



**Denise Reynaldo** está em festa nesta quarta. Felicidade e muitos anos de vida!



Familiares e amigos parabenizam **Jordan Faria Rezende** pelo seu aniversário comemorado ontem, dia 02 de junho. Felicitades!



**Gii Fiuza** está em festa hoje comemorando mais um niver. O carinho e as homenagens especiais ficam por conta do maridão Leandro.



Close especial da bela aniversariante **Letícia Garcia**, recebendo grandes homenagens.



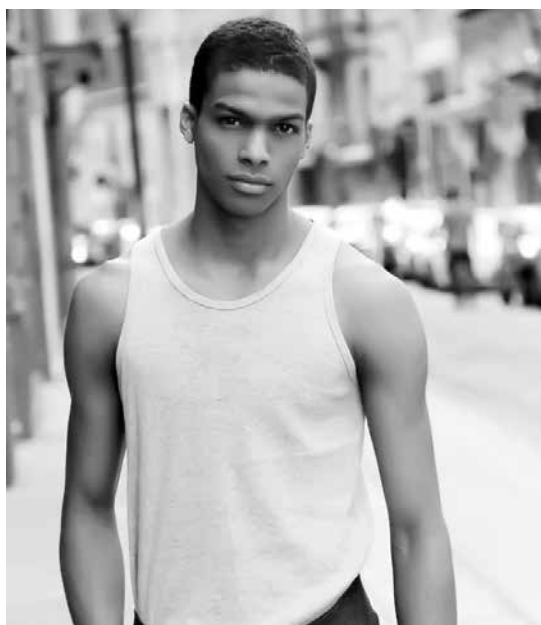
Felicitades para o aniversariante de hoje **Jeremias Rodriguez**. O carinho da galera.



Destaque para a pequena **Marília**, que esteve em festa recebendo o carinho dos pais e toda família.



Ontem também foi dia de comemorações para **Solange Mello Marques**, que celebrou mais um aniversário.



**Marcelo Silva** também festejou ontem idade nova, recebendo o carinho de todos.



Destaque para **Uanderson Oliveira**, recebendo os cumprimentos dos amigos e da família pela passagem de mais um aniversário.



Hoje também é dia dele, **Otavio Almeida**, que deverá comemorar a data tomando uma gelada.



Em ritmo de festa, **Mari Soares** apaga velinhas hoje e certamente terá muitas comemorações e homenagens.

**Macarronada Beneficente**

Vários Tipos de Molho  
Não Servimos Marmite

**Dia: 19/07/2015**  
**Horário: 11:00 às 13:00 hs**  
**Local: Núcleo Espirita Dr. Adolfo Bezerra de Menezes**

**R\$ 20.00** Adulto  
**R\$ 10.00** Crianças De 05 a 10 anos

Renda revertida para a manutenção do

Promoção: Núcleo Espirita Dr. Adolfo Bezerra de Menezes  
**3442-6815** INFORMAÇÕES

Projeto **GIRASSOL**

**RESTAURANTE**

**Paladar**

**PRAZER EM COMER**

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro  
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP  
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

**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 - Indaiaporã

**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLITOMIA), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OPHTALMOLOGIA • CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

**FONE: 17-3462 2835**  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**Paraíso das FLORES e PRESENTES**

**REDE GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Inbatíveis  
A partir de **R\$ 1,99**



# Como cuidar e prevenir lábios rachados

Os lábios são uma parte do rosto muito sensível a todos os tipos de fatores, sejam climáticos, de alimentação ou derivados dos produtos que usamos.

Geralmente expressa sua falta de saúde sob a forma de fissuras e descamações que causam irritação ou queimadura, razão pela qual requerem cuidados muito especiais para que esta área tenha uma boa aparência, saudável e não como um sinal de desconforto. Cuidar dos lábios faz com que o rosto tenha uma aparência saudável, fresca, sem sinais de maus tratos. Além disso, permite que a maquiagem dos lábios penetre melhor, dure mais tempo e assim enquadre um belo sorriso. Existem muitas maneiras de tratar os lábios quando estão ressecados ou rachados e também muitas outras maneiras de evitar esses estados.

A pele dos lábios é cinco ve-

zes mais fina do que as outras partes do rosto e por isso eles são tão sensíveis.

**FATORES QUE PODEM CAUSAR LÁBIOS RACHADOS:** • Ambiente seco, seja pelo tempo ou pela ação de ares condicionados ou aquecedores. • Frio e vento. • Falta de hidratação. • Exposição desprotegida ao sol. • Como consequência de doenças (febre, mal estar estomacal, etc.). • Alergia ou reação mediante algum produto de higiene ou cosmético. • Alimentos picantes. • Falta de vitaminas.

