

**Página B4**

■ **Clarice Lispector**, escritora e jornalista



A black and white portrait of a young woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a large, elaborate floral crown made of various flowers, including roses and orchids. She is resting her chin on her right hand, looking directly at the camera with a soft expression. She is wearing a top with a bold, geometric pattern. The background is a plain, light color.

A black and white photograph of a young woman with long, dark hair, smiling at the camera. She is wearing a white, strapless, form-fitting top. She is standing indoors, with a window featuring a grid pattern visible behind her to the left. A large potted plant is also visible in the lower-left corner. The background wall appears to be tiled.

A black and white portrait of a man from the chest up. He is wearing a dark baseball cap with a white logo on the front, which appears to be a stylized flower or star. He is also wearing dark, reflective sunglasses. He has a light-colored, possibly white, t-shirt on. The background is dark and out of focus.

**MINI CHURROS**

**R\$ 0,79**

**PUDIM**

**R\$ 3,99**

© 2015 LULA'S CAFÉ E PASTELARIA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. LULA'S CAFÉ E PASTELARIA.

BATATA  
COM CHEDDAR  
E BACON

R\$ 9,90

Dommu's  
SEU  
acompanhamento  
FAVORITO

Dommu's  
EXPRESS

ENTREGAS:  
**3465 0100**

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380  
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

FOTO: GUSTAVO LOPES/REUTERS/GETTY IMAGES

# GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por

R\$ 1,00

APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO.

GIGANTÃO

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



# O truque da cebola para tosse

A tosse é uma condição que se apresenta por diferentes razões e em alguns casos pode se tornar persistente e muito incômoda. Neste caso, a grande variedade que existe de plantas medicinais pode ser de grande ajuda, já que com elas é possível preparar alguns remédios caseiros simples e eficazes para aliviar a tosse. Um dos truques ou remédios caseiros mais eficazes que podemos encontrar para aliviar a tosse é a cebola. É realmente eficaz, se você não conhece e, especialmente, para os casos em que as crianças sofrem de tosse ou não podem respirar durante a noite. A cebola é um vegetal que, além de ser muito utilizado na culinária, tem inúmeras propriedades que são muito eficazes no tratamento de diversas doenças e problemas de saúde. Por exemplo, uma das melhores funções da cebola é que se trata de um remédio muito indicado para curar a tosse. Tudo que você tem que fazer quando sofre de um resfriado com muita tosse, é cortar uma cebola pela metade e colocar no quarto em que dorme. É um truque que se utilizava muito antigamente quando as crianças apresentavam casos de bronquite e além de não parar de tossir, tinham dificuldade para respirar, mas a verdade é que resulta eficaz para qualquer pessoa que passe o dia, e a noite, tossindo. A única coisa ruim sobre este truque se-

rá que ao deixar meia cebola em um quarto durante toda uma noite, obviamente, o cheiro será um pouco forte, mas a verdade é que se converte em um mal menor quando se trata de aliviar algo tão incômodo como uma tosse. Outra opção para você considerar é que meia cebola é muito, se pensamos precisamente no tema do odor, é que você corte vários pedacinhos e os deixe em prato durante toda a noite, junto com a pessoa que está tossindo. Será igualmente eficaz e talvez menos incômodo.

■ **POR QUE É TÃO EFICAZ A CEBOLA PARA TOSSE:** O porquê do truque da cebola para a tosse, não se deve a um milagre, mas como tudo, tem uma explicação científica relacionada com os componentes e propriedades naturais desta planta. Uma vez que você parte a cebola notará como seu intenso odor inunda tudo e é devido aos aromas e vapores que emana, que umidifica de forma natural ambiente de modo que tem um efeito mucolítico que é o que nos ajuda a aliviar o problema da tosse e da congestão nasal durante a noite. Aparentemente, a cebola tem um componente em abundância que se denomina polifenóis, e graças a estes consegue aumentar as defesas e tem propriedades anti-inflamatórias, algo que justificaria que tenha um efeito calmante sobre as vias respiratórias. A inalação dos vapores que produz a cebola



é um alívio para a tosse, mas também existe a possibilidade de tomar a cebola, algo que também se recomenda quando temos tosse. Talvez para as crianças comer cebola crua seja algo forte, mas às vezes somos capazes de tudo quando estamos doentes de modo que recomendar a sua ingestão, pode ser a melhor escolha de todas, já que apenas, assim, poderá incorporar ao organismo todos os compostos químicos da cebola, aliviando imediatamente os problemas como a tosse ou os sintomas de um resfriado. Você tem que saber que a cebola contém vitamina C, que combate o resfriado, e flavonoides, que reforçam o sistema imunológico.

