

Atriz Isis Valverde retoma treinos após parto. “Corpo não é preocupação”, diz personal

Página B4

“A vida é uma enorme loteria; os prêmios são poucos, os malogrados inúmeros, e com os suspiros de uma geração é que se amassam as esperanças de outra.”

■ Machado de Assis - Escritor (1839 - 1908)



Larissa Brito é muito homenageada por amigos e familiares.



Marriê Lourize comemora a data ao lado de amigos e familiares.



Lucas Aurélio Del Grossi recebe os cumprimentos de toda galera.



Thainá Códolo tem motivos para comemorar. Felicidades!



Felipe Bim celebra a passagem de mais um ano de vida nesta sexta-feira.



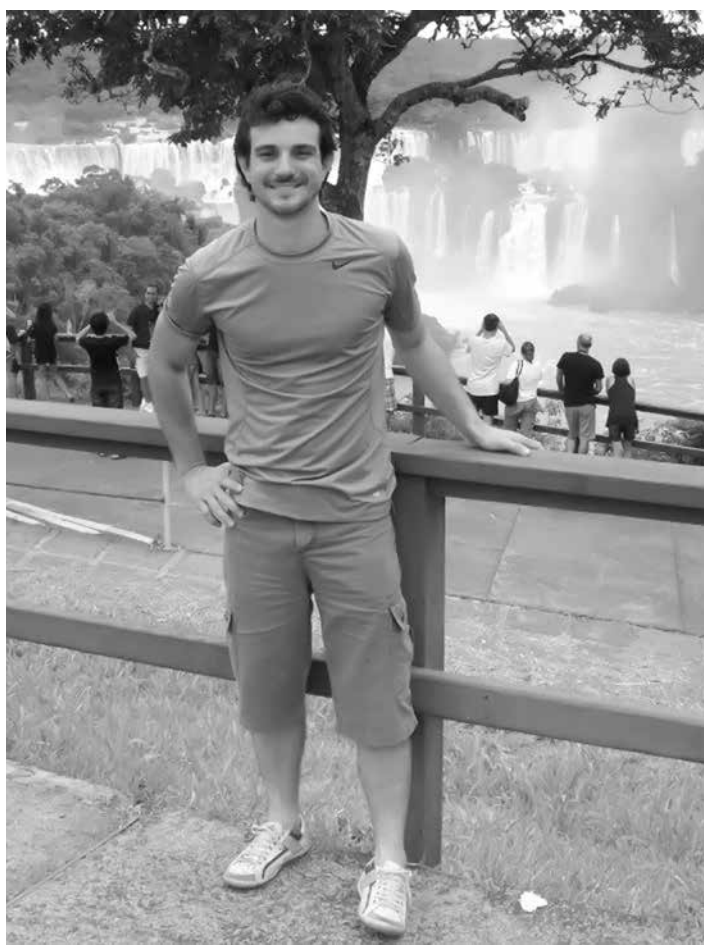
Destaque para Pedro Dutra que aniversaria nesta sexta-feira.



Juliana Rezende comemora aniversário ao lado do marido Willian Soares e da filha.



O querido Marcelo Ferreira Marra recebe muitas felicitações neste dia especial.



Luis Paulo Zum Cantarella também está em clima de festa.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Descubra os benefícios do açúcar de coco

A bençoado é o coqueiro pelos inúmeros produtos que ele produz (da água de coco ao coco). Na inflorescência, o coco oferece uma seiva que pode ser processada para criar um xarope ou uma substância parecida com mel, que é então seca para formar o açúcar de coco.

O QUE É O AÇÚCAR DE COCO?

O açúcar de coco é um açúcar natural, sendo mais caro que o açúcar refinado, mas os seus benefícios em comparação com os outros tipos de açúcares, se torna uma escolha muito melhor do que muitos outros adoçantes.

FAZ BEM PARA A SAÚDE?

Essa pergunta é bem popular, especialmente desde que o óleo de coco ficou em alta, devido aos últimos estudos lançados e sendo tão bom para praticamente qualquer coisa, desde clarear os dentes ate uma gordura saudável para a sua alimentação.

Mas ainda há poucos dados sobre o açúcar de coco, o que sabemos é que existem vitaminas e minerais, mas para que isso tenha impacto, você precisa consumir muito e comer muito açúcar de qualquer forma, não é uma boa ideia, aliás o açúcar de coco é tão calórico quanto o açúcar refinado comum.



