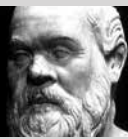


Após transplante de rim, Selena Gomez agradece amiga pela doação do órgão

Página B4

“Só sei que nada sei, e o fato de saber isso, me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.”

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



Pedro Pessoa recebe inúmeras felicitações de amigos e familiares!



Muitos anos de vida para Ricardo Nuevo, na foto ao lado da namorada Luana



A bela Dayse França dá boas vindas à idade nova nesta sexta.



Vinicius Souza já está em ritmo de comemorações pelo seu aniversário neste sábado.



Felicidades e muitos anos de vida para Leticia Vasconcellos



A sorridente Rafaela Franco celebra a data de hoje com muita festa e diversão.



A data de hoje também é especial para Gustavo Teixeira que completa mais um ano de vida. Parabéns!



Quem também tem motivos para comemorar é ele, Lucas Fávero. Felicidades!



Macedônia sediou, recentemente, no salão multiuso, baile voltado à Melhor Idade. Na oportunidade, fizeram parte do evento seis municípios da região. A animação ficou por conta da banda Força do Sol

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

pêliculas de vidro

R\$ 7,99

SanDisk 32 GB microSD

SanDisk

Barato pra Caramba

oferta

produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

REDE **GIGANTÃO**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Hábitos matinais para começar bem o dia

Essas mudanças simples na rotina irão deixar você mais motivado e feliz com a vida

Existem poucas coisas tão desesperadoras quanto ouvir o despertador tocar no início da manhã, para tentar acabar com o problema você liga o soneca e aproveita mais 10 minutinhos e quem sabe só mais uns 10 minutinhos. Não deve jeito, você está atrasado novamente. Corre pro banho, come alguma coisa voando (talvez nem coma) e então seu dia já começou sendo essa completa bagunça, exatamente como no dia anterior.

Uma rotina matinal com hábitos saudáveis podem transformar completamente o resto do dia, ajudando você a se organizar, manter o foco e estar no topo. Veja algumas dicas essenciais para melhorar seus hábitos matinais. Confira:

CRIE UM PLANO PARA AUMENTAR SUA PRODUTIVIDADE

O escritor e filósofo Benjamin Franklin começava suas

manhãs planejando o que ele faria com cada hora do dia. Essa atividade ajudará você a organizar o seu dia, aumentando assim a sua produtividade.

ARRUME A CAMA

Fazer a cama é uma tarefa simples que pode ajudar a começar o dia motivado e sem mau humor. Quando você começa o dia sem um propósito, pode ser muito fácil deixar o tempo escapar sem realizar nada. Com um simples gesto como fazer a cama, você começa o dia mais animado e não com um preguiçoso.

FAÇA EXERCÍCIOS

Sabemos que a prática diária de exercícios físicos é essencial para ter manter a saúde e o bem-estar. Começar o dia fazendo uma caminha ou outra atividade da sua preferência pode ajudar você a melhorar sua rotina.

O nosso ciclo circadiano está muito relacionado à temperatura do corpo, quan-



do ele está frio, temos sono. A atividade física eleva o calor corporal, ajudando a despertar melhor.

RESPIRE

Antes de começar a se preocupar com os problemas que terá que resolver no trabalho ou sobre aquela briga que teve com o namorado no dia anterior, pegue um tempo para respirar e acalmar a mente.

Aprendendo a controlar a respiração, damos fim em todas as perturbações da mente e dos sentidos. Nossa energia vem, basicamente, da respiração. Se o cérebro não recebe a quantidade certa de oxigênio, não temos a energia vital suficiente para nos desenvolver e mudar.

CRIE UMA ROTINA

Até mesmo as pessoas bem-sucedidas podem aca-

bar perdendo o foco durante o dia, para que não vire um hábito é preciso criar uma rotina muito bem definida. Desta forma, é possível desenvolver costumes mais saudáveis e ser mais feliz com a sua vida.

Inicialmente, estabeleça um horário para acordar diariamente e siga esse padrão o máximo que conseguir. Em seguida, reserve

um período para tomar um excelente café da manhã, já que essa é uma das refeições mais importantes do dia. Após esse passo, faça seus exercícios diários. Então, você poderá seguir para o trabalho se sentindo bem sucedido logo pela manhã e ainda terá tempo para realizar outras tarefas.

NÃO MUDE A ROTINA AOS FINAIS DE SEMANA

Manter uma hora certa para dormir e acordar ajuda a regular nosso relógio biológico, por isso mudar essa rotina aos finais de semana pode ser cilada. Ao dormir mais tarde, você atrasa o relógio e volta a não conseguir acordar cedo.

