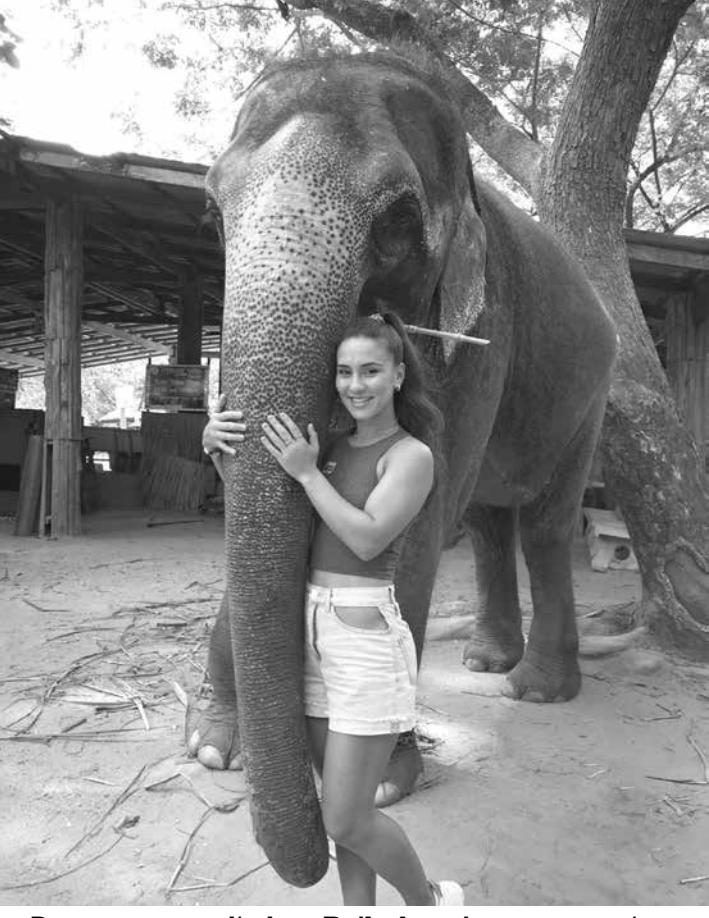


# Em tratamento de tuberculose, Simaria explica: ‘Não é a primeira vez que tenho’

Página B4

*“A preguiça é a mãe do progresso. Se o homem não tivesse preguiça de caminhar, não teria inventado a roda.”*

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



Destaque para a lindona **Daila Amorim** que aproveitou as férias para viajar e conhecer a Tailândia.



Hoje a festa fica por conta da querida e muito simpática **Milena Tonon**.

Sucesso e muitas realizações para **Marcio Mattos**.



A belíssima **Isabela Lima** é muito homenageada pelo seu aniversário.



A soridente **Maitana Lima** recebe inúmeras mensagens de carinho pela data especial.



**Pamela Assunção** também apaga as velinhas hoje. Parabéns!



**Rose Soler** está em ritmo de muitas comemorações.



A querida **Luana Almeida** festeja muitíssimo a passagem de mais um ano de vida.



A vereadora **Neide Garcia** dá boas vindas à idade nova.

**Temporada de FLORES PERMANENTES**

Só aqui no **GIGANTÃO** !!!

**Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES**



# 5 dicas para ter uma pele saudável

**T**er uma pele de pêssego pode ser possível, com cuidados básicos e diários. É simples e pode fazer muita diferença com o passar do tempo. Sendo assim, cuidados diários devem ser adotados para uma melhor saúde e aparência. Listamos aqui, cinco dicas para ter uma pele saudável.

## 1. Uso diário

O protetor solar deve ser aplicado diariamente e reaplicar ao longo do dia.

Além disso, chapéus e camisas de manga com fator de proteção contribuem para se proteger do sol.

## 2. Proteção ideal

Pessoas de tom de pele mais escuro possuem uma proteção natural devido a maior quantidade de melanina (responsável por filtrar parte da radiação). É orientado que o fator de proteção seja pelo menos FPS 30. Pessoas de tom mais claro devem optar por fatores maiores, como FPS 50.

