

## Cantor Wesley Safadão perde contratos publicitários depois de barracos em família

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 querida aniversariante **Giovana Scapim Carrasco**. Parabéns!

A princesinha **Isabela Fernanda Garcia** completa mais um ano de vida nesta quinta-feira. Ela recebe os parabéns de toda sua família.



**Jéssica Couto** está em ritmo de festa nesta quinta-feira. Hoje, a festa fica por conta dela.



**Lara Dalaqua Ravagnani** também festejou a chegada de mais um niver.



O querido **Rafael Braga** também está na lista dos aniversariantes desta semana.



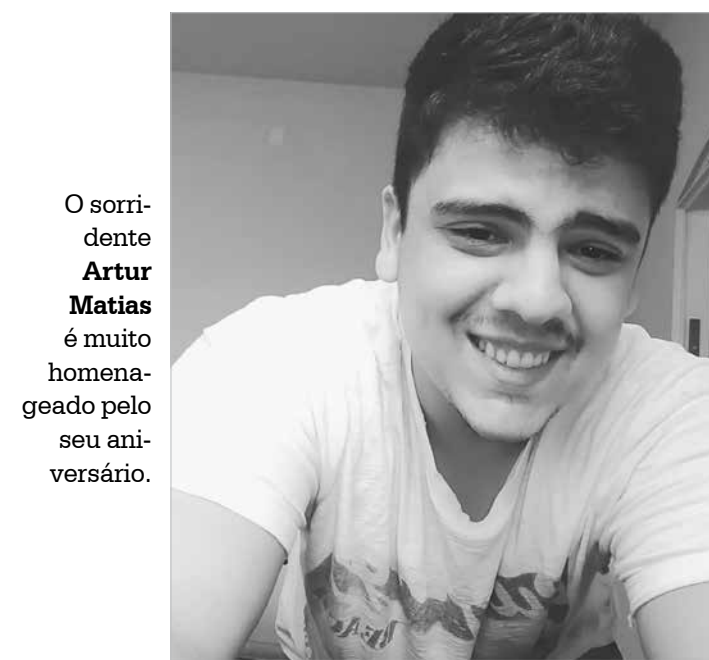
A querida **Barbára Moreira** recebeu inúmeras mensagens especiais.



O personal trainer **Gustavo Dacroce**, recebe muitas mensagens de carinho pelo seu aniversário.



**Caio Mainardi** deu boas vindas à idade nova nesta semana.



O sorridente **Artur Matias** é muito homenageado pelo seu aniversário.

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!



Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA

sessão de FLORES PERMANENTES





# receita

## Sopa de Arroz com Limão e Ovo

### INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 ovos médios
- ½ litro de caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de arroz agulhinha lavado e escorrido
- 1 colher (chá) de sal



### MODO DE PREPARO:

- Disponha em uma tigela o suco de limão e os ovos.
- Bata com um batedor manual por 2 minutos e reserve.
- Coloque em uma panela o caldo de carne e o azeite.
- Leve ao fogo até ferver.
- Junte o arroz e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos. Abaix o fogo.
- Despeje aos poucos e sem parar de mexer, os ovos batidos, mas não deixe ferver.
- Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 1 minuto.
- Tempere com o sal e retire do fogo.
- Ao servir, decore com rodela de limão e alecrim.

**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
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

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

**BIM**

**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

**Acesse nosso site:**  
**www.oextra.net**

# O que é e quais as causas do zumbido no ouvido?

## O que é Zumbido no ouvido?

Zumbido é um som percebido nos ouvidos ou na cabeça na ausência de um estímulo sonoro do ambiente. Ou seja, ele se trata de uma percepção sonora sem uma fonte de som externa. O zumbido não é uma doença em si, na verdade é um sintoma de uma condição de saúde que afeta algum ponto da via auditiva. Com frequência, o zumbido é acompanhado de outros sintomas, como perda auditiva, tontura e intolerância a sons altos, que também refletem o estado dos ouvidos e prejudicam a vida de quem convive com o zumbido.

De acordo com a Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido (API-DIZ) cerca de 40 milhões de brasileiros apresentam zumbido no ouvido, o que representa 19% da população do país.

### QUAIS AS CAUSAS?

Condições que levam ao zumbido podem ter origem no próprio sistema auditivo ou em outros sistemas que afetam o ouvido de forma indireta.