Independentemente disso, se você estiver procurando por um substituto mais saudável do que o açúcar refinado, o açúcar de coco é a melhor escolha, já que possui ainda que pouco, ferro, zinco, cálcio, potássio, alguns ácidos graxos de cadeia curta, polifenóis e antioxidantes e fibra conhecida como inulina.

BENEFÍCIOS DO AÇÚCAR DE COCO

Valor nutricional
O açúcar de coco não é considerado um superalimento nutricional, mas oferece mais vitaminas e minerais que o açúcar refinado branco.

Contém vestígios de vitamina C, potássio, fósforo, magnésio, cálcio, zinco, ferro e cobre. Açúcar de coco também fornece pequenas

quantidades de fitonutrientes, como polifenóis, flavonoides, antocianidina e antioxidantes.

Índice glicêmico baixo

O índice glicêmico é uma medida que avalia alimentos contendo carboidratos e o seu impacto em nossos níveis de glicose e açúcar no sangue.

O açúcar de coco é relativamente baixo na contagem do índice glicêmico. Ele ocupa apenas 35 no índice e o açúcar branco está entre 60 a 75.

DIABÉTICOS PODEM CONSUMIR AÇÚCAR DE COCO?

A American Diabetes Association compartilha que, embora seja aceitável que pessoas com diabetes usem o açúcar de coco co-

mo adoçante em uma dieta para diabéticos feita por um profissional da área da saúde, é importante usá-lo da mesma forma que se usaria o açúcar refinado sempre com muita moderação, pois contém calorias e carboidratos.

MENOS FRUTOSE

Frutose é uma variante do açúcar que é facilmente convertida em gordura pelo corpo. Frutose não é facilmente decomposta e somente o fígado é capaz de quebrar a frutose, e essa decomposição complexa leva a formação de triglicérides (uma forma de gordura).

O açúcar de coco contém entre 10 a 30% de frutose em oposição ao açúcar branco que é rico em frutose e glicose.

Cabelo relaxado volta ao normal? Saiba como recuperá-lo depois do procedimento

O relaxamento ainda é muito usado pelas donas de cabelos cacheados e crespos, seja para deixar os cachos um pouco mais abertos ou mesmo alisar os fios. Mas, se você fazia parte desse time, mas quer reconquistar os cachos e crespos naturais, é normal surgir a dúvida: o cabelo relaxado volta ao normal?

Se você faz relaxamento mas quer voltar a exibir os cachinhos por aí, a gente conta tudo o que você precisa saber para deixar a química de lado e assumir o visual natural de vez. Vem conferir!

AFINAL, O CABELO RELAXADO PODE VOLTAR AO NORMAL?

Pode sim, mas não imediatamente. A verdade é que o cabelo que passou pelo relaxamento tem a sua estrutura alterada - afinal, a técnica é um procedimento químico. Por isso, os fios relaxados não vão mais voltar a formar aquele cachinho bem fechado ou a ficar crespo. Mas, depois que crescer, o seu cabelo pode sim voltar a ser como era antes.

Para isso, você precisa passar pela transição capilar assim como quem faz outros tipos de alisamento. O processo pode durar alguns meses - ou até um pouco mais -, mas ao final desse tempo o seu cabelo vai recuperar a textura de antes da química.

COMO FAZER A TRANSIÇÃO CAPILAR?

No fundo, a transição capi-

lar nada mais é que a recuperação da textura natural dos fios depois de deixar a química de lado. Para isso, você precisa esperar as madeixas crescerem. Sim, a gente sabe que isso pode demorar um pouquinho, mas com alguns cuidados específicos o processo pode ser bem mais simples para você.

Como os fios ficam com várias texturas diferentes nesse período, muitas mulheres ficam incomodadas com a aparência dos cabelos. Para disfarçar a diferença entre os cachos, você pode usar técnicas de finalização.

Outra coisa que ajuda a passar pela transição capilar é fazer o big chop. O corte radical elimina a parte com química, deixando o seu cabelo livre para crescer na forma natural.

APRENDA A CUIDAR DOS FIOS DURANTE A TRANSIÇÃO

Para o seu cabelo crescer forte e saudável, recuperando os cachinhos de antes do relaxamento, é importante apostar nos cuidados com as



madeixas. A gente sabe que é tentador usar a chapinha para disfarçar as várias texturas, mas essa não é uma boa ideia. O excesso de calor pode danificar os fios, além de prejudicar a recuperação da textura original.