## 3. Áreas do corpo

Muitas pessoas aplicam o protetor solar numa quantidade inferior a necessária para garantir a proteção. Existe uma dica de 9 colheres de chá: 1 para cabeça e pescoço, 1 para cada braço, 2 para o tronco e 2 para cada perna. Outra dica é passar o produto em todo o corpo e repetir o mesmo procedimento para garantir que na segunda passada todas as áreas sejam cobertas. Atenção para não es-

quecer orelhas e as áreas próximas à roupa.

## 4. Recuperando do sol

Após um dia de sol, é recomendado ingerir bastante líquido, optar pelos banhos frios e a utilização de hidratantes em loção ou gel nas áreas ressecadas.

## 5. Alimentação

A vitamina C ajuda no combate de radicais livres, o envelhecimento da pele e aumenta a resistência aos efeitos danosos do sol.

## receita

# Cheesecake Romeu e Julieta

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de leite condensado
- 3 gemas
- 2 xícaras (chá) de ricota fresca
- 3 claras em neve
- 250 g de goiabada
- Suco de 2 limões
- Margarina e farinha de trigo para untar



### MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador o leite condensado, as gemas e a ricota.
- Despeje em uma tigela e reserve.
- Faça as claras em neve na batedeira e acrescente na mesma tigela. Mexa bem devagar.
- Unte com margarina uma forma de fundo falso e polvilhe farinha de trigo.
- Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).
- Coloque a massa da torta na forma e leve para assar por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.
- Enquanto isso, derreta em uma panela a goiabada com o suco de limão e desmanche até ficar com textura de geleia (aproximadamente 15 minutos).
- Espalhe a goiabada em cima da massa assim que sair do forno e leve para gelar.

# 6 alimentos que combatem a queda de cabelo

Cabelo caindo muito? Alguns alimentos possuem nutrientes e vitaminas que ajudam a reduzir a queda de cabelo

Manter uma alimentação saudável e balanceada ajuda a melhorar a saúde, disposição e a evitar diversos problemas. Ajuda também a manter a forma, melhorar a aparência da pele e dos cabelos. Uma das causas relacionadas à queda de cabelo é a má alimentação. A deficiência de alguns nutrientes e vitaminas pode iniciar ou mesmo agravar o problema. Pessoas com uma dieta pobre em proteína, têm grande probabilidade de sofrer com os fios de cabelo caindo. O consumo de alguns alimentos ajudam a deixar os fios mais fortes e também a evitar a tão temida queda de cabelo.

Listamos a seguir alguns alimentos com propriedades que diminuem a queda. Consumir esses alimentos regularmente garante a boa saúde do nosso couro cabeludo. Vale tanto para homens quanto para mulheres que sentem que o cabelo caindo muito.

## ALIMENTOS QUE COMBATEM A QUEDA DE CABELO

• Arroz, feijão e lentilhas:

são alimentos ricos em aminoácidos que quando combinados dão origem às proteínas que formam o colágeno e a queratina (responsáveis pelo fortalecimento dos cabelos);

• **Soja:** Melhora muito a circulação no couro cabeludo, diminuindo o risco da queda de cabelo;

