

Aprenda como cuidar e proteger os cabelos loiros

Loiros são mania nacional e nada menos do que 74% das mulheres que colorem os cabelos no Brasil escolhem fios claros. Para chegar ao tom muitas vezes os fios precisam ser descoloridos, um procedimento que resseca e danifica os cabelos. Além disso, as loiras ainda precisam cuidar dos efeitos indesejados provocados pelo secador, chapinha, sol, poluição e químicas agressivas, como alisamento e relaxamento.

Use produtos específicos para cabelos loiros para realçar os fios. Ser loira exige disciplina e cuidados: "além de hidratações em casa, é preciso investir em reconstruções no salão porque o cabelo precisa ter de volta todos os aminoácidos e queratina perdidos durante o processo de descoloração.

Para cuidar dos fios, use shampoo e condicionador pa-

ra cabelos coloridos e invista em hidratações. Para evitar o amarelado, use shampoos desamareladores uma vez por semana e produtos com proteção solar, já que os cabelos mais claros são sensíveis ao sol. Para quem querem evitar o esverdeado é preciso molhar os fios com água doce antes e depois de entrar na piscina para evitar os efeitos nocivos do cloro.

Quem usa química deve cuidar em dobro

Quem faz escova todos os dias deve investir em termoprotetores e produtos que nutram os fios. O ideal é investir em hidratações em casa a cada 20 ou 30 dias e usar shampoo antirresíduos a cada 15 dias pois o produto faz uma limpeza profunda nas escamas dos fios. Nos salões de beleza existem outras opções de tratamento mais turbinados, como o botox capilar, a queratinização e reconstrução dos fios.



Faça você mesmo: Remédios caseiros para o ronco

■ **Emagrecer:** O excesso de peso pode aumentar a probabilidade de roncos. Se você perder peso e fortalecer os músculos do colo e da mandíbula é bem provável que diminua o tão inconveniente ronco. Ou até cesse de roncar.

■ **Reduzir o consumo de álcool e sedativos:** O álcool e sedativos são relaxantes, por isso ao consumi-lo a pessoa entra num padrão de sono profundo durante mais tempo e quanto maior for o tempo que a pessoa passa em um estado profundo de sono, mais possibilidade tem que ronque.

■ **Óleos essenciais para abrir as vias aéreas:** Existem certos aromas que podem abrir as vias aéreas, por exemplo, o mentol. Este é comercializado sob a forma de óleo essencial e pode ser utilizado todas as noites. Outros óleos essenciais que podem ser utilizados também são hortelã e eucalipto.

■ **Elevar a cabeça durante o sono:** Quando a garganta se relaxa e os tecidos começam a vibrar é porque a língua se retrai ligeiramente até a garganta. Isto acaba bloqueando as vias respiratórias. Para que isto não ocorra use um travesseiro mais alto para que a língua permaneça numa posição mais natural.

■ **Evite produtos lácteos à noite:** Algumas pessoas ao consumir produtos lácteos du-



rante a noite, principalmente antes de dormir, podem aumentar o acúmulo de muco na garganta. O excesso de muco na garganta pode fazer roncar com maior facilidade.

■ **Mude a posição em que você dorme:** Cada pessoa gosta de uma posição para dormir. Algumas preferem dormir de lado. Outras preferem dormir de barriga para baixo ou de costas. Peça ajuda para alguém observar quando você tiver roncando pra ver

em que posição você está dormindo. Tente mudar de posição. Pode demorar um pouco para se acostumar a uma nova posição, mas pode resolver seu problema.

■ **Lave o nariz antes de dormir:** Você pode usar uma seringa nasal com água morna com sal. Quando você faz esta limpeza você se livra da poeira e detritos que bloqueiam os seios nasais. Isto também é muito útil se você está resfriado ou sofre de sinusite

Deixe de fumar: Você sabe que fumar faz mal para a saúde, não é verdade? Mas, além disso, o tabagismo pode fazer com que o fumante ronque, ao irritar os tecidos da garganta e fazer que vibre muito mais.