É melhor deixá-la apenas

para as ocasiões especiais. Além disso, é fundamental investir na hidratação do cabelo. A melhor opção é seguir um cronograma capilar, combinando hidratação, reconstrução e nutrição, de acordo com as necessidades das madeixas.

receita Sanduichinhos de morangos e nozes

INGREDIENTES:

- 100 g de cream cheese light
- 100 g de iogurte natural
- 1 xícara de morango picado
- 1 colher de chá de açúcar
- 16 biscoitos do tipo Maria
- 4 colheres de sopa de nozes finamente picadas
- 8 morangos (para decorar)



MODO DE PREPARO:

- Coloque o cream cheese numa tigela e bata bem, juntando o iogurte aos poucos, até resultar numa mistura densa, mas cremosa e fácil de espalhar. Reserve cerca de 8 colheres de chá dessa mistura para decorar. Junte os morangos e o açúcar com cuidado e misture. Recheie os biscoitos com essa mistura e feche fazendo sanduichinhos. Com papel toalha, limpe a borda dos biscoitos que, porventura, tenham manchado com o recheio. Espalhe por cima de cada sanduíche um pouco do creme reservado, distribua entre eles as nozes picadas e decore com morangos fatiados.



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



FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral



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

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny's Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Visa Electron

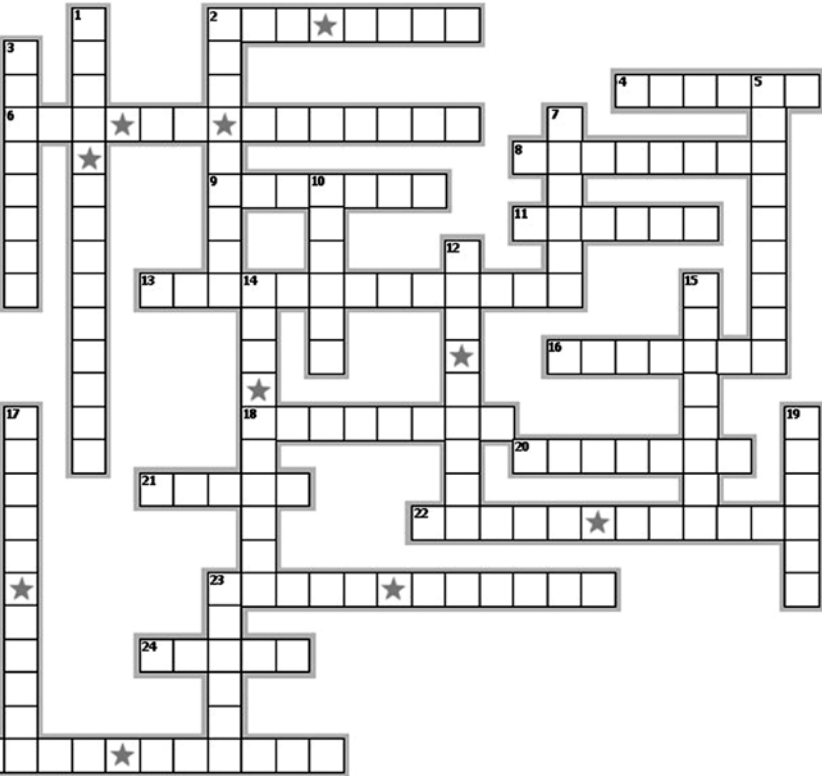
Caça Palavras

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

ICEBERG	LEVEZA	GARGAREJO
ORTODOXO	LINDEZA	DESINTERESSE
LEDO	MESQUINHEZ	FECHO
PIRUETA	DESTREZA	PELEGO
ROLETA	FRAMBOESA	JOCOSO

