

Ex-nadador Xuxa aprova Fiuk como genro. Mas filha ainda não o apresentou: 'Tá namorando?'

Página B4

"Mulher projeta o futuro no primeiro encontro, o depois vem antes. A realidade disputa corrida com sua idealização. Quando namora já pensa se ele serve para casar. Quando casa já pensa se ele serve para cuidar dos filhos. Por sua vez, homem é de alma retroativa; quando namora e casa, só lembra a sua mãe."



Luciana Cristina Braga celebra idade nova, recebendo inúmeras homenagens, em especial do namorado Wesley.



Em destaque, o deputado federal **Fausto Pinato** e o vereador **Reginaldo Marcomini** de Macedônia.



Click da bela **Sara Lemos Rosa**, que nesta sexta dá boas vindas à idade nova. Felicidades!



Felicidades e muitos anos de vida para **Daniel Faustino Silva**, que hoje recebe o carinho dos amigos pelo seu niver.



Joana Nogueira também está na lista dos homenageados, sendo acarinhada pela família e amigos.



Luis Henrique aniversaria no sábado, homenageado por amigos e familiares. Na foto com Sandra Rodrigues.



Close da beleza e elegância **Naiara Rissato**, que hoje assopra velinhas.



Ronier Ebson de Oliveira Cavalari, estagiário no setor Administrativo na Etec e aluno do curso de Sistemas de Informação na FEF, apaga velinhas hoje recebendo o carinho dos amigos.



O dia também é de festa hoje para o aniversariante **Vitor Sgamato**. Parabéns e muitos anos de vida!

Jhonnny Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Rua Bahia, nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609



REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Cinco alimentos ruins para suas cordas vocais

O cuidado com a voz necessita de um foco abrangente. Além dos exercícios vocais e a proteção contra os fatores ambientais, como o frio ou a fumaça, você precisa comer com consciência. A maioria dos alimentos que devem ser evitados não são os que provocam uma doença nas cordas vocais, no entanto, podem causar irritação ou ressecamento, que por sua vez afeta a fala ou o canto.

Veja abaixo os 5 alimentos ruins para suas cordas vocais. Eles são os alimentos que podem prejudicar as cordas vocais se consumidos antes de cantar ou de usar a voz em público.

■ 1. Alimentos com cafeína: Seja café, chá, Coca-Cola, chocolate... Estes contêm ca-

feína, um elemento que, apesar de nos ser útil para nos manter acordados, desidrata a garganta e seca as cordas vocais.

■ 2. Bebidas alcoólicas: As bebidas alcoólicas têm um efeito desidratante nas cordas vocais e isso as torna vulneráveis no momento de sua execução. É importante ressaltar que alguns artistas preferem tomar essas bebidas, pois permitem a eles reduzir o nível de estresse. No entanto, suas consequências vocais são as mesmas. Não se esqueça de que a moderação ou a abstinência é o melhor remédio.

