



TERÇA-FEIRA, 02 DE AGOSTO DE 2016

xtra Mais

Sorocaba desce do palco e canta em trailer durante apresentação em Minas Gerais

Página B4

"Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer."

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Destaque para o cantor **Netinho Cantelle** em clima de descanso e férias na capital Bahiana.



Laís Riola e **Natalia**, juntamente com a cantora **Simone** que esteve fazendo um grande show em Fernandópolis no último fim de semana.



Diversão garantida com a turma que esteve reunida no último sábado para comemorar o niver de **Rony Veras**. Felicidades!



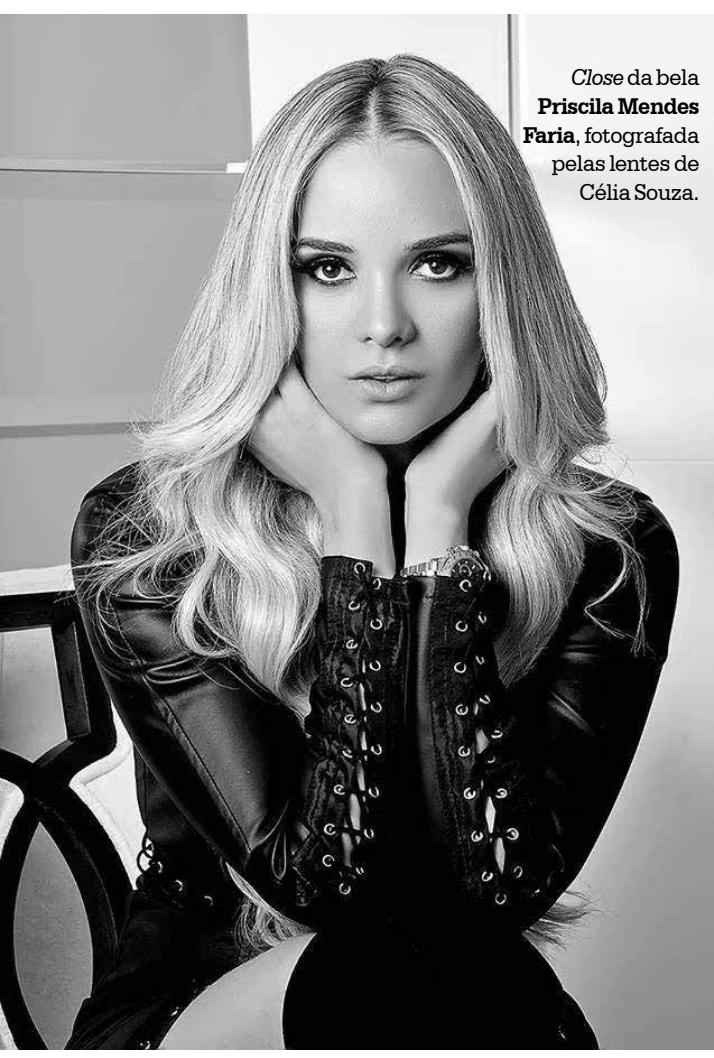
Click do cabeleireiro e maquiador **Raphael Roque** curtindo a noite fernandopolense.



Kleber Nico em sua recente participação no Pedal Solidário, em Votuporanga.



Cincinha Santiago e **Leo "Tank"** em treinamento para luta que vai acontecer no próximo sábado, em Rio Preto.



Close da bela **Priscila Mendes Faria**, fotografada pelas lentes de **Célia Souza**.



Muitos anos de vida para **Tainara Mollaz**, que hoje assopra velinhas.



ENTREGAS: 3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380 FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Para que serve o Ibuprofeno?

Todo mundo já ouviu falar do ibuprofeno, e, certamente, já nos prescreveram quando estivemos doentes com amigdalite, por exemplo. Mas o que é o ibuprofeno e para que serve?