Palavras Cruzadas

Capitais Brasileiras



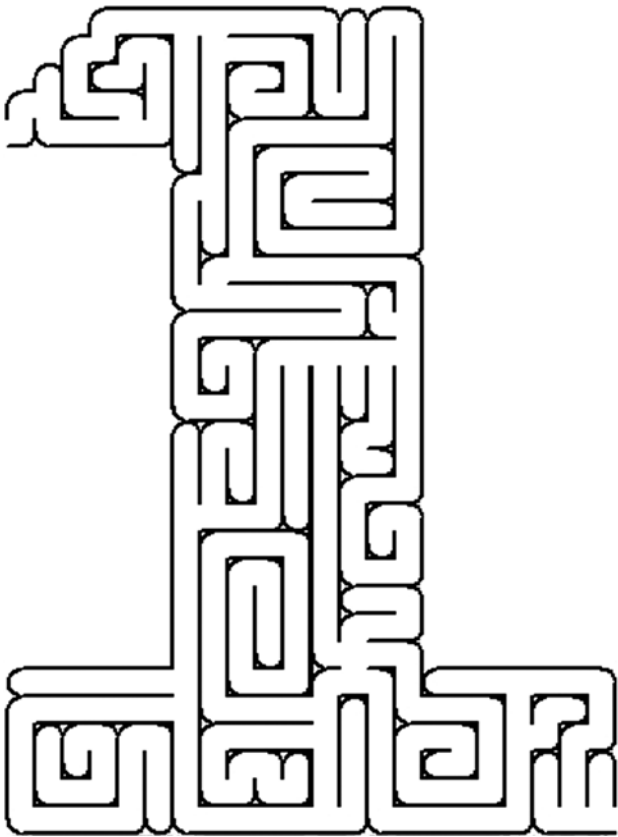
horizontal

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 2. Maranhão | 23. Rio Grande do Sul |
| 4. Pernambuco | 24. Pará |
| 6. Rio de Janeiro | 25. Paraíba |
| 8. Bahia | |
| 9. Sergipe | |
| 11. Amapá | |
| 13. Santa Catarina | |
| 16. Espírito Santo | |
| 18. Distrito Federal | |
| 20. Goiás | |
| 21. Rio Grande do Norte | |
| 22. Mato Grosso do Sul | |

vertical

- | |
|-----------------|
| 1. Minas Gerais |
| 2. São Paulo |
| 3. Paraná |
| 5. Ceará |
| 7. Amazonas |
| 10. Mato Grosso |
| 12. Roraima |
| 14. Acre |
| 15. Piauí |
| 17. Rondônia |
| 19. Alagoas |
| 23. Tocantins |

Labirinto



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Leandro liga para uma ambulância. Rafael vai ao encontro de Soninha e Vagner na comunidade. Úrsula fica decepcionada com o resultado de um dos concursos de que participa. Gabriela estimula Alex a compreender seus talentos. Leonor, Marcelo e Gabriela promovem palestras sobre a situação dos jovens nas comunidades. Rafael chega com notícias sobre Vagner.



ESPELHO DA VIDA

Sexta-feira, 18h00

Alain se desespera com o sumiço de Cris. A Guardiã alerta Margot e Dalva sobre os perigos de entrar na casa. Cris/Julia desperta ao lado de Danilo e se apavora com a perda de seu compromisso no presente. Mariane comemora o fato de encenar Julia no primeiro dia de filmagem. Cris consegue voltar para o presente, e a Guardiã a alerta sobre a presença indevida de pessoas na casa. Cris chega na locação onde estão gravando o filme.



O TEMPO NÃO PARA

Sexta-feira, 19h15

Lúcio pede que Betina evite falar com Herberto. Eliseu conta a Paulina que Barão responderá ao processo em liberdade, graças a Belém. Barão se emociona quando Paulina decide lhe dar uma segunda chance. Herberto pede dinheiro a Betina para fugir do país. Lúcio tenta convencer Herberto a entregar Betina à polícia, em troca de ter Mariacarla como advogada de defesa. Marocas desconfia do desaparecimento de Agnese. Menelau pede demissão da padaria de Elmo. Agustina diz ao padre que quer resgatar seu casamento com Dom Sabino e revelar a todos que está grávida. Samuca e Marocas se encontram com Lúcio e Betina para jantar.



AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Roger concorda com as reclamações de Nadine. Luca Tuber se apresenta com Gabriela e Mirela tem uma crise de ciúme. Luísa, Afonso e Durval elogiam Poliana e João pela apresentação. Mirela se apresenta com uma roupa super-chamativa criada por Salvador e todos riem dela. Raquel convence Mirela a continuar seu número. Filipa discute com Verônica e diz que sua apresentação foi horrível. Vinícius elogia Mirela pela apresentação e ela o abraça. Um "pianista misterioso" se apresenta e todos ficam curiosos para saber quem é ele. Antônio leva roupas na casa de Nanci para ela lavar e tentar se reaproximar de Luísa. Todos ficam encantados com a apresentação do "Pianista Misterioso".



