

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Dicas culinárias para uma digestão mais fácil

Depois de uma refeição pesada, quem nunca sofreu de dor de estômago? Para evitar esses aborrecimentos aqui vão algumas dicas sobre alimentos e como prepará-los para ajudá-la a ter uma melhor digestão.

Embora seja aconselhável ter uma dieta variada e equilibrada, se você tem problemas digestivos tem que evitar certos alimentos.

Problemas digestivos: Alimentos que você deve evitar

Embora não exista uma lista de alimentos total-

mente proibidos, se recomenda evitar o consumo de alguns deles, se você sofre de problemas digestivos:

Uma alimentação muito picante ou muito ácida.

Os queijos fermentados: Brie, Camembert, de cabra (média), queijo holandês, parmesão e ementaler

Alimentos defumados ou marinados.

Alimentos muito gordurosos (carnes, molhos, frituras, maionese...)

Refrigerantes: cerveja, cidra, a base de cola, champanhe...

Alcoóis fortes ou vinhos

em grandes quantidades, bem como misturas de álcool.

Chicletes, o que pode aumentar a aerofagia.

Refeições irregulares ou comer muito rápido.

Grandes quantidades de líquidos como primeiro prato (guisados, caldos, sopas...) que diluirão as secreções digestivas.

MANEIRAS DE COZINHAR

No entanto, a lista de ingredientes não é tudo: você também precisa saber prepará-los:

Limitar a quantidade de gordura necessária pa-



ra cozinhar os alimentos (pouco óleo para fazer carnes e peixes, então os coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura).

Opte por alimentos cozidos, assados ou grelhados...

Não abuse do sal e pimenta. Você poderá sempre adaptar estas dicas

gerais para a sua vida diária. O importante é você não agredir muito seu estômago. Ter uma vida saudável melhora o humor.

Beleza prática: Quais os erros mais comuns ao tingir os cabelos?

Mechas, tinturas, reflexos... Muitas mulheres optam por mudar a cor dos seus cabelos com o intuito de mudar sua aparência ou se sentir melhor. Mas nem sempre se consegue o resultado desejado. E, junto com cortes excessivos, os problemas na coloração podem dar mais aborrecimento. Aqui estão alguns dos mais comuns.

"Uso sempre a mesma tinta, mas meus cabelos ficam cada vez mais escuros, especialmente nas pontas." O problema é a saturação de cor que ocorre ao reaplicar a tinta em todo o cabelo. Para evitar isto, quando os retoques são feitos, é importante que o produto seja aplicado apenas nas raízes,

onde se vê a diferença da cor. Quando restar dez minutos para finalizar o tempo de aplicação, estenda o produto para o meio e para as pontas.

"Eu clareei o meu cabelo e ficou laranja em vez de loiro." As tintas podem clarear até dois tons sobre uma base escura, e até quatro, se a cor natural for clara. Se a diferença de tom é maior, é imprescindível realizar primeiro uma descoloração e depois aplicar a cor escaldada.

"Passei anos fazendo mechas, e agora eu estou muito loira". Para evitar que a repetição de mechas acabe clareando por completo seus cabelos, a cabeleireira deve misturar de vez em

quando reflexos mais escuros.

"Eu coloquei uma tonalidade mais clara do que a minha cor habitual, e o cabelo ficou ainda mais escuro". Existe uma regra de coloração básica: tinta sobre tinta não clareia. Ou seja, se o seu cabelo é tingido, você sempre terá que descolorir primeiro e, em seguida, aplicar a cor escolhida.

"Quando eu mesmo tinto o meu cabelo, as pontas ficam com muito mais cor". A tinta atua mais nas áreas dos cabelos que estão danificadas ou porosas e, por isso, as pontas que são sempre as mais castigadas, ficam com mais cor. Uma opção é não levar a tinta até as pontas até dez minutos antes de

acabar o tempo de coloração ou aplicar um creme protetor sobre as mesmas para evitar que absorvam demasiadamente a cor.

"Eu mesmo faço as mechas em meu cabelo em casa e tem ficado muito grande." O segredo é pegar mechas bem fininhas, isto é, quando você colocar a touca de silicone e puxar as mechas, dividida cada mecha em quatro partes só daí passe o produto. Tenha o cuidado de a touca estar bem rente ao couro cabeludo para que a raiz também receba o produto. Deve aplicar especialmente na parte superior da cabeça e em torno do rosto, como se fosse o reflexo do sol. Não exceda o tempo de 45 minutos do produto nos fios.



UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

REDE MultiDrogas DROGALIDER

Com você pela nossa gente

DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

MultiDrogas

MultiDrogas

MultiDrogas

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

a partir de R\$ 1,99

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

FERNANDÓPOLIS - SP

AV: AMADEU BIZELLI, 11299 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP

AV: LIBEROS DE ALMEIDA JÚNIOR, 10222 - CENTRO

CATANDUVA - SP

RUA: BRAZIL, 1042 - CENTRO

VOTUPORANGA - SP

RUA: AMAZONAS, 10420 - CENTRO

social



Cristina Aydar Arantes
(esquerda) comemora hoje
idade nova.
Na foto com
Jú Arantes,
Gabriela
Arantes e
Daniel Arantes



Selfie das amigas **Verusca Lacerda, Marcela Lacerda, Renata Vidal e Maria Silvia Camilo**



Felicidades para
o aniversariante
de hoje **Márcio
Antônio
Gonçalves**, ao
lado de Janeth
Cardozo



Hoje é dia de festa para o aniversariante
Sandro Augusto Rosa.
O carinho especial de Elis Bruno

horóscopo



ÁRIES

Que tal organizar as ideias e refletir sobre seus planos de vida? Ao passar por seu signo, formando trígonos com Sol e Mercúrio, a Lua lhe incentiva a buscar novas ideias. Apenas mantenha os pés no chão, não devaneie demais!



CÂNCER

A harmonia da Lua, que permanece em sua décima casa, com Sol e Mercúrio, em sua segunda casa, estimula as iniciativas no trabalho. A união de talentos intelectuais fortalece o senso de equipe, levando a bons resultados!



TOURO

Ao passar por sua área de crise e se harmonizar com Sol e Mercúrio, a Lua lhe fortalece emocionalmente, lhe deixando mais equilibrada diante dos desafios. Os problemas tendem a ser resolvidos e você, a se libertar dos estresses!



LEÃO

Você se mobiliza intelectualmente na defesa de seus interesses, com a conjunção Sol-Mercúrio em seu signo. A harmonia com a Lua, ainda em sua área espiritual, favorece as parcerias, pois lhe deixa mais aberta para interações!



GÊMEOS

O trânsito da Lua por sua área de amizades continua estimulando suas relações pessoais, neste dia em que o astro se harmoniza com Sol e Mercúrio em sua área de comunicação. Curta as boas conversas e divirta-se com os mais queridos!



VIRGEM

Você se sente mais autoconfiante e se gura de si, pois Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam em sua área de crise. Busque maneiras de melhorar sua vida e deixe a convivência mais equilibrada. Aproveite bons momentos com quem ama!



LIBRA

As relações fraternas são fortalecidas pela conjunção Sol-Mercúrio em sua área de amizades. Aproveite este momento, pois os aspectos dos astros com a Lua estimulam a comunicação, assim como as trocas intelectuais e afetivas.



CAPRICÓRNIO

Seu ambiente familiar se beneficia do equilíbrio interior que a conjunção Sol-Mercúrio lhe promove. A harmonia com a Lua em sua área doméstica lhe ajuda a resolver os problemas de maneira lúdica. Que tal ajudar os outros?



ESCORPIÃO

Você enxerga com maior clareza as demandas no âmbito profissional, neste dia em que Sol e Mercúrio formam trígonos com a Lua. Procure planejar-se e valorizar as relações de trabalho, pois ambos impulsionam as iniciativas em grupo!



AQUÁRIO

A cumplicidade em suas relações é intensificada pela harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio, que fortalece sua comunicação. Esteja na companhia de pessoas com quem gosta de conversar e curta as boas trocas e o clima de sintonia!



SAGITÁRIO

Refletiu sobre suas bases e seus anseios de vida, pois Sol e Mercúrio se harmonizam em sua área espiritual e formam trígono com a Lua, que passa por sua área de prazeres. Você tende a rever prioridades por conta da expansão de seus interesses!



PEIXES

Que tal organizar as demandas financeiras e profissionais? A harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio intensifica seu poder de raciocínio e favorece as decisões. Planeje seus investimentos e analise quais parcerias podem ser viabilizadas.

receita

Refogado de mortadela, legumes e ovos mexidos

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 talo de alho-poró cortado em rodelas
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ovos
- 100 g de mussarela cortada em cubos
- Salsa picada



Modo de preparo:

Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo, refogue a cebola, o pimentão, a cenoura e o alho-poró por 3 minutos, aproximadamente. Tempere com o sal e a pimenta. Misture os ovos ligeiramente batidos e a mussarela. Cozinhe, no fogo brando, mexendo sem parar até o ovo ficar em pedacinhos e a mussarela derreter. Salpique a salsa e sirva a seguir.

