

## Gloria Maria: "Eu tive de fazer terapia para ter coragem de estar em vídeo"

Página B4

"Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar.  
Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender".

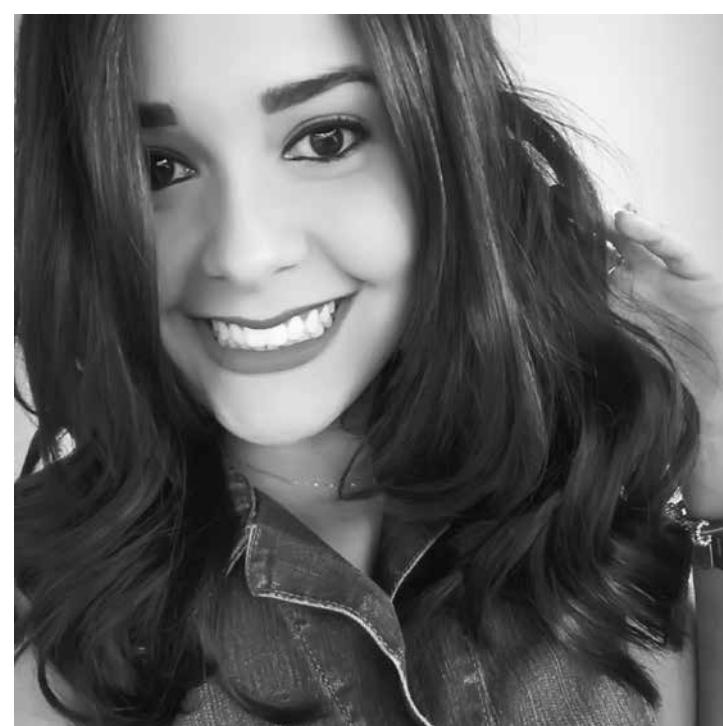
■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



**Marcela Marques** dá boas vindas à idade nova. Felicidades!



**Amanda Nunes** aniversaria hoje, recebendo os parabéns da galera.



A carismática **Elka Candelária** também está em ritmo de comemorações. Parabéns!



**Nubia Rodrigues** recebe homenagens pela data em que completa idade nova.



A loira **Luana Doreto** apaga velinhas nesta sexta.



Hoje também é dia dela, **Isadora Leone!**



A data é especial para **Elinete Bonfim** que, ao lado do marido **Marino**, comemora seu aniversário.



O radialista **Gil Carrera** celebra a passagem de mais um ano de vida.



A estudante de psicologia **Tainá Moraes** recebe felicitações dos familiares e amigos.

**CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR**

**CAPINHA** de CELULAR R\$ 14,99 **GIGANTÃO**



**Banato pra Caramba**



**produtos**  
oferta à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

**GIGANTÃO**  
REDE  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
#EuAmoEconomizar

# Própolis é aliado do sistema imunológico e tem ação antienvelhecimento

**O**própolis tem sido usado há muitos séculos pelos povos antigos por suas múltiplas propriedades medicinais, e a ciência está desvendando o seu enorme potencial na saúde humana e no tratamento de diversas doenças. Uma busca no site Google Acadêmico mostra mais de 40.000 estudos sobre própolis e sua notável ação terapêutica: imunoestimulante, antioxidante, anticancerígeno, anti-inflamatório e antibiótico.

## O QUE É O PRÓPOLIS

Própolis é uma substância resinosa que as abelhas recolhem de troncos e brotos de árvores e de algumas plantas. As abelhas usam esta mistura de resina natural e enzimas de sua saliva para dar estrutura, fechar aberturas e rachaduras na colmeia, e também como agente desinfetante. O própolis é diretamente responsável por garantir a assepsia das colmeias, pois ele tem uma potente ação antimicrobiana, o que protege as abelhas de doenças. Colmeias são locais propensos ao desenvolvimento de fungos, vírus e bactérias, dadas as suas condições de temperatura, umidade e superlotação. De forma mais comum esta substância resinosa tem cor marrom escuro, mas pode ser encontrada em tons verdes, vermelhos, pretos e brancos, dependendo das fontes da resina coletada pelas abelhas. O própolis é composto de 50% de resina e bálsamo, 30% de cera, 10% de óleos essenciais e aromáticos, 5% de pólen e 5% de impurezas.