• **Alecrim:** Também melhora a circulação no couro cabeludo. Além do consumo,

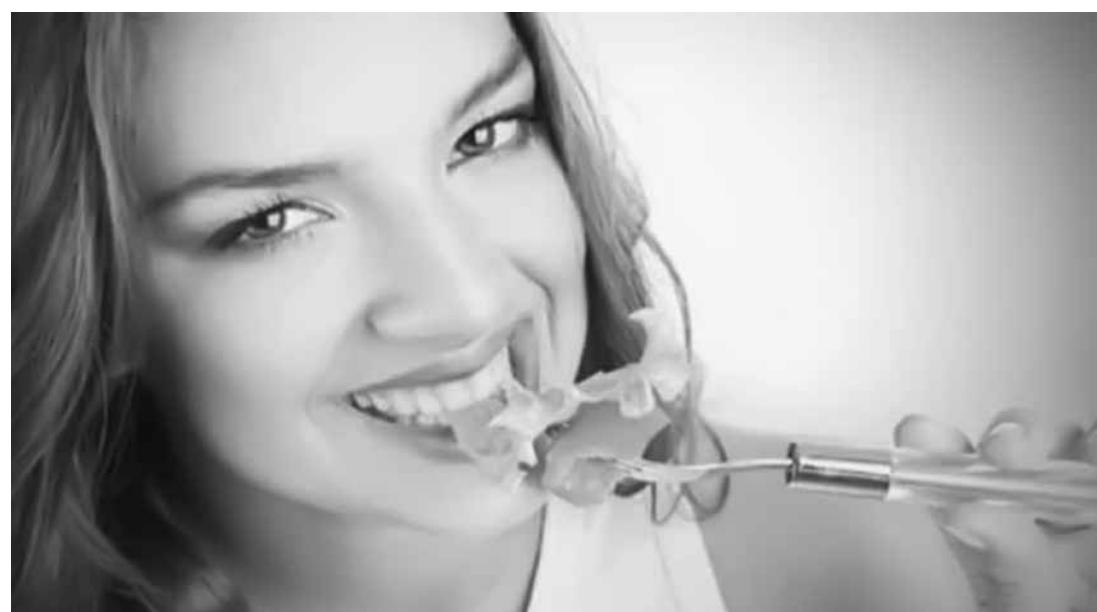
uma boa dica é aplicar o chá de alecrim nos cabelos;

• **Vinagre de maçã:** Ajuda na digestão da proteína, fazendo com que esta seja melhor aproveitada pelo organismo. Também pode ser aplicado diretamente no couro cabeludo;

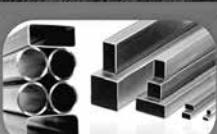
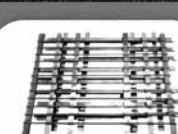
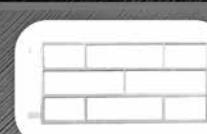
• **Peixes e Frutos do mar:** São ricos em magnésio, essencial para a formação das proteínas que fortalecem os fios;

• **Leite e derivados:** Ricos em cálcio evitam que os cabelos fiquem opacos e quebradiços.

Além de manter uma boa alimentação e consumir os alimentos acima, outra boa dica é evitar banhos muito quentes e também o uso do secador de cabelo e pranchas térmicas. Esses hábitos tão comuns no nosso dia-a-dia ajudam a iniciar e agravar o problema da queda de cabelo.



**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



ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRÁULICAS  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV'S  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459



## Criptograma

Dica para a palavra chave oculta:

Um dos criadores e uma das principais forças do movimento da bossa nova.

Demora, retardamento.	⌚	🎵	⌚	🔥	⌚
Máquina utilizada para triturar coisas.	👑	☂️	⚡	🔑	🌿
Copiar, repetir, reproduzir.	☂️	☂️	👤	⌚	🎵
Muito utilizado em construções.	👤	☂️	🚧	🔍	🌿
Introduzir uma novidade.	☂️	⚡	⚡	👤	🎵
Habitante de Cuba.	☀️	addCriterion	⚡	⚡	⚡
Arroz e ___ é uma combinação típica da culinária brasileira.	⚙️	⭐️	⚡	👤	🌿
Fazer zombaria, debochar.	⏰	🌿	🚩	⚡	🎵

## Sudoku

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

## Caça Palavras

Procure palavras relacionadas ao meio ambiente



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Alex pressiona Maria Alice a lhe contar a verdade. Paulo, Marli, Gabriela e Rafael ficam constrangidos durante o jantar no Le Kebek, proposto por Mel. Rei e Naldo cantam música machista, e Úrsula e Pérola os reprimoram. Márcio decide abordar os jovens que estavam rindo de Maria Alice. Leandro convida Bárbara para sair. Verena lamenta por Álvaro não querer nada sério com ela. Pérola e Úrsula tentam arrancar de Maria Alice o motivo pelo qual ela fugiu do show. Maria Alice pede para ficar sozinha. Leandro beija Bárbara. Márcio descobre detalhes sobre a relação de Maria Alice e Rei.

### ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Susana e Xavier se beijam. Virgílio escuta Mariana incentivar Brandão a assumir que é o Motoqueiro Vermelho. Camilo se desculpa com Mercedes pela agressividade de seu pai. Xavier conta a Susana seu plano de tirar a vida de Elisabeta e culpar Brandão. Camilo descobre que Julieta levava espinhos ao túmulo de seu pai. Ludmila revela a Ema o sucesso de seus desenhos. Virgílio agride Brandão e rouba as roupas do Motoqueiro Vermelho. Olegário e Charlotte se beijam e disfarçam ao serem surpreendidos por Darcy. Josephine provoca Cecília, que acaba caindo em um poço. O falso Motoqueiro Vermelho aponta uma arma para Elisabeta, sob o olhar de Xavier.

### O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Samuca convida Elmo para ser seu padrinho de casamento. Bento pensa em desafiar Samuca. Teófilo se esconde de Coronela. Samuca e Marocas sonham um com o outro. Miss Celine e Elmo se beijam. Dom Sabino surpreende Elmo, e Miss Celine finge se espantar. Teófilo se esquece de Januza. Dom Sabino e Agustina reprimoram as tatuagens de Elmo. Marocas e Samuca se beijam.

### A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Raabe e Nobá se abraçam emocionados. Tobias e Quemuel criticam a vestimenta de Samara no casamento de Haniel. Léia se sente desconfortável com a pergunta da filha sobre o passado de Aruna. Josué ajuda Aruna a pegar frutas e pinta um clima entre eles. Léia grita pela filha de criação e atrapalha o momento romântico. Samara finge estar agradecida. Aruna começa a pensar em Josué. Samara e Léia estranham a distração da moça. Tibar chega à estalagem. Ele procura por Raabe, mas acaba adormecendo na cama. A meretriz alerta Nobá e os Lagartos Gosmentos sobre a nova ordem do rei. Ela retorna ao prostíbulo e confessa a Tibar que foi procurar pelo irmão.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Mirela diz para Raquel que se um dia ela ficar com Guilherme gostaria de saber por serem amigas. Luigi diz para Yasmin que podem colocar câmeras escondidas em suas casas para descobrirem como Márcio, Gael e Benício somem sem eles verem. Nadine mostra o áudio que conseguiu fazer para Roger e afirma que acha que Joana e Sérgio tem um caso. Claudia pede empréstimo financeiro para a amiga Lúisa. Roger fala com Otto e diz que precisa mandar dois funcionários embora por um adultério. Otto diz que falar sobre o jantar não quer dizer nada e que gravar os funcionários sem autorização é crime.

### SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Luzia é absolvida. Laureta afirma a Remy que devem deixar o país com Karola. Rosa conforta Valentim antes de o rapaz visitar Beto na cadeia. Repórteres cercam Karola atrás de respostas. Fá contra e a favor de Beto brigam nas ruas. Gorete xinga a família de Clóvis, e Naná a expulsa de casa. Luzia, Cacau, Ícaro, Manu e Groa comemoram. Remy consola Karola. Valentim visita os avós, que culpam Karola e Remy pela situação de sua família. Edgar, Karen, Severo, Zefa e Manu jantam juntos. Edgar ajuda Zefa com as tarefas domésticas. Rochelle ameaça deixar Roberval sozinho. Rosa diz a Laureta que pensa em contar para Valentim que Karola não é sua verdadeira mãe. Laureta tenta convencer Karola a deixar Salvador.

## Humor

### CURA DO JEGUE

No hospício, o médico tenta curar o louco que pensa que é um jegue:

- Olhe pro fundo dos meus olhos - diz o médico - repita depois de mim: "Eu não sou jegue."

- Se não é jegue é uma égua!

- Não. Eu não sou jegue e nada mais!

- Eu não sou jegue e nada mais! - repete o louco.

- Nada mais não, burro!

- Eu não sou burro, sou jegue!

### O MENINO E O ZOOLÓGICO

Um menino pede para a mãe:

- Mãe, me leve hoje no zoológico!

E a mãe responde:

- Não, meu filho. Quem quiser te ver, que venha aqui em casa.