Para defini-lo de uma forma simples e concisa, podemos dizer que o ibuprofeno é um medicamento que tem propriedades anti-inflamatórias, antipiréticas e analgésicas, ou seja, atua diante das inflamações, e ajuda a reduzir a febre e aliviar a dor.

Trata-se de um medicamento que não é recomendado para uso em crianças com menos de 12 anos nem mulheres grávidas. Além disso, a dose máxima recomendada para um adulto é de 2.400 mg/dia, por isso a maioria dos médicos o prescrevem em doses de 600 mg, 8 horas por dia, por isso que a dose que costuma ser tomada é de 1.800 mg, abaixo do limite perigoso.

Em geral, o ibuprofeno é, junto com o paracetamol, o analgésico mais utilizado para aliviar doenças co-

mo dores diversas ou febre. A verdade é que são dois analgésicos que têm efeitos semelhantes, mas também contam com uma série de características específicas. Em primeiro lugar o ibuprofeno é anti-inflamatório e o paracetamol não, por isso, é mais aconselhável utilizá-lo em casos em que a dor é acompanhada de inflamação.

Por outro lado, o paracetamol é melhor antitérmico, por isso é recomendado para reduzir a febre. Também difere na medida em que atua direta-

mente sobre os receptores do cérebro e os nervos, por isso que é mais eficaz no momento de acalmar a dor de cabeça.

Em qualquer caso, para evitar possíveis efeitos colaterais, é necessário procurar um médico para que seja ele, depois de analisar os sintomas e verificar nosso histórico médico, quem decida o medicamento que deve ser tomado. Lembrem-se, muitas pessoas se automedicam, mas isso não significa que seja aconselhável; pelo contrário, pode ser perigoso.

5 truques de maquiagem para deixar os olhos mais expressivos

Se no verão todas as atenções estão voltadas para pernas, barrigas e braços bronzeados, no inverno é o rosto o principal protagonista da estação. É justamente aí que entra a importância da maquiagem bem feita.

A região dos olhos é a preferida das brasileiras, e uma maquiagem marcante faz toda a diferença. Preparamos cinco truques de maquiagem que fazem com que os olhos fiquem mais expressivos.

■ **Delineador:** O delineado deve ser mais fino no canto interno dos olhos e mais grosso na parte externa, principalmente da metade para fora. Os delineadores caneta e em gel são os mais fáceis de trabalhar. Para garantir o gatinho perfeito, faça um traço leve com sombra preta antes para certificar-se que vai estar no ângulo certo nos dois olhos.

■ **Sombra marrom esfumada:** Aposte em cores claras nos cantos internos e abaixo das sobrancelhas. O marrom é depositado nos cantos externos e depois esfumado no côncavo em direção ao centro dos olhos. É muito importante subir o esfumado acima do côncavo, quase nas sobrancelhas, o que garante a ilusão de olhos maiores.

■ **Lápis bege na linha d'água:** O resultado é a impressão de um olho ainda menor

d'água: Cílios superiores delineados com lápis preto e os inferiores, levam lápis ou sombra preta abaixo dos cílios do canto externo até o meio do olho. Na linha d'água, o lápis bege dá um milímetro a mais no tamanho dos olhos, o que faz toda a diferença.

■ **Cílios postiços:** Muita máscara de cílios dá aparência de olhos maiores. Cílios postiços contribuem ainda mais para o visual. Os cílios que têm os cantos externos mais longos são a pedida. Quem ainda não é adepta pode começar cortando uma peça ao meio ou colando "tufinhos" apenas no canto externo.

■ **Olho preto além da pálpebra móvel:** Esfume o côncavo com marrom e aplique sombra clara nos cantos internos. O resto fica por conta da sombra preta, esfumada acima do côncavo e levando um pouco para os lados, em direção às têmporas. Nas pálpebras inferiores, o preto também deve ser mais carregado, esfumado com marrom.