## PRÓPOLIS CONTÉM 300 COMPOSTOS QUÍMICOS

Devido ao grande número de ingredientes ativos presentes, como flavonoides, ácidos fenólicos, terpenos e óleos essenciais, a tintura (extrato alcoólico) de própolis é utilizada por seu efeito terapêutico, principalmente pela ação estimulante sobre o sistema imunológico, responsável pela defesa do organismo. Suas propriedades ainda incluem ações antioxidantas, antimicrobiana, anti-inflamatória e anticancerígena. A composição do própolis varia de acordo com a área geográfica e os diferentes tipos de plantas das quais é recolhido, o que determina a cor da resina e as suas propriedades. O própolis verde, por exemplo, é rico em éster fenetílico do ácido cafeico, com potente ação anticancerígena. O própolis vermelho é rico em diversas isoflavonas, com ação anticancerígena e bactericida.

## RICOS EM VITAMINAS E MINERAIS

A pesquisa sobre a composição do própolis mostra que ele apresenta cerca de 60 minerais, incluindo cálcio, magnésio, ferro, zinco, silício, potássio, fósforo, cobre, cobalto, bem como 16 aminoácidos. Ele também contém vitamina A (betacaroteno) e vitaminas B1, B2 e B3.

## ATIVIDADE ANTIOXIDANTE

Um estudo publicado no Journal of Agricultural and Food Chemistry em 2004 mostrou que própolis contém componentes flavonoides e polifenólicos, com grande atividade antioxidante. Antioxi-

dantes são necessários para combater a ação nociva dos radicais livres nas células, tecidos e órgãos, que podem provocar câncer e outras doenças degenerativas se não forem controlados. Além disso, os antioxidantes do própolis têm ação antienvelhecimento.

## ANTIBIÓTICO NATURAL

O própolis tem sido utilizado por sua ação antisséptica durante séculos devido a seus inúmeros ingredientes ativos como ácidos fenólicos e terpenos. Povos antigos perceberam que o própolis tinha a capacidade de evitar a infecção e acelerar a cicatrização de feridas. Vários estudos mostram que o própolis possui grande eficiência contra micro-organismos, e um deles, publicado em 2009 na revista Wound Repair and Regeneration, mostrou que a aplicação tópica de própolis em feridas de roedores com diabetes acelerou significativamente a cicatrização. Estudos mostram também a sua ação na gripe, otites e infecções respiratórias.

## POTENTE ANTI-INFLAMATÓRIO E ANTIOXIDANTE

Um estudo de 2008 publicado no European Journal of Pharmacology mostrou que o própolis verde brasileiro contém um componente chamado artepillina-C, com propriedade anti-inflamatória notável e que ajuda a curar feridas. Além de ingerido, ele pode ser aplicado topicalmente, como um creme, para tratar diversas inflamações da pele. Pesquisas mostraram que própolis é eficaz no tratamento de queimaduras de primeiro e segundo grau.

## AÇÃO ANTICANCERÍGENA

Como foi dito acima, o própolis contém cerca de 300 compostos ativos. Dentre eles, muitos contribuem para

combater o câncer por vários mecanismos: inibem o crescimento de novos vasos sanguíneos que alimentam as células cancerosas (angiogênese), impedem a propagação ou metástase do câncer de um órgão para outro, param a divisão celular característica do câncer e induzem a morte celular programada (apoptose). Além disso, o própolis atenua os efeitos colaterais ou toxicidade de drogas quimioterápicas utilizadas no tratamento do câncer. A literatura científica sobre própolis e câncer mostra a sua ação contra tumores no cérebro, pâncreas, cabeça e pescoço, rim, bexiga, pele, próstata, mama, cólon, fígado e sangue.

## SAÚDE DA BOCA E DOS DENTES

Estudos mostram que própolis pode ser eficaz no tratamento da periodontite e gengivite. A ação da resina limita a placa bacteriana e reduz a cárie dental. Algumas pesquisas mostram que o própolis pode ajudar a regenerar a polpa dental bem como o tecido ósseo.