Se depois de tentar tudo isto e não adiantar procure um especialista, afinal os roncos incomodam e trazem problemas para quem ronca como problemas cardíacos e metabólicos. Fica a dica!!!

receita

Pizza de Miojo

INGREDIENTES:

- 4 pacotes de macarrão instantâneo
- Queijo parmesão a gosto
- Queijo provolone a gosto
- Pepperoni a gosto
- 1 embalagem de extrato de tomate
- Manjericão e alecrim



MODO DE PREPARO:

■ Cozinhe os miojos por 2 minutos. Unte uma forma de pizza com azeite, pique o provolone em pequenos pedaços e coloque sobre ela. Coloque o miojo sobre a forma e despeje o extrato de tomate por cima. Acrescente uma camada de pepperoni e de provolone e polvilhe o parmesão por cima. Leve ao forno a 235° C por 20 minutos. Coloque manjericão e alecrim por cima.

Dica: O recheio pode ser trocado de acordo com seu gosto

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

extra

Jogo do Labirinto

Jogo dos 7 erros

N G Z F E V X K B W E L O O J	CADEIRA
L E E G U D S O J C N O C U T	CALHAMBEQUE
V M E K C B Y N A T V U A L S	CAMA
A J I U L U M S D Q P C M D K	CAMINHÃO
A J D H Q X T E L K S H A E I	CANGURU
P G T X Z E H H F V W Q L B Z	CARACOL
K B G C L J B O F F I N A V Y	CARTA
W Z K O E W U M V T Z P L M O	CARTOLA
R C F G Y R F C A R T A O X D	CASA
T A D Y S C D I E H K J T B A	CASTELO
L N N P S W V X W N L O R J S	
B G E J U E N S V D W A A N A	
Y U X Z X L A R I E D A C P C	
W R W W C A M I N H A O P T X	
I U Q U V C X C A R A C O L I	

TERÇA-FEIRA, 21 DE JUNHO DE 2016

B3

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30

Júlia, Filipe e Beto se dividem para estudar com Arthur. Sueli e Jorge aconselham Luciana sobre a postura em relação ao novo emprego. Rodrigo agradece a atitude de Luciana com Ana e Lívia. Roger se enfurece ao ver Rodrigo com Luciana. Bia não desiste de procurar um novo emprego. Alina e Uodson se incomodam com o comportamento de Monique e Marcos. Samurai encontra um brinco no carrinho de Rodriguinho e questiona Luciana.

**ÊTA MUNDO BOM**
Terça-feira, 18h00

Afrânio exige que Carlos convença Miguel a se reaproximar dos negócios da fazenda. Carlos insinua que, no futuro, precisará dos serviços de Cícero. Encarnação garante à família que sua fazenda será comandada por um de seus herdeiros. Santo revela a Olívia que viveu um romance proibido com Tereza. Iolanda teme que Miguel siga o mesmo destino de Martin. Cícero alerta Afrânio sobre Carlos. Santo e Miguel se encontram na casa de Ceci e decidem trabalhar juntos. Bento discute com Santo e Lucas ouve. Cícero vê Miguel com Olívia.

**HAJA CORAÇÃO**
Terça-feira, 19h15

Agilson interfere na conversa entre Aparício e Camila. Henrique conta a Beto que beijou Penélope, sem citar o nome dela. Nair insiste em ajudar Francesca a colocar Genésio na cadeia. Renen se prepara para gravar um vídeo de seu novo desafio e deixa Larissa apreensiva. O capanga de Genésio anuncia que Francesca e Nair estão na delegacia. Fedora causa espanto nos convidados com seu traje de casamento. Camila interrompe o casamento de Fedora e chama Leozinho de bandido. Genésio sequestra Tancinha.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**
Terça-feira, 20h30

Safira diz para Priscila que não quer ficar perto de Geraldo novamente. Priscila diz que irá provar para todos que ele não é uma má pessoa. Lola vê o pai na cadeia e fica mais aliviada ao saber que ele está bem. Isabela, que finge ser Manuela, questiona Dóris e Mateus se Otávio perguntou para eles sobre o sequestro. Giuseppe contrata outros seis anões para trabalhar em sua sapataria ao lado de Nico, que fica bravo com a novidade. Taísa continua a explorar Lurdinha, que se irrita. Frederico conversa com a secretária e diz que irá levar o café de Taísa pessoalmente. O estilista derrama café nos papéis que Taísa acaba de preparar. Priscila posta na internet uma foto que tirou com Geraldo e Regina de fundo.

