

Sasha Meneghel estrela campanha de marca de joias e comemora: "Nem acredito"

Página B4

"A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio."

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)

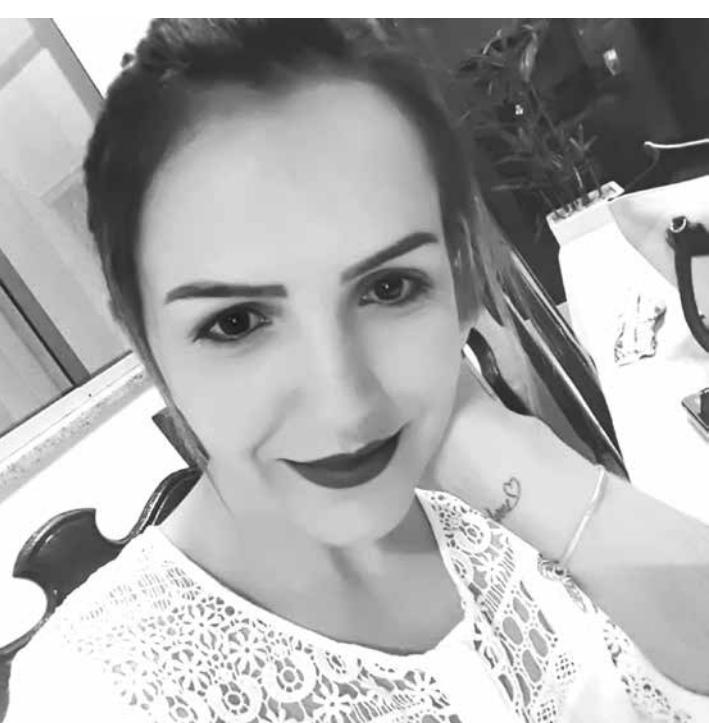


Selfie da aniversariante **Maira Folconi**.

A estilosa **Larissa Lima** comemora a passagem de mais um aniversário.



Muito querida por todos, **Maria Eduarda Galbiatti** dá boas vindas à idade nova. Parabéns!



Hoje é o dia da simpática **Viviane Barboni**.



Muitas realizações e sucesso para **Aline Souza**. Felicidades!



A data também é de muita festa e alegria para **Márcia Ponciano**.



Sempre sorridente, **Heitor Belucci**, tem motivos para comemorar. Ele recebe os parabéns de toda a galera.



Felicidades e muitos anos de vida para **Marcos Mororó**.

GIGANTÃO

todo MUNDO compra AQUI

CARNAVAL

mais BARATO sempre!

SUA CASA completa GIGANTÃO

NO Shopping do Preço Baixo

Água de gengibre: Tudo sobre a bebida que ajuda a emagrecer

Aágua de gengibre é uma boa solução natural para estimular o metabolismo do corpo e manter-se saudável, principalmente para pessoas que querem perder alguns quilos extras. Descobriremos todos os benefícios deste remédio natural e como melhor prepará-lo. A água de gengibre, além de ser boa e refrescante, ajuda a queimar o excesso de gordura que se acumula nos quadris, coxas e outras áreas do corpo, mas também pode ajudar a melhorar a saúde de muitas outras maneiras.

1. Os benefícios da água de gengibre

Esta água aromatizada contém em si os muitos benefícios desta especiaria maravilhosa que é o gengibre, atuando em

nosso corpo, resumidamente, das seguintes maneiras:

Queimando gordura: como já mencionado, os ingredientes ativos do gengibre agem para garantir que nosso corpo use os depósitos de lipídios já presentes, evitando a formação de novos.

Depurativa e diurética: uma vez que é uma água a ser consumida durante o dia e, graças à contribuição do gengibre, esta bebida ajuda a purificar o corpo, prevenindo a retenção hídrica.

Níveis saudáveis de glicemia: a água do gengibre ajuda a equilibrar os níveis de açúcar em nosso sangue e, portanto, também pode ser útil para manter saudável a nossa glicemia.

Ajuda a regular os níveis de colesterol: o gengibre tem

um bom efeito sobre o colesterol e, portanto, ajuda a garantir que os valores permaneçam normais. Também ajuda a diluir o sangue e reduzir a pressão arterial.

