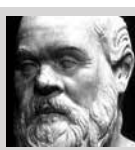


Marco Luque fala sobre fim do casamento de 8 anos: “O pior foi contar para as filhas”

Página B4

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvermos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos.

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



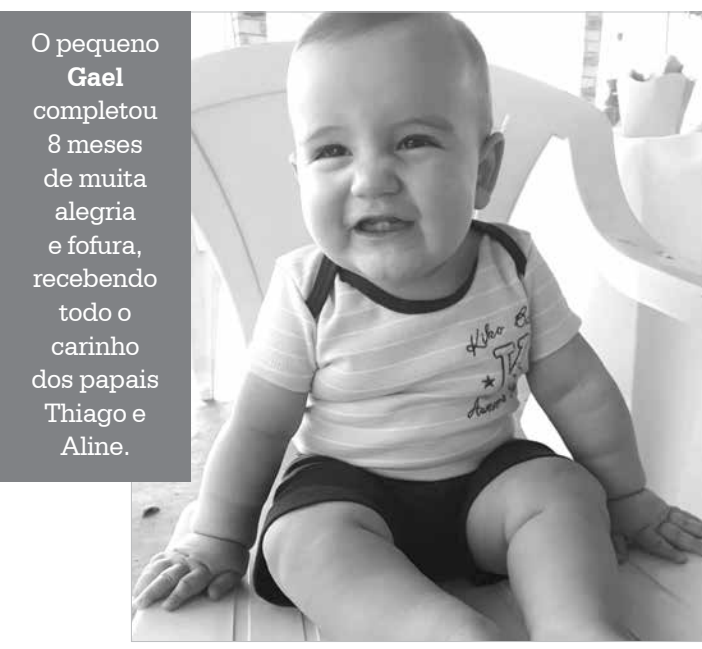
Sucesso e realizações para **Juliana Franciscón!**



Juliana Alvez recebe os parabéns especiais dos amigos e familiares. Felicidades!



Carla Milani Amicucci comemora em ritmo de muita festa seu aniversário nesta terça.



O pequeno **Gael** completou 8 meses de muita alegria e fofura, recebendo todo o carinho dos papais Thiago e Aline.



Hoje a data é especial para **Bruna Baruci**. Parabéns!



Isabella Marson Viana também tem motivos para festejar. Na foto, ela aparece ao lado do namorado **Frederico Zocca**.



Selfie de Gustavo Camargo, completando idade nova hoje.



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Victor Hugo Schreiner!**



Destaque para a professora **Daniele Wilke Fernandes Brasil**, aniversariante de hoje. Ela é parabenizada pelos seus alunos e colegas da Etec.



Agora com os
MAIS FINOS PRESENTES!!!

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

agora direto da china

Maçã protege contra câncer e radicais livres

Uma combinação de substâncias químicas das plantas, tais como flavonóides e polifenóis (fitoquímicos), encontrados na polpa e, principalmente, na casca da maçã, fornece os benefícios antioxidantes e anti-câncer da fruta. Os cientistas estão interessados em isolar compostos únicos, tais como a vitamina C, a vitamina E e o beta-caroteno, para averiguar se possuem benefícios antioxidantes ou anti-câncer. Um estudo da Cornell University revela que nenhum destes compostos trabalha sozinho para reduzir o câncer. É a combinação dos flavonóides e polifenóis que faz o trabalho.

Um antioxidante é uma das muitas substâncias que reduzem ou previnem a oxidação, evitando o dano celular e dos tecidos por radicais livres. Os pesquisadores descobriram que a vitamina C da maçã é responsável apenas por uma pequena parte da atividade antioxidante. Quase toda esta atividade em maçãs advém dos fitoquímicos. Estudos prévios demonstraram que pílulas contendo 500 miligramas de vitamina C podem agir como pró-oxidantes. A ingestão de 100 gramas de maçãs frescas, com casca, fornecia uma atividade antioxidante total equivalente a 1500 miligramas de vitamina C. Os pesquisadores utilizaram maçãs vermelhas de Nova York para obtenção dos extratos utilizados no estudo dos efeitos dos fitoquímicos. Utilizando células de câncer de cólon tratadas com extrato de maçã, os cientistas descobriram que a proliferação celular era inibida. Células tratadas com 50 miligramas de extrato da cas-