**OS SINTOMAS DA PELE RESSECADA NOS LÁBIOS:** • Como a pele desta área é muito fina, tem um tom rosado muito claro que indica que os vasos sanguíneos estão muito próximos da superfície. Assim, muito mais expostos a todas as agressões. • Além disso, os lábios não possuem glândulas sebáceas, que os tornam incapazes de produzir os óleos naturais como faz o resto da

pele. • É normal que os lábios comecem com uma sensação de aperto, secura e talvez uma aparência um pouco vermelha. Então, se não forem tratados precocemente começam a descascar, a ter rachaduras e, em alguns casos mais graves, aparecem ferimentos pequenos com sangramento e inchaço na área. É também muito propenso que se torne infectado, porque é uma ferida aberta. A única forma de curá-los é consultando um dermatologista, que irá recomendar cremes com corticóides e bactericidas.

**COMO EVITAR OS LÁBIOS RACHADOS:** • Todo o cuidado com a área dos lábios parte de uma correta hidratação. O consumo diário de pelo menos 2 litros de água vai ajudar muito a pele a parecer hidratada e com uma boa cor. • Então, devido às agressões do meio ambiente, é necessário sempre extra-hidratar a área através de manteiga de cacau, brilhos labiais ou óle-



os especialmente concebidos para este cuidado da pele. A sua função principal é a de fornecer a umidade necessária para substituir a perda dos óleos naturais e também

proporcionar uma camada protetora que os mantém hidratados por mais tempo contra os agentes hostis. • Existem vários produtos no mercado desenvolvidos para diferen-

tes tipos de ressecamento, levando em conta o tipo de pele da pessoa (a pele seca requer hidratação constante). O seu uso evitará que se desenvolvam vários tipos de infecção.

## receita

### Sopa de cebola gratinada

#### INGREDIENTES:

- 1 kg de cebola
- ½ kg de músculo ou carne magra
- 300 g de tomate
- 200 g de cenoura
- 250 g de farinha de trigo
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de manteiga ou margarina
- 4 litros de água
- 300 ml de vinho branco
- 2 talos de salsão
- 1 alho-poró inteiro, com folhas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 pão francês
- Sal e pimenta do reino a gosto



#### MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, coloque a manteiga e refogue o alho, duas cebolas cortadas em quatro pedaços, a cenoura, o alho-poró, o músculo (tudo previamente picado) com a folha de louro, sal e pimenta do reino. Acrescente a água e cozinhe em fogo baixo por uma hora. Em uma panela comum, adicione a manteiga, a farinha e o resto da cebola (cortada em tiras finas), e mexa bem. Adicione o caldo e refogue por 20 minutos. Transfira para uma sopeira, corte fatias grossas de pão francês e mergulhe na sopa. Acrescente o queijo parmesão ralado. Leve ao forno baixo, por dez minutos, para gratinar. Sirva bem quentinha.

## Doenças comuns no frio e prevenção

Na época do frio, as pessoas se concentram mais em locais fechados, o que facilita a propagação de vírus e bactérias que causam inúmeras doenças. As doenças mais comuns no neste período são: gripe, resfriado, amidalite, asma, otite, bronquite, pneumonia, sinusite e alergias.

**Resfriado** – gripes e resfriados têm sintomas semelhantes, embora sejam doenças diferentes. O resfriado geralmente dura de quatro a cinco dias, mas pode se prolongar por até duas semanas, causando coriza, obstrução das vias respiratórias, febre baixa, espirros e dor de garganta. O tratamento alivia os sintomas e é feito com analgésicos e antitérmicos. Para prevenir-se, é aconselhável lavar bem as mãos e o nariz.

**Gripe** – é causada pelo vírus influenza e, além dos sintomas do resfriado, causa febre alta e abrupta, dores no corpo e fadiga. Pode provocar complicações se não for diagnosticada e tratada corretamente. O tratamento é feito com analgésicos, antitérmicos, repouso e hidratação. Para prevenir-se é aconselhável lavar bem as mãos e o nariz, evitar aglomerações e tomar a vacina anual.

**Pneumonia** – infecção aguda dos pulmões que pode ser causada por bactérias, vírus ou fungos. Pode surgir após

uma gripe ou crise de bronquite severas. O tratamento é feito com antibióticos. Para prevenir-se, é aconselhável lavar as mãos com frequência, não fumar e verificar vacinação adequada.