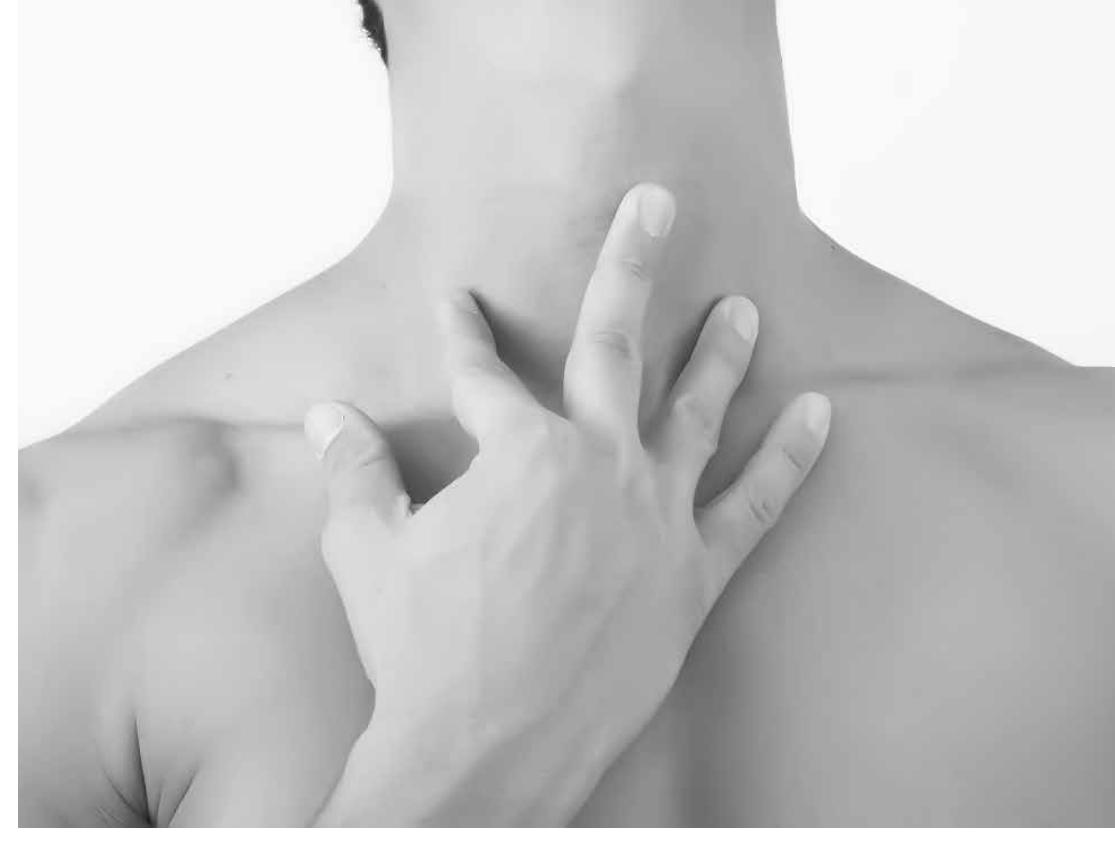
■ 3. O sumo de laranja: O ácido cítrico encontrado no suco da laranja desnuda o órgão vocal de todos os seus elementos hidratantes, o que final-

mente terá efeitos prejudiciais sobre o desempenho vocal.

■ 4. Produtos lacticínios: Os produtos lacticínios têm por efeito envolver o órgão vocal com uma película de muco que faz com que a execução vocal seja difícil. Portanto, evite beber leite, sorvetes, pudins, cremes quente, etc.

■ 5. Pipocas de milho e amendoins: Estes alimentos podem deixar restos no órgão vocal. Esses restos podem obstruir uma subida para as notas agudas e sem avisar. Portanto, são fatais para um cantor, por exemplo.

Então, o melhor conselho que podemos dar é evitar qualquer coisa que possa causar desidratação e obstrução das cordas vocais. A melhor opção é uma boa garrafa de água à temperatura ambiente.



Como fazer esfoliante caseiro

E sempre bom ter o hábito de ficar com a pele limpa e saudável. Além de melhorar nossa aparência, fazer uma esfoliação de vez em quando é importante também para mantermos as impurezas longe, e assim, evitamos que nasçam espinhas e que a pele fique oleosa. Sabendo disso, nesse artigo você vai aprender a fazer um esfoliante caseiro de fubá, e de quebra, como esfoliar a pele em casa, sem muitas complicações.

COMO FAZER?

Para fazer o esfoliante caseiro de fubá, você vai precisar de 2 colheres (de sopa) de fubá e uma colher (de sopa) de sabonete líquido, ou algum hidratante para seu tipo de pele.

Pegue uma vasilha pequena (o famoso potinho") e coloque os ingredientes nela, misturando-os até que se forme uma massa, de maneira que não fique muito grossa ou muito líquida.

Agora é a hora do show! Aplique a massa e vá mas-

sageando o rosto levemente, com movimentos circulares. Depois é só enxaguar, usar um hidratante e aplicar a maquiagem, pois seu rosto estará pronto para recebê-la.

O esfoliante caseiro de fubá realmente dá efeito e fazendo três vezes por semana, dentro de um mês, você notará sua pele muito mais suave e macia e, com certeza, com uma aparência mais cuidada. O que vai aumentar sua autoestima, sem sombras de dúvida.



Lugares mais doloridos para se fazer uma tatuagem

Algumas mulheres gostariam até de fazer uma tatuagem, mas o medo da dor é o que muitas vezes as fazem desistir. Mas, afinal onde é que mais dói ao fazer uma tatuagem? O que devemos saber é que algumas partes do nosso corpo são mais sensíveis que as outras.