ca da maçã apresentavam inibição de 43%. O extrato da polpa da maçã inibia as células de câncer de cólon em 29%. Os pesquisadores também testaram o extrato com células hepáticas humanas. Com 50 miligramas, o extrato derivado da maçã com casca inibia as células cancerosas em 57% e o extrato derivado da fruta sem casca inibia aquelas células em 40%. Os dados revelam que consumir frutas e vegetais é melhor do que ingerir pílulas de vitaminas. Pode-se obter antioxidantes suficientes dos alimentos sem se preocupar com a toxicidade. O que o estudo mostra é que a combinação de fitoquímicos desempenha um papel muito importante na ação anti-câncer e anti-oxidante e que benefícios reais para a saúde pode ser obtido a partir de uma combinação de fitoquímicos.



Como atenuar os efeitos de manchas nas mãos?

As manchas nas mãos costumam surgir com a idade, porém, existem outros fatores que favorecem seu desenvolvimento, como por exemplo, a exposição ao sol. Como já sabemos, esse é um problema que afeta consideravelmente nossa beleza natural e, em ocasiões, gastamos muito em tratamentos para eliminar imperfeições. Então, quer conhecer algumas opções de remédios mais fáceis e econômicos? Confira!

Mas, se diariamente aplicarmos um pouco de babosa, faremos com que a pele se regenere pouco a pouco. Esse suco natural nos permite tratar a pele das mãos e cuidar delas, tonificando-as e amenizando as manchas. É o melhor remédio e o mais útil no dia a dia, pois nos protegerá do sol e evitará o envelhecimento precoce das mãos.

2. O SUCO DO LIMÃO
O suco do limão é um ingrediente natural muito usado desde a antiguidade para realizar um milagre bem simples: clarear a pele. Com ele é possível minimizar o aspecto das manchas nas mãos pro-

que fazer? Muito fácil. Pegue uma colher de sopa de vinagre de maçã e misture-a com outra colher de sopa de creme hidratante, a que você tiver em casa e use normalmente nas mãos. Massageie durante 10 a 15 minutos e deixe atuar por toda a noite. É muito prático para eliminar as manchas das mãos.

receita Cachorro Quente de Forno

- INGREDIENTES:**
- Massa:**
- 4 ovos
 - 2 xícaras de chá de leite
 - 1 xícara de chá óleo
 - 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
 - 12 colheres de sopa de farinha de trigo
 - 1 colher sopa de fermento em pó
 - Sal a gosto
- Recheio:**
- 300 g de queijo mussarela
 - 20 salsichas cozidas e cortadas e rodela
 - 1 lata de molho de tomate
 - 1 cebola pequena cortada em rodela finas
 - 1 lata de milho



- MODO DE PREPARO:**
- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
 - Unte uma assadeira grande untada com manteiga e farinha de trigo, espalhe metade da massa.
 - Faça uma camada de mussarela, adicione a salsicha em rodela, o molho, o milho, a cebola e mais uma camada de mussarela.
 - Despeje o restante da massa e polvilhe com queijo ralado e orégano.
 - Coloque no forno pré aquecido por 35 minutos ou até a massa dourar.



surgimento dessas manchas escuras que aparecem sem percebermos e que, aos poucos, se tornam mais visíveis conferindo uma aparência de mais idade, fragilidade e descuido.

gressivamente. Para isso é indispensável utilizá-lo

nessa ocasião ele nos servirá de ajuda para amenizar as manchas nas mãos. E o que temos

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Visa Electron

CANAL 10

www.canaldez.com.br

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

extra

Caça Palavras

C	R	A	B	A	N	E	T	E	X	A	X	P	H	Y
K	E	W	T	N	Q	O	Á	R	A	C	B	E	A	O
Q	O	Y	O	C	W	R	N	Y	D	A	I	B	R	E
N	H	B	V	A	E	W	X	G	W	L	A	Q	U	P
W	D	V	X	P	V	O	V	P	P	F	B	R	O	W
G	S	N	O	T	B	Ó	P	E	J	A	O	A	N	H
A	K	L	F	A	B	E	L	P	Q	C	B	Y	E	F
C	H	U	I	G	R	R	H	I	G	E	R	I	C	V
O	W	U	C	V	W	S	X	N	J	J	I	F	W	N
I	Q	A	I	W	T	C	O	O	E	D	N	Q	O	K
D	T	L	J	P	M	W	H	V	D	T	H	G	W	R
N	H	K	B	C	G	P	D	U	A	T	A	E	A	O
A	T	A	L	Y	P	G	H	H	C	G	Y	M	H	T
M	F	Y	B	F	A	U	T	D	L	H	E	Z	O	U
E	Z	X	P	I	M	E	N	T	Ã	O	U	M	Q	T