**VELHO CHICO**
Terça-feira, 21h00

Afrânio exige que Carlos convença Miguel a se reaproximar dos negócios da fazenda. Carlos insinua que, no futuro, precisará dos serviços de Cícero. Encarnação garante à família que sua fazenda será comandada por um de seus herdeiros. Santo revela a Olívia que viveu um romance proibido com Tereza. Iolanda teme que Miguel siga o mesmo destino de Martin. Cícero alerta Afrânio sobre Carlos. Santo e Miguel se encontram na casa de Ceci e decidem trabalhar juntos. Bento discute com Santo e Lucas ouve. Cícero vê Miguel com Olívia.

**OS DEZ MANDAMENTOS**
Terça-feira, 22h15

Toda a congregação reunida diante do tabernáculo. Moisés aponta na direção das tendas de Corá, Datã e Abirão e diz que se a terra se abrir e os engolir com tudo que possuem, todos saberão que eles desprezam ao Senhor. O chão começa a tremer e objetos caem, pessoas correm apavoradas. Uma fenda enorme começa a se abrir como se tivesse sendo rasgada, até chegar aos pés de Corá, Datã e Abirão. Os duzentos e cinquenta homens que estavam do lado de Corá na rebelião ficam impactados e assustados com o que presenciaram. A nuvem de fogo que pairava sobre o tabernáculo começa a se agitar e crescer. Ela mata os revoltosos, que tentam correr, inutilmente.

Humor

LEMBRANÇA DO PASSADO

Um casal de velhinhos está deitado na cama. Porém, carente, a esposa não está satisfeita com a distância entre eles. Ela lembra:

- Quando éramos jovens, você costumava ficar na cama segurando a minha mão.
- Ele hesita e, depois de um breve momento, estica o braço e segura sua mão.
- Ela não se dá por satisfeita:
 - Quando éramos jovens, você costumava ficar bem pertinho de mim.
 - Uma hesitação mais prolongada agora e, finalmente, resmungando um pouco, ele vira o corpo com dificuldade e se aconchega perto dela da melhor maneira possível.
 - Ela continua insatisfeita:

RELAXE, COLEGA... ELES TAMBÉM INVENTARAM O ASPIRADOR DE PÓ E EU CONTINUO AQUI...

– Quando éramos jovens, você costumava morder minha ovelha...

- Ele dá um longo suspiro, joga a coberta de lado e sai da cama.
- Ela se sente ofendida e grita:
 - Aonde você vai?
 - Buscar a dentadura, velha chata!

TRÊS PEQUENOS EMPRESÁRIOS

Três pequenos empresários numa mesa de restaurante após o almoço:

- O que você tá fazendo na vida, João?
- Bem... eu montei uma recauchutadora de pneus. Não tem aquela estrutura e organização que havia quando eu trabalhava na Pirelli, mas vai indo muito bem.
- E você, José?
- Eu abri um posto de gasolina. Evidentemente também não tenho a estrutura e a organização do tempo que eu trabalhava na Shell, mas estou progredindo.
- E você Antônio?
- Eu montei um prostíbulo.
- UM PROSTIBULO???
- É claro que não é aquela puta zona que era o Banco Central mas já tá dando lucro...

MÁS NOTÍCIAS

Um homem chega em casa depois de visitar a sogra no hospital e comenta com sua esposa:

- Sua mãe virá morar com a gente.
- Por que você diz isso?
- Porque o médico disse que esperamos o pior.

**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICACÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

**APAE**
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!



**(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Após assumir os cabelos brancos, Magal anuncia data da aposentadoria: ‘Viverei de lembranças’

O amante latino vai aposentar o rebolado. Depois de assumir os fios brancos, mudando a imagem que carregava em 50 anos de carreira, Sidney Magal anuncia a data para deixar os palcos. “Dos 70, não passo. Não vou continuar cantando e me apresentando do jeito que faço hoje. Vou querer me dedicar mais à família e aos amigos. Viverei das lembranças, e a carreira de um artista, na verdade, nunca acaba, permanece para sempre”, diz Magal, que comemorou neste seus 63 anos com uma festa íntima em Salvador, sua cidade.