A DOR É UMA SENSAÇÃO RELATIVA
Enquanto algumas pessoas são mais resistentes à dor, outras são extremamente doloridas, isto é, são altamente sensíveis. Por isso dizemos que a dor é uma sensação relativa, ou seja, varia de pessoa para pes-

soa, de lugar para lugar, mas e quando se trata de uma tatuagem? Como fica a dor nesse processo? Quando se trata de tatuagens, não há muitas mudanças no que já foi dito. Então, como saber de antemão se o local escolhido para fazer uma tatuagem vai doer muito ou não?

Já está mais do que provado que tem áreas no nosso corpo que dói mais outras menos. Temos 3 tipos de dor:

• Dor intensa: Sentimos mais dor nos locais do nosso corpo que tem pouco contato com o meio ambiente, possuem nervos e gânglios e estão cercados de órgãos

vitais, como: PESCOÇO, os genitais ou proximidades, costelas, costas, tórax, cabeça e coluna.

• Dor moderada: A dor moderada é sentida nas partes do corpo onde existem muitos nervos, uma menor quantidade de gordura, e que também estão menos expostos ao ambiente externo. Exemplo: Tornozelos, mãos, parte interna das coxas, axilas, pés e parte de trás das orelhas.

• Dor leve: A dor é leve nas partes do nosso corpo que ficam mais expostas ao meio externo e, portanto, tornar-se menos sensível. Exemplo: Panturrilhas, músculos exteriores, omoplatas e braços.



receita

Pavê de rosquinhas e morango

INGREDIENTES:

- 1 pacote de biscoito tipo rosquinhas
- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 20 morangos picados



MODO DE PREPARO:

No liquidificador bata o leite condensado com o creme de leite e os morangos picados, até ficar uma mistura homogênea. Em um refratário médio, coloque metade do creme, morangos picadinhos, os biscoitos e o restante do creme. Finalize com uma camada de morangos picados. Sirva bem gelado.

Clima Cold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO



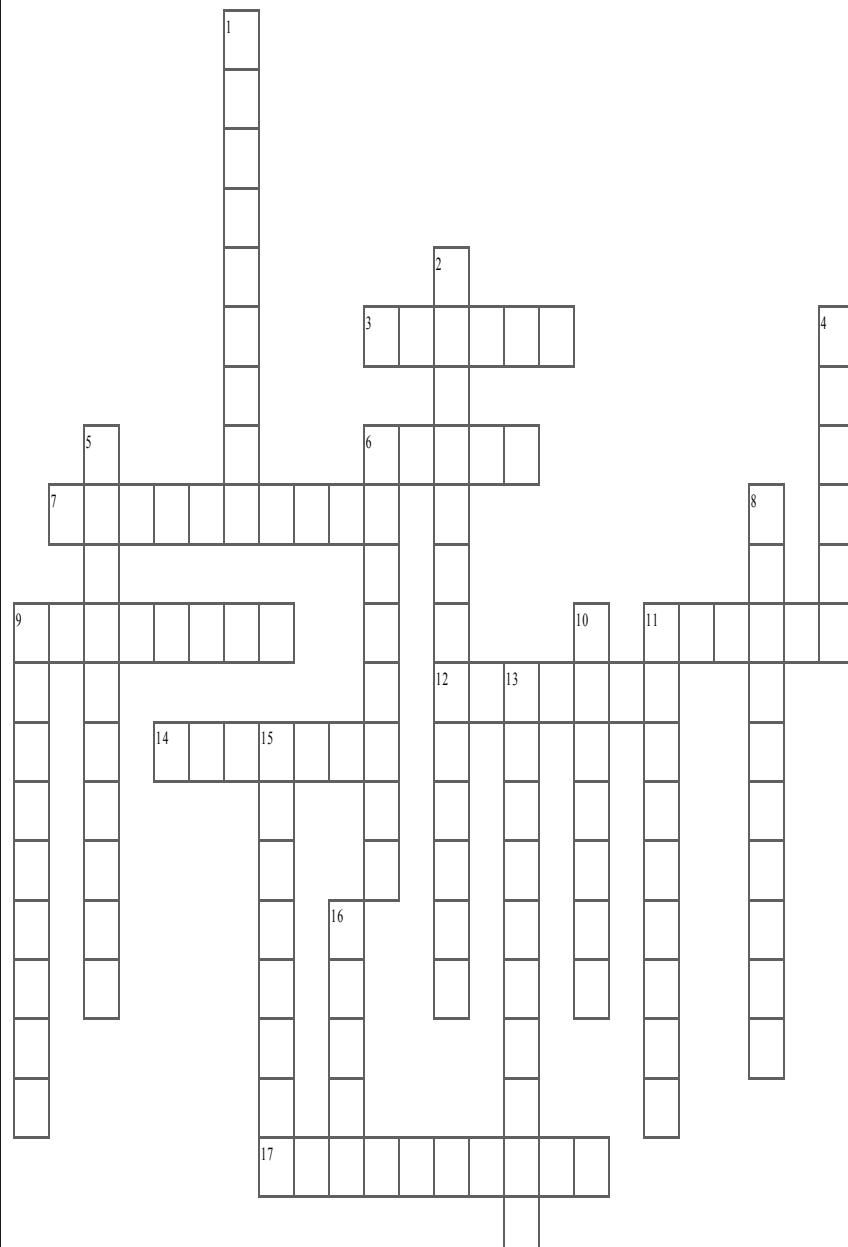
Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