PEPINO

ERVILHA

MANDIOCA

REPOLHO

JILÓ

CARÁ

ABOBRINHA

QUIABO

VAGEM

CHUCHU

RABANETE

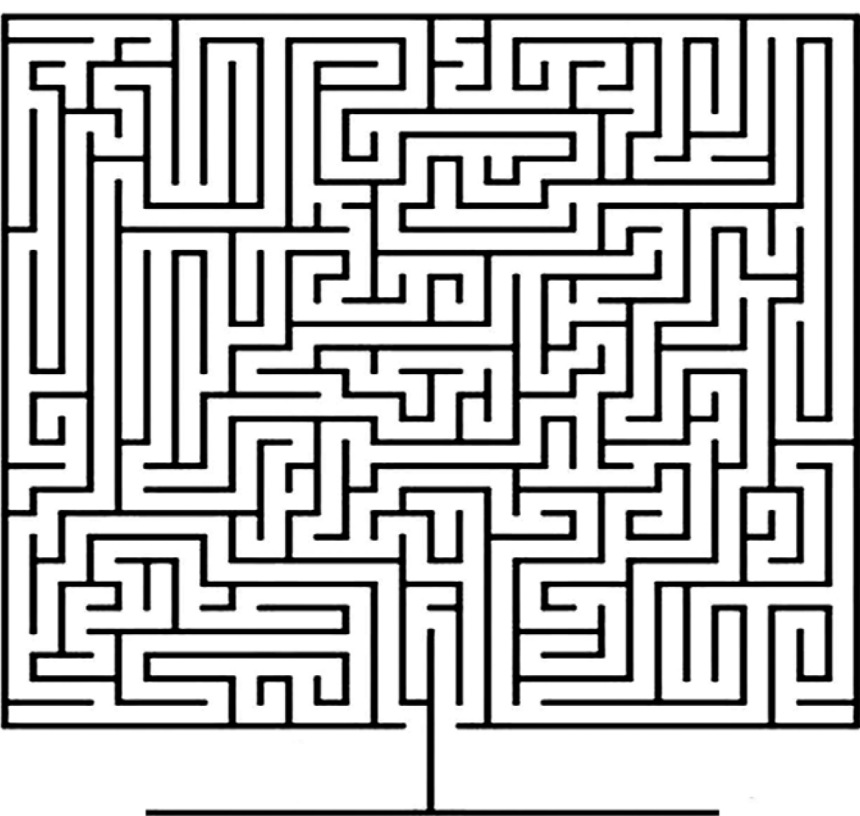
PIMENTÃO

CENOURA

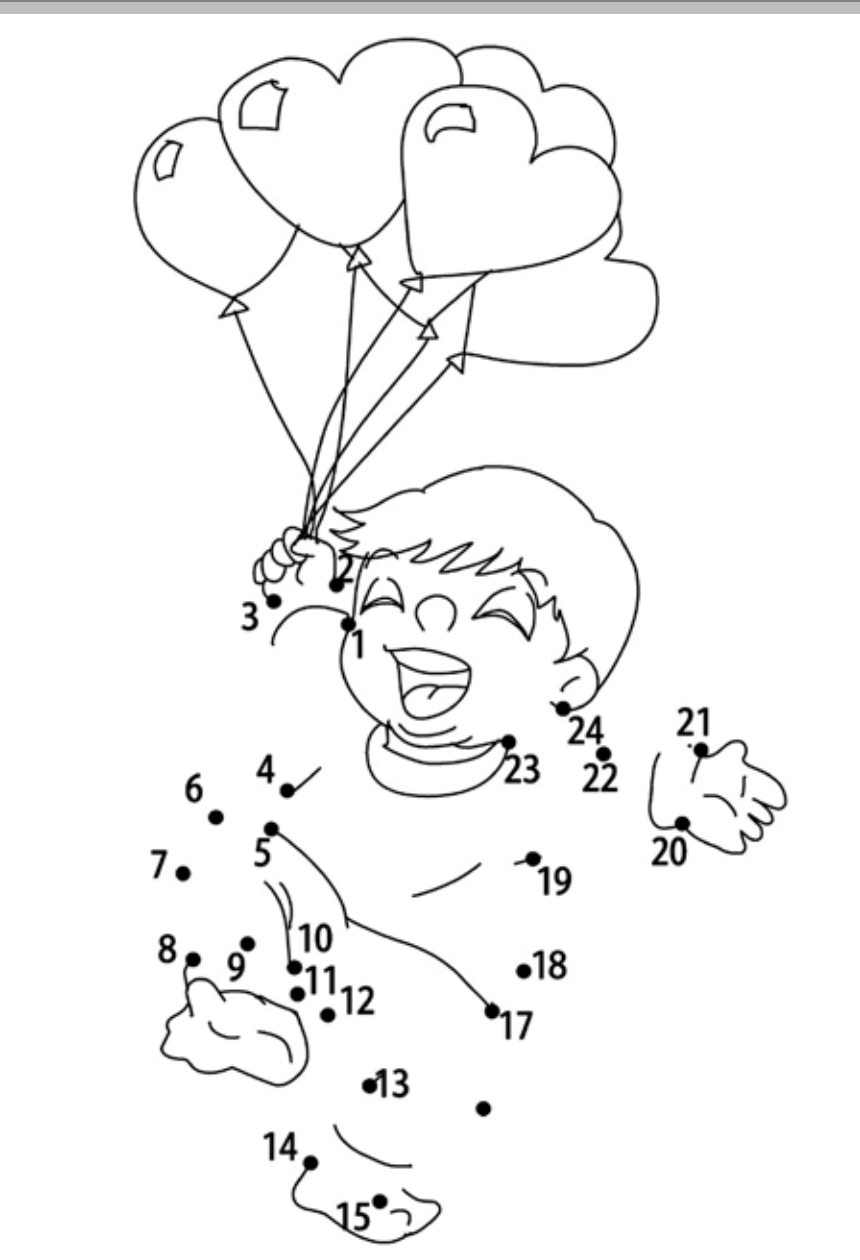
TOMATE

ALFACE

Labirinto



Ligue os Pontos Kids



Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30

Dalva socorre Amanda, que percebe que quebrou a cristaleira de Janete ao cair. Rafael tem uma conversa séria com Márcio. Kavaco conforta Amanda. Janete confessa a Kavaco que tem dúvidas sobre a permanência de Amanda em sua casa. Brigitte dá aula para Getúlio, que flerta com a professora. Janete sente uma dormência em seu braço. Marli aprova o novo visual de Paulo. Leonor revela a Leandro que recebeu uma nova proposta de trabalho para deixar o Sapiência. Janete pede que Amanda vá para Recife sem se despedir de Kavaco. Rafael aceita arcar com a viagem de Márcio e Pérola. Amanda deixa a casa de Janete, e Kavaco se desespera.

**ORGULHO E PAIXÃO**
Terça-feira, 18h00

Brandão se afasta de Mário/Mariana. Elisabeta tenta apaziguar o embate entre Julieta e Darcy. Josephine se aproxima de Cecília. Ema vai ao trabalho de Ernesto. Brandão conta para Luccino que Mário/Mariana o beijou. Randolfo conversa