CONCURSO RAINHA DO RODEIO 18ª Festa do Peão de OUROESTE 2014

04 DE OUTUBRO DE 2014
No CCO - Centro Comunitário de Ouroeste

Categoria Oficial
Acima de 15 anos

Categoria Infantil
de 08 a 11 anos

Após o Concurso haverá DJ

Inscrições abertas na Secretaria do CCO

Tel: 3843-1677 e Radio Studio FM 3843-1579

Realização :
CEZAR E DANIELA

Apoio:
Prefeitura, Câmara Municipal e
Clube de Rodeio SeLa de Ouro

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA



ACETAMOS
ENCOMENDAS
DE BOLOS E
SALGADOS

FONES (17) 3442-5064
CELS: (17) 99147-3205
99725-6006 / 98164-4350
AVENIDA DIOCESE DE CAXIAS, 340
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadoraubirajara@gmail.com

A BEBIDA MAIS
GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA
E FREEZER

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clínico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende
particular
e convênio

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

Keke Daces

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

Tel.: 97471005 ou
92118977 - Indiaporã

D'Auto Som

Venda e Instalação de Som e Acessórios Automotivos

(17) 3462-7416

Preço a Prazo
Em Até
12X no Cartão

Rua Edio Alves de Oliveira, 938 - Jd. América - Fernandópolis/SP

www.dautosom.amawebs.com

Rua Edio Alves de Oliveira, 938 - Jd. América - Fernandópolis/SP
(Próximo ao Arakaki Máquinas)

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

PROCEDE Vistorias

CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN.... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

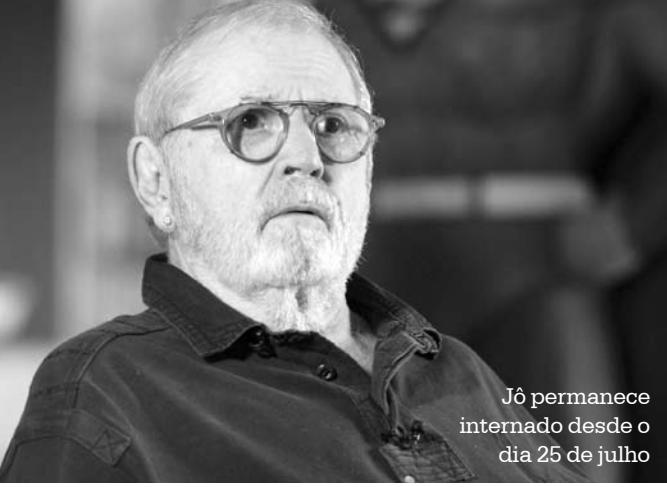
Nossos diferenciais: • Agilidade
• Competência
• Comprometimento

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO
Fundação Vanzolini
NBR ISO 9001:2008

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,
não perca tempo e dinheiro!!!!

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

celebridades



Jô permanece internado desde o dia 25 de julho

Estado de saúde de Jô Soares é grave, diz colunista

O estado de saúde do apresentador Jô Soares é mais preocupante do que dizem as notas oficiais, segundo informações da colunista Fabíola Reipert. Em estado grave, ele inspira detalhes, e as pes-

soas próximas estariam evitando que maiores informações vazem ao público.

Internado no hospital Sírio-Libanês desde 25 de julho, Jô apresenta um quadro de infecção pulmonar.

O diretor de seu programa na Globo Willem van Weerelt garantiu esta semana em entrevista ao site da atração que o estado do apresentador é bom, e ele estaria "prestes a sair do hospital".

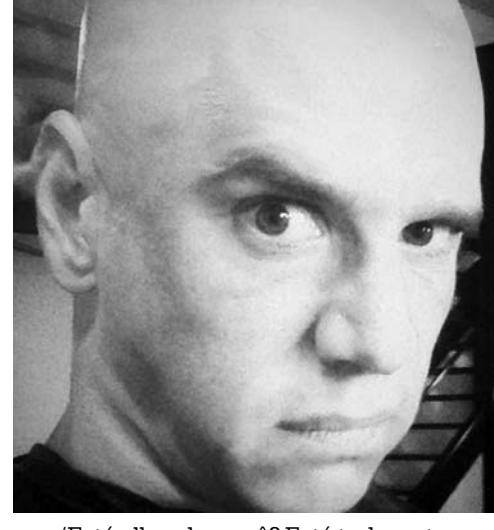
Segundo Reipert, mesmo a causa da internação – pneumonia – pode não ser verdade. Funcionários da emissora e pessoas próximas estariam proibidas de dar maiores informações.