Promove a digestão: esta bebida ajuda no trabalho digestivo do estômago. Os ingredientes ativos do gengibre, de fato, são particularmente benéficos para o sistema gastrointestinal.

Anti-inflamatório: a água do gengibre pode reduzir significativamente a inflamação, o inchaço das articulações e os dores, especialmente em condições como artrite e reumatismo.

Antioxidante: o gengibre é uma rica fonte de antioxidantes, substâncias que são extremamente úteis para comba-



ter os radicais livres. Estas são moléculas instáveis que podem danificar seriamente células saudáveis e nos causar a sérios problemas de saúde.

Anticarcinogênico: esta bebida, combinada com uma dieta equilibrada e um estilo de vida saudável, pode prevenir o câncer. De acordo com alguns estudos, de fato, o gengibre contém ingredientes ativos anti-inflamatórios e antioxidantes que podem proteger nosso corpo de certos tipos de câncer.

2. Como fazer a água de gengibre

Se você quiser experimentar os benefícios da água de gengibre, você só precisará de:

- 50 gramas de raiz fresca de gengibre

- um litro e meio de água

- Lave o gengibre e corte-o em fatias.

- Leve as fatias de gengibre para ferver em água por cerca de 15 minutos a fogo baixo. Em seguida, esfrie e filtre o líquido.

Neste ponto, a água aromatizada estará pronta e você pode bebê-la várias vezes durante o dia (pelo menos 1 litro por dia).

A água de gengibre pode ser facilmente conservada em uma garrafa térmica, para poder ser levada aonde quer que você for.

Para obter os melhores resultados é bom prepará-la fresca todos os dias, e beber constantemente por alguns meses para que o corpo tenha tempo de se purificar das toxinas.

3. Contraindicações

Diabéticos, hipertensos, grávidas, pessoas que sofrem de problemas de coagulação do sangue e, em qualquer caso, toda pessoa que estiver fazendo uso contínuo de algum medicamento, devem evitar o consumo de gengibre, pois esta planta pode causar interação medicamentosa com alguns remédios (aumentando, diminuindo ou anulando os efeitos destes).

Cúrcuma: Como clarear os cabelos naturalmente

A cúrcuma ou açafrão-da-terra é uma planta herbácea da família do gengibre e é originária da Ásia. Nós a conhecemos e utilizamos mais comumente como tempero na culinária, pois além de ser um dos ingredientes do curry (outro condimento de origem asiática), também é possível usar a cúrcuma em forma de pó ou a própria raiz ralada no preparo dos alimentos.

Essa planta tem diversas utilidades: é anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana e faz um bem enorme à memória, auxiliando inclusive no tratamento de Alzheimer.

Além dos benefícios que ela oferece à nossa saúde, a cúrcuma é muito utilizada nos tratamentos estéticos, tanto para a pele, veja aqui como preparar receitas de máscaras para o rosto com cúrcuma, quanto para os cabelos.

Isso porque algumas pesquisas mostraram que a cúrcuma ajuda na prevenção de caspa, inflamações do couro cabeludo e até no clareamento dos fios! Por isso, vamos saber mais sobre essa funcionalidade da cúrcuma e outros benefícios que podemos ter ao usá-la nos cabelos.

1. Cúrcuma como clareador natural

Em seu continente de origem, a cúrcuma é muito utilizada pelas indianas no tratamento de manchas de pele e até mesmo dos dentes, devido ao seu poder clareador, mas também foi descoberto que, assim como a camomila, a cúrcuma também pode auxiliar no clareamento dos cabelos de forma gradativa e suave.

Clarear os cabelos de forma natural é possível desde que os cabelos não estejam muito escuros ou com químicas. Se o cabelo for natural e tiver uma tonalidade mais clara, será mais fácil alcançar o objetivo, mas lembrando que isso não ocorre de forma rápida, por isso é necessário seguir corretamente as indicações, cuidados e frequência.

Além disso, é necessário ter cuidado com os excessos, pois

a cúrcuma irá intensificar a tonalidade do loiro já existente (se for o caso), fazendo com que fiquem com um amarelo muito forte ou então com aspecto esverdeado ou fluorescente.