■ **Lápis preto na linha d'água:** O resultado é a impressão de um olho ainda menor

■ **Sombra escura somente na pálpebra móvel:** (aquele área que cobre o globo ocular), pois



faz aquele efeito de "bolinha" no olho e diminui ainda mais.

INVISTA

■ Em sobrancelhas sempre limpas, ou seja, sem excessos de pelos na pálpebra para não pesar o olhar e dar mais espaço para a maquiagem.

■ Em pincéis macios, para esfumar, e nos chanfrados, mais firmes, para delinear. Tenha sempre um pincel para sombra marrom e outro para sombra preta.

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



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



ibuprofeno

paraqueserve101.com.br

receita

Bruschetta de polenta, catupiry e tomate fresco

INGREDIENTES:

- Polenta
- 5 xícaras (chá) de água (1200 ml)
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) de flocos de milho instantâneo (cerca de 270g)
- Óleo para fritar

Cobertura

- 2 tomates grandes maduros e firmes
- Sal e orégano a gosto
- Meia embalagem de Requeijão Catupiry (250g)
- Manjericão ou tomilho fresco para enfeitar
- Azeite para regar



MODO DE PREPARO:

Polenta

■ Leve ao fogo alto, panela tampada, metade da quantidade de água, até ferver. Junte os tabletes e misture até dissolver completamente. Dissolva os flocos de milho na água fria e junte à água fervente. Volte ao fogo e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre até a massa encorpar e se desprender do fundo da panela. Despeje a polenta num refratário ou assadeira untada. Alise bem a superfície. Deixe esfriar completamente. Leve à geladeira coberta com filme plástico ou papel alumínio, até o dia seguinte. Desenforme a polenta, corte em pedaços com cerca de 5x6cm e frite em óleo quente abundante. Escorra em papel absorvente.

Cobertura

■ Lave os tomates e corte-os em cubos de cerca de 0,5cm. Tempere-os com sal e orégano a gosto.

Montagem

■ Sobre cada quadrado de polenta frito, distribua cerca de meia colher (sopa) de tomate, meia colher (sopa) de Requeijão Catupiry e enfeite a superfície com manjericão ou tomilho fresco. Regue com 1 fio de azeite e sirva em seguida.