com Lídia. Ofélia sente ciúmes de Felisberto com Agatha. Edmundo procura Fani. Olegário pede para trabalhar no jornal de Elisabeta. Lady Margareth faz insinuações sobre Julieta, e Aurélio desconfia. Mário/Mariana conversa com Luccino. Petúlia conta para Susana que Olegário está trabalhando com Elisabeta. Os funcionários da fábrica entram em greve. Uirapuru vai à Mansão do Parque e Cecília se surpreende. Ofélia convida Agatha e Vicente para um jantar em sua casa.

**DEUS SALVE O REI**
Terça-feira, 19h15

Catarina expulsa Brice do castelo. Afonso explica a Gregório que precisa pensar em uma nova estratégia para derrotar Otávio. Diana conta a Gregório que é Delano quem executa as ordens de Catarina. Gregório pede a Diana que revele o que sabe sobre os crimes de Catarina para Afonso. Afonso confidencia a Diana que está fingindo apoiar Catarina. Tiago lamenta que Selena não tenha lhe contado sobre sua demissão da guarda real. Aires descobre que Virgílio está ajudando Amália a encontrar Augusto e conta a Otávio. Glória não aceita dinheiro de Rodolfo para deixar o castelo. Augusto decide voltar a Montemor com Amália e Selena. Virgílio vai ao encontro de Amália e se surpreende ao ver Afonso.