■ **XAROPE DE CEBOLA PARA TOSSE:** Também existe a opção de preparar o que se conhece como xarope de cebola e que é também eficaz quando

sofreemos de uma tosse descontrolada. Esta que nós damos, é uma receita para um xarope para a tosse que é ideal para os adultos, embora você possa modificá-la, como também vamos explicar, quando se trata de crianças pequenas. Com esta receita você economizará dinheiro, e tem um gosto melhor do que parece, e é mais saudável (e provavelmente mais eficaz) do que os medicamentos de venda livre para tratar a tosse, que contam com ingredientes químicos adicionais, e um sabor desagradável. Por outro lado, se você tiver tosse e, por sua vez, mucosidades, é melhor não tomar este xarope. Pense que a ação de tossir é importante para soltar o catarro ou muco e conseguir que saia dos pulmões.

■ **COMO FAZER O XAROPE DE CEBOLA PARA TOSSE EM CASA:**

• **Ingredientes:** alho, mel ou açúcar mascavo ou açúcar branco e uma cebola vermelha.

Por que uma cebola vermelha e não uma amarela? E por que o uso de alho? A cebola vermelha é mais suave em sabor e também contém de forma mais leve alguns dos compostos ativos no alho, mas junto com este fortalece muito mais o sistema imunológico, e fazem um trabalho semelhante ao dos antibióticos naturais, anti-inflamatórios e expectorantes (que soltam as mucosidades). O ingrediente mel, o adicionamos para aliviar a coceira e irritação da garganta, que costuma se produzir quando tossimos muito. Além disso, o mel é também um ingrediente antiviral, antibacteriano, antifúngico e uma maravilha natural. Por outro lado, o mel também ajuda a adoçar o sabor, já que a cebola pode ter um sabor demasiado forte e que para algumas pessoas resulta desagradável (não terá problemas se você é daqueles que gosta da torta com abundância de cebola). O açúcar servirá para adoçar um pouco mais a mistura e tornar mais agradável o sabor.

■ **QUANTIDADES QUE VOCÊ VAI PRECISAR:** • 1 cebola vermelha e ½ cabeça de alho. • 1 xícara de mel orgânico cru e uma xícara ou aproximadamente a metade do açúcar branco granulado ou açúcar mascavo. Um frasco ou algo similar com uma tampa hermética.

• **Preparação:** Corte a cebola uniformemente. Coloque a base da cebola no frasco, e em seguida, despeje o mel até cobrir bem a cebola (se você não gosta de mel, cubra a cebola com açúcar). Continue alternando camadas de cebola e adoçante, mas você não deve misturar mel e açúcar, ou seja, escolha se cobre com uma coisa ou outra, e repita o tempo todo, a mesma ação com os mesmos ingredientes (cebola + mel, ou cebola + açúcar). Quando estiver pronto e tiver chegado à borda do frasco, tampe bem e deixe repousar durante a noite ou durante 8-12 horas. Após o tempo indicado, você verá que haverá líquido no frasco. Usar uma colher de sopa, conforme necessário para controlar a tosse (uma colher de sopa a cada hora, se necessário).

# Benefícios do óleo de incenso

As ervas e plantas possuem diferentes usos e propriedades, seja para os cuidados de saúde, beleza ou inclusive para culinária. O óleo de incenso é extraído a partir da resina de árvores Boswellia e é considerado o rei dos óleos, possuindo muitos nutrientes e benefícios para a nossa saúde, assim como para os cuidados de beleza. O uso do óleo de incenso é conhecido e valorizado por milênios. Este óleo essencial é extraído a partir da resina de árvores Boswellia e é considerado o rei de todos os óleos. O óleo de incenso oferece inúmeros benefícios para a saúde, enquanto aumenta a eficiência de outros óleos essenciais quando são aplicados juntos. Embora existam inúmeros benefícios do óleo de incenso neste artigo compilamos os usos mais poderosos.