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

M. FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

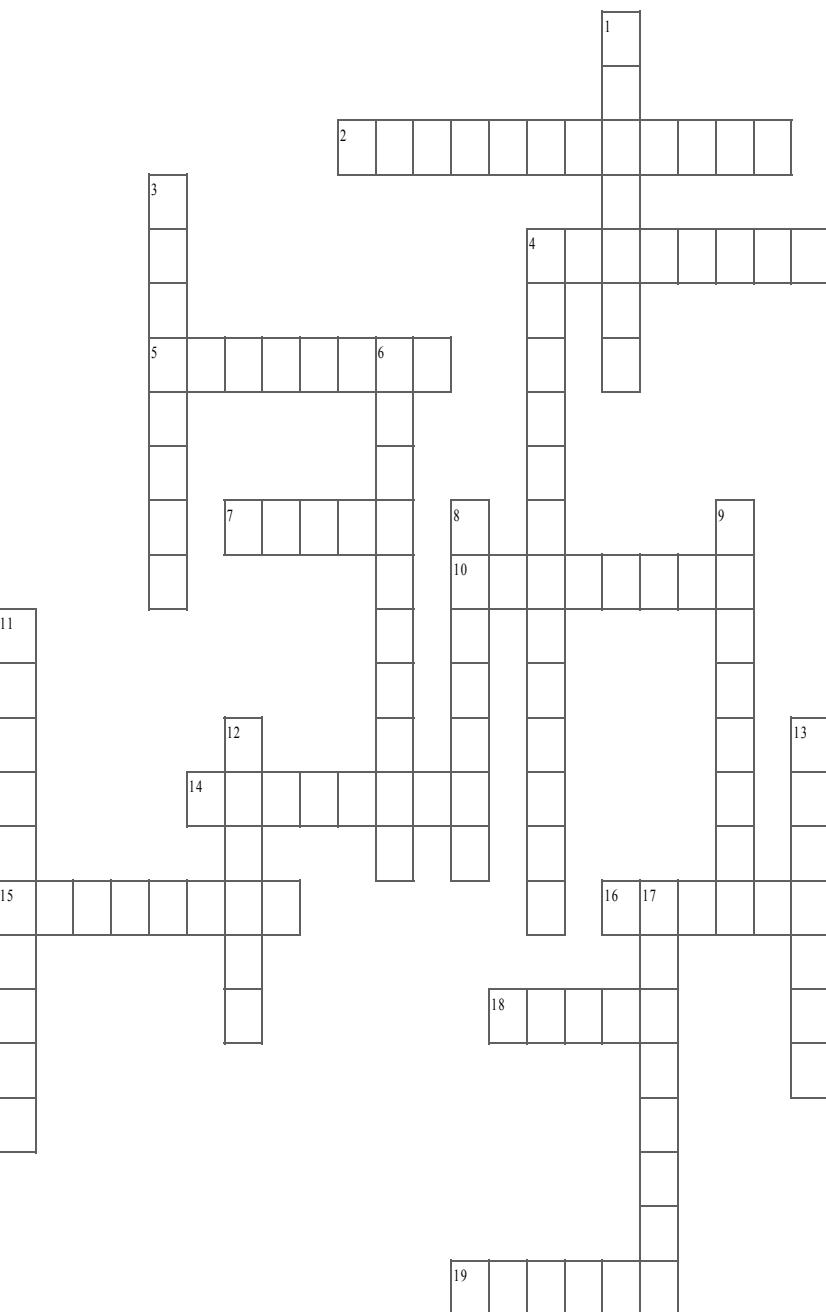
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Lírio Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Palavras Cruzadas



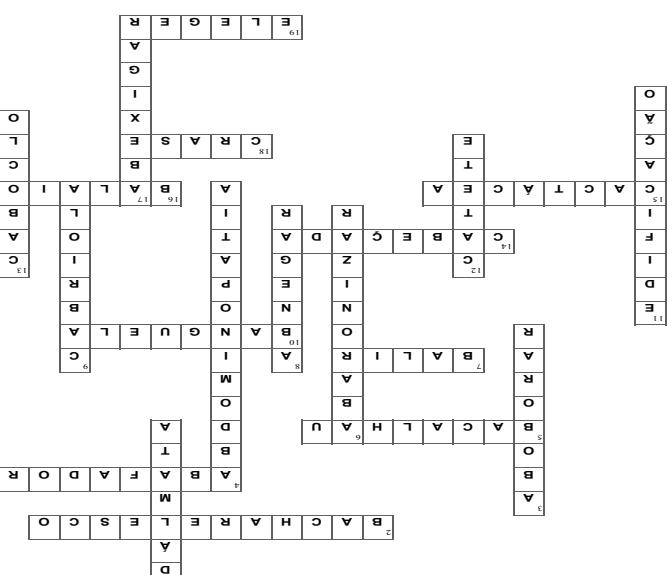
Horizontais

- Relativo a, ou próprio de bacharel.
- Que abafa.
- Peixe marinho da família dos Gadídeos.
- Balar; Balido.
- Que não tem um ou mais dentes na frente.
- Pancada com a cabeça.
- Espécime das Cactáceas.
- Cesto de cipó, palha ou taquara.
- Contração ou fusão de duas vogais iguais numa só.
- Escolher, nomear por votação.