**Alergias** – são causadas por reações do organismo a diversos elementos, como pelos de animais, mofo, poeira, perfumes etc. Causam inúmeros sintomas, como espirro, coiceira e tosse. O tratamento é específico para cada caso e a prevenção pode ser feita mantendo os ambientes ventilados, limpos e evitando o contato com substâncias que podem desencadear alergia.

**Amidalite** – causada por vírus ou bactérias, é uma inflamação das amídalas que causa dor de garganta e ao engolir, mau hálito e febre. O tratamento é feito com anti-inflamatórios. Para se prevenir, é bom evitar mudanças bruscas de temperatura.

**Asma** – inflamação dos pulmões e vias aéreas. Mais comum em crianças, embora também acometa adultos. Os sintomas são chiados no peito, tosse e sensação de falta de ar. O tratamento é feito com broncodilatador e deve-se eliminar a poeira doméstica para a prevenção da doença.

**Bronquite** – inflamação dos brônquios, o que impede a chegada do ar aos pulmões.



Causa tosse seca com chiado seguida de tosse com catarro. O tratamento: utilização de vaporizadores, analgésicos, descongestionantes nasais e hidratação. Para prevenir-se da doença, o cigarro deve ser evitado.

**Otite** – causada por vírus ou bactérias que infectam a garganta e migram até o ouvido provocando dor e febre, é bastante comum em crianças. O tratamento é feito com antibióticos e analgésicos e a prevenção pode ser feita mantendo limpas as vias aéreas.

**Rinite** – causada por irritação ou inflamação da mucosa do nariz, é uma das doenças alérgicas mais comuns. Causa espirros, coriza, coiceira e entupimento do nariz. O tratamento é feito com medicamentos e vacinas anti-alérgicas. Para prevenir-se, é aconselhável manter o ambiente limpo.

**Sinusite** – é a inflamação dos seios nasais, que são ca-

vidades no crânio em torno do nariz. Provocada por alergias ou infecções por vírus ou bactérias, causa dor de cabeça, pálpebras inchadas, nariz entupido, secreção nasal e dor nos olhos. O tratamento pode ser feito com corticoides, descongestionantes e antibióticos no caso de infecção bacteriana. Para prevenir a sinusite, o descongestionante nasal pode ser usado por um curto período quando há coriza.

De uma maneira geral, alimentação adequada, hidratação, prática de atividade física e uma boa noite de sono são recomendadas para fortalecer o corpo e prevenir-se de doenças. Também é aconselhável evitar o consumo de bebidas alcoólicas e de cigarro.

No caso de sintomas de alguma doença, o médico deve ser procurado para que seja feito o diagnóstico correto e indicado o melhor tratamento para cada caso. Evite sempre a automedicação.

# 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

Jeferson

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



## VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

### ASTRÓLOGA VIDENTE SENSITIVA SINARA

#### CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636**

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585  
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