Os cabelos brancos recém-assumidos não foram um aviso de que a aposentadoria estaria para chegar: “Cansei de pintar mesmo, foi isso. Não tenho a intenção de mudar o visual para dar um tom de mais seriedade ao meu trabalho. Continuo sendo o Magal de sempre. As pessoas estranham, mas a maioria elogia, principalmente os homens”.

Envelhecer não é um problema para o cantor que sempre teve a sedução como uma de suas marcas registradas. Já estar mais perto do fim da caminhada, sim: “Como artista encaro de uma forma tranquila, mas não estou acostumado com a ideia de estar mais próximo do fim do que antes. De qualquer forma, levo a vida com muito bom humor, e, sendo espírita, sei que a vida não termina aqui”.

Aposentadoria marcada, mas até lá muitos planos. O cantor poderá ser visto no filme “Magal e as formigas”, com estreia prevista para julho, vai gravar um novo DVD em comemoração às cinco décadas de carreira e terá sua história contada no cinema, com foco no seu casamento com Magaly. O roteiro já está sendo finalizado: “Foi batizado de ‘O amor não tem hora para chegar’, que também é o nome de uma música minhas, mas acho que ‘Meu sangue por você’ vai acabar ganhando”.



Sidney Magal acaba de completar 63 anos



Letícia Spiller e Marcello Novaes em Búzios com os filhos

Ex-casal, **Letícia Spiller e Marcello Novaes** curtem Búzios juntos ao lado do filho

O convite para voltarem a formar um par romântico na próxima novela das seis, “Sol nascente”, tem aproximado ainda mais o ex-casal Letícia Spiller e Marcello Novaes, que se apaixonaram e se casaram quando viveram Babalu e Raí em “Quatro por quatro”, de 1994. Os dois passaram os últimos

dias em Búzios, onde gravam cenas da trama, e foram fotografados deixando um restaurante na Praia Brava, onde ainda aproveitaram para dar um mergulho. Com eles, estava o filho Pedro, já com 20 anos. Letícia carregava no colo sua caçula, Stella, sua filha com o fotógrafo Lucas Loureiro.

Ex atriz mirim de ‘Chocolate com Pimenta’ comemora volta à TV em ‘Haja coração’ após muitos ‘nãos’

Quem assiste a “Haja coração” pode ter tido a sensação de conhecer a intérprete da secretária Rose, do Grand Bazaar, de algum lugar. Sim, ela é Sabrina Souza e já participou de outras produções da Globo, só que quando era criança.

A atriz de 23 anos ingressou na TV aos 11 como Darlene, a filha adotiva de Jezebel, personagem de Elisabeth Savalla em “Chocolate com pimenta”. Doze anos se passaram, e ela finalmente está de volta às novelas, agora, em seu primeiro papel adulto.

Para conseguir realizar o sonho de continuar sendo atriz, ela conta que viveu anos de luta e persistência. Foram muitas idas ao Projac e diversos testes até, finalmente, surgir um trabalho. “É uma profissão muito difícil, recebei muitos nãos, eu nunca estava dentro dos perfis das personagens... Mas nunca desistir de ser atriz. Sempre quis muito continuar na TV, mas tive que optar por estudar Jorna-



Sabrina de volta a TV

lismo também. Terminei a faculdade no fim do ano”, conta ela, que chegou a fazer estágio numa redação.

Moradora de São Gonçalo, na Região Metropolitana do Rio, onde vive com a madrinha funcionária pública, e a avó, Sabrina integrou esteve no elenco de “O profeta (2006)”, Sete pecados (2007)” e “Aquele beijo (2012)”, em que viveu,

nesta última, a amiga da personagem Belezinha (Bruna Marquezine).

Apesar da experiência com câmeras, o frio na barriga foi inevitável na hora de gravar com figurões como Alexandre Borges, Malu Mader, Tatá Werneck, Fernanda Vasconcellos e Grace Gianoukas. A novela possibilitou ainda o reencontro de Sabrina com Ma-

riana Ximenes, mais de uma década depois de elas trabalharem juntas em “Chocolate com pimenta”.

