coisas que o homem brasileiro mais gosta. O senhor pode me responder?

O mineirinho deu mais uma tragada e mais uma cuspada:

- Uai, só. As coisa que o homi mais gosta é “dinheiro, muié e bicho de pé”.

O pesquisador, estranhando a inclusão do item “bicho de pé” na resposta, perguntou:

- Olha, todo mundo falou dinheiro e mulher. Mas e bicho de pé?

Mais uma tragada e mais uma cuspidinha, o mineirinho retrucou:

- Uai, só. Que que a dianta nois ter dinheiro e mulher se o “bicho” não tiver de pé?




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




MADEIREIRA
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)


UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

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

celebridades

Neymar finalmente consegue comprar sua mansão



Neymar aumenta o patrimônio comprando mansão

A obsessão de Neymar Jr. com Angra dos Reis deve ter se acalmado agora. O jogador do Barcelona finalmente conseguiu comprar uma mansão por lá, pela bagatela de R\$ 5,8 milhões. Nada muito distante dos R\$ 6 milhões que ele estava disposto a pagar em outro negócio que deu errado. O terreno possui 1545 metros quadrados. A residência possui seis quartos, vaga para sete veículos, piscina, vista para o mar e pier para barcos.

Além do mais importante, claro: ele será vizinho dos parceiros como Luciano Huck e Ronaldo Fenômeno – motivo parcial de seu interesse nessa região em específico. Quem fechou o acordo foi seu pai, já que Neymar estava se preparando para voltar para Barcelona em companhia de sua namorada, Bruna Marquezine que, sem compromissos com a Globo, vai curtir férias por lá, ajudando o craque a se recuperar da lesão.



Galisteu precisa ficar mais atenta para não dar gafes

Ei, Adriane Galisteu: os carros são como as lanchas, e as motos como os jet-skis

Apesar de ser apresentadora de TV, Adriane Galisteu precisa passar a prestar mais atenção nos comerciais. Afinal, são poucos os fãs da telinha que ainda não viram uma clássica campanha da Marinha do Brasil, estrelada pelo velejador olímpico Lars Graef, que visa conscientizar a população sobre regras e segurança no uso de embarcações. Mesmo que a frase “os carros são como as lanchas, as motos são como os jet-skis e os pedestres são co-

mo os banhistas” tenha ficado gravada na memória do povo, Galisteu se orgulhou ao postar no Instagram uma foto do filho Vittorio, de apenas quatro anos, conduzindo uma lancha. “Tchau Comandatuba, foi demais...E sai em grande estilo”, escreveu na legenda da imagem no fim da tarde do último sábado, dia 26. Claro que é difícil imaginar que o pequeno Vittorio tenha sido o responsável por conduzir a mamãe no passeio, mas a imagem deixa uma forte impressão de que a embarcação estava, de fato, em movimento enquanto o garotinho assumia a boleia. É preciso ter uma carteira de habilitação especial para pilotar lanchas, e a idade mínima para a obtenção da licença é de 18 anos. No entanto, se o Vittorio curte mesmo manejar o timão, não precisará esperar tanto para tal. Crianças de 8 anos já são permitidas a conduzir barcos a vela, desde que os pais se responsabilizem.

André Marques tira onda com seguidor que acha que ele vai engordar

Desde que fez a cirurgia de redução de estômago, combinada com um dieta bastante restritiva, André Marques – o eterno Mocotó – perdeu 57kg. O que deve dar, mais ou menos, o peso de alguém como a Fernanda Lima. Perder uma Fernanda Lima inteira não é pouca coisa. Ainda assim, sempre existem aqueles chatos que gostam de ficar de olho gordo para cima das pessoas. André Marques

teve que lidar com um desses alguns dias atrás. Um seguidor do apresentador disse “vai ficar gordo de novo”. Ele, sem perder a compostura, mas ofendendo um pouco o camarada sem muita necessidade, respondeu: “Eu ficar gordo novamente é a mesma de sua testa ficar menor: chance zero!! (risos)”. Mas é como dizem os antigos: quem conversa demais, dá bom dia para cavalo.



Carne é proteína, pô



Loreto e Débora

Débora Nascimento tem ciúmes de José Loreto de farda

Em “Boogie Oogie”, novela de época que está para estrear, José Loreto vai viver um militar de duas caras. E, como todo militar da ficção, ele vai ficar de farda a maior parte do seu tempo em cena, para a felicidade de muitas mulheres que nutrem

fetichismo por homens de uniforme. No evento de lançamento da novela, o ator comentou sobre isso. E, pelo jeito, as mulheres vão gostar do resultado, se elas forem como a namorada dele, a também atriz Débora Nascimento: “Fiz a prova da

roupa e mandei uma foto de farda pra ela, que aprovou, mas disse: ‘Nada de andar de farda por aí’”. Loreto ainda comentou sobre o personagem, já que é a primeira vez que irá interpretar um vilão: “Estou louco para mostrar esse lado.”

Deborah Secco ainda procura um amor para ser “feliz para sempre”

Deborah Secco habita o imaginário de muitos marmanjos, principalmente depois de papéis extremamente sensuais – como esquecer Bruna Surfistinha? No entanto, apesar de ter os homens a seus pés, a intérprete da aeromoça Inês, de “Boogie Oogie”, garantiu em entrevista que ainda não encontrou o grande amor de sua vida.

Na conversa, Deborah creditou essa aura de sensualidade que a envolve às personagens. “Não me acho sexy, não. Muito pelo contrário! Já fui traída, já fui deixada... (risos). Se eu fosse tudo isso que as pessoas acham, eu estaria superbem (risos)”, disse, bem-humorada. “Teria uma fila de príncipes encantados, mas eu sou

só uma menina buscando ser feliz. Não me vejo uma mulher, me vejo uma menina.” A atriz de 34 anos, que teve um longo relacionamento com o jogador Roger Flores e, recentemente, namorou o cantor religioso Alysson Castro, revelou que sonha em viver uma grande história de amor na vida real, e não apenas na ficção. Questio-

nada se isso nunca havia acontecido, Deborah se mostrou bastante romântica. “Vivi muitas, mas eu acredito em príncipe encantado e no ‘felizes para sempre’”, explicou. “Eu acredito, como nas histórias românticas dos cinemas. Acredito, cara (risos). É cafona, é bobo, é infantil, mas é real. Essa sou eu.”



Atriz acredita no amor verdadeiro

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

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 !!!*

Naõ fique de fora dessa!

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