Os principais problemas originados no sistema auditivo são:

- Perda auditiva relacionada à idade



- Exposição a ruídos altos, tanto no lazer quanto no trabalho
- Bloqueio por cera
- Alterações dos ossículos da audição
- Doença de Ménière
- Neurinoma do acústico (tumor raro que acomete o nervo auditivo).
- Doenças que tem origem em outros sistemas e que podem afetar o sistema auditivo estão abaixo relacionadas:
- Distúrbios da articulação

- têmporo-mandibular e outras alterações odontológicas
- Alterações metabólicas: dos açúcares, gorduras e deficiência de vitaminas
- Alterações hormonais: tireoide e hormônios sexuais
- Distúrbios cardiovasculares: hipertensão arterial mal controlada e arritmias
- Distúrbios psiquiátricos como depressão e ansiedade
- Malformações de vasos da cabeça e pescoço.
- Outras situações frequen-

temente relacionadas ao zumbido:

- Maus hábitos alimentares: consumo abusivo de doces, café e períodos prolongados de jejum
- Cigarro e bebidas alcoólicas: pioram a percepção do zumbido
- Medicamentos: uma lista grande que inclui antibióticos, diuréticos, quimioterápicos, AAS (aspirina) e outros anti-inflamatórios em altas doses e alguns antidepressivos.

# Conheça o tratamento facial com gelo para rejuvenescer a pele

A pele do rosto está exposta todos os dias a diferentes fatores que podem acelerar o seu processo de envelhecimento e que, por não receberem a atenção devida, podem causar alterações que não serão bem vistas esteticamente.

Para equilibrar os efeitos causados pela contaminação, pela exposição ao sol ou a má alimentação, entre outros, a indústria cosmética criou uma grande quantidade de produtos para o cuidado da pele que podem ajudar a regenerá-la e rejuvenescê-la.

No entanto, muitos deles são muito caros e estão fora do alcance de muitas pessoas, e ainda temos que levar em conta que são produtos que devem ser usados todos os dias. Felizmente, existem outras alternativas para cuidar e regenerar a pele sem ter que investir grandes quantias de dinheiro.

O tratamento facial com gelo é uma destas alternativas naturais que está ganhando popularidade pela sua eficácia para tonificar e rejuvenescer a pele todos os dias. Trata-se de uma tera-

pia de origem oriental que se propagou em todo o mundo, para que as mulheres possam cuidar da juventude de sua pele sem ter que investir muito nisso.

## QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO GELO PARA REJUVENESCER A PELE?

A cultura oriental compartilhou a técnica de rejuvenescimento do rosto com gelo, que consiste em passar o gelo sobre as linhas do rosto pela manhã e à noite, para hidratá-lo, tonificá-lo e evitar o surgimento precoce de rugas.

Este tipo de tratamento se transformou em parte das rotinas de beleza aplicadas nos spas e centros de beleza, pois foi demonstrado que são muito eficazes para cuidar da pele e rejuvenescê-la.

Em geral, o tratamento facial com gelo é ideal para:

- Combater a acne e eliminar as manchas que aparecem no rosto como consequência da exposição ao sol e às alterações hormonais.
- Estimular a circulação sanguínea ajudando a rejuvenescer a pele
- Refrescar e tonificar o rosto sem efeitos colaterais
- Prevenir e combater o sur-

gimento precoce de rugas

- Fechar os poros abertos e prevenir cravos
- Desinflamar os olhos inchados e combater as olheiras

## COMO APLICAR O TRATAMENTO FACIAL COM GELO?

A terapia facial com gelo é muito econômica e não requer muito esforço para a sua realização. O importante com este tipo de tratamento é ser constante e torná-lo em um passo extra da sua rotina diária de beleza.

Para aplicar este tratamento todos os dias é importante seguir estes passos:

- Antes de começar com o tratamento, é muito importante limpar a pele do rosto em profundidade e assegurar-se de que ela esteja livre de maquiagem.
- O gelo deve ser envolvido em um pano suave de algodão ou um tecido; o importante é saber que ele não deve ser colocado em contato direto com a pele do rosto.
- O pano deve ser passado por diferentes áreas do rosto, permanecendo um ou dois minutos em cada parte.
- Recomenda-se fazer movimentos circulares com as pedras de gelo ao longo da área da mandíbula e queixo, na testa, nas bochechas e na área do nariz. Ao chegar à zona dos olhos, deve-se passá-lo com mais cuidado.
- Para completar este tratamento, recomenda-se aplicar um tônico facial natural ou algum outro produto contra a acne.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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