## COMO CONSUMIR

O própolis pode vir em diversas apresentações e concentrações: extrato, tintura e pó. Ele pode ser en-



contrado na forma de spray bucal, pastilhas, balas, suspensão, xaropes, cápsulas e em gotas. O própolis também pode ser manipulado na forma de cremes, pomadas e loções, além de ser adicionado a diversos produtos cosméticos. A forma de tomar vai depender da formulação e do objetivo, mas de forma geral a indi-

cação para manter a imunidade em dia é de 30 a 40 gotas dissolvidas em um pouco de água ou mel (sigas as instruções da bula). Para outras indicações é importante ouvir a recomendação médica. Ele pode ser tomado por todas as pessoas, sem exagerar na dose. A única contraindicação é alergia ao produto.

## receita

### Escondidinho especial

#### INGREDIENTES:

- 300 g de carne moída
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 250 g de abóbora em cubos
- 1 stick de Caldo de Carne em pó
- 6 colheres (sopa) de purê de tomate
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Cobertura
- 300 g de mandioca descascada
- 1 Creme de Leite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



#### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne moída até dourar.
- Junte a cebola, a abóbora, o purê de tomate, meia xícara (chá) de água e Caldo em Pó.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos, ou até seca a água.
- Coloque a carne em um refratário (22 x 35 cm), polvilhe a salsa e reserve.
- Em uma panela, cozinhe a mandioca em água fervente.
- Escorra a água e passe por um espremedor de batatas.
- Misture com o Creme de Leite e o sal.
- Coloque sobre a carne e polvilhe o queijo ralado.
- Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar.

# Saiba como remover corretamente a maquiagem da área dos olhos

Toda mulher que gosta de se embelezar tem uma grande aliada na maquiagem. Mas ao chegar em casa depois de um dia cansativo no trabalho ou uma festa agitada, às vezes bate uma certa preguiça de limpar adequadamente o rosto.

Algumas mulheres desistem e vão para a cama maquiadas, uma prática que pode ser muito prejudicial para a pele. Outras, guerreiras, vão enfrentar o espelho.

Mesmo assim, você sabia que pode estar retirando a maquiagem de uma forma que também prejudica sua pele?

Aprenda algumas dicas que vão te ajudar dormir de cara limpa, refrescada e saudável.

## DEMAQUILAR SEMPRE

Depois de um dia inteiro maquiado, o seu rosto precisa de um tempo para respirar. Apesar das maquiagens atuais conterem nutrientes que prometem tratar a pele, deixar os poros obstruídos por muito tempo não é um hábito saudável. Aquela sua máscara para cílios favorita, por

exemplo, pode inclusive contribuir para a queda dos fios. Para você não correr esse risco, o melhor é ter em mãos um bom demaquilante, que atenda às suas necessidades e seja prático. Além disso, não retirar a maquiagem aumenta a oleosidade da pele, favorece o envelhecimento precoce e propicia o surgimento de cravos e espinhas.

## APRENDA COM ERROS E ACERTE NA HORA DE REMOVER A MACQUIAGEM

Um dos maiores problemas da maquiagem, principalmente em dias quentes, é a máscara para cílios. Pode acontecer do rímel "carimbar" em volta dos olhos. Para contornar essa situação, retire onde borrou, bem suavemente, com um lenço demaquilante ou com um cotonete umedecido em demaquilante. Depois, aplique um pouco de corretivo e volte a aplicar a máscara.

## E A MÁSCARA À PROVA D'ÁGUA?

A dica principal é: não abuse da máscara de cílios à prova d'água. Este produto possui um adesivo na sua

composição que faz com que a máscara fixe mais nos fios, o que dificulta a remoção do produto. Dê preferência à versão comum no dia a dia, que possui uma fórmula mais leve e sai com mais facilidade.

Uma boa opção para retirar as máscaras à prova d'água são os demaquilantes bifásicos, já que o óleo contido em sua fórmula quebra as propriedades da maquiagem, fa-

zendo com que o produto saia com mais facilidade.

## DEPOIS DO DEMAQUILANTE, VEM O HIDRATANTE

Removida a maquiagem é a hora de fazer uma limpeza mais profunda no rosto com água e sabonete específico para cada tipo de pele. Isso ajuda a remover resíduos de maquiagem dos olhos que podem ter escorrido pelo rosto.