2. Outros benefícios da cúrcuma para os cabelos

Além de ser anti-inflamatória, antioxidante e antimicrobiana, a cúrcuma contém ferro, manganês, vitamina B6, fibras e potássio. De acordo com alguns especialistas, essas propriedades da cúrcuma em combinação com alguns componentes ajudam na remoção de escamações no couro cabeludo, controle de caspa e queda dos cabelos.

Essa mesma pesquisa afirma ainda que a cúrcuma ajuda a estimular o crescimento dos fios e a fortalecer os cabelos, bem como protege o couro cabeludo de inflamações e infecções.

No entanto, a cúrcuma por si só não faz milagres, por isso é bom verificar a causa do problema com um profissional e utilizar o tratamento natural com a devida recomendação.

A cúrcuma só terá o efeito desejado nos cabelos se for utilizada em conjunto com outros ingredientes ou se fizer par-

te da composição de algum produto manipulado, testado e aprovado. De qualquer forma, existem algumas receitas naturais que podem ser utilizadas sem maiores prejuízos, pois os outros ingredientes da fórmula também são naturais.

Deve-se ter cuidado apenas com as quantidades, proporções e tempos de ação!

3. Receitas

Existem diversas maneiras de clarear o cabelo naturalmente com a cúrcuma. Por isso, separamos duas receitas, sendo a primeira delas a mais simples: apenas água e cúrcuma em pó. A proporção é de uma colher de chá de cúrcuma para uma xícara de água quente. Misture a cúrcuma na água quente, espere esfriar e baixar o pó, passe nos cabelos secos, deixe agir por uns 20 minutos e depois lave os cabelos normalmente.

Na segunda receita, são utilizados outros ingredientes naturais que vão ajudar a hidratar e nutrir os cabelos, além de proteger contra algum tipo de agressão que possa sofrer durante o tempo de ação. Essa outra receita é um pouco mais elaborada, portanto vamos aos ingredientes:

- 1 colher grande ou média de açafrão ou cúrcuma
- 100 ml de água
- 2 sachês de chá de camomila
- 1 colher grande ou média de mel de abelha

Misture a cúrcuma na água quente, depois coloque os sachês de camomila e abafe por 15 minutos. Depois desse tempo, coe a mistura e adicione o mel. Depois de misturar tudo, coloque num borrador e espalhe a mistura nos cabelos secos e sujos evitando aplicar na raiz. Após aplicar o conteúdo em todo o cabelo, prenda e coloque uma touca plástica ou térmica para agir.

4. Dicas de uso

As orientações, seja em uma receita que em outra, são para utilizar a cúrcuma 2 vezes na semana.

As receitas não devem ser usadas por grávidas ou por mães que estão amamentando e, caso sobre um pouco do conteúdo, este pode ser armazenado na geladeira por 1 semana.

Os outros ingredientes contidos na segunda receita, camomila e mel, são bons para hidratar os cabelos e também ajudam no clareamento, segundo informa o vídeo.



receita

Pão Integral

INGREDIENTES:

- 4 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 colheres (chá) de fermento biológico seco
- 2 e 1/2 xícaras de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1/3 xícara de óleo de coco (pode usar outro óleo vegetal ou ghee)
- 2 xícaras de farinha de trigo branca



MODO DE PREPARO:

- Numa tigela, misture a farinha integral, o fermento e a água com a ajuda de uma colher de pau. Cubra com um pano e deixe descansar por dez minutos. Adicione o sal, o óleo e a farinha branca. Misture com as mãos até a massa ganhar forma. Leve a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha e amasse muito bem por volta de dez minutos. Adicione mais farinha se precisar. Unte duas formas de pão ou forre-as com papel manteiga e distribua a massa entre as duas formas. Deixe a massa descansar por uma hora em um lugar morno. Ligue o forno a 180°C e coloque os pães pra assar por 30 minutos. Retire do forno e retire da forma antes de esfriar completamente.



FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

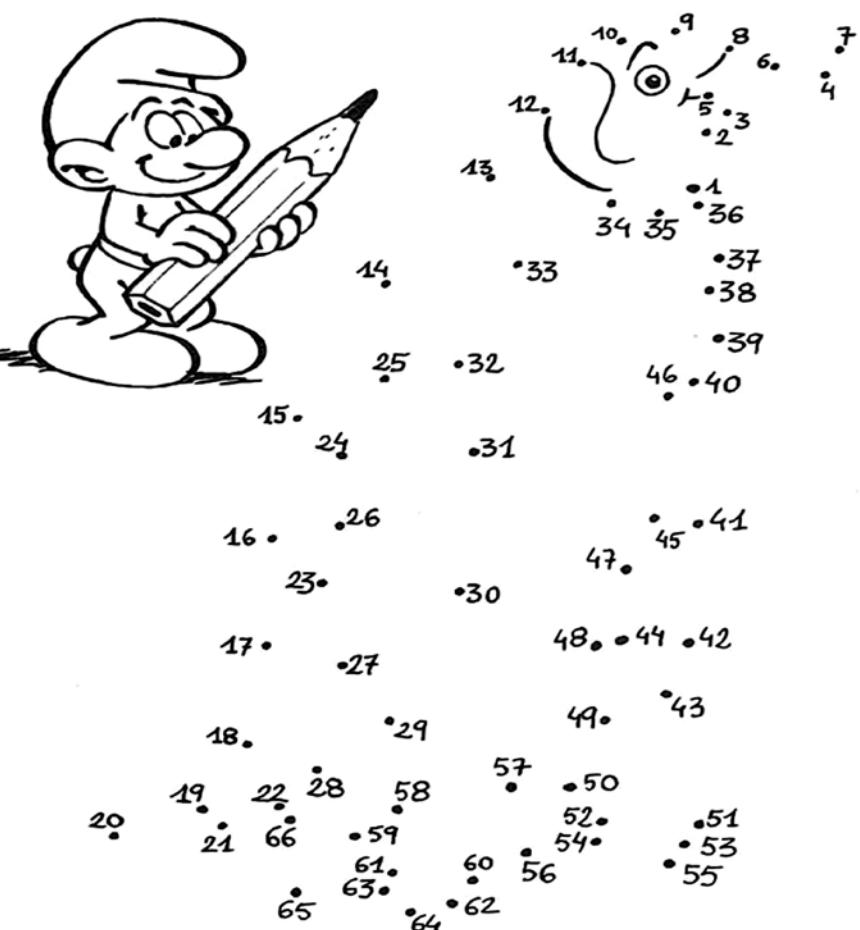


Sudoku

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

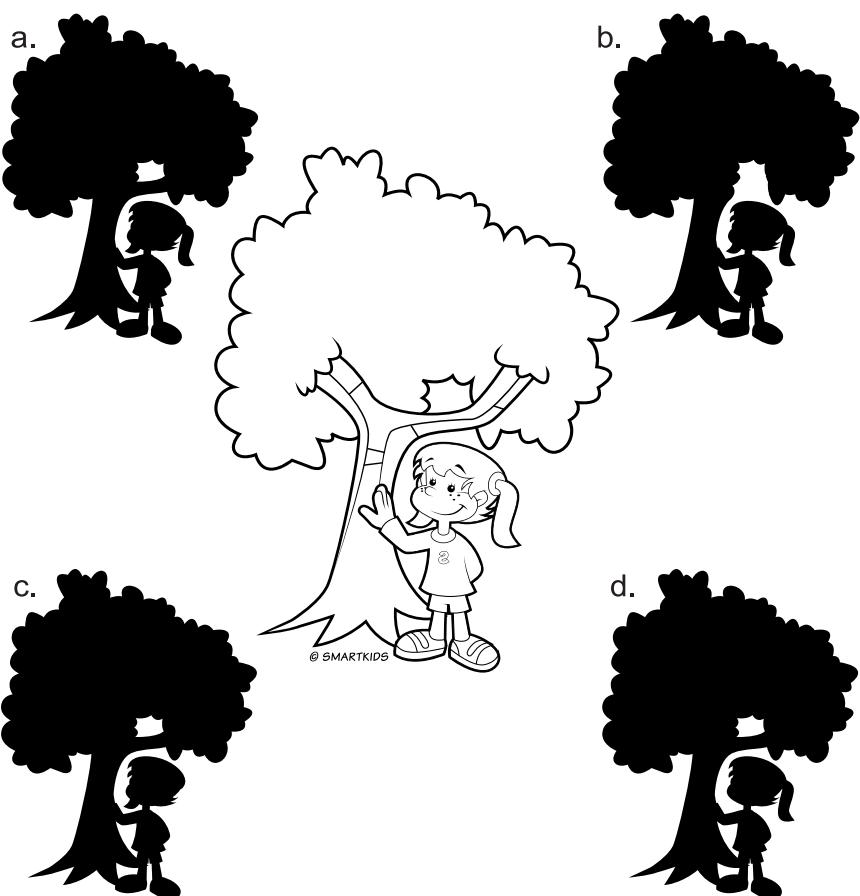


Ligue os Pontos



Descubra a Sombra

Descubra qual sombra que corresponde ao desenho.