**AS AVENTURAS DE POLIANA**
Terça-feira, 20h30

Chega o dia do resultado da eleição da chapa da escola. Ruth discursa e diz que todos os candidatos e alunos são dignos e fundamentais para uma escola cada vez melhor. Helô anuncia que a chapa de Gabi é mais uma vez eleita. Mirela festeja com Raquel. Enquanto isso, na O110, Roger tenta vender uma nova ideia de game para Sr. Pendleton, mas de forma totalmente confusa. Sérgio consegue assumir a explicação do jogo “Joy & Toy” para Sr. Pendleton. O investidor acha interessante a explicação. Gabi agradece a todos da escola pela eleição. Brenda grita sozinha: “Fora!”. Helô pergunta para Éric e Hugo se eles continuam perseguindo o garoto. Os dois dizem que não e que inclusive estão fazendo um projeto anti-bullying.

**SEGUNDO SOL**
Terça-feira, 21h00

Karola reclama com Beto/Miguel da presença de Ícaro. Rosa não aceita o dinheiro de Valentim. Laureta se enfurece com a perda de clientes. Luzia/Ariella dispensa o dinheiro dos direitos autorais da música que fez com Marçal. Ionan tenta convencer Dodô a revelar a verdade para Naná. Remy procura Ionan, que o expulsa de sua casa. Clóvis e Gorete ensaiam sua música. Nestor comenta com Naná sobre seu encontro com Laureta. Beto/Miguel altera a música de Clóvis e Gorete. Rosa vai à casa de Selma e Maura. Valentim elogia Luzia/Ariella para Beto/Miguel e Karola se incomoda. Evandro e Rochelle descobrem o novo esconderijo de Severo e avisam a Roberval, que denuncia o pai. Maura volta para a delegacia.

**OS DEZ MANDAMENTOS**
Terça-feira, 20h30

Oren, Jair e Talita seguem cuidando de Ezequiel. Josué, Calebe e Quenaz tentam negociar com o rei. Firme, Seom diz que impedirá a passagem do povo hebreu por Hesbom. Escondido, Abner presencia a conversa entre Zur e Elda. Ele se enche de ódio ao descobrir que Adira sempre tentou se comunicar por cartas. Josué avisa a Moisés sobre a decisão de Seom. O libertador ordena que o sobrinho reúna os homens. Leila fica aflita ao saber que Baraquias guerreará. Quenaz pede a Otniel para não ir à guerra, pois ele será mais útil protegendo o acampamento. Ezequiel começa a se recuperar do ferimento. Oren se espanta ao saber que o exército do rei enfrentará os hebreus.

Humor

A HISTÓRIA DO BÊBADO

O bêbado, no ponto de ônibus, olha para uma mulher e diz:

- Você é feia heim?

A mulher não diz nada. E o bêbado insiste:

- Nossa, mas você é feia demais!

A mulher finge que não ouve. E o bêbado torna a dizer:

- Pu.t@ mer.d@! Você é muito feia!

A mulher não se aguenta e diz:

- E você é um bêbado!
- É, mas amanhã eu melhoro...

Então ele subiu no ônibus. Logo na roleta, cambaleantdo, diz ao cobrador:

- Se meu pai fosse um gato e minha mãe uma gata, eu seria um gatinho...

E continua:

- Se meu pai fosse um cachorro e minha mãe uma cachorra, eu seria um cachorrinho...

E mais:

- Se meu pai fosse um touro e minha mãe uma vaquinha, aí eu seria um bezerrinho...

O cobrador nervoso, pergunta:

- E se seu pai fosse um vi.@do e sua mãe uma pu.t@?
- Aí eu era cobrador de ônibus...

Na parte de trás do ônibus, o bêbado grita:

- Do lado direito, todo mundo é cor-no!
- Do lado esquerdo, todo mundo é vi.@do!

Ao ouvir isto, levanta um rapaz do lado esquerdo e fala:

- Eu não sou vi.@do!!!

E o bêbado responde:

- Então muda de lado que não gosto de confusão!!!

A partir desse momento, os passa-

geiros começaram a xingar o bêbado, ameaçando cobri-lo de porrada.

O motorista, para evitar confusão, freia bruscamente e todos caem.