Márcio Garcia aparece careca: 'É de mentira'

Márcio Garcia apareceu careca em foto compartilhada no Instagram nesta quinta-feira, 14. No entanto, tudo não passou de uma caracterização para o novo personagem do ator. Está olhando o quê? Está tudo certo, gente. Não surtei, é só um personagem e a careca é de mentira", disse ele na legenda da foto.

Recentemente, Márcio Garcia atraiu fãs e curiosos que passavam pelos corredores de um shopping em São Paulo com sua presença no lançamen-

to de coleção de roupas. O ator, que tem quatro filhos- Pedro, Nina, Felipe e João-, é a estrela da campanha "Pai à moda Hering". "Fico feliz. Não é muito comum ter quatro filhos, isso é coisa antiga. A gente está junto há 14 anos e é bacana ter família grande. Eu sempre quis ter família grande. Apesar do último ter nascido (concebido) enquanto ela estava usando DIU, mas foi um excelente acidente. Depois que nasce, a gente não sabe mais como seria sem ele", disse o ator.



'Está olhando o quê? Está tudo certo, gente. Não surtei', disse ele na legenda da foto publicada no Instagram

'Já ouvi absurdos por ser negra', desabafa Pathy Dejesus

Aos 35 anos, Pathy Dejesus já fez um pouco de tudo na vida. A paulistana começou a carreira como modelo, é atriz, já foi VJ da MTV e, atualmente, é repórter do "Vídeo show", além de tocar como DJ em festas sempre que arranja um tempinho. "Digo que estou apresentadora. Sou atriz. No Brasil, parece que você não pode ter muitas qualidades e colocar a mão em várias coisas, porque as pessoas já começam logo a dizer que você está atirando para todos os lados", reclama.

"O problema é que sou movida a grandes paixões. O conforto de fazer sempre a mesma coisa me incomoda. Preciso cruzar novas fronteiras, ficar nervosa, sentir a mão suando, o coração acelerado, ter essa adrenalina", explica.

Cruzar fronteiras, aliás, é um papel com o qual Pathy já está mais do que acostumada: "Quando comecei minha carreira de modelo, fui a primeira negra a fazer muitas coisas: ter o rosto estampado no rótulo de um xampu, fa-

zer campanha de protetor solar, vender cerveja... Graças a Deus, minha carreira foi coroada por abrir muitas portas".

Quando foi contratada pela MTV, a apresentadora tornou-se a primeira VJ negra, em mais de 23 anos, a comandar um dos programas da emissora. "Quando eu tinha 13 anos, meu pai me puxou para uma conversa e mandou na lata: 'Você é negra

e é mulher. Sabe o que isso significa na sociedade? Menos que nada'. Foi duro, mas me deu um choque de realidade", relembra.

A atriz e apresentadora afirma que já teve de lutar muito por ser negra. "Se eu falar que não tenho um estigma maior por ser negra é mentira, né? Mas me acostumei desde cedo com isso e o que encontrar de muro e

puder derrubar, eu derrubo. Se tiver que ser a primeira negra a fazer isso ou aquilo, que seja eu. Isso não me deixa orgulhosa. Por mim, teriam muito mais mulheres negras fazendo sucesso por aí em todos os lugares. Tenho três sobrinhas negras e quero mais é que elas tenham um monte de mulheres que se destaquem e sejam referência para elas".



Repórter do 'Vídeo show' posa em ensaio de moda e critica falta de negros na TV

Clima Cold
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

PÔR DO SOL
Auto-Posto

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

Namoro de Ticiane Pinheiro e César Tralli já era

Foi bom enquanto durou. César Tralli chegou a ir no aniversário de Rafa Justus com Ticiane Pinheiro. Ela até prometeu que aprenderia a patinar, por ele. Mas o namoro desses dois já era.

Fontes próximas ao casal confirmaram a informação, embora a assessoria de Ticiane não tenha sido encontrada.

Em desabafo com um amigo, Tralli teria dito que a decisão foi dele, pois não



Casal desfeito, planos de Ticiane não eram os mesmos de Tralli

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br

• Desenvolvimento de Software
• Contabilidade Comercial

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

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade
Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - (CENTRO)
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

17 3463-1286
www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com
Marcos e Lilian Menino