■ **BENEFÍCIOS DO ÓLEO DE INCENSO PARA SAÚDE E BELEZA:** Combater o estresse e melhorar a concentração. O óleo de incenso pode te ajudar a lidar com o estresse e melhorar a capacidade de con-

centração. Simplesmente adicione algumas gotas de óleo essencial no banho com água quente ou coloque um pouco de óleo em um difusor para criar um ambiente tranquilo e pacífico. O óleo de incenso também pode ser usado topicamente aplicando uma gota sobre as têmporas ou parte posterior do pescoço para sentir tranquilidade e relaxamento imediatamente. Além de ajudar com o estresse e a ansiedade, o óleo de incenso também pode ajudar a combater a depressão e melhorar a atenção, concentração e clareza.

■ **Combater a insônia.** Ter uma noite completa de sono é essencial para a saúde e a beleza. A falta de sono pode conduzir uma variedade de problemas, a partir de alterações no estado de ânimo e diminuição da função cognitiva.

■ **O óleo de incenso alivia a ansiedade e tensão que promove a insônia.** Para melhorar o descanso à noite é preciso colocar algumas gotas de óleo em um difusor ou forno dentro do quarto, o aroma

ajudará a relaxar e dormir mais profundamente. Melhorar a pele e minimizar os sinais de envelhecimento. O óleo de incenso ajuda a manter uma pele jovem e saudável.

Tem propriedades adstringentes o que o torna ideal para pele oleosa e acne, mas por sua vez protege as células da pele e pode ajudar a reduzir o aparecimento de linhas de expressão e rugas. O incenso também ajuda a reduzir o tamanho dos poros e as imperfeições, assim como é capaz de melhorar a elasticidade da pele.

Para obter todos os benefícios do rei dos óleos, basta apenas adicionar uma gota do creme hidratante diário. Você também pode combinar seis gotas de óleo de incenso com 30 ml de óleo de coco e aplicá-lo diretamente sobre a pele previamente higienizada. É importante esclarecer que no momento de comprar um óleo de incenso é preciso garantir que o mesmo seja puro, e não um óleo artificial com fragrância de incenso. O óleo tem que dizer no rótulo: óleo

essencial puro ou 100% de óleo essencial.

■ **OUTROS BENEFÍCIOS DO ÓLEO DE INCENSO:** Ajuda em casos de artrite e artrite reumatoide, já que pode inibir a produção de moléculas inflamatórias, ajudando a prevenir a ruptura do tecido cartilaginoso. Também é um poderoso anti-inflamatório e analgésico natural. É útil em casos de resfriados e doenças respiratórias, porque elimina os depósitos de catarro nas vias respiratórias e pulmões, e alivia a congestão.

É antisséptico, previne o mau hálito, cáries dentárias, dores de dente, úlceras na boca e outras infecções bucais. É útil em casos de distúrbios digestivos porque acelera a secreção de suco gástrico, bílis e ácidos, e estimula o movimento peristáltico.

Melhora a saúde, já que regula a produção de estrogênio e reduz o risco de desenvolver tumores após a menopausa ou a formação de cistos no útero. Também regula o ciclo menstrual em mulheres na pré-menopausa.

## receita

### Torta gelada de abacaxi

**INGREDIENTES:**

- 1 pacote de Cookies de chocolate (200g)
- 50g de margarina
- 1 abacaxi pequeno descascado e picado
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 litro de sorvete de abacaxi
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco



**MODO DE PREPARO:**

- No liquidificador, triture os cookies e misture a margarina até formar uma farofa úmida.
- Com a farofa, forre o fundo de uma forma de 22 cm de diâmetro com aro removível. Asse durante 10 minutos no forno preaquecido a 180°C. Deixe esfriar e reserve.
- Em uma panela, coloque o abacaxi, misture o açúcar e leve ao fogo brando, sem mexer até o abacaxi ficar macio e restar pouca calda. Deixe esfriar.
- Em uma travessa, coloque metade do abacaxi sem a calda, misture o sorvete e o creme de leite batido em ponto de chantili.
- Coloque sobre a massa e leve ao freezer até endurecer, por aproximadamente 6 horas. Na hora de servir, desenforme e por cima espalhe o restante do abacaxi com a calda.