O SÉTIMO GUARDIÃO

Sexta-feira, 21h00

Valentina negocia com Robério. Mirtes finge passar mal, e Maltoni chama Aranha. Luz, Gabriel e Sóstenes chegam à casa de Clotilde. Louise entrega a Gabriel um presente de Valentina para Luz. Júnior afirma a Geandro que descobrirá quem é o homem encapuzado. Marilda pede que Eurico faça o que Valentina pediu. Machado usa uma das calcinhas que ganhou de Valentina. Aranha deixa a casa de Mirtes com Stella. Robério aborda Sampaio. Tobias convida Firmina para trabalhar com ele. Luz sente-se mal ao se aproximar de Neide. João Inácio decide ir atrás de Stefânia. Olavo espera Valentina na porta do lavabo. Firmina comenta com Neide que estranhou o mal-estar de Luz. Afrodite se preocupa com Diana. Guilherme decide morar com Mirtes.



A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Samara fica impressionada ao saber que Aruna é o Soldado Mascarado. Durgal ordena a prisão de Tiléia. Melina se abre com Najara e diz que jamais se casará com Yussuf. Em conversa com Josué, Aruna diz sentir falta de sua mãe. Yana pesca dm um lago para se alimentar. Josué e Aruna trocam palavras de amor. Ruth se irrita ao ouvir Boá dizer que fará uma simples cerimônia de casamento. Laila diz querer que a filha se case com uma grande festa. Tirda se incomoda com o mau cheiro de Haniel. Zaira permite a presença de Kira na hospedaria. Arauto procura Tiléia na masmorra e diz querer ajudá-la. Ruth e Livana conversam sobre os preparativos de seus casamentos. Tirda reclama do fedor de Haniel e diz que não dormirá ao seu lado.

Humor

APEDREJANDO

Maria Madalena estava para ser apedrejada quando Jesus resolveu interceder em seu favor diante da multidão que ali estava.

Jesus disse:

- Quem nunca errou que atire a primeira pedra.

O português, presente em todos os lugares e épocas, empolgou-se, pegou num enorme calhau e acertou em cheio na testa da Maria Madalena, que caiu redonda.

Jesus, muito entristecido, foi direito ao português, olhou-o bem nos olhos e perguntou:

- Meu filho, diz-me a verdade, nunca erraste na tua vida?

O português:

- Desta distância não!!

COMPANHEIRISMO

Irritado com seus alunos, o professor lançou um desafio.

- Aquele que se julgar burro, faça o favor de ficar de pé.

Todo mundo continuou sentado.

Alguns minutos depois, Joãozinho se levanta.

- Quer dizer que você se julga burro? - perguntou o professor, indignado.

- Bem, para dizer a verdade, não! Mas fiquei com pena de ver o senhor aí, em pé, sozinho!!!

VELHA DO ÔNIBUS

A velhinha muito apressada porque o gatinho dela passava mal, deu sinal ao ônibus, e foi subindo, quando o motorista viu o gato e disse:

- Desculpe minha senhora, mas o gato não pode entrar no ônibus.

E a velhinha:

- Mas ele está doente preciso levá-lo ao veterinário, por favor, motorista!

- Desculpe minha senhora, mas não posso, é lei.

A senhora já irritada diz:

- Sabe o que o senhor faz com a lei??

O motorista rapidamente responde:

- Sei sim, e se fizer o mesmo com o gato poderá entrar no ônibus...

A FUGA

Três mulheres escaparam da prisão. Uma ruiva, uma morena e uma loura.

Elas correram quilômetros até um

velho depósito numa fazenda. As

três se esconderam ali, cada uma se metendo num saco rapidamente porque já ouviam as sirenes da polícia.

Cerca de uma hora mais tarde, apareceu um delegado no local. Deu uma olhada, estava escuro pra diabo, mas viu os sacos.

Olhou e deu um chute no primeiro saco, onde estava a ruiva, que fez:

- Au! Au!

É só um cachorro, pensou o delegado, e chutou o segundo saco, onde estava a morena.

- "Miauuuuuu!" - fez ela.

Então ele chutou o saco onde estava a loura. Nada. Quando ele ia chutar novamente, a loura gritou:

- Batatas!!!





CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



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

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