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

Buscamos e entregamos em Domicílio

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tébarrot) - Valentin Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Anderson faz sua doação, sem saber que é para Mitsuko. Ellen tenta tirar a notícia falsa da internet e acaba falando com um antigo hacker. Nena confirma para Anderson e Tina que o filho é o doador de Mitsuko. Anderson exige que sua doação continue anônima. Guto convida Cícero para assistir à apresentação musical de Benê. Edgar repreende Malu por plantar a falsa notícia sobre Ellen. Malu suborna K2 para registrar a feira cultural do Cora Coralina. Mitsuko descobre que Anderson é seu doador.

TEMPO DE AMAR

Quarta-feira, 18h00

José Augusto não permite que Delfina leve Tereza, mas a governanta o confronta. Tereza sofre ao ter que deixar a Quinta, e José Augusto consola a filha. Eva questiona Teodoro sobre o fim do noivado dos dois. Celeste percebe que Conselheiro está agindo de modo diferente. Olímpia reúne mulheres no Grêmio Cultural para falar sobre a agressão que sofreu de Palamedes. Lucerne pede segredo a Gilberte sobre Cecília. Alzira sofre vendendo as geleias com Pepito. Geraldo se hospeda na pensão de Nicota. Justino se orgulha do progresso nos estudos de Tiana. Inácio decide voltar para o Brasil.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

A vitória de Rodolfo é pouco ovacionada pelas pessoas da plateia. Amália desperta ao ser encontrada por Tiago e Virgílio perto da cabana na floresta. Tiago diz à irmã que ela passou a lua de mel com Afonso na cabana. Brice avisa a Virgílio que ele tem pouco tempo para impedir que Amália recupere a memória. Tiago vence Selena. Cássio se fere na disputa e Afonso decide substituí-lo como representante de Montemor. Samara deixa a casa de Constantina e Martinho com Levi. Virgílio troca a proteção da lança de Afonso para prejudicá-lo. Amália recupera a memória e grita pelo nome de Afonso, no momento em que ele começa a luta.

APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

Ricardo finge estar brincando com Zoe. Ela dá uma desculpa e diz que viajará em um voo comercial. Moisés e Elias seguem pregando nas ruas de Jerusalém. César sai à procura de Guto. Ricardo pede para Ariela marcar uma reunião com um milionário árabe. Celeste pede para Arthur comprar uma passagem aérea para Zoe voltar para Nova Iorque. Tatiara aconselha Hanna. César vai até a sede da seita Filhos do amanhã e surpreende Guto ao dizer que o ama. Benjamin trabalha ao lado de André, Brenda, Melina e HD. Em Jerusalém, Zoe e o cinegrafista estranham uma movimentação nas ruas e se aproximam do burburinho. Eles se preparam com os profetas Moisés e Elias.

CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Fátima diz que Cristóvão precisa oficializar sua saída da Rey Café para pegar os seus direitos após tantos anos de trabalho, assim terá mais tranquilidade. Cristóvão vai até a empresa e vê Silvana e Leonardo, na antiga sala do advogado, debocando dele. Cassandra tenta obrigar Fernando a entrar em seu plano, mas o garoto diz que ninguém aguenta ela e vai embora. Cassandra fica irritada e sozinha. Vitor descobre que perdeu Fátima para Silvana. Cristóvão conta para Fátima como foi tratado na empresa e que Gustavo não quis nem recebê-lo. Madre Superiora anunciam a divisão de grupos na escola para criarem apresentações para o concurso de talento. Vitor conversa com a filha após saber o que aconteceu.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quarta-feira, 21h00

Leandra afirma que é inocente, mas Bruno a detém. Caetana pede para Maira ligar para Clara. Patrick afirma a Maira que vai ajudar Leandra. Josafá descobre que Cleo está trabalhando no bordel. Bruno interroga Leandra, e Patrick se apresenta como advogado da moça. Clara, Isabel e Raul aconselham Melissa a se divorciar de Diego. No bordel, todos comentam a morte de Rato e Cleo percebe o incômodo de Xodó. Melissa inicia o processo de divórcio de Diego. Isabel revela a Nádia que Diego não cumpriu suas obrigações conjugais. Leandra é libertada. Bruno e Patrick interrogam os garimpeiros e estranham a atitude de Xodó. Bruno procura Sophia.