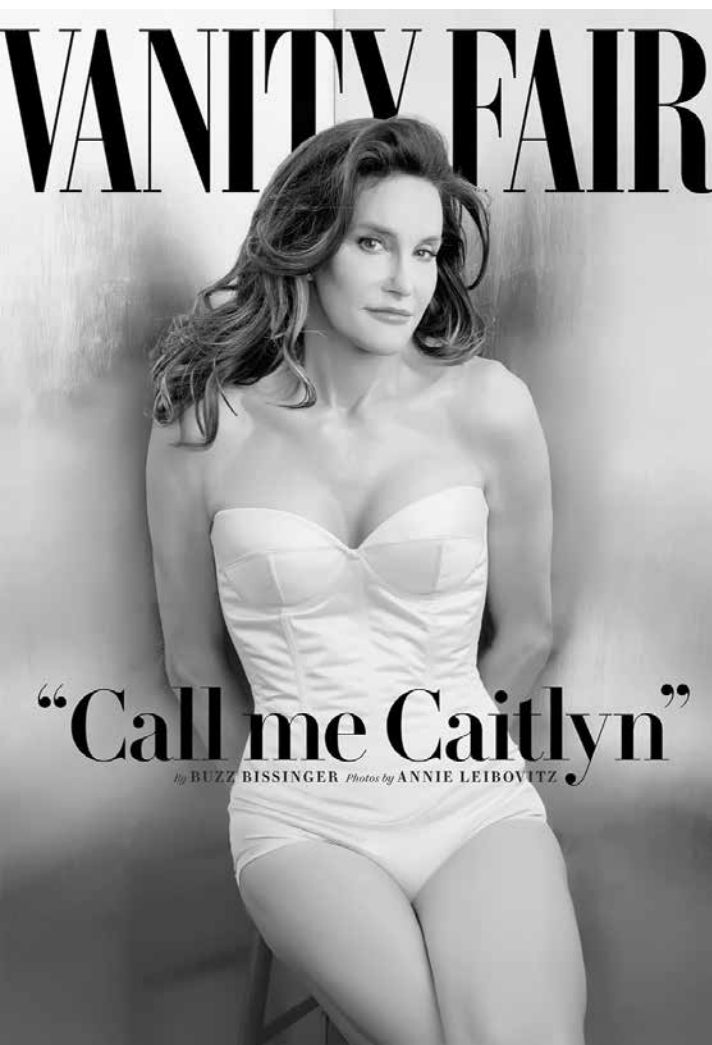






# celebridades

## Me chame de Caitlyn”: após cirurgia, Bruce Jenner é capa da Vanity Fair



Celebridades comentam capa de Caitlyn Jenner

A revista Vanity Fair de junho tem a audaciosa capa com Caitlyn Jenner (nascida Bruce Jenner), com um ensaio fotografado pela renomadíssima Annie Leibovitz, que conseguiu captar a essência desta nova mulher.

Caitlyn viveu uma luta para mudar de sexo e enfrentar sua família e toda a mídia mundial para conseguir viver de fato a vida que sempre quis. Seus filhos, tanto os Jenner quanto os Kardashian, foram relutantes no início, mas no final acabaram aceitando a decisão que mudaria por completo a vida do pai.

“Se eu estivesse deitado em meu leito de morte e tivesse guardado este segredo e nunca tivesse feito nada a respeito, eu estaria deitada lá dizendo: ‘Você arruinou sua vida inteira’.

Momentos depois da divulgação da primeira imagem de Caitlyn Jenner na capa da Vanity Fair, o assunto se tornou trending topic do Twitter. A imagem, que representa

a passagem efetiva de Bruce Jenner para o sexo feminino, parou a internet e causou uma comoção geral na imprensa internacional.

Prestes a se tornar um ícone do movimento transexual, Caitlyn já recebeu apoio de uma série de artistas, que usaram as redes sociais para comentar sua transformação. “Minha esperança para o mundo é que todos possamos ser tão corajosas como Caitlyn”, escreveu a famosa apresentadora Ellen DeGeneres, que causou furor nos Estados Unidos ao se casar com a atriz Portia de Rossi, em 2008. “Ela também me influencia”, acrescentou a atriz e comediante Rosie O’Donnell.

Lady Gaga foi uma das que comentaram a importância de Caitlyn para a representatividade dos transgêneros nos movimentos sociais: “O espaço de poder feminino ganhou uma nova voz com Caitlyn. Abraça o seu verdadeiro eu”, começou a cantora.

## Apresentadora brasileira de Hollywood posa de topless



Radicada nos Estados Unidos, Marília Moreno, de 29 anos, posa de topless

Você pode até não ter ouvido falar de Marília Moreno, mas saiba que essa paulista de 29 anos é admirada semanalmente em 24 países de língua latina, inclusive no Brasil. Morando desde 2010 em Los Angeles, ela virou apresentadora de um canal latino e vive cercada de estrelas de Hollywood. À frente do programa “Sonywood”, a brasileira desfila sua beleza pelo tapete vermelho das maiores pré-estreias e premiações: “Ligaram para dizer que fui apro-

vada quando estava dirigindo. Fiquei muito feliz, cantei como uma doida”.

A beldade posou com toda sua graça e elegância (e de topless!) para a edição desse mês da revista “Vip”, que acaba de chegar às bancas. Marília sonha alto (por que não?) e quer uma oportunidade num grande canal americano. “Não podemos desistir nunca dos nossos sonhos. Enfrentar desafios é descobrir quem você é. E tudo sempre pode ser melhor”, filosofa a gata.



Daniel de Oliveira conta detalhes sobre o pedido de casamento a Sophie Charlotte

## Daniel de Oliveira conta como pediu Sophie Charlotte em casamento

Com o anel de noivado que Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira ostentam na mão direita desde fevereiro, veio o pedido de casamento. A revelação foi feita em entrevista do ator.

“Na casa do ator Julio Andrade, durante o chá de bebê do filho dele. Levei Sophie para perto do balanço, no quintal, falei algumas coisas, elogiei e, chegando perto do pé de manga, eu disse: ‘Casa

comigo?’”, conta Daniel, que ainda se rasga em elogios à amada: “Uma pessoa de muita fibra, muito caráter. Além de ser linda! Estou nas nuvens!”.