## 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

**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**







# celebridades

## Zezé ameaça Zilu após polêmica: “Vou jogar m\*da no ventilador”

A briga entre a família Camargo ganhou mais um novo capítulo! Na madrugada de quarta-feira (9), Zezé Di Camargo ameaçou a ex-mulher, Zilu, em seu Instagram, após confirmar que a filha do casal, Wanessa, agrediu sua namorada, Graciele Lacerda.

Tudo aconteceu depois de a cantora publicar uma mensagem homenageando o sertanejo na rede social. Uma internauta, então, elogiou a atitude de Zilu por ter continuado ao lado do ex-marido após toda a confusão.

“Estou orgulhosa de sua mãe, Zilu, que vendo esse momento de surto e fraqueza do Zezé, não deixou de apoiá-lo. Também sou divorciada e confesso que essa atitude dela me surpreende e mostra como uma mulher de verdade deve agir. Zilu, você é meu exemplo de verdade, garra e superação”, afirmou a internauta.

Em seguida, o músico de-



Zezé ‘solta a língua’ ao falar de Zilu

cidiu responder a mulher e garantiu que a socialite não deveria ser exemplo. “Minha linda, não é ‘surto ou fraqueza’. Ela escreveu aquilo

porque tem inverdades ali. Quando ela foi orientada pelo advogado que poderia sobrar para ela, foi obrigada a postar aquilo pelos filhos. Vou come-

çar a jogar m\*\*\*\* no ventilador e vocês vão ver a verdade. Me calei até aqui para não expor meus filhos. Mas as coisas vão mudar”, prometeu.

### Thiago Rodrigues e Cris Dias terminam relação mais uma vez

O casal Thiago Rodrigues e Cris Dias, que é pai do pequeno Gabriel, de 7 anos, decidiu colocar um ponto final na relação há cerca de um mês. A primeira vez que eles se separaram, entre 2013 a 2015, muitos acreditavam que o casal não voltaria mais, no entanto eles se reconciliaram e passaram a viver juntos novamente. Dessa vez, há quem diga que não há mais volta mesmo.

O ator, inclusive, já deletou todas as fotos com sua ex-mulher do Instagram e parou de seguir a apresentadora do ‘Globo Esporte’ nas redes sociais.



Thiago Rodrigues e Crisiane Dias estão, mais uma vez, separados

Em setembro desse ano, quando Thiago comemorou aniversário, Cris deu os parabéns para o pai do seu filho e aproveitou para fazer uma declaração de amor. “Já gostei, já desgostei, já fui, já voltei, mas de uma coisa eu sei: amei! Amo! E sempre amarei! É do tamanho desse amor imensurável o meu desejo de te ver sempre feliz e realizando! Feliz aniversário”, disse.

### Record quer contratar Gilberto Barros para programa diário

A Record tentou de todas as formas colocar Geraldo Luís em um programa diário e noturno, com potencial para bater o “Programa do Ratinho”, do SBT. No entanto, o apresentador, que está consolidado nas tardes de domingo, não pretende trocar o certo pelo duvidoso.

Diante disso, a emissora do bispo Edir Macedo já vem pensando em um plano B. Foi iniciado um improvável namoro entre o canal e Gilberto Barros, cuja última emissora que passou foi a RedeTV!, onde comandava o programa “Sábado Total”.

Ele foi convidado a compa-



Gilberto Barros é nome cogitado para a Record

recer na emissora para gravar o “Programa do Porchat” e estendeu sua visita à diretoria. Na conversa, Gilberto mostrou interesse na vaga da Record, onde apresentou programas entre os anos de 1998 e 2002.