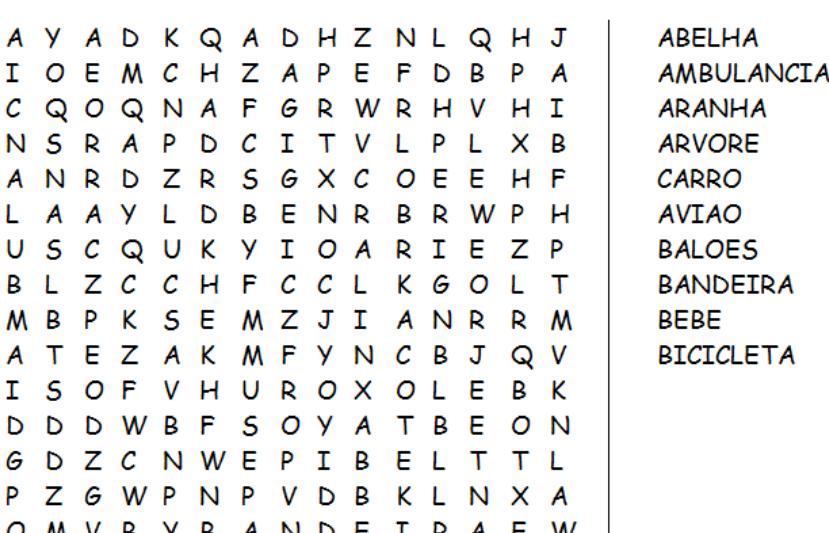
Verticais

- Relativo à Dalmácia (Iugoslávia); Natural ou habitante da Dalmácia.
- Dar forma ou semelhança de abóbora; Tornar-se mole como abóbora madura.
- Doença do abdome, especialmente do útero e anexos.
- Abaronar.
- Abjurar, abster-se, renunciar.
- Salto de cabra; Cambalhota.
- Construção.
- Variedade de milho miúdo; cateto, batéte.
- Mestiço de branco com índio.
- Dar forma de bexiga.

Respostas



Caça Palavras



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

A trama chega ao fim hoje, terça-feira. A nova fase do folhetim estreará no dia 22 do mesmo mês. A novela Malhação não fará parte da grade da emissora durante a Olimpíada.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Sandra convence Haroldo a testemunhar contra Anastácia. Pirulito e Panacrício revelam o que descobriram sobre a armação de Ernesto e Sandra, e Celso se preocupa com Anastácia. Cunegundes expulsa Zé dos Porcos de sua fazenda. Dantas tranquiliza Anastácia e diz que Sandra não conseguirá vencê-la. O advogado de Sandra garante que irá desmoralizar Anastácia e sua família no tribunal. Paulina e Clarice acreditam que Diana esteja apaixonada por Severo. Paulina alerta Ilde sobre Braz. Zé dos Porcos afirma que cuidará de Mafalda, e os dois se beijam. Anastácia procura Araújo.

HAJA CORAÇÃO

Terça-feira, 19h15

Tancinha acusa Apolo de ter usado o beijo que Beto lhe deu como desculpa para terminar o namoro. Apolo acredita que Tancinha se interessou pelo dinheiro de Beto e promete a si mesmo que esquecerá a feirante. Bruna repreende Giovanni por ter ido atrás de Camila e feito com que Aparício soubesse de seu envolvimento com a fotógrafa. Dinamite avisa a Leozinho que já contratou capangas para eliminar Aparício. Fedora confessa a Leozinho que não aguentaria perder seu pai. Tancinha decide sair com Beto para provocar ciúmes em Apolo. Giovanni acusa Aparício de ser o responsável pelo atentado à Peripécia e à casa de Camila. Leozinho pede a Dinamite que aborte o plano contra Aparício.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Téo, Dóris e Mateus vão à casa de Rebeca dar as boas-vindas a Isabela. A notícia se espalha pelo vilarejo. Quando Augusto lhe conta a notícia, Lutero fica aliviado, pois não precisará deixar de ser padre. Isabela diz para Rebeca que pensou que tinha sido abandonada por ela e que tinha medo de perder sua herança. Todos do vilarejo vão à casa de Rebeca ver as gêmeas. Fred liga para Laura e diz que ela foi escolhida para ser modelo. Vicente passa mal e Sandro avisa os policiais. Arthur diz para as crianças que os ensaios serão suspensos até que a gravadora se recupere. Omar tenta falar com Benjamin, mas o garoto o ignora. Sabrina fica chateada por ninguém ter contado a ela a história das gêmeas.

VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Beatriz questiona Bento sobre sua relação com Martin. Luzia rejeita as investidas de Carlos. Tereza garante a Cícero que não deixará a fazenda. Dalva questiona Cícero sobre seus sentimentos por ela. Isabel insinua que Sophie está interessada em Lucas. Afrânio visita a cooperativa e enfrenta Santo e Miguel. Luzia afirma a Piedade que prefere que a cooperativa vá à falência para que ela não tenha que se separar de Santo. Iolanda revela a Olívia o que viu sobre o futuro da menina. Santo pensa em aceitar a proposta financeira de Afrânio. Carlos provoca Cícero, que considera eliminar Santo. Bento, Santo, Miguel e Lucas tentam encontrar uma saída para a cooperativa, quando recebem uma ligação.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Tibar espeta Melquias com uma lança e o hebreu leva a mão à boca para não gritar. Antes que o comandante pudesse espetar Salmon, Kadmo chega e avisa que prenderam os espíões hebreus. Raabe agradece a Deus. Ela e Salmon cuidam do ferimento de Melquias. O ex-noivo de Jessica diz que eles serão fies à Raabe. Alguns bandidos beduínos do deserto observam o acampamento dos hebreus. Ioná e Elói riem do mau humor de Mara. Calebe estranha o fato de Josué comentar sobre Ana. Setur conversa com Boá e diz que ter duas mulheres sob o mesmo teto pode trazer problemas. Os bandidos beduínos se aproximam do acampamento. Raabe ajuda os espías a fugirem pela Janeira. Salmon diz que voltará para busca-la no dia da invasão dos hebreus.

Humor

LOIRA NA AUTOESCOLA

A loira chega na autoescola vestida de goleira. O instrutor, curioso, pergunta:

- Por que você está vestida assim?
A loira responde:
- Você disse que o Palio estava ocupado e que iria me treinar no Gol...

QUANTOS PÃES

Dando um passeio na praça, o brasileiro se encontra com um velho amigo português e diz:

- Bom dia, Manoel!
- Bom dia - responde o português.
- Manoel, posso lhe fazer uma pergunta pra testar o seu Q.I.? - diz o brasileiro.
- Mas é claro, ora pois.

- Então me diga: Quantos pães você come de manhã em jejum?

- Ahh, não sei, gajo... são muitos.

- Mas é claro que sabe Manoel, você come pão todo dia e vem me dizer que não sabe - esbraveja o brasileiro.

- Pois está bem, são oito pães. -

Pronto falei. - responde o português.

O brasileiro então cai na gargalhada e diz:

- Pare de ser burro, Manoel, você só come um pão em jejum, do segundo pão em diante você não está mais em jejum.

- Não é que você está certo mesmo. Miserável, viu... passou de um já não está mais em jejum.

- Mas quer saber de uma coisa, gostei... vou pegar o Joaquim agora mesmo.

O português corre então para a casa de Joaquim, chegando lá todo ansioso e repete a mesma pergunta a Joaquim:

- Joaquim me responda quantos pães você come em jejum de manhã?

Joaquim então todo confuso diz:

- Orais bolas Manoel, eu acho que não sei.

- Deixe de bobagem, Joaquim, mas é claro que tu sabes sim, vamos diga!

- Está bem Manoel, são quatro pães.

Manoel então fica quase um minuto calado, todo sem graça e diz:

- Orra Joaquim...

- O que foi Manoel?

