

Pabllo Vittar impressiona seus fãs com antes e depois de fazer make no stories do Instagram

Página B4

"Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar.
Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender".

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



Sucesso e realizações para a bela
Nanda Rodrigues!

Hoje é dia de comemoração para ela, **Taysa Araújo**!



Letícia Zara recebe inúmeras felicitações pela data.
Na foto, ela aparece ao lado do namorado **Vitor Luis**.



Hoje a data é especial para **João Pedro Barbuio Queiroz!** Felicidades!



Muito querida por todos, **Angelica Oliveira** completou idade nova nesta quinta.



Lucas Vieira também está na lista dos aniversariantes da semana.



Destaque para o radialista **Salú Silva**, que recebe os parabéns de amigos e familiares.



Guilherme Lopes já está em ritmo de festa para seu aniversário neste sábado.

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Toda linha
únicorño

SUA
CASA
completa
GIGANTÃO
O shopping do preço baixo

Saiba mais sobre a lombalgia, doença que afastou mais de 80 mil pessoas do trabalho em 2017

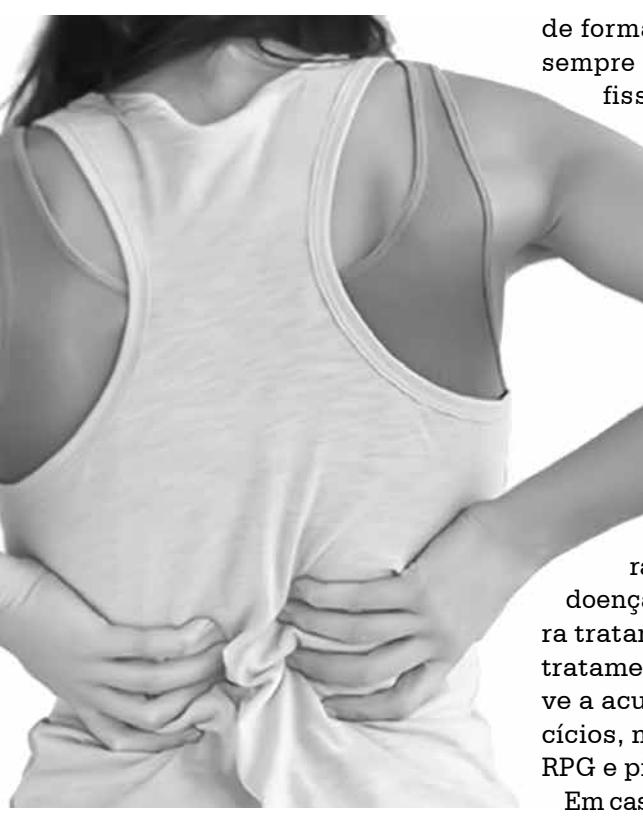
As dores nas costas afastaram mais de 83,8 mil pessoas de postos de trabalho em 2017, segundo a Secretaria da Previdência do Ministério da Fazenda, ficando em segundo lugar no ranking das doenças mais frequentes entre os auxílios-doença concedidos pelo INSS. Dentro desse total, está a lombalgia, dor na lombar, parte mais baixa da coluna. Estudos recentes comprovaram que oito em cada 10 pessoas sofrerão com o problema em algum momento da vida.

MULHERES

A lombalgia é mais frequente em mulheres, em torno de 60%. Alguns autores associam essa maior prevalência no sexo feminino ao fato da mulher apresentar uma musculatura mais fraca que a do homem, tornando-se mais vulnerável a fadigas.

IDADE

Pessoas na terceira idade também estão mais propensas a ter lombalgia. Devido a um grau de fraqueza muscular maior e um desgaste das articulações, conhecido como artrose facetária. Mas,



atualmente pacientes cada vez mais jovens, por volta dos 30 anos, estão apresentando quadros de lombalgia, muitas vezes associada à prática inadequada de atividades físicas.

SEDENTARISMO

O sedentarismo é uma das principais causas da doença. O problema pode ser prevenido com exercícios físicos, alongamentos, fortalecimento da musculatura abdominal e dorsal, observando posturas corretas no dia a dia, e que devem ser feitas

de forma contínuas e progressivas, sempre com orientações de um profissional.

TRATAMENTO

As decisões sobre o tratamento para sua lombalgia devem ser feitas com cuidado. Na maioria dos casos, há tempo suficiente para aprender sobre a condição e doença do paciente. As opções para tratamento são diversas, como o tratamento conservador que envolve a acupuntura, quiropraxia, exercícios, medicamentos, fisioterapia, RPG e pilates.

Em casos mais sérios muitas vezes é necessário o tratamento cirúrgico, sendo indicado de acordo com cada doença. É importante sempre lembrar que cada doença é única e o tratamento é específico a cada patologia.