Débora prega independência e liberdade de escolha

### Débora Falabella fala sobre relacionamento com Murilo Benício e diz que não pretende se casar

Débora Falabella falou abertamente sobre seu relacionamento e sobre a criação de sua filha em uma entrevista. A atriz revelou que não pretende se casar com Murilo Benício, com quem ela namora há quatro anos. “Acho muito ruim rotular para os outros o que você é. Estamos juntos, somos companheiros. Rotular gera uma expectativa. E não queremos explorar essa vida de casado. É simplesmente uma relação”.

Já quando o assunto é a cria-

ção da filha Nina, fruto de sua relação com o roqueiro Chuck Hipolito, ela defende a liberdade e diz que a menina pode se vestir e se comportar da maneira que quiser. “Antigamente os pais influenciavam muito o comportamento social dos filhos. Cada vez mais vejo que quero educar minha filha para ser quem ela quiser. Por isso, acho importante que essa liberdade também exista na escola em que ela estuda, para ela ser, se vestir e se comportar da maneira que quiser”.

## horóscopo



#### ÁRIES

A tensão da quadratura Lua-Marte em suas áreas de comunicação e de crise lhe levam a expor ideias e dramas pessoais de maneira mais aberta. Mas você pode acabar prejudicando sua imagem em ambientes formais, portanto seja discreta!



#### TOURO

As amigas continuam comprometidas pelos embates territoriais, pois a quadratura Lua-Marte persiste. Saiba separar a vida social dos negócios, evitando qualquer tipo de empréstimo. Procure curtir a vida social sem gastar tanto!



#### GÊMEOS

Evite envolver-se em conflitos no ambiente de trabalho, pois a quadratura Lua-Marte exacerba a competitividade hoje. Evite tarefas em conjunto, pois você está com o pavio curto. Esforce-se para ser diplomática!



#### CÂNCER

Ainda tensionados em suas áreas de crise e espiritual, Lua e Marte continuam deixando o ambiente à sua volta inquieto. A inconstância de suas ideias reflete uma fraqueza emocional que acaba prejudicando as tomadas de decisão!



#### LEÃO

As relações sociais continuam a mercê de sua instabilidade emocional, pois a tensão Lua-Marte persiste. Ao tentar apressar as coisas, você poderá acabar escolhendo caminhos errados, portanto respeite o tempo de cada uma!



#### VIRGEM

Equilibre vida pessoal e trabalho, pois Lua e Marte persistem tensionados, alertando que o esgotamento de seu corpo e de sua mente pode gerar uma diminuição de produtividade. Planeje-se a curto e médio prazo, não seja imediatista!



#### LIBRA

Suas nona e sexta casas são tensionadas por Lua e Marte, que indicam problemas no cotidiano. Fique atenta aos sinais de seu corpo, pois você está vulnerável a doenças psicossomáticas. Procure descansar em ambientes acolhedores!



#### ESCORPIÃO

A quadratura Lua-Marte lhe deixa mais agressiva, o que acaba prejudicando a vida social. Tenha cuidado com a maneira como se expõe, pois você tende a falar e reagir de maneira inconsequente, atraindo julgamentos superficiais!



#### SAGITÁRIO

Será preciso cultivar sua paz e serenidade, pois a quadratura Lua-Marte tensiona suas sétima e quarta casas, lhe deixando mais agressiva, e prejudicando as relações mais próximas. Que tal extravasar energias em exercícios físicos?



#### CAPRICÓRNIO

As parcerias profissionais ficam mais difíceis com a quadratura Lua-Marte. Prefira atividades solitárias, evitando a convivência forçada. Isso ajudará a exercitar sua habilidade de análise e lhe preservará de aborrecimentos!



#### AQUÁRIO

Suas tomadas de decisão devem ser permeadas de mais disciplina, pois Lua e Marte continuam tensionados nas áreas material e social, comprometendo suas finanças. Pense muito bem antes de agir, evite atitudes impulsivas!



#### PEIXES

Você continua mais emotiva, pois a Lua continua em seu signo, em quadratura com Marte. Saiba manter o foco, pois abalar-se diante dos menores problemas é algo que afetará o seu dia a dia. Descanse e fique mais recolhida!



A primeira escola ninguém esquece...  
**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779  
**3442-2945/3442-5060**

Se o ensino  
é **COC**,  
a escola  
é **top**.