Neste tempo de folga, aproveite para fazer caminhadas mais longas e realizar atividades que gosta. Não é preciso exagerar e ser sempre pontual, mas manter uma rotina faz parte da higiene do sono e ensina o corpo a ter uma frequência.

Não se engane: 12 alimentos com alto teor de açúcar, mas não parecem!

Até alimentos considerados saudáveis não estão isentos

receita

Pavê de nata

INGREDIENTES:

- 2 potes de nata líder (com outra marca não sei se dá o mesmo resultado)
- 1 caixa de leite condensado
- 2 pacote bolacha dois em um (marilan) capuccino ou outro sabor
- 1 caixa de creme de leite
- 1 tablete chocolate meio amargo



MODO DE PREPARO:

- Bata na batedeira a nata e o leite condensado, até virar um creme bem homogêneo e consistente
- Em um refratário, passe um pouco de creme para forrar, coloque as bolachas sem molhar, formando camadas
- Termine com uma camada de creme
- No micro-ondas derreta a barra de chocolate meio amargo e acrescente o creme de leite, misture
- Despeje esse chocolate em cima do pavê
- Deixe gelar um pouco e saboreie
- Pode jogar morango por cima
- Experimente por no freezer (sem morango)

Especialista em Pequenos Animais: Caes e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL



Atendimento Clínico (17) 99164-7581
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

É surpreendente, mas muitos alimentos, incluindo salgados e saudáveis, possuem alta concentração de açúcar. Conheça a seguir:

MAÇÃ

Embora seja uma grande fonte de fibras, a maçã vermelha possui imensa quantidade de açúcar natural, podendo chegar a 20 gramas por unidade. É um alimento super saudável, mas que deve ser consumido sem exagero.

SUCOS DE FRUTAS

Os sucos possuem vitaminas e minerais, mas, apesar de parecer uma escolha saudável, eles vêm com uma grande dose de açúcar e pouquíssima fibra. É preferível optar pela fruta inteira.

FRUTAS SECAS

Apesar de terem propriedades nutritivas, uma porção de frutas secas conta com muito açúcar e frutose.

ADOÇANTES

A maioria dos adoçantes que terminam em 'ose', como frutose, lactose e dextrose, são iguais ao açúcar. O problema desses tipos de adoçantes é que eles não são bem processados pelo fígado e se transformam em gordura.

LEITE

A bebida possui muitos nutrientes, mas contém bastante açúcar. Em uma xícara de leite, estima-se que possua até 12 gramas de açúcar, seja ela com ou sem gordura. A alternativa é o leite de soja sem açúcar.



PÃO

Apesar de não ser dulcificado (com exceção do pão doce), o pão 'esconde' açúcar, que é normalmente formado do processo natural de fermentação e ainda adicionado como ingrediente extra.

IOGURTE DESNATADO

Até as versões mais saudáveis da bebida láctea não estão isentas de açúcar. É que os iogurtes com baixo teor de gordura têm açúcar adicionado a eles com o objetivo de realçar o sabor.

CALDO DE CARNE

Parece inacreditável, mas até os caldos de carne possuem açúcar, que inclusive dão a liga ao cubo e permite que os alimentos ganhem cores douradas e líquido espesso.



SOPA PRÉ-FABRICADA

Quem iria imaginar, né? Pois os legumes usados em sopas já possuem açúcares naturais, mas estão liberados para quem quer ser saudável. O problema é quando as sopas são preparadas comercialmente. A dica é ler o rótulo, verificando se há adição de açúcar e ingredientes como sacarose, xarope de milho, malte de cevada, dextrose, maltose, entre outros xaropes.

SALMÃO ENLATADO

O peixe é sempre lembrado como um alimento saudável, mas deve-se ter cautela às porções enlatadas, que costumam levar soluções com açúcar. Dê preferência ao fresco ou lave bem o salmão da lata.

KETCHUP

O famoso molho concentra uma grande quantidade de



açúcar, inclusive quase metade do total de calorias vem do açúcar que contém. Estima-se que uma colher do condimento pode ter uma colher de chá de açúcar.

MOLHO DE ESPAGUETE

Todos os condimentos para espaguete já possuem açúcar natural por serem feitos a partir de tomates. Mas o que torna esse molho mais prejudicial à saúde é que ele possui uma quantidade extra de açúcar adicionado para a sua conservação.