“Ela ficou confusa na hora em que me viu, mas lembrou”, diz Sabrina, que na TV usa uma maquiagem para aparentar ser mais velha. “Estou adorando a personagem e aprendendo muito com todos os atores”, comemora.



O ator Edson Celulari, de 58 anos, foi diagnosticado com linfoma não-Hodgkin. O câncer é o mesmo que teve a presidente afastada Dilma Rousseff e Luiz Fernando Pezão, governador do Rio de Janeiro, tiveram.

Celulari contou que já começou o tratamento: “Reuni minhas forças, meus santos, um punhado de coragem, co-

loquei tudo numa sacola e estou indo cuidar de um linfoma não-Hodgkin. Foi um susto, mas estou bem e ao lado de pessoas amadas. Com determinação e fé, sairei deste tratamento ainda mais forte”.

O linfoma não-Hodgkin é considerado um câncer raro. O tratamento pode incluir sessões de radioterapia e quimioterapia.

horóscopo

ÁRIES
Você fica mais ciente de suas vocações e de como canalizá-las para a realização de suas metas, pois a Lua passa por sua oitava casa e se harmoniza em trígono com Plutão hoje. Você inspira as pessoas com sua força de superação!

TOURO
Sol, Lua e Júpiter harmonizam suas áreas de comunicação e de relacionamentos, estimulando o espírito coletivo. Una-se a pessoas alegres e inspiradoras, pois elas promoverão um impulso para o seu próprio caminho!

GÊMEOS
Você encara as demandas diárias com garra, pois a conexão entre Sol, Lua e Júpiter abre oportunidades de conquistas na gestão financeira de sua vida. As vitórias em conjunto dão destaque às parcerias de trabalho!

CÂNCER
Exponha sua imagem e seus projetos hoje, pois a Lua passa por sua área social e se harmoniza com Sol e Júpiter. Mostre aos outros os seus talentos, pois isso lhe ajudará a conquistar admiração e ajuda em iniciativas!

LEÃO
A harmonia entre Sol, Lua e Júpiter, em suas áreas familiar e de crise, favorece os laços de proximidade e confiança, assim como a superação das divergências. A unicidade de certas sinergias dá um toque especial às suas relações!

VIRGEM
Você enxerga mais claramente os talentos de cada pessoa e como elas podem se unir a você na realização de metas em comum. A Lua passa por sua área de comunicação e forma trígono com Sol e Júpiter, trazendo parceria e amizade!

LIBRA
Sol, Lua e Júpiter harmonizam suas áreas profissional e financeira, aguçando seu senso empreendedor. Isso lhe ajuda a identificar boas oportunidades de lucro, ainda que os resultados sejam de longo prazo. Otimize a vida prática!

ESCORPIÃO
Uma melhor percepção de seus objetivos é promovida pela Lua, que passa por seu signo e se associa a Sol e Júpiter em sua área espiritual. Seus relacionamentos se beneficiam, pois os interesses em comum estreitam os laços!

SAGITÁRIO
Momento de superação! Sol, Lua e Júpiter harmonizam sua área de crise, estimulando a resolução de crises e conflitos emocionais que você vinha evitando. Mantenha a positividade diante dos desafios!

CAPRICÓRNIO
As amizades mais próximas se fortalecem com a harmonia entre Sol, Lua e Júpiter no circuito. Aproveite os bons momentos com as pessoas de que você gosta, pois até mesmo quem é mais distante tende a se aproximar de você!

AQUÁRIO
Sol, Lua e Júpiter formam aspectos entre suas sexta e décima casas, lhe trazendo oportunidades no trabalho. Ao se abrir para novas perspectivas, caminhos promissores devem surgir à sua frente. Esteja atenta!

PEIXES
Um momento de abertura social é trazido pela harmonia entre Sol, Lua e Júpiter, que lhe estimula a sair da rotina e a se mostrar receptiva às novidades. Saia da mesmice e vá a lugares diferentes, ou pelo menos faça coisas diferentes!