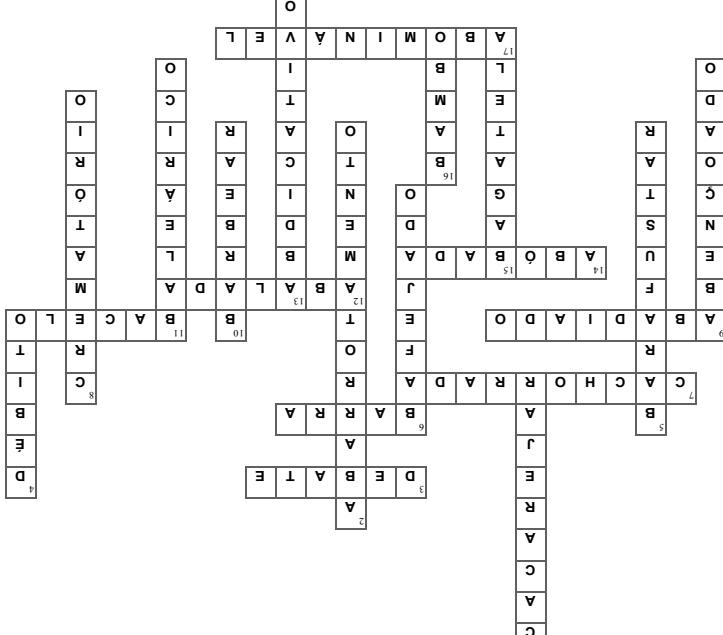
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Troca de opiniões durante a qual os adversários defendem com animação interesses opostos.
- Borda inferior das saias, e das calças masculinas.
- Bando de cães.
- Relativo a abadia; Que está em abadia.
- Vara de videira que, plantada, reproduz a vinha.
- Ato ou efeito de abalar; corrida, retirada; partida súbita e inesperada.
- Construção em arco, feita de pedras ou tijolos, colocados em cunha.
- Que merece ser abominado; abominando; detestável.

Respostas



Verticais

- Soltar como que o canto da galinha.
- Ação ou efeito de abarrotar.
- Aquilo que se deve; Com Parte de uma conta, oposta ao crédito.
- Entrar violenta ou precipitadamente; embarafustar.
- Que recebeu bafo.
- Lugar em que se faz cremação.
- Que recebeu bênção; feliz, próspero, venturoso.
- Fazer a barba.
- Relativo às ilhas Baleares (Espanha).
- Concernente à abdicação; abdicatório.
- Quantia insignificante; ninharia.
- Frouxo, relaxado, indeciso, hesitante.

Caça Palavras



CAVALO
CHAVE
COMPUTADOR
CORTINA
CORUJA
CRONOMETRO
CUPIDO
CORACAO
DADOS
DEDO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Rodrigo desconfia do comportamento de Samurai. O menino afirma a Jéssica e Luan que viu Pedro perto de casa, e os dois alertam Tito. Alina se desespera com a proximidade de seu casamento. Miguel se incomoda com a presença de Luciana, Beto e Samurai no batizado de Rodriguinho. Jéssica conta para Luciana a nova pista sobre o paradeiro de Pedro. Flávia desconfia de que Roger esteja usando drogas. Luan, Jéssica, Tito e Luciana procuram por Pedro em uma comunidade e se surpreendem ao serem abordados por Samurai.