Um dos passageiros se levanta, pega o bêbado pelo colarinho e pergunta:

- Fala de novo, safado! Quem é cor-no e quem é vi.@do?
- Agora eu não sei mais, misturou tudo!

Ele então desce do ônibus e entra em uma igreja.

O padre vê aquele bêbado entrando e resolveu dar o sermão:

- Irmãos, quem não for a favor da bebida que se sente agora!

Todos se sentaram e o bêbado gritou:

- Oh seu padre, só nós dois heim!?



Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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



IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Marco Luque fala sobre fim do casamento de oito anos: “O pior foi contar para as filhas”

G ravação de humorístico, participação no “Altas Horas”, personagem de longa metragens e estrela de musical. Ufa! Marco Luque tem se dividido em vários para conseguir dar conta de tantos projetos. O ator que acaba de estreitar no Rio o espetáculo “Os produtores”, diz que está vivendo um momento bacana profissionalmente. Mas na vida amorosa continua solteiro. No início do ano, ele e Flávia Vitorino, com quem tem duas filhas (Isadora, de 7 anos, e de Mel, de 5 anos), terminaram um casa-

mento de quase 8 anos. E para ele o momento mais complicado foi contar para as filhas: “Separei há 5 meses, mas eu e a Flávia somos muito amigos e a gente se dá muito bem. Tento ajudar ela no que for possível. O pior dia da minha vida foi ter a conversa com as minhas filhas sobre a separação. Mas a gente fez tudo com muito carinho e muito respeito. Ficamos muito preocupado com elas e deu tudo certo. Hoje em dia, elas estão muito bem. O que acontece é que a gente sempre fica nesta expectativa de como vai ser, mas as crianças querem ser

felizes. Como estamos bem elas estão também”. Com 44 anos, Luque admite que já não tem a mesma animação para curtir à noite nas baladas. “Não tenho ido para balada e nem procurado namorada. No momento, estou muito focado no trabalho. Até porque o musical ‘Os produtores’ exige da gente muito foco, disciplina e cuidado com a voz. Então tô zero balada. To quietinho, na minha”, revela o apresentador. “Tenho ficado em casa, deitado no sofá, tomando sorvete de flocos e com o controle na mão vendo séries”.



“Não tenho ido para balada e nem procurado namorada no momento”



Mulher de Carlos Alberto de Nóbrega fala do preconceito com a diferença de idade do casal

Recém-casada com o humorista Carlos Alberto de Nóbrega, de 82 anos, a médica nutróloga Renata Domingues, de 40 anos, falou da diferença de idade com o marido e admitiu que existe preconceito de algumas pessoas para com o casal. Renata respondeu algumas perguntas dos seguidores no Instagram e fez questão de dizer que “não liga para a opinião dos outros”. “Não ligo. Nunca liguei para opinião dos outros. Nos damos bem. A idade não atrapalha”,

disse ela. Em outra resposta, a médica rebate às críticas à diferença de idade: “Acho uma pena. As pessoas são preconceituosas sem conhecer a nossa história”. Uma outra seguidora quis saber como é se casar com um homem mais velho, e Renata respondeu: “Tô curtindo. Aprendendo muito. E ensinando também (risos)”. Carlos Alberto de Nóbrega foi casado por 22 anos com Andréa Nóbrega e vive há um ano e meio um relacionamento com Renata.

Família real britânica divulga fotos oficiais de batizado do príncipe Louis

A família real britânica divulgou neste domingo as fotos oficiais do batizado do príncipe Louis, terceiro filho de William e da duquesa Kate Middleton. O bebê foi batizado na segunda-feira, dia 9 de julho, na Capela Real do Palácio de St. James, em Londres. A rainha Elizabeth não aparece nas fotos, já que não compareceu ao evento. Nas fotos, o casal, junto com Louis, aparece ao lado dos outros dois filhos, do príncipe Charles e sua mulher Camilla, além de príncipe Harry e Meghan Markle. É a segunda vez que Meghan é retratada em uma foto oficial da família real e a primeira em um batizado. Os irmãos de Kate, James e Pippa Middleton, também estão nas fotos oficiais, assim como o seu genro,

James Matthews. A rainha Elizabeth e seu marido, o príncipe Philip, não compareceram ao batizado, segundo a imprensa britânica, por estarem voltando de uma viagem e por estarem envolvidos com outros compromissos oficiais, como a visita do presidente americano Donald Trump. O palácio frisou que a ausência não teve nada a ver com problemas de saúde. Seguindo a tradição, Louis usou uma túnica de seda e renda toda costurada à mão, que é uma réplica da roupa feita pela bordadeira real Janet Sutherland, em 1841, para o batismo da filha mais velha da rainha Vitória. Desde então, modelos semelhantes foram usados em mais de 60 batizados da realeza, inclusive no de William e Harry.