- Se tu falasse oito eu lhe tinha uma resposta daquelas.



Quando a APAE ligar diga SIM!

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



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



CRECI 67022

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades



“Idade não preocupa”, diz Vivi Araújo sobre sonho de ser mãe

Vivi esbanja jovialidade e simpatia

Escalada para a próxima novela das 19h da Globo, "Rock Story", Viviane Araújo se prepara para dar vida à ex-dançarina Edith, uma mulher prendada e que deixa o emprego em um grupo de pagode para cuidar dos filhos, os adoles-

centes Tom (João Vitor Silva) e Vanessa (Lorena Comparato). Aos 41 anos, a atriz ainda não tem filhos na vida real, mas garantiu que tem planos de formar família com o noivo, Radamés. "Tenho vontade e a idade não me preocupa, não. Mas meu trabalho está indo super-

bem, acontecendo de uma forma que sempre quis", disse ao jornal "O Globo". E acrescentou em tom de bom humor. "Por enquanto, deixa eu brincar de ser mãe só na ficção".

Há alguns dias, a morena passou por uma transformação e ficou platinada. No en-

tanto, já adiantou que não se trata do visual que será exibido pela personagem na trama de Maria Helena Nascimento.

"Pintei para outro trabalho. A Edith será morena. Então vou mudar novamente, mas gosto de me transformar para um papel", explicou.

Perlla grava clipe com paródia de hit, mas avisa que não volta ao funk: 'Já passou'

Perlla voltou a um estúdio para cantarolar o "tchura, tchura" do seu hit "Tremendo vacilão", que foi sucesso em 2006. O restante da letra, porém, não era bem daquele jeito. Junto com o professor de Direito Penal Sandro Caldeira, ela participou do clipe da paródia de música, escrita por ele e usada nos cursos preparatórios. Na versão dele, o "Funk do ECA" ensina o Estatuto da Criança e do Adolescente. "Na hora de gravar fiquei até confusa, porque tinha a letra antiga na cabeça, mas foi muito legal. Eu curti", comenta Perlla, que foi procurada pelo professor para fazer parte do projeto.

Mas o contato com o hit, dez anos depois, não deixou Perlla com vontade de voltar no tempo. "O meu intuito não é voltar a cantar as minhas músicas. Já passou".

Aos 27 anos, casada e mãe de duas filhas, Perlla está em outra mesma. Agora dedicada ao mercado gospel, ela avalia a época em que estourou. "Depois que passou, eu penso: 'como fui tão infantil? Poderia ter feito diferente'. Mas eu não tinha a maturidade de hoje", comenta ela.



Perlla gravando paródia de sua música

Entre as apresentações que faz em igrejas, Perlla gosta é de ficar grudada nas filhas Pérola, de 4 anos, e Pietra, de 3. "Hoje eu me dedico à minha família. Antes eu era cuidada, agora eu cuido. Ser mãe foi a melhor coisa que eu fiz na minha vida, nunca vivi nada pa-

reco", comemora a cantora. Ela ainda planeja dar um irmão às meninas. "Ontem mesmo estava falando com meu marido (o músico Cássio Castilho) sobre ter mais um. A gente quer, mas vamos curtir mais as meninas, quem sabe daqui a dois anos", disse.

horóscopo



ÁRIES

Você se coloca diante das pessoas de maneira firme e verdadeira neste momento em que Sol e Lua se associam, fortalecendo sua auto-confiança. Cuidado apenas para não priorizar demais os interesses próprios em detrimento dos das outras pessoas. Não deixe que a vaidade prejudique a convivência!



GÊMEOS

O bom entendimento é favorecido pela aproximação de Sol e Lua na terceira casa, que indica um momento de sinergia com os mais próximos. Não só conhecimentos serão enriquecidos, mas também as trocas. O equilíbrio das opiniões tende a facilitar o estabelecimento de acordos e a defesa de ideias!