ÊTA MUNDO BOM

Sexta-feira, 18h00

Rodrigo desconfia do comportamento de Samurai. O menino afirma a Jéssica e Luan que viu Pedro perto de casa, e os dois alertam Tito. Alina se desespera com a proximidade de seu casamento. Miguel se incomoda com a presença de Luciana, Beto e Samurai no batizado de Rodriguinho. Jéssica conta para Luciana a nova pista sobre o paradeiro de Pedro. Flávia desconfia de que Roger esteja usando drogas. Luan, Jéssica, Tito e Luciana procuram por Pedro em uma comunidade e se surpreendem ao serem abordados por Samurai.

TOTALMENTE DEMAIS

Sexta-feira, 19h15

Arthur e Pietro expulsam Dino do estúdio. Incentivada por Arthur, Eliza decide fazer o ensaio fotográfico e tem um ótimo desempenho. Gilda diz a Dayse que está decepcionada com Eliza. Carolina pergunta a Zé Pedro se existe alguma cláusula no contrato que impede a participação de pais de patrocinador do concurso. Jonas e Leila percebem o clima de romance entre Eliza e Arthur.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Os cúmplices pedem para que Regina deixe Isabela, que na verdade é Manuela, ir na casa deles. Regina permite, desde que Sandro vá junto. No vilarejo, Isabela e Marina decidem procurar a enfermeira para esclarecer o que aconteceu no passado. Pedro revela para Téo que está evitando ir ao zoológico por ter discutido com Helena da última vez. Rebeca vê a foto da festa para Otávio em que Safira o abraça e fica envergonhada. Lola conta aos cúmplices que há uma moradora nova no prédio, Helena. Manuela, que finge ser Isabela, fica pensando se poderia ser sua tia. Dinho conversa com Helena e fica feliz ao saber que ela não namora Fausto. Helena fica sabendo que a banda Cúmplices de Um Resgate mora no condomínio.

A REGRA DO JOGO

Sexta-feira, 21h00

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO DOS ÚLTIMOS CAPÍTULOS

SANSÃO E DALILA

Sexta-feira, 22h15

Dalila entra no quarto das mulheres. Tais se aproxima de forma dissimulada e pergunta se está tudo bem com ela. Dalila responde que sim, surpreendendo Tais. Yunet se aproxima e pergunta se pode fazer algo por Dalila. Ela responde que não, mas que Inarus certamente pode. Dalila avista outra flor, igual a que estava à beira da sua cama. Simas, Sansão e Ieda ainda se olham, até que ela se aproxima dele, feliz. Ieda diz que aquele é Sansão, seu pretendente. Sansão pede desculpas pelo modo como entrou na casa de Simas e explica que Judi estava com dores na perna. Simas providencia algo para seu convidado comer. Simas pergunta o que ele quer para desistir de sua filha. Zilá está em sua casa orando.

Humor

TEATRO DE FANTOCHE

A loira vai a um teatro assistir uma peça de fantoches. O teatro estava lotado, quando começa a peça. O ator começa a apresentar piadas de loiras. Então a loira revoltada levanta da platéia e diz:

- Você não tem vergonha de contar esse tipo de piada preconceituosa! O ator sai de trás da muradinha e diz:

- Desculpe moça eu não queria ofender.

E a loira responde:

- E você fica quieto que eu estou falando com esse bonequinho ridículo.

INSTRUMENTOS MÉDICOS

Naquele dia a professora de Ciências tinha pedido que cada aluno trouxesse algum instrumento que os médicos utilizam no exercício de sua profissão.

- Pedrinho, o que você trouxe?
- Um bisturi, professora!
- Quem é médico na sua família?
- Meu pai!
- E para que serve um bisturi?
- Para fazer cirurgias!

- Muito bem! Mariazinha, o que você trouxe?

- Uma seringa!

- Quem é médico na sua família?

- Minha tia!

- E para que serve uma seringa?
- Para aplicar injeção!

- Muito bem! Joãozinho, o que você trouxe?

- Um tubo de oxigênio, professora!
- Quem é médico na sua família?
- Ninguém!
- E como você conseguiu isso?
- Com minha avó!

- E ela não disse nada?

- Disse: Socorro!