### CONVIDADO A COMER

Um dia, um caipira foi entregar o leite na casa do patrão bem na hora do almoço e foi convidado a comer com a família. Com vergonha de sua

falta de modos, ele preferiu não aceitar. O patrão insistiu:

- Coma conosco.
- E o caipira:
- Não, brigado.
- Coma conosco, está uma delicia!
- Ah, tudo bem, acho que vou experimentar um conosquinho, então.

### MIL TORNEIRAS

Um prefeito, de uma determinada cidade do interior manda seu secretário comprar mil torneiras. O secretário assustado perguntou ao prefeito o motivo e o prefeito responde:

- Hoje eu fui ao médico dos ônios e ele falou que eu tenho 1000 pia.

### OS PRIMEIROS A SABER

Um astronauta chegando em outro planeta encontrou um extraterrestre. O ser deste outro planeta imediatamente diz para o astronauta:

- Você é um astronauta e veio da Terra.

- Impressionante - diz o astronauta - , como é que sabe de tudo isso?

- Nós aqui no espaço com essas antenas na cabeça somos sempre os primeiros a saber.

- Curioso! É que lá na Terra os quem tem essas antenas na cabeça são sempre os últimos a saber.

### UMA ONDA GIGANTE

O marido da Maria chega em casa todo estressado, e Maria pergunta:

- O que foi Manoel?

Ele responde:

- Ah... nessa cidade só tem coro, queria que viesse uma onda e levasse todos os cornos embora daqui!

Maria quase chorando fala:

- Ái amor, nem brinca com isso, eu ia morrer de saudades de você!

### O LEITE E O VINHO

O leite disse para o vinho:

- Eu sou tão doce e você é azedo!

O vinho respondeu:

- Ah é? Mas minha mãe é uma uva e a sua é uma vaca!



**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 (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

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



A cantora contou que a primeira vez que teve a doença foi bem pior

**Em tratamento de tuberculose, Simaria explica: "Não é a primeira vez que tenho"**

Após ter que se afastar dos palcos para cuidar da saúde, Simaria falou sobre a primeira vez que foi diagnosticada com tuberculose. "Não é a primeira vez que tenho tuberculose, a primeira (vez) foi pior", contou a sertaneja, que vai diminuir o número de shows por risco de reativar a doença. Durante participação no "Luciana By Night", da RedeTV!, a cantora também citou um erro de orientação médica. "Não me disseram 'você precisa

se afastar por mais tempo'. Fiquei um mês afastada e voltei para a estrada, doente, sabendo que o tratamento levaria seis meses, sendo que se estendeu para um ano e três meses, porque não me curei. (...) Foi passando, me esqueci que tive essa doença e os profissionais naquela época não me disseram 'se você continuar, você vai ter uma reativação da doença'", relatou a mulher do espanhol Vicente, com quem tem Giovanna e Pawel.



## horóscopo



### ÁRIES

Você está com a faca e o queijo na mão para seguir mais pleno dentro de suas convicções, mas avalie o cenário com sabedoria. Desapegue-se de posturas rígidas e transforme a sua vida com entendimento e autocontrole.



### TOURO

Você precisa ter medida e, principalmente, paciência para ver as coisas acontecerem no trabalho. Atenção com os sentimentos que você vem reservando e que podem causar ataques energéticos e roubo de energia. Faça uma oração e cuide do campo emocional.



### GÊMEOS

Encontre a medida certa para avaliar o percurso de desenvolvimento de autoestima. O desenvolvimento dos talentos favorece os projetos e as atividades em grupo. Reflita sobre quem são as pessoas que interagem com você e aceite as mudanças dentro do grupo.



### CÂNCER

Você está vivendo uma experiência que precisa ser conduzida com base nas crenças nutridas para direcionar o rumo da vida e os objetivos futuros. Desapegue-se de rivalidades e de sentimentos baixos que precisam ser transmutados.



### LEÃO

É um dia em que a expressão é importante para o seu desenvolvimento. Você está mais flexível para interagir com ideias e informações que injetam mudança em sua vida. Trate os estudos e as viagens com medida e consciência.



### VIRGEM

As mudanças que você vem enfrentando pedem equilíbrio e medida, principalmente para os movimentos materiais. Você está em pleno crescimento e autodesenvolvimento. Desapegue-se da falta de amor-próprio e transforme os seus talentos em luz.