LEÃO

Sua postura equilibrada favorece os processos de tomadas de decisão neste momento, pois Sol e Lua se associam em seu signo. Sua consciência acerca do próprio valor pessoal lhe incentiva a reavaliar suas metas, pois é preciso levar em conta sua felicidade, afinal, ela é prioritária!



LIBRA

O clima de unidade com os mais próximos favorece o direcionamento de metas conjuntas neste momento, já que a Lua se aproxima do Sol no setor de amizades. Os amigos devem ter um papel de grande importância na resolução de questões complexas, lhe trazendo bons conselhos e harmonia!



SAGITÁRIO

Seus talentos e habilidades intelectuais são ressaltados pela associação de Sol e Lua na nona casa. Você demonstra maior proatividade e harmonia emocional para desportar no aproveitamento das oportunidades, especialmente quanto à resolução de desafios que apresentam maior complexidade!



AQUÁRIO

Um momento de harmonia emocional nos relacionamentos é proporcionado pela associação de Sol e Lua. Suas necessidades tendem a complementar a do outro e vice-versa, criando uma conexão harmoniosa. Dedique-se às ações em conjunto, pois elas devem ser bem sucedidas neste período!



TOURO

Você demonstra uma maior harmonia emocional ao lidar com os desafios do dia a dia, já que Sol e Lua se associam e suavizam seu temperamento. O clima em sua casa deve ficar sereno e tranquilo, o que lhe proporciona um fortalecimento em outras áreas, como no âmbito profissional.



CÂNCER

Ao se associarem na segunda casa, Sol e Lua confere um tom de ponderação às suas atitudes, o que beneficia a vida material. Amadureça suas opiniões, antes de tomar decisões, que devem ser conduzidas por meios adequados. Ter uma abordagem objetiva e racional será fundamental neste processo!



VIRGEM

Você se sente emocionalmente harmonizada para encarar os desafios neste momento, pois Sol e Lua se associam no setor de crise. A superação dos desafios é apenas parte, afinal, as dificuldades lhe trazem aprendizado e amadurecimento. Direcione esses aprendizados para áreas importantes de sua vida!



ESCORPIÃO

As atividades do dia a dia se tornam mais prazerosas neste momento em que Sol e Lua se associam no setor profissional, lhe levando a atuar de maneira ponderada e criativa. Seu atual aprendizado diz respeito ao equilíbrio no trabalho, mas expande-o para outros setores da vida!



CAPRICÓRNIO

Lidar com as demandas da vida prática e patrimonial fica mais fácil neste momento em que Sol e Lua, associados, aguçam seu espírito empreendedor e lhe deixam emocionalmente centrado. Que tal se dedicar aos planejamentos de investimentos visando lucros futuros? Esteja atento ao mercado!



PEIXES

A conjunção Sol-Lua na sexta casa estimula sua busca por estabilidade e conforto. Você se sente emocionalmente seguro ao lidar com as rotinas, então se dedique com carinho a elas. Que tal ser mais gentil com os mais próximos? Demonstre sua atenção para as demandas das pessoas!



Sorocaba desce do palco e canta em trailer durante apresentação em Minas Gerais

Os funcionários de um trailer que trabalhavam na noite de sexta no Parque de Exposição de Bicas, em Minas Gerais, sabiam que iriam ver o show de Fernando e Sorocaba. O que não imaginavam é que um deles chegaria tão perto. Durante a apresentação, Sorocaba, que estava num palco menor, no meio do público, desceu e, com seu violão, cantou duas mís-

cas em meio aos pães, chapas e sanduíches. Enquanto Sorocaba estava lá, a dupla cantou duas músicas: "Um anjo do céu", do Natiruts, e "Domingo de manhã", de Marcos e Belutti. Ele ainda posou com os funcionários antes de voltar para o palco principal. A surpresa do cantor, claro, provocou um alvoroço no público que assistiu à apresentação.