Família real britânica em foto oficial do batizado do príncipe Louis

horóscopo

ÁRIES
Atenção com a falta de foco que pode prejudicar o seu rendimento no trabalho. O dia está excelente para resolver documentos importantes que estavam empacando o fluxo da rotina. O mesmo ocorre com os estudos e regras que devem ser empregadas em seu dia. Há superação para transpor os desafios profissionais.

TOURO
O campo afetivo está aberto e favorecido neste dia, porém você deve dar uma atenção especial a distorções de fatos ou ruídos emocionais que podem evocar sentimentos do passado. O céu favorece a verdade na troca afetiva e lhe confere superação e força para guiar os estudos e caminhos filosóficos. Atenção com a ansiedade para cortar situações.

GÊMEOS
É um dia favorável para promover o crescimento da família ou para resolver assuntos do trabalho que se relacionam com imóvel ou espaços físicos. Atenção com a forma como vem absorvendo as experiências, porque você está com tendência a distorcer os fatos e não enxergar o futuro com realidade.

CÂNCER
O dia está excelente para ficar entre pessoas queridas, principalmente parentes. O dia promove o lazer e o bem-estar entre todos, além de favorecer o desenvolvimento dos filhos. Está maravilhoso para namorar e sair da rotina. As pessoas do seu convívio estão mais mexidas e um tanto confusas, portanto tenha atenção com as palavras.

LEÃO
O dia favorece investimentos, principalmente para a casa e para a família. Há promessas de crescimento no lar. Mas dê atenção especial às expectativas que você vem projetando no setor financeiro. O dia colabora para superar desafios no trabalho e promover um controle mais saudável para a rotina.

VIRGEM
É favorável viajar e aproveitar as oportunidades para os estudos. Aproveite a fase para promover o seu melhor e acreditar mais na vida e em si mesmo. Atenção com os sentimentos que vem nutrido, principalmente com as expectativas no relacionamento. Cada um dá o que pode e o melhor é viver um dia de cada vez. Há superação com filhos ou com a autoestima.

LIBRA
Está confiante para conduzir investimentos e pensar sobre oportunidades para obter mais lucro. Mas pense sobre algumas expectativas que vem nutrido e que podem prejudicar o seu rendimento no trabalho. Há superação para pensar sobre investimentos elaborados e que promovam o seu crescimento no trabalho.

ESCORPIÃO
O dia está excelente para promover a alegria e o bem-estar com pessoas queridas e amigas. A fase é de crescimento e de oportunidades para seguir com fluidez e espiritualidade. O dia promove experiências felizes com filhos ou no namoro. Porém está com uma tendência a criar expectativas que o prejudicam.

SAGITÁRIO
Sente-se confiante para dar passo ousados, colocando em destaque o seu desenvolvimento profissional. A verdade de alguns fatos o deixam mais centrado em sua experiência, o que lhe possibilita assumir o controle financeiro. Atenção com as expectativas que vem nutrido em família ou com pessoas próximas.

CAPRICÓRNIO
Os estudos ou atividades que envolvem pessoas de outras cidade favorecem o seu crescimento em equipe ou nas relações com amigos. É um dia excelente para assumir o controle dos projetos. Mas tenha atenção com as expectativas que vem nutrido com pessoas próximas ou parentes que estão bem sensíveis e vulneráveis emocionalmente.

AQUÁRIO
É favorável pensar sobre investimentos ou possíveis mudanças, com o objetivo de obter maior crescimento profissional. Os caminhos profissionais estão totalmente abertos e com excelentes oportunidades. Mas é importante não criar expectativas. Tenha atenção redobrada com a ansiedade e com postura em família.

PEIXES
Apesar dos sentimentos que envolvem você e uma pessoa especial, é possível perceber a verdade e o modo como ambos podem criar um ambiente de cura e aceitação dos fatos. Estudos e viagens seguem em alta, porém cabe a você não alimentar nenhum tipo de expectativa, porque está com dificuldades de perceber o outro em sua totalidade.