

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



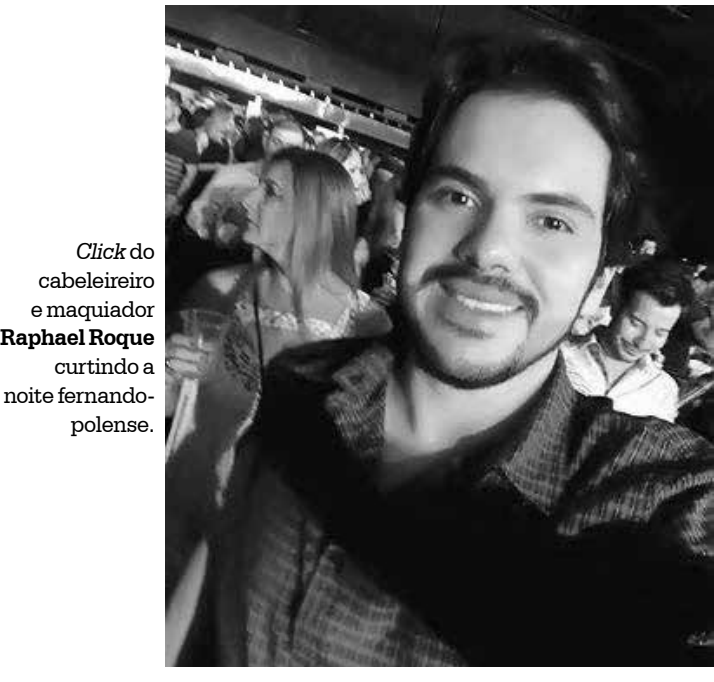
Destaque para o cantor **Netinho Cantelle** em clima de descanso e férias na capital Bahiana.



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



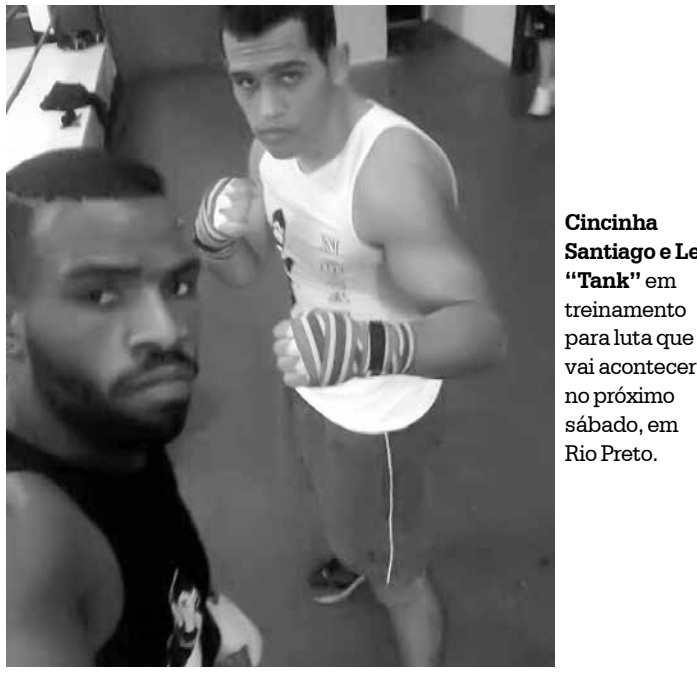
Diversão garantida com a turma que esteve reunida no último sábado para comemorar o niver de **Rony Veras**. Felicidades!



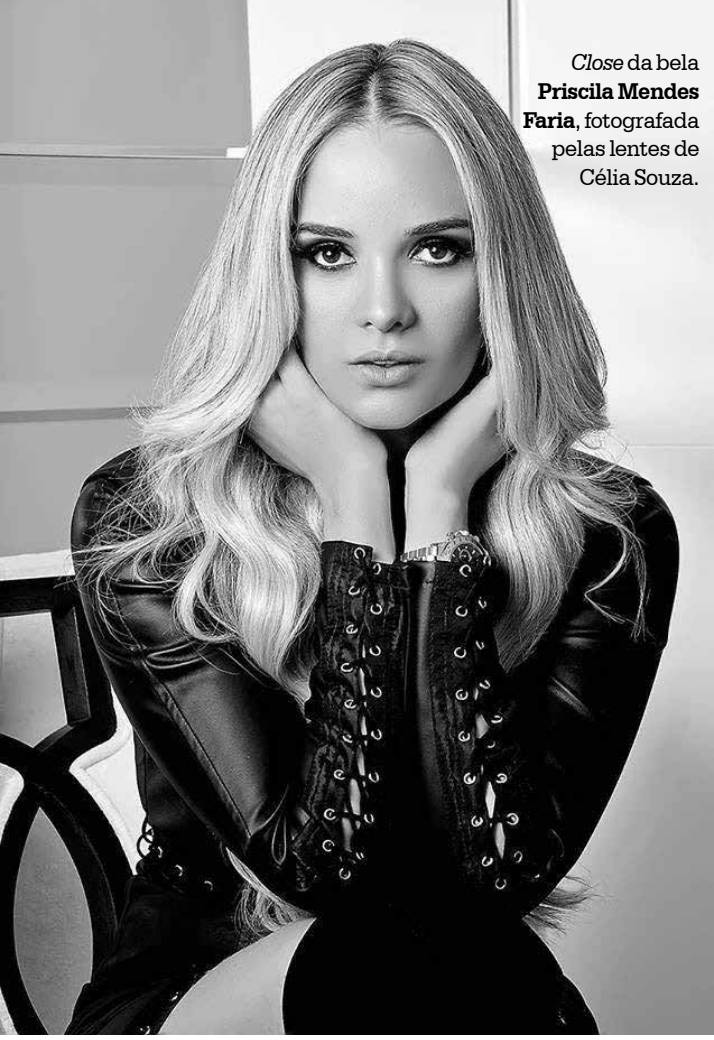
Click do cabeleireiro e maquiador **Raphael Roque** curtindo a noite fernando-polense.



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.



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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



MINI CHURROS
R\$ 0,79



PUDIM
R\$ 3,99



BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90



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

Dommus EXPRESS

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO
Tudo por R\$ 1,00 APENAS



FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



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.



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)
- Manjerição 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 manjerição ou tomilho fresco. Regue com 1 fio de azeite e sirva em seguida.

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: 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.

EVITE

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

■ Sombra escura somente na pálpebra móvel (aquela 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 espa-

ço 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

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