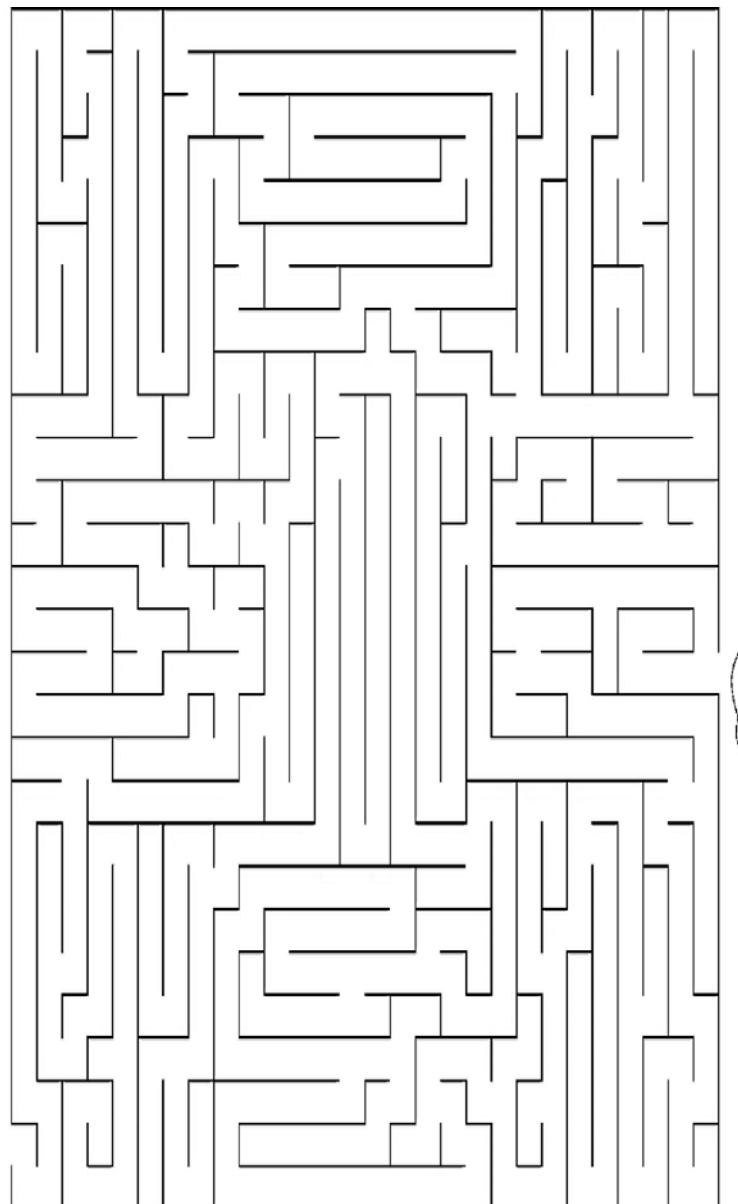


**Médica Veterinária**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
 CRMV/SP 17.881  
 Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