Sobre a crise vivida recentemente pelo casal, ele desista: “Jogar com o amor é difícil, porque o que importa é o que acontece no dia a dia, é a nossa relação de verdade. E, pô, em um ano já vai ter crise? Deixa pra quando der dez anos de relacionamento!”.

## Yasmin revela que começou a fumar aos 13 anos, mas alerta: “Não façam isso”

Yasmin Brunet revelou que começou a fumar aos 13 anos de idade, mas que, atualmente, se vê livre do vício do cigarro após algumas mudanças que adotou em sua vida. A atriz e modelo também fez um alerta para os jovens durante a sua

participação no programa “Altas Horas”, da Globo.

“Queria ser mais consciente das coisas que estava colocando no meu corpo. Fumava, tinha uma vida péssima, e não fazia nada de exercício. Comecei a fumar com os 13 anos. Ninguém

faça isso porque, juro, quando parei [de fumar], a minha vida mudou”, disse Yasmin, ao responder uma pergunta sobre o motivo pelo qual se tornou vegetariana. “Comecei a pesquisar o que estava comendo e me deparei com documentários

que me mostravam como os animais são maltratados. Não dava mais para mim. Quando via um bicho em meu prato, que matei para saciar a minha vontade de comer carne... Era um cadáver e não queria fazer do meu corpo, um cemitério.

## horóscopo



### ÁRIES

Seja mais flexível ao lidar com as cobranças cotidianas. A oposição Lua-Marte em sua área de comunicação lhe aconselha a não bater de frente com os outros, pois pode haver desentendimentos. Evite atitudes radicais!



### GÊMEOS

Os interesses individuais se chocam aos coletivos, neste dia em que Lua e Marte se tensionam entre seu setor de relacionamentos e seu signo. Seja mais diplomática e evite embates. Compreenda e trabalhe as causas dos conflitos!



### LEÃO

Diferenças de difícil conciliação são trazidas à tona pela tensão Lua-Marte, que dificulta as amizades e a vida social. A agressividade se intensifica, então fique atenta, pois você tende a agir de maneira invasiva com as pessoas!



### LIBRA

Suas inseguranças são trazidas à tona pela falta de aceitação das outras pessoas, pois Lua e Marte continuam tensionados. Não dependa da aprovação dos outros. Se continuar empenhada em seus interesses, você terá sua recompensa!



### SAGITÁRIO

Suas relações passam por momentos emocionalmente desafiantes, pois a Lua transita por seu signo e se opõe a Marte. Procure manter o bom senso e evite deixar-se levar pelas paixões. Zele pelos bons relacionamentos e contenda-se!



### AQUÁRIO

Você se impõe com firmeza ao defender seus interesses, pois Marte passa pelo setor social. Mas a Lua em oposição alerta para estratégias erradas e lhe aconselha a trabalhar os exageros. Seja sutil ao expor aspectos íntimos.



### TOURO

Suas iniciativas podem ser prejudicadas por dificuldades materiais, pois Lua e Marte tensionam a área financeira. Algumas oportunidades poderão ser perdidas, portanto procure focar no que realmente interessa.



### CÂNCER

Lua e Marte tensionados indicam disputas territoriais no meio profissional. Promova acordos que beneficiem o coletivo. O clima de competitividade pode deixar as pessoas intimidadas, por isso seja mais companheira e solidária!



### VIRGEM

Suas áreas profissional e familiar são tensionadas por Lua e Marte, que afetam a vida prática como um todo. Determine suas prioridades, pois elas precisam estar claras antes de você tomar decisões. Esforce-se para adaptar-se aos limites!



### ESCORPIÃO

Reveja estratégias e encare as dificuldades de gerenciamento material e financeiro. Ainda em sua área material, a Lua se tensiona com Marte, lhe aconselhando a se conter diante das tentações de gastos que surgirão!



### CAPRICÓRNIO

Suas emoções são exaltadas pelo trânsito da Lua por sua área de crise, comprometendo seu bom senso diante dos problemas. Marte tensionado lhe aconselha a ter uma atitude mais amena, pois isso facilitará a prudência!



### PEIXES

A oposição Lua-Marte tensiona as áreas profissional e familiar, trazendo dificuldades em dar conta da velocidade que suas obrigações lhe demandam. Fique atenta para manter a qualidade das ações e cuidado com a pressa!