Humor

MARIDO POBRE

A esposa diz para o marido:
- Se eu soubesse que você era tão pobre, nem teria me casado com você...

O marido responde:

- Mas não foi por falta de aviso. Eu sempre te disse: VOCÊ É TUDO O QUE TENHO!

UM CIGARRINHO

Um rapaz estava pescando às margens de um rio quando sentiu uma vontade louca de fumar. Olhou para os lados e não viu ninguém, olhou para a outra margem do rio, viu um gaúcho e gritou:

— Tem um cigarro? Tem um cigarro?

Como o gaúcho não entendia, o rapaz colocou os dois dedos na boa gesticulando para a frente. Ao que o gaúcho responde:

— Também te amo!

CONVERSA NA INTERNET

Dois jovens conversam pela internet:

Ela: Oi.

Ela: Oi.

Ela: Tem quantos anos?

Ela: 19.

Ela: Mora onde?

Ela: São Paulo.

Ela: Têm filhos?

Ela: Qual é? Quer me conhecer ou me cadastrar no Bolsa Família?

SÓ QUANDO O TRATOR ESTIVER PAGO

O fazendeiro tinha 3 filhos. Um

dia o mais veio lhe fazer um pedido:

- Pai, o senhor podia me dar um carro. Na minha faculdade só eu que não tenho carro.

- Só quando eu pagar o trator, responde o pai.

Vem o outro filho:

- Pai, eu queria uma moto...

- Só quando eu pagar o trator.

Nisso vem o menorzinho:

- Pai, me dá uma bicicleta.
- Só quando eu pagar o trator.
- O pequenino vai pro quintal amuado, triste com a resposta do pai e vê o galo em cima da galinha. Ele vai até lá, dá um chute no bicho e fala:
- Enquanto papai não pagar o trator todo mundo anda a pé nessa casa.



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Bruna Marquezine tira carne vermelha e frango de dieta: ‘Por amor ao meu corpo’



Atriz inclui frutas e legumes em seu cardápio diariamente

Bruna Marquezine retirou carne vermelha e frango da alimentação por amor aos animais, o mesmo motivo para Xuxa Meneghel adotar o veganismo, e ao corpo. Questionada por José Fidalgo, seu par em “Deus Salve o Rei”, para a revista “Glamour”, a atriz ex-

plicou por que dispensa os alimentos: “O que eu não como de jeito nenhum é carne vermelha e frango, por filosofia, por amor aos animais, por amor ao mundo, ao planeta. Por amor a mim, ao meu corpo e à minha saúde. Isso eu não como de jeito nenhum. De resto, tem uma coisa ou outra que não gosto, mas es-

tou sempre disposta a experimentar de novo para ver se mudo de ideia”.

ATRIZ INCLUI FRUTAS E LEGUMES NO DIA A DIA: ‘EU AMO COMER’

Cinco quilos mais magra para viver a Catarina, Bruna contou quais itens estão presentes em seu cardápio

diário: “Analisando aqui a minha alimentação ultimamente, até eu me surpreendo: acabei de perceber que todo dia como frutas e legumes, por incrível que pareça. Eu amo comer. Tenho ascendente em Touro e acho que isso justifica todo esse prazer. Ou talvez não justifique, mas eu uso como desculpa!”.

Personal explica treino de Mariana Goldfarb: ‘Muay thai com exercício funcional’

Mariana Goldfarb está se firmando nas redes sociais como musa fitness e vem exibindo o corpo cada dia mais definido. Inspiração para os muitos fãs e seguidores, a modelo é dona de um abdômen trincado, conquistado com atividades físicas e dieta equilibrada. O personal trainer Júnior Pimenta fala sobre a rotina de treinos da apresentadora. “As aulas com a Mari são compostas de toda parte técnica de muay thai,

juntamente com exercícios funcionais ligados à luta. O treino dela é praticamente todo em alta intensidade. Sempre trabalho nas aulas bastantes chutes, que exige muita força e explosão, e é um movimento perfeito para trabalhar o abdômen. Viso também a resistência dos membros superiores, fazendo movimentos do muay thai com peso de 1 quilo na mão. Com isso, consigo atingir definição, principalmente nos ombros”, explica.