**ATENDIMENTO DOMICILIAR**  
**HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL**

Atendimento Clínico (17) 99164-7581  
 Vacinas e Exames (17) 99641-6419

## Labirinto

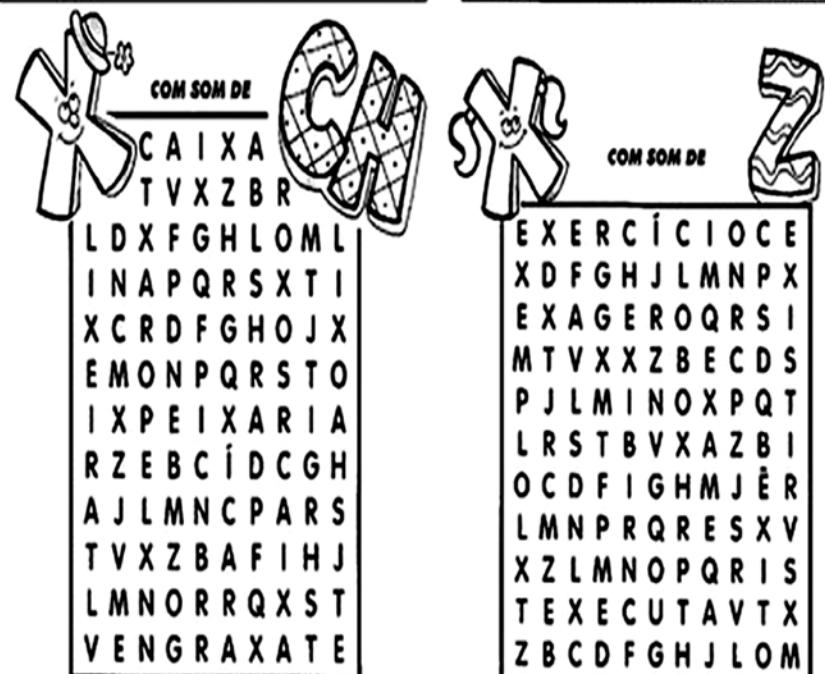


## Caça Palavras

LIXEIRA	UXO	XAROPE	PEIXARIA	ROXO
CAIXA	XÍCARA	ENGRAXATE		

EXERCÍCIO	EXEMPLO	EXAGERO	EXIBIR
EXAME	EXECUTA	ÉXITO	EXISTIR



## Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8				6		
8			6					3
4		8		3				1
7			2				6	
6				2	8			
		4	1	9			5	
		8			7	9		

**Lavanderia Ouroeste**  
Fornecemos Nota Fiscal  
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa  
Rua Antônio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP  
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente à Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Direção: Cleusa Peroni  
Buscamos e entregamos em Domicílio  
vivo 17 99646-9916  
Claro 17 99222-8789

**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**  
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS  
Tel: (17) 99723-1809  
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Clara afirma que não quer conversar com Lica sobre suas cicatrizes. Roney se desentende com Josefina por causa de Benê. Guto diz que gostou de cantar com Benê. Lica pede conselhos a Marta sobre como ajudar Clara. Ellen explica a Nena e Das Dores que terá de fazer uma prova para entrar no Colégio Grupo. Tina descobre que Anderson se apresentará com a banda de Samantha na Balada Cultural, e Juca apoia a amiga. Ellen conta a Keyla e Benê sobre sua decisão. K1 e K2 acreditam que Ellen esteja escondendo algo. Josefina incentiva Benê a vencer o medo de tocar em público. Max procura Tina. Clara confessa a Marta que está se machucando.

### NOVO MUNDO

Sexta-feira, 18h00

Leopoldina implora para Bonifácio não abandonar seu cargo. Wolfgang conta a Egídio todos os crimes de Greta e ela é presa. Anna tem um pesadelo com Thomas. Diara volta para casa. Cosette elogia Licurgo e Germana se enfurece. Sebastião invade a escola de Anna. Diara afirma a Ferdinando que voltará a ser livre.

### PEGA PEGA

Sexta-feira, 19h15

Eric conta a Luiza o que Mirella fez e a chantagem que vem sofrendo de Isabel. Malagueta diz a Arlete que os documentos que procura estão com Mônica. Valquíria e Sandra Helena discutem pela herança. Sandra Helena estranha o fato de Aníbal ter virado uma pessoa caseira e estar mais próximo da mãe. Malagueta declara seu amor por Maria Pia, que afirma amar Eric. Malagueta vai morar com Sabine. Sandra Helena diz a Malagueta que tem dúvidas se ele delataria os amigos, caso fosse preso. Luiza avisa a Antônia que continuará com a investigação apenas se Eric quiser. Antônia vai até o quiosque onde Júlio trabalha. Pedrinho não gosta da forma como Valquíria trata Neilito. Arlete procura Mônica no presídio.

### O RICO E LÁZARO

Sexta-feira, 22h15

Darice diz a Sammu que o segredo delas está prestes a ser descoberto, de que Labash-Marduk não é filho dela, e sim de Rebeca e Hurzabum. Sammu se espanta e pergunta o que aconteceu. Darice conta que viu Aspenaz conversando com Shag-Shag e falando que a pinta que o menino tem na mão é igual a pinta do rei e de Hurzabum. Joaquim e Ravina permanecem calados diante do interrogatório de Nebuzaradã. O chefe da guarda se irrita ameaçando os torturados. Nesse momento, Daniel, Asher e Matias chegam. O governador encara Nebuzaradã e diz que a ordem do rei foi que os prisioneiros fossem levados para sala do trono.