### LIBRA

A pessoa amada está em condições de equilibrar suas decisões e avaliar a melhor forma de prosseguir com a experiência. Existem transformações profundas no núcleo familiar que precisam ser transmutados com entendimento.



### ESCORPIÃO

É importantíssimo ponderar as suas ações no ambiente de trabalho. Agir com sabedoria e ética é fundamental. Desapegue-se de comportamentos rígidos e transforme as relações no trabalho com profundidade. O céu favorece realizar movimentos com flexibilidade.



### SAGITÁRIO

Há sabedoria suficiente para ponderar as experiências afetivas ou com filhos. Crie condições de desapegar de posturas rígidas em relação ao seu dinheiro ou à forma de interagir com os recursos materiais. O céu favorece o diálogo ou uma conversa que promova autoestima.



### CAPRICÓRNIO

Você está em condições de avaliar o formato familiar ou o modo como deseja interagir com pessoas queridas. Seja forte para transformar os laços e varrer as rivalidades existentes. O céu lhe dá flexibilidade e movimentos saudáveis para resolver assuntos de imóvel ou domésticos.



### AQUÁRIO

Você está em condições de avaliar a melhor forma de conduzir os estudos e as relações com pessoas próximas ou parentes. Transmute os sentimentos baixos, rivalidades e medos que lhe consomem diariamente.



### PEIXES

Você está em condições de avaliar a forma como interage com o campo material e como mede as crenças que o impedem de prosperar. Avalie a forma como vem lidando com amigos ou com projetos rígidas.

## Marília Mendonça vê mudanças em shows após emagrecimento: "Mais energia"

**M**arília Mendonça emagreceu 20 kg desde que iniciou uma mudança de hábitos alimentares. E, com a saúde em dia e as novas medidas, já vê mudanças em sua carreira - assim como Naiara Azevedo relatou recentemente. "Me sinto muito mais disposta, tenho mais energia no palco, tudo funciona melhor porque eu estou bem", contou a artista, cuja folga recente foi aproveitada em Bonito, no Mato Grosso do Sul, com amigos. Segundo a artista, as transformações aconteceram de dentro para fora: "Decidi organizar o meu interior e isso reflete do lado de fora, mas quero deixar claro que eu nunca tive problemas com o

espelho. Sempre me senti bem enquanto estava gordinha e, por diversas vezes, deixei isso claro. A questão da perda de peso foi consequência dessa busca por saúde".

### CANTORA FALA SOBRE PASSADO: 'NUNCA FUI REJEITADA POR SER GORDA'

A sertaneja contou ainda que o peso nunca foi uma questão relacionada a autoestima para ela. "Never fui rejeitada por ser gorda, sempre fui muito bem resolvida com o meu corpo. Acho que toda mulher deve se gostar e se valorizar, independentemente da aceitação do outro", contou a jovem de 23 anos. Sobre o desejo de colocar silicone



Marília Mendonça perdeu 20 kg

nos seios, previamente indicado para 2019, Marília mudou de ideia: ela prefere agora não estabelecer uma data.

"Eu tenho vontade de colocar, mas não tenho pressa. Por enquanto é só uma vontade", afirmou.

## Vestido usado por Meghan Markle em casamento real será exposto no Castelo de Windsor



A cerimônia foi realizada em maio

O vestido usado por Meghan Markle no casamento com o príncipe Harry, do Reino Unido, será exposto ainda este ano no Castelo de Windsor, onde foi realizada a glamourosa cerimônia em maio.

A ex-attriz norte-americana, agora duquesa de Sussex, usou um elegante vestido de seda desenhado pela diretora artística da Givenchy, Clare Waight Keller, em seu casamento com o neto da rainha Elizabeth.

A exposição do vestido, que começa no dia 26 de outubro e vai até janeiro em Windsor, também contará com o véu de cinco metros, bordado com elementos da flora dos 53 países da Commonwealth, que Meghan usou no casamento com uma tiara de diamantes e platina emprestada a ela pela rainha, que nunca havia sido exposta publicamente antes.

Uma réplica do uniforme da cavalaria usado por Harry no casamento também fará parte da exposição.