Júnior Pimenta fala também que a apresentadora diminuiu o percentual de gordura

Sasha Meneghel estrela campanha de marca de joias e comemora: “Nem acredito”

Sasha Meneghel é a nova estrela da MyCollection HStern. Clicada para a campanha da marca de joias, a estudante de moda – que vive em Nova York –, está em São Paulo, onde acontece o photoshoot. “A

Sasha é cool e representa a essência da MyCollection por seu estilo jovem e descontraído combinado ao interesse em seguir carreira de moda”, disse Roberto Stern, responsável pela Direção Artística do en-

sai. Adepta de looks estilosos e despojados, a filha de Xuxa contou a novidade para os fãs no Instagram e comemorou: “Tenho um carinho e admiração enorme por esta marca e nem acredito que estou fazendo a

campanha de 2018 para HStern que será lançada em maio, aqui no Brasil e logo mais no México e Israel”.



A estudante de moda contou a novidade para os seus seguidores no Instagram

horóscopo

ÁRIES

Um dia de surpresas que podem ser interessantes e renovadoras. É um momento em que você busca uma sintonia mais espiritual e psíquica com as pessoas. Pode haver a dificuldade de colocar em prática as suas ideias e projetos.

TOURO

É importante ampliar seus horizontes nos relacionamentos. Conhecer novas pessoas e fortalecer vínculos existentes é fundamental. Cuidado com a tendência a prometer coisas das quais não seja capaz de cumprir.

GÊMEOS

Mercúrio, regente geminiano, está em contato desafiador com Marte. Pode haver confrontos nos relacionamentos devido à divergência de opiniões. Momento em que pode haver importantes benefícios na carreira.

CÂNCER

Um dia de grande sensibilidade e criatividade. É um momento de colocar em prática seus sonhos, ideias e metas. Cuidado com o excesso de expectativas na vida amorosa, porque pode trazer desilusões.

LEÃO

A Lua segue em movimento pelo seu signo e hoje faz contato com o planeta Urano. Surpresas, mudanças e novidades podem chegar até você neste momento. Cuidado com expectativas emocionais ou materiais descabidas.

VIRGEM

O dia é positivo para agir com mais compaixão e sensibilidade nos relacionamentos. Empreendimentos criativos e artísticos estão favorecidos nesta fase. Cuide para que suas intenções fiquem claras nos relacionamentos.

LIBRA

Momento em que você tende a se sentir mais confiante em relação aos seus potenciais criativos. É importante colocar em prática os seus sonhos e ideias, e não apenas fantasiar. Pode contar com o apoio de amigos e grupos para a realização de seus intentos.

ESCORPIÃO

Um dia em que os escorpianos tendem a ganhar destaque na carreira. É importante agir com dignidade e criatividade para obter melhores resultados. Cuidado com o enfrentamento hierárquico que pode gerar conflitos de poder e autoridade.

SAGITÁRIO

Um momento que pode apresentar questões muito desafiadoras em termos familiares e emocionais. É preciso abordar as coisas com calma e temperança, evitando atitudes ríspidas. Pode haver dificuldade de colocar em prática aquilo que você almeja fazer.

CAPRICÓRNIO

É preciso ter clareza em seus projetos, intenções e pensamentos. A comunicação e a interação com as pessoas são os destaques do dia. Procure deixar as coisas claras, evitando que aconteçam mal-entendidos.

AQUÁRIO

Momento de boas negociações e situações relacionadas à carreira. Há uma tendência a brilhar mais, justamente porque confia em suas habilidades. Ainda pode haver algumas confusões relacionadas à comunicação e à interação com as pessoas.

PEIXES

Hoje temos um aspecto entre Vênus, que está em seu signo, e Júpiter. Considere-se afortunado, mesmo com todos os desafios que este momento apresenta. Procure deixar as coisas claras, caso contrário terá problemas no trabalho.