### SBT CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Verônica chega mais perto de Gustavo e estranha ao ver o amado na mesa com Cecília e Dulce Maria. A secretária fica temerosa que Gustavo e Cecília estejam juntos e decide que não irá desistir de conquistar o empresário. Verônica decide falar com eles e pergunta se esqueceram de lhe convidar. A secretária senta no lugar que seria de Estefânia e diz que irá almoçar com eles. Zeca conta para a mãe que não terminou o namoro com Juju, mas que o mundo dos dois é diferente e é melhor não ficarem juntos. Noemia diz para Flávio que vai tentar fazer Haydee se transformar para ficar mais parecida como ela e assim, quem sabe, ficar menos ciumenta. Madre Superiora decide avisar a mãe de Bárbara estava caído no corredor da escola. Zeca termina o namoro com Juju.

### A FORÇA DO QUERER

Sexta-feira, 21h00

Edinalva ameaça Ritinha e Nazaré estranha. Jeiza impede que Zeca confronte Ruy. Eugênio exige que Ruy se afaste de Zeca. Biga alerta Dantas sobre a movimentação de cheques da empresa. Dita aconselha Silvana a se livrar do agiota. Edinalva e Ritinha se enfrentam. Ivan é constrangido ao tentar usar um banheiro público. Silvana orienta Eugênio a revelar para Joyce a gravidez de Irene. Mira liga para Elvira a pedido de Irene. Rubinho afirma a Jacy que gosta de Carine. Aurora questiona Bibi sobre a fidelidade de Rubinho. Bibi pede que Silvana guarde suas joias. Irene provoca Joyce e insinua que está grávida. Ruy resgata Ritinha da mira de Edinalva. Joyce questiona Eugênio sobre a possível gravidez de Irene.

## Humor

### NA PROVA DE QUÍMICA

Na prova de química, foi perguntado:

"Qual a diferença entre DISSOLUÇÃO e SOLUÇÃO?"

Resposta de um aluno:

- Se colocarmos um político brasileiro num tanque de ácido para que se dissolva, será uma DISSOLUÇÃO. Agora se colocarmos todos, será uma SOLUÇÃO.

### VISITA DAS VELHINHAS

A velhinha tinha problemas para lembrar das coisas e iria receber a visita de suas amigas que também não tinham uma boa memória. As amigas chegam e a velhinha pergunta:

- Querem uma xícara de café?

Dois minutos depois ela pergunta:

- Querem uma xícara de café?

Um minuto depois ela pergunta:

- Querem uma xícara de café?

E assim continua até que um bom tempo depois as amigas vão embora e comentam na saída:

- Que mal educada. Ela nem ofereceu um café!

O filho da velhinha volta para a casa e pergunta para ela:

- Mãe, como foi a visita das suas amigas?

E a velhinha responde:

- Filho, você acredita que elas nem vieram?

### COTOCO NADADOR

Cotoco não tinha os dois braços e as duas pernas, mas isso não o impediu de praticar natação. Ele começou a nadar com as orelhas e

virou uma celebridade, virou nadador profissional. Apareceu no Guugu, deu entrevista no Ratinho, ganhou destaque no Globo Esporte e foi chamado para ir aos Jogos Paralímpicos.

Chegou o grande dia! Uma equipe contratada começa a prepará-lo e outra, especialmente treinada joga Cotoco na piscina, mas para espanto geral, o pobre Cotoco fica parado no fundo da piscina, obviamente sem se debater, e é retirado às pressas para a superfície.

Ainda assustado com o grupo de curiosos que se forma a sua volta, Cotoco vai recuperando o fôlego. To-

Desejo... estar sempre nos braços de uma mulher... uma mulher rica...



dos esperam uma explicação para tanto fracasso até que cotoco consegue finalmente dizer:

- Quem foi... o miserável que me... colocou... porcaria... dessa touca?