Dores sempre são um sinal de alerta e quer dizer que alguma coisa está acontecendo no nosso dia a dia de forma errada. É muito importante procurar um profissional especialista em cirurgias de coluna para evitar que um problema hoje se transforme em um problema amanhã.

receita

Sopa Verde

INGREDIENTES:

- 3 cebolas primavera
- 2 colheres de chá de caril
- 500g de abóbora
- 170g de lentilhas laranja (sem pele)
- 7 floretes de couve romanesco
- 200ml de leite de coco
- Sal
- Pevides torradas
- Natas ácidas
- 2 colheres de sopa de azeite

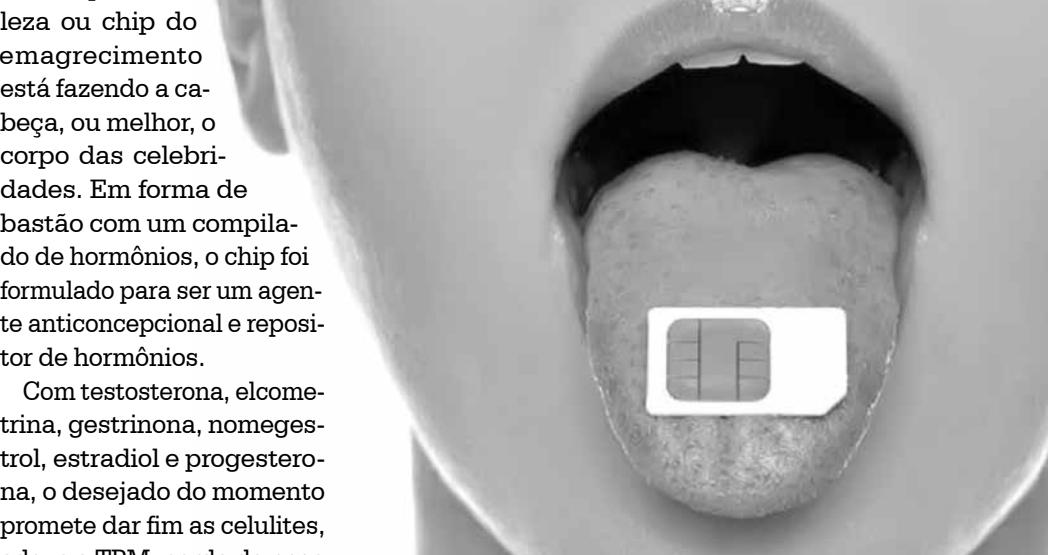


MODO DE PREPARO:

- Aquece-se o azeite numa panela com as cebolas primavera cortadas em rodelas e o caril.
- Quando se começar a sentir o cheiro mais intenso do caril (basta um minuto em lume médio), junta-se a abóbora em cubos pequenos, a couve romanesco e as lentilhas.
- Envolvem-se na cebola primavera e no caril e, de seguida, adiciona-se o leite de coco. Junta-se água a ferver suficiente para cobrir os legumes, tempera-se com sal e deixa-se cozer, tapado, por 15 minutos, ou até as lentilhas estarem macias.
- Tritura-se com a varinha mágica até ficar cremoso.
- Serve-se quente com as natas ácidas e as pevides.

Chip da Beleza: 6 motivos para usar e 6 motivos para não usar

Conheça os efeitos do procedimento



O chip da beleza ou chip do emagrecimento está fazendo a cabeça, ou melhor, o corpo das celebridades. Em forma de bastão com um compósito de hormônios, o chip foi formulado para ser um agente anticoncepcional e repositor de hormônios.

Com testosterona, elcometrina, gestrinona, nomegestrol, estradiol e progesterona, o desejado do momento promete dar fim às celulites, adeus à TPM, perda de peso e corpo definido sem precisar ficar horas na academia e ainda aumenta a libido.

O milagre da beleza é implantado na pele em formato de cilindro que pode medir 3 centímetros de altura e 2 milímetros de largura feitos de plásticos ou silicone que podem ser inseridos no braço, abdômen ou no glúteo, além de ser biodegradável e pode durar de seis meses a um ano.

Os hormônios são liberados na corrente sanguínea e alcançam todas as promessas em tempo recorde. Porém, os componentes hormonais não foram testados cientificamente agindo juntos e por isso não pode ser comprovada a eficiência e os efeitos colaterais a longo prazo.

A espera dos testes científicos devem ser aguardados para o início da utili-

te as condições de saúde e organismo de cada paciente.

6 MOTIVOS PARA USAR

- Ação anticoncepcional (elimina o ciclo menstrual)
- Trata a TPM e as cólicas menstruais
- Melhora a pele e o cabelo
- Aumenta a disposição do dia-a-dia
- Diminui as gorduras localizadas
- Ganhos de massa muscular

6 MOTIVOS PARA NÃO USAR

- Em dosagem errada, desenvolvimento de pelos em excesso
- Aumento de oleosidade na pele e acne
- Engrossamento da voz
- Queda de cabelo
- Aumento de clítoris
- Ganhos de peso

Vale lembrar que o uso de hormônios por motivos estéticos é proibido pelo Conselho Federal de Medicina.



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

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

ACESSE:

www.oextra.net

Informação com credibilidade

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

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

VISA Electron MasterCard American Express