QUADRO DE ADÃO E EVA

Um francês, um inglês e um brasileiro estão no museu do Louvre diante de um quadro de Adão e Eva. Diz o francês:

- Olhem como os dois são bonitos! Ela, alta e magra. Ele, másculo e bem cuidado... Devem ser franceses!

O inglês:

- Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

O brasileiro:

- Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!

ALEGRIA...



celebridades



Marisa Monte não aceitou se apresentar na Cerimônia de Abertura dos Jogos

Marisa Monte recusa convite para reviver os Tribalistas na abertura das Olimpíadas do Rio

Ainda não será desta vez que o público brasileiro verá um show dos Tribalistas. Marisa Monte recusou o convite para se apresentar ao lado de Arnaldo Antunes e Carlinhos Brown na Cerimônia de Abertura das Olimpíadas do Rio, em agosto, no Maracanã. A ideia era reviver o projeto que se transformou num fenômeno de popularidade, com quase 2 milhões de cópias de CDs vendidos e vários sucessos nas paradas. Com a recusa da diva da MPB, a produção procura ou-

tra cantora para substituí-la. Seria a primeira vez que os Tribalistas fariam um show ao vivo no Brasil, desde o lançamento do projeto, em 2002. O trio já fez show uma única vez na Europa e se apresentou em projetos solos de Arnaldo e Brown. Os dois, inclusive, aceitaram o convite da organização dos jogos e devem participar da cerimônia. O "não" de Marisa pegou todos de surpresa, já que ela havia participado do encerramento das Olimpíadas de Londres, em 2012.



Deborah Secco posa de biquíni e fala sobre rotina de exercícios após o parto: 'Curto me sentir desafiada'

Nem parece que Deborah Secco tem uma filha de 3 meses. Mãe de Maria Flor, a atriz está com o corpo ótimo, depois de pesar 19 quilos a mais já no sexto mês. "Nunca me alimentei bem: devorava brigadeiro, almoçava sanduíche, não jantava... Quando engravidou, decidi mudar esses hábitos e encher o prato com comida de verdade. Passei a fazer as refeições nas horas certas e inclui arroz, feijão, carne e leite. Mas confesso que, nessa etapa, não abri mão totalmente de doces e fast food. No sexto mês, já estava com 19 quilos a mais! Foi então que procurei uma nutricionista porque, além de tudo, me sentia muito cansada e com dificuldade para sentar, levantar, deitar", relembra a atriz, em entrevista.

A partir daí, ela não engordou mais e, ape-

nas um mês após o nascimento da menina, ela já retomava os exercícios físicos, de forma leve. E esses 19 quilos? Já ficaram pra trás! "Com dois meses do nascimento da Maria, retomei também as aulas de jump, muay thai e dança", contou ela à revista. "Juntamente com o treino de força, gosto de variar os estímulos para não enjoar de nenhuma atividade. E também curto me sentir desafiada. Estou aprendendo levantamento de peso olímpico (LPO) e fiz inscrição em uma competição de crossfit com meu marido (Hugo Moura)".



Nicolas Prates exibe tanquinho e entrega que não dispensa brigadeiro: 'Meus doces são famosos'

Que Nicolas Prates é um gato, a gente nunca teve dúvidas, mas agora, além do belo sorriso, o galã de "Malhação" tem exibido por aí um tanquinho que merece respeito. O rapaz anda arrancando suspiros das fãs ao posar sem camisa ao lado dos colegas de elenco Felipe Titto e Lucas Lucco. Este último, atualmente um entusiasta do crossfit, começou a praticar incentivado por Nicolas. "Comecei há um ano e meio, e falei pra ele fazer porque sabia que ia gostar. Descobri no crossfit uma paixão! Participei até de uma competição e foi uma ótima experiência" conta ele, que tem ainda uma lista de outros exercícios que gosta: "Quando sobre tempo, gosto muito de andar de skate, surfar e fazer esportes ao ar livre porque

ajudam no equilíbrio do meu corpo e mente, uma questão de saúde.

Mas o tanquinho não é mantido só com exercícios, claro, e o ator mantém uma alimentação balanceada. Mas, segundo ele, a sua preocupação maior sempre foi a saúde. E, para amolecer ainda mais o coração das fãs, ele conta que não apenas faz questão de comer um brigadeiro de vez em quando, como é ele que faz. "Eu adoro cozinhar, e meus doces são famosos! Um dia dou a receita para vocês", promete Nicolas Prates.