extra

Criptograma

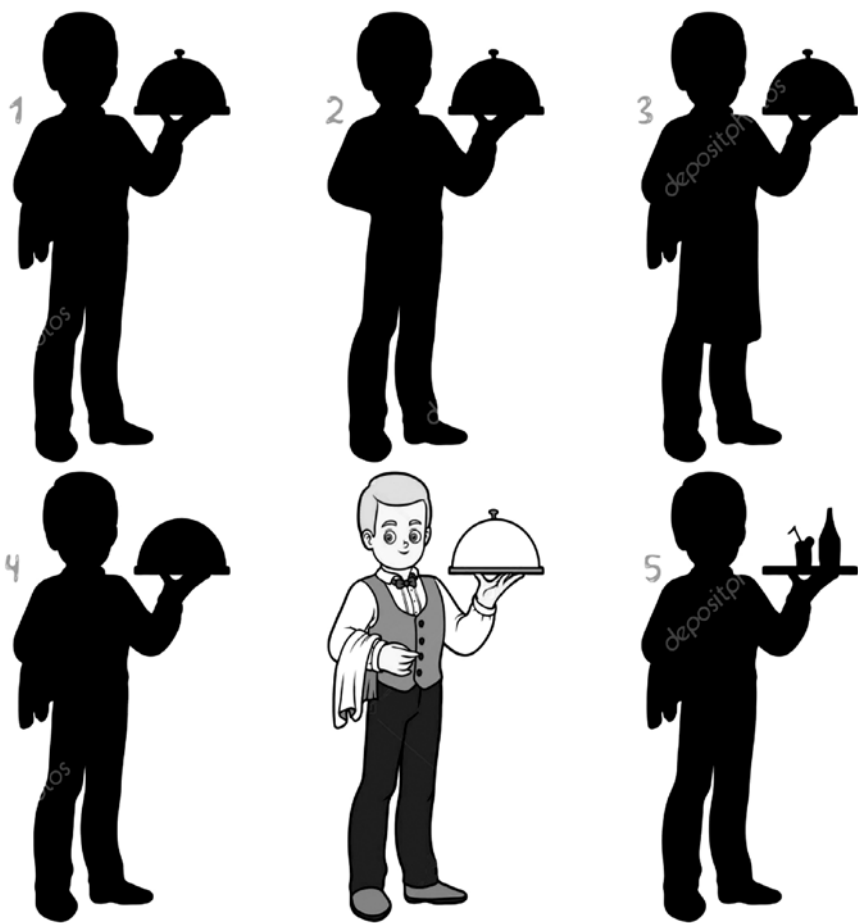
Dica para a palavra chave oculta: **Ítem de higiene básica que é vendido em diversos tamanhos, cores e modelos.**

Ponto do horizonte.								
Adeptos do sistema ético, religioso e filosófico fundado por Siddhartha Gautama, o Buda.								
Ítem de segurança.								
Usado por crianças e alguns tipos de funcionários.								
Articulação do corpo humano.								
Raié.								
Profissão.								
As ___ estão cada vez mais valorizadas.								
Lançado recentemente.								
Ferramenta (plural).								
Aquele que come muito (feminino).								
Número.								
Facilidade com que um bem pode ser convertido em dinheiro.								

Sudoku

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

Descubra a Sombra



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 (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OPHTHALMOLOGIA • 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

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Quinta-feira, 17h30

Dandara acusa Hugo de assédio e Fabiana se envolve na discussão dos dois. Alex e Maria Alice têm sua primeira noite de amor. Márcio prepara uma surpresa para Pérola. Maria Alice perdoa Rei, e Alex se emociona com a namorada. Maria Alice, Flora e Pérola explicam a Alex, Tito e Márcio o posicionamento de Dandara. Michael ameaça se afastar de Jade, caso a menina vote por Fabiana. Bárbara briga com Leandro por conta das eleições para o grêmio. Getúlio recebe fiscais da vigilância sanitária no Le Kebek. Hugo pede desculpas a Dandara por tê-la beijado sem seu consentimento. Gabriela conversa com a turma sobre as brigas entre os alunos por conta das eleições para o grêmio.

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

Cecília pensa em descobrir os responsáveis pelo bebê, e Rômulo acredita que foi um presente do destino para o casal. Jorge e Brandão se preparam para o julgamento, e o coronel se emociona ao receber o apoio de seus soldados. Jane e Camilo se instalam na casa de Julieta. Ludmila revela que as coleções desenhadas por Ema são um sucesso e lhe oferece mais trabalhos. Durante o julgamento de Brandão, Elisabeta acusa Xavier e Virgílio pelo atentado contra sua vida. Josephine depõe contra Brandão, mas Edmundo se vira contra a mãe. Orientado por Jorge, Estilíngue sugere que Susana e Petúlia revelem no tribunal o que sabem sobre o atentado contra Darcy e Elisabeta, em troca de sua liberdade.

**O TEMPO NÃO PARA**  
Quinta-feira, 19h15

Marocas avisa a Bento que é comprometida e Samuca oferece abrigo em sua casa. Bento fica admirado com a beleza de Carmen e, sem querer, acaba tirando uma das fotos do álbum de Samuca. Samuca leva Bento para conhecer a Samvita. Monalisa sugere a Marino que pegue a metade das joias de Cesária e divida com ela. Vanda demite Paulina. Bento tenta se desculpar com Samuca ao ser descoberto com a foto de Carmen no bolso. Carmen beija Marino para que Dom Sabino veja. Paulina conta a Dom Sabino que a Samvita foi construída sobre suas terras.