### BRIGA DOS DOIS GAROTOS

Um velho estava andando na rua quando viu dois garotos brigando, imediatamente foi separá-los e disse ao mais garoto velho:

- Que horror, você não tem vergonha de bater em alguém menor que você?

O garoto respondeu:

- E o senhor quer que eu espere ele crescer?

**OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER 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

# celebridades

## Mulher que teve 60% do corpo queimado mostra barriga de 7 meses de gravidez



A jornalista não queria que vissem o seu rosto nas reportagens

### Gloria Maria diz que fez terapia para aparecer na TV: 'Reação a pretos'

Com uma longa e bem-sucedida carreira no jornalismo da Globo, Gloria Maria revelou, durante o 'Superbonita' do GNT, que já sofreu para aparecer na TV. O "pavor", segundo ela, era decorrente do racismo.

"Quando entrei na TV Globo fazia as reportagens, mas só aparecia a minha mão nas entrevistas. Quando os repórteres começaram a aparecer, eu fui sumida das últimas porque tinha pavor. Estava tão acostumada com aquela reação estranha das pessoas com

relação aos pretos, que eu tinha medo da maneira com que os telespectadores reagiriam ao me ver", desabafou ela.

Para superar o medo, a jornalista teve que recorrer a ajuda profissional. "Eu tive de fazer terapia para ter coragem de estar em vídeo", disse.

Gloria está na TV Globo desde 1971, quando foi exibida sua primeira reportagem no canal.

Com idade não revelada, a jornalista é solteira e mãe de duas filhas, Laura e Maria.

**A** capacidade de superação de Turia Pitt, de 27 anos, é quase inacreditável: a atleta contrariou qualquer perspectiva médica ao se recuperar dos danos causados por um incêndio. Com 60% do corpo queimado, ela perdeu sete dedos e levou dois anos de um árduo tratamento em que, no total, passou por 200 cirurgias. Mas sua volta por cima foi muito além e, agora, a jovem mãe mostra, orgulhosa, o barrigão da gravidez de 7 meses.

Não à toa, Turia se tornou palestrante motivacional, e é um sucesso nas redes sociais, onde compartilha segredos para se manter positiva e confiante. Em seu perfil no Instagram, é comum encontrar mensagens como esta: "Lembre-se de que ninguém é superfeliz o tempo todo. Assim como temos dias ótimos, temos dias horrorosos (no post, ela demonstra os adjetivos usando emojis com rostos e outros símbolos). A vida é feita de todos os emojis do teclado, não apenas os bons. Então, aceite os dias ruins e diga

a você mesmo 'Ok, hoje não foi o melhor. Está tudo bem. Amanhã é um novo dia e eu provavelmente vou me sentir melhor'".

Também na internet, a atleta mostra fotos do barrigão, numa alegria que mostra que o passado de sofrimento ficou para trás. Ao lado do marido, Michael Hoskin - ele acompanhou todo o processo de recuperação - , ela revelou que chegou a realizar seis testes de gravidez antes de surpreendê-lo com a notícia.

"Eu estava com a boca cheia de pasta de dente", contou Michael ao programa de televisão australiano "60 Minutes", da emissora "Channel 9", na ocasião. "Eu não podia falar muito na verdade, mas eu sabia o que estava acontecendo e fiquei tipo: 'Uau, eu não posso acreditar'", contou. Ainda segundo ele, saber que se tornará pai o deixou entusiasmado. Michael apoiou Turia durante todo o processo de recuperação.

"Ele foi tão cuidadoso e tão paciente. Eu penso que essas qualidades são realmente desejáveis, especialmente em um pai", frisou a atleta.



A história de superação de Turia Pitt, de 27 anos, percorreu o mundo



### Fernanda Lima perde habilitação por excesso de multas

Fernanda Lima atingiu o limite máximo de 28 pontos de infrações no trânsito e te-

A apresentadora da Globo chegou a ter o carro apreendido recentemente no Rio de Janeiro

ve a carteira de habilitação suspensa.

A apresentadora da Globo chegou a ter o carro apreendido recentemente no Rio de Janeiro. Quem socorreu a mulher foi Rodrigo Hilbert,

que foi ao local, na Gávea, para retirar o veículo.