Solteiro desde setembro, quando terminou o namoro de dois anos com Lívia Aragão, o ator pouco foi visto na noite e, na maioria das vezes, estava acompanhado da mãe (gata), Gisele Prates.

Ex-nadador Xuxa aprova Fiuk como genro. Mas filha ainda não o apresentou: 'Tá namorando?'

Apontada como a nova namorada de Fiuk (embora ela insista em não falar do assunto), a modelo e agora atriz Isabella Scherer, de 20 anos, ainda não levou o cantor para conhecer o seu pai, o ex-nadador Fernando Scherer, o Xuxa,

nem a madrasta Sheila Mello. O ex-atleta afirmou não saber se a filha está mesmo de romance com o herdeiro de Fábio Jr. Ele, porém, garantiu que ainda não foi apresentado ao ator e cantor por Isabella. "Nem sei se ela está namo-

rando o Fiuk, tá namorando? Mas eu ainda não conheço ele. Sei quem ele é, claro, conheço o pai dele, e já o encontrei em alguns eventos, mas não o conheço como namorado ou ficante da Isabella, ela não me apresentou ele".

Superpaizão e bastante protetor, Xuxa revelou que não costuma se envolver nos relacionamentos da filha. "Essas coisas, eu deixo para ela resolver. Se está namorando o Fiuk, tem o meu apoio, aprovação.

horóscopo

ÁRIES

Suas tomadas de decisão são prejudicadas por aspectos emocionais mal resolvidos, trazidos à tona pela tensão estabelecida entre Lua e Saturno. Pense bem antes de agir quanto a aspectos importantes, sobretudo na vida financeira!

TOURO

Suas relações pessoais ficam mais fragilizadas pelos desgastes cotidianos, neste dia em que Lua e Saturno se opõem. Zele pelas relações e procure esforçar-se para diminuir o distanciamento emocional com as pessoas queridas!



GÊMEOS

Questões cotidianas complexas são exaladas pela Lua, em sua área de crise, oposta a Saturno. Você questiona as escolhas que vem fazendo, mas não seja dura consigo mesma. Tenha paciência quanto às mudanças desejadas!



CÂNCER

Lua e Saturno se opõem, desestabilizando os humores em suas relações e alertando para radicalismos nas atitudes dos mais próximos. Não se deixe levar pelas pressões, prefira ficar mais distante neste momento!



LEÃO

A sobrecarga de tarefas lhe deixa desgastada, neste dia em que Lua e Saturno se opõem entre suas áreas profissional e familiar. Não queira fazer mais do que pode, pois isso só torna tudo mais duro. Mantenha a positividade!



VIRGEM

Os conflitos ideológicos impactam negativamente em sua comunicação, neste dia em que a Lua passa por sua área espiritual e forma oposição com Saturno. Saiba lidar com opiniões diferentes, mesmo que sejam contrárias às suas!



LIBRA

Seus planos são dificultados por problemas de ordem financeira, pois Lua e Saturno formam oposição hoje. Você tende a se desviar de seu foco habitual e do seu aguçado senso crítico, então procure fortalecer os



ESCORPIÃO

Que tal ser mais flexível com os outros, especialmente diante das atividades cotidianas em conjunto? A oposição Lua-Saturno em sua área de relacionamentos lhe aconselha a se esforçar em prol da conciliação de interesses!



SAGITÁRIO

As relações de trabalho são prejudicadas pela oposição Lua-Saturno, que deixa as pessoas com atitudes um tanto duras. Não ceda às pressões e procure promover a conciliação. Seja diplomática ao defender seu território!



CAPRICÓRNIO

A convivência social fica mais difícil, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Procure selecionar melhor seus contatos, zelando pela qualidade dos programas em grupo. Perceba que tipo de companhia deseja e zele pelos laços verdadeiros!



AQUÁRIO

Lua e Saturno formam oposição, lhe deixando cara a cara com as responsabilidades, o que exige de você sacrifícios quanto à vida social. Demonstre maior comprometimento com as atividades em casa e no trabalho.



PEIXES

Irritação e pressões caracterizam este momento em que Lua e Saturno se opõem em sua área de comunicação. Esteja preparada para críticas pesadas quanto aos projetos intelectuais nos quais que você vem trabalhando!