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

Dona Branca faz várias perguntas para Guilherme durante o jantar. Raquel conversa com a mãe, Fernanda, pela internet. Ela conta que está ficando com Guilherme. Mirela recebe uma mensagem misteriosa dizendo que Raquel não está lhe contando toda a verdade. Dona Branca diz para a neta aceitar a realidade, pois Guilherme gosta dela só como amiga. Jeferson acha uma bolsa de Ciro cheia de dinheiro e fica desconfiado.

**SEGUNDO SOL**  
Quinta-feira, 21h00

Cacau desconfia das intenções de Roberval ao ajudar Luzia. Laureta convence Ícaro a permanecer em sua casa. Rosa e Ícaro trocam provocações. Karola e Laureta desconfiam de que Luzia esteja recebendo ajuda. Zefa repreende Severo. Rochelle estranha uma ligação misteriosa de Roberval. Dominick ameaça Roberval. Selma prepara uma surpresa para Maura, que se sente culpada. Valentim conforta Beto e o incentiva a visitar Karola. Ícaro deixa o estúdio de Beto. Gorete pede para ver Clóvis, mas Dodô a impede. Karola ajuda a família de Dodô. Roberval e Luzia explicam seu plano contra Laureta para Groa e Cacau. Laureta envia Galdino para um posto de saúde, e Katiandrea fica estarelecida com o comportamento da mulher.

**A TERRA PROMETIDA**  
Quinta-feira, 20h50

Calebe e Noemi falam do comportamento rebelde de Iru. Calebe escuta Eleazar falando sobre orgulho com Otniel. Ele então decide se desculpar com o filho. Acasa sente ciúmes ao perceber Gibar dando em cima de Adélia. Otniel mostra superioridade e diz perdoar os outros jovens. Sem jeito, Haniel tenta mostrar seu carinho por Tirda. O clima de paz e reconciliação toma conta dos hebreus. Josué diz admirar a fé de Calebe. Raabe escuta Tíbar dizendo que os hebreus já deixaram o acampamento de Sitim. Josué observa Eleazar e os outros levitas carregarem a Arca da Aliança. Eles se aproximam do rio e o milagre acontece. A correnteza do Jordão se interrompe e as águas começam a se amontoar só de um lado. Um imenso paredão de água se forma.

Humor

**FRUTOS DO MAR**

As três bichas foram a um restaurante especializado em frutos do mar.

— Pois não? — pergunta o garçom.

— Nós queremos ostras!

— E como vocês querem as ostras?

— A minha eu quero com sal! — pede a primeira.

— A minha com limão! — pede a segunda.

E a terceira, a mais bicha entre as bichas, dispara:

— A minha eu quero com pérola!

**PARADO PELA POLÍCIA**

O sujeito atravessa quatro sinais vermelhos e uma viatura da polícia o segue até pará-lo:

— Muito bonito, hein?

— Bonito e veloz!

— Sabia que posso tirar sua carteira por isto?

— Duvido muito, pois fazem dois anos que estou tentando tirar minha carteira.

— Cadê o cinto?

— Está lá atrás, segurando o botijão de gás.

O guarda se esquentando com a situação, resolve perguntar para a namorada do rapaz que esta ao lado:

— Ele é sempre bem humorado assim?

E a moça responde:

— Não, só quando esta bêbado!

**O MAIS MULHERENGO**

O mais mulherengo e cafajuste de todos os homens da paróquia ajoelha-se no confessionário:

— Vim me confessar, seu padre.

— Quais são seus pecados, meu filho?

— Muitos, mas o mais recente é o caso que tive com uma senhora casada desta paróquia.

— Diga-me o nome dessa senhora, meu filho.

— Isso não seria direito, padre.

— Diga-me, não foi a esposa do farmacêutico, aquela loura?

— Não, não!

— Ah, meu filho. Então foi a mulher do promotor.

— Também não.

— Ah, já sei: só pode ter sido a irmã da Dona Julinha!

— Não. Nenhuma dessas, padre.

— Se você não me confessar quem foi, eu não poderei lhe dar a absolvição.

O pecador se zanga e sai bruscamente do confessionário. Na porta da igreja encontra um amigo que lhe pergunta:

— O padre o absolveu?

— Não, mas me deu três dicas sensacionais!

**CUIDADO COM O PAPAGAIO**

O ladrão ia assaltar uma casa, quando viu na porta um cartaz: Cuidado com o papagaio!

Ele entrou e viu o raio do papagaio. Chegou perto e disse:

— É com isso aí que eu tenho que tomar cuidado?

Já estava entrando na sala, quando ouviu o papagaio gritar:

— Currupaco, pega Rex! Pega Rex!