O bloqueio da carteira de Fernanda já foi feito e, se for pega no volante, a global pode ter o direito de dirigir casado por até dois anos.

### No camarim do RiR, Aerosmith pede picanha, arroz, feijão e farofa

No segundo fim de semana do Rock in Rio, o rock terá lugar de destaque. Parte disso se deve à presença do Aerosmith, além de Bon Jovi, Guns N' Roses e Red Hot Chili Peppers. Com status de estrela, os roqueiros têm direito de pedir o que quiserem

em seus camarins e muitos, de fato, fazem pedidos inusitados.

Na contramão da maioria dos artistas, que pediram comidas orgânicas, o grupo de Steve Tyler foi no básico: picanha com farofa, arroz, feijão e batata frita.

Salmão grelhado com salada, e coxas de peru com legumes no vapor. Além disso, a banda quer muffins de blueberries, receita exclusiva de Tyler.

Enquanto isso, a turma do Bon Jovi exigiu máquina de lavar e secar.



A banda foi na contramão de outros artistas que pediram alimentos orgânicos

# horóscopo

## ÁRIES

Suas habilidades estratégicas são estimuladas pelo trígono Lua-Mercúrio em sua área de crise, que favorece sua capacidade de enfrentar os desafios. Cultive a paz mental, pois você precisa dela. Promova os acordos!

## TOURO

Os pontos fortes de suas amizades são ressaltados pelo trígono Lua-Mercúrio. Aproveite as boas trocas de ideias e vivências. Isto lhe trará não apenas o prazer de boas companhias, mas também ajuda para seu momento atual!

## GÊMEOS

O clima de bom entendimento e harmonia no trabalho torna o momento ideal para acordos. Troque ideias com seus parceiros profissionais antes de apresentar projetos ou concluir negociações, pois isso lhe ajudará. Aperfeiçoe-se!

## CÂNCER

Ao se harmonizarem entre suas quinta e nona casas, Lua e Mercúrio exaltam seu poder criativo e estimulam suas iniciativas. Você demonstra unicidade e polivalência, despondo à frente, seja no trabalho ou nos estudos!

## LEÃO

Um clima de bem querer mútuo na vida familiar é trazido pelo trígono Lua-Mercúrio, que harmoniza suas quarta e oitava casas. Aproveite para ficar mais próxima das pessoas queridas, sobretudo de quem ainda sentindo sua falta!

## VIRGEM

O trígono Lua-Mercúrio promove a boa comunicação e sintonia em suas relações pessoais. Aproveite o momento para definir em consenso o que pode melhorar na vida cotidiana. Abra-se ao diálogo e promova planos conjuntos!

## LIBRA

Você percebe com mais sagacidade o que precisa fazer e melhorar em sua vida cotidiana, pois Lua e Mercúrio em trígono aguçam sua capacidade de gerenciamento no dia-a-dia. Isso se reflete positivamente no trabalho e na saúde!

## ESCORPIÃO

Permita-se vivenciar o dia de maneira mais lúdica, neste momento em que a Lua passa por seu signo e Mercúrio transita por sua quinta casa. Que tal sair da mesmice e dar vazão ao que está aí dentro de você? Divirta-se!

## SAGITÁRIO

Momento de recolhimento e introspecção. A Lua passa por sua área de crise e forma trígono com Mercúrio, incentivando as reflexões e meditações. Aproveite o conforto e enriquecimento desta fase para superar inseguranças!

## CAPRICÓRNIO

Sua comunicação bem estruturada permite o bom entendimento em suas amizades. A harmonia Lua-Mercúrio lhe estimula a aproveitar a sinergia, tirando um tempo de seu dia para compartilhar experiências com os mais queridos!

## AQUÁRIO

Lua e Mercúrio formam trígono, lhe deixando mais objetiva e criativa na realização de suas atividades e objetivos no trabalho. Use sua capacidade visionária para vislumbrar e propor novos projetos no meio profissional!

## PEIXES

Sua visão de mundo é ampliada pelo trígono Lua-Mercúrio, que lhe faz perceber com mais clareza seu papel nos grupos dos quais faz parte. Assim você terá mais condições de melhorar sua performance e se realizará!