FEIJÃO ENLATADO

Esse alimento é salgado, mas quando são disponibilizados em latas possuem elevado teor de açúcar para a sua conservação. Se não tiver como cozinhar o feijão, que é o mais indicado, opte pelas marcas com menos quantidade de açúcar.

Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Forneçamos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916
claro 17 99222-8789

Rua Antônio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

ACESSE: www.oextra.net



Informação com credibilidade

celebridades

Após transplante de rim, Selena Gomez agradece amiga pela doação do órgão

Artista Selena Gomez explicou aos fãs a sua ausência na mídia recentemente devido a um transplante de rim pelo qual precisou passar em decorrência da sua condição por ter lúpus. A doação do órgão foi realizada por uma amiga da cantora, a quem ela agradeceu a atitude em uma publicação no Instagram nesta quinta-feira.

“Não há palavras para descrever como eu posso possivelmente agradecer minha linda amiga Francia Raisa. Ela me deu um presente irrevogável e com sacrifício ao me doar seu rim para mim. Eu sou incrivelmente abençoada. Eu amo muito você, irmã”, afirmou Selena na rede social.

No post, a cantora aproveitou para divulgar informações sobre sua doença: “O lúpus continua a ser muito mal compreendido, mas há um progresso”, disse.

Após a cirurgia, Selena contou que precisou de recuperação até que pudesse revelar a novidade. “Eu estou muito ciente de que meus fãs notaram que eu não estava aparecendo muito por parte do verão e questionando porque não estava promovendo meu novo trabalho, do qual estou muito orgulhosa. Então eu descobri que precisava de um transplante de rim devido ao meu lupus e estava me recuperando. Foi o que eu precisei fazer pela minha saúde em geral”, frisou a artista, agradecendo também ao apoio da sua família e da equipe de médicos responsável por ela.



Selena Gomez compartilhou imagem após transplante

“Tenho mais reconhecimento na internet do que na TV”, diz Gio Ewbank

Com novelas, séries, reportagens e até participação no “Dança dos Famosos” no currículo, Giovanna Ewbank, 30, se encontrou na internet. A atriz e apresentadora acu-

mula 9,8 milhões de seguidores no Instagram e mantém um canal no Youtube, o GIOH, que contabiliza 1,3 milhões de inscritos.

“Fiz [o canal] sem preten-

são nenhuma”, diz Giovanna à reportagem. “Era um momento em que eu precisava estar em casa, com a minha filha, mas ao mesmo tempo não queria abandonar uma profissão que eu havia acabado de descobrir, eu estava há um ano e meio no ‘Vídeo Show’, entrevistando e como apresentadora, e eu não queria deixar esfriar. Então, eu fiz o canal para que eu continuasse fazendo entrevistas.”

O sucesso na web a fez profissionalizar o canal. Online, Giovanna apresenta vários programas, como o “Papô Calcinha”, “Destino”, sobre viagens, e “Na Cama com Gio Ewbank”, no qual ela entrevista famosos -da

TV e da internet. O marido, Bruno Gagliasso, 35, aparece com frequência. “Hoje, encaro total como um trabalho.”

Giovanna diz que só voltaria às novelas por um papel “muito interessante”. Ainda este ano ela vai rodar um longa-metragem. “Posso conciliar porque, no canal, eu faço os meus horários. Não deixei de ser atriz, mas gosto de exercer esse papel de apresentadora.”

Ela diz não sentir pressão para estar na TV. “O mundo hoje é da internet”, defende. Sou da época da televisão e estive presente nessa transição. Hoje, tenho mais reconhecimento do público estando na internet do que na TV.”



Atriz investe na carreira de youtuber e já tem 1,3 milhões de inscritos



A emissora informou que não vai se pronunciar

Giselle Itié tem crise de Síndrome do Pânico durante gravação na Record

Giselle Itié deu um susto nos colegas de gravação da novela ‘Belaventura’, na Record. A atriz teria tido uma crise de Síndrome do Pânico, ficando parada, catatônica, sem conseguir entrar no set.

A emissora liberou e afastou a atriz das gravações para que ela pudesse se recuperar em casa. A Record também informou que não

vai se pronunciar e a assessoria de Gisele preferiu não falar sobre o assunto.

A atriz já viveu outra polêmica na emissora. Nas gravações de ‘Os Dez Mandamentos’, Gisele criticou os diretores por cortes em cenas da trama. Na época, foi dado como certo que a atriz deixaria o canal do bispo Edir Macedo.

Um ano após divórcio, Angelina Jolie avalia: “Tenho altos e baixos”

O divórcio de Angelina Jolie e Brad Pitt, anunciado em setembro do ano passado, continua a ser pauta em declarações de ambos. A atriz voltou a falar sobre o assunto em recente entrevista na qual destaca sua preocupação com os filhos. “Tenho meus altos e baixos. Mas acho que estou um pouco mais forte. Todos nós temos nossos tempos difíceis, mas, como mãe, tenho

uma responsabilidade em primeiro lugar com as crianças. Elas estão passando por seus anos de formação e todo resto vem em segundo lugar diante disso”, ponderou a atriz.

Pitt e Angelina tem seis filhos: Maddox (16), Pax (13), Zahara (12), Shiloh (11), e os gêmeos Vivienne e Knox, de 9 anos. Os três primeiros foram adotados pela atriz e, em seguida, pelo ator.



A atriz era casada com Brad Pitt e a separação foi anunciada em setembro do ano passado

horóscopo



ÁRIES

Sua visão quanto à vida cotidiana passa por momentos de mudança, pois Lua e Plutão formam oposição entre os setores familiar e profissional, lhe confrontando com situações que lhe tiram da zona de conforto. Evite agir de maneira defensiva, encare as transformações de maneira estratégica e positiva.



TOURO

A tensão Lua-Plutão traz um momento de mudanças quanto aos acontecimentos ao seu redor e aos seus valores pessoais. Procure aproveitar os momentos reflexivos e reservados. Selecione bem as pessoas com quem compartilha sua vida, prefira pessoas que façam parte de seu círculo íntimo.



GÊMEOS

A oposição Lua-Plutão no setor relativo aos bens e ao patrimônio alerta para limitações materiais. Suas ações podem ser restringidas, lhe causando aborrecimentos. Direcione seu olhar apurado para a utilização de recursos alternativos, pois isso poderá ser bastante transformador.



CÂNCER

A oposição estabelecida por Lua e Plutão entre seu signo e a sétima casa traz a tona profundas inquietações e dúvidas quanto aos relacionamentos. As faltas de afinidades são ressaltadas, deixando à mostra as fragilidades em seus laços que devem ser questionados neste período.



LEÃO

Intensos questionamentos são aflorados pela oposição Lua-Plutão, que exalta os dramas pessoais. Procure ficar mais recolhido e preserve suas energias. Perceba que para encontrar as soluções para os desafios é preciso que sua cabeça esteja equilibrada. Deixe para outro momento decisões importantes.



VIRGEM

A oposição de Lua e Plutão no setor social lhe traz a necessidade de reavaliar padrões de comportamento, diante das expectativas frustradas. Procure refletir também sobre como o meio a sua volta influencia sua vida, pois ela deve estar prejudicando seu senso de individualidade.



LIBRA

A oposição Lua-Plutão entre os setores profissional e familiar alerta para pressões externas que prejudicam o gerenciamento da vida cotidiana. Situações que lhe tiram da zona de conforto são trazidas a tona. Não se precipite, procure compreender os desafios por meio da observação e reflexão.



ESCORPIÃO

As diferenças geram problemas de comunicação, neste momento em que Lua e Plutão se opõem. Seus planos pessoais poderão ser inviabilizados por informações que lhe tiram da zona de conforto no dia de hoje. Não resista ou reaja, busque avaliar as situações e faça adequações em seu planejamento.



SAGITÁRIO

A limitação de recursos pode restringir suas iniciativas, neste momento em que a oposição de Lua e Plutão tensiona o setor material. Procure economizar, direcionando seus recursos de maneira sábia e disciplinada. Este é um período propício para apurar e refinar seus interesses.



CAPRICÓRNIO

Será preciso ter cuidado para que os conflitos em seus relacionamentos não provoquem rompimentos, neste momento em que Lua e Plutão estabelecem oposição. Conduza as diferenças de maneira sensata e paciente. Perceba o que precisa ser melhorado em suas interações pessoais.



AQUÁRIO

A oposição Lua-Plutão traz à tona dramas pessoais ao lidar com os desafios do dia a dia. Seja mais racional ao lidar com as dificuldades, pois o estresse tende a prejudicar sua saúde. O convívio com os parceiros no trabalho será desafiador, portanto, seja diplomático.



PEIXES

O bom entendimento fica comprometido pelas divergências de interesses, neste momento em que Lua e Plutão estabelecem oposição no setor dos relacionamentos sociais. Limitações de algum tipo podem vir a restringir as atividades prazerosas, mas não deixe que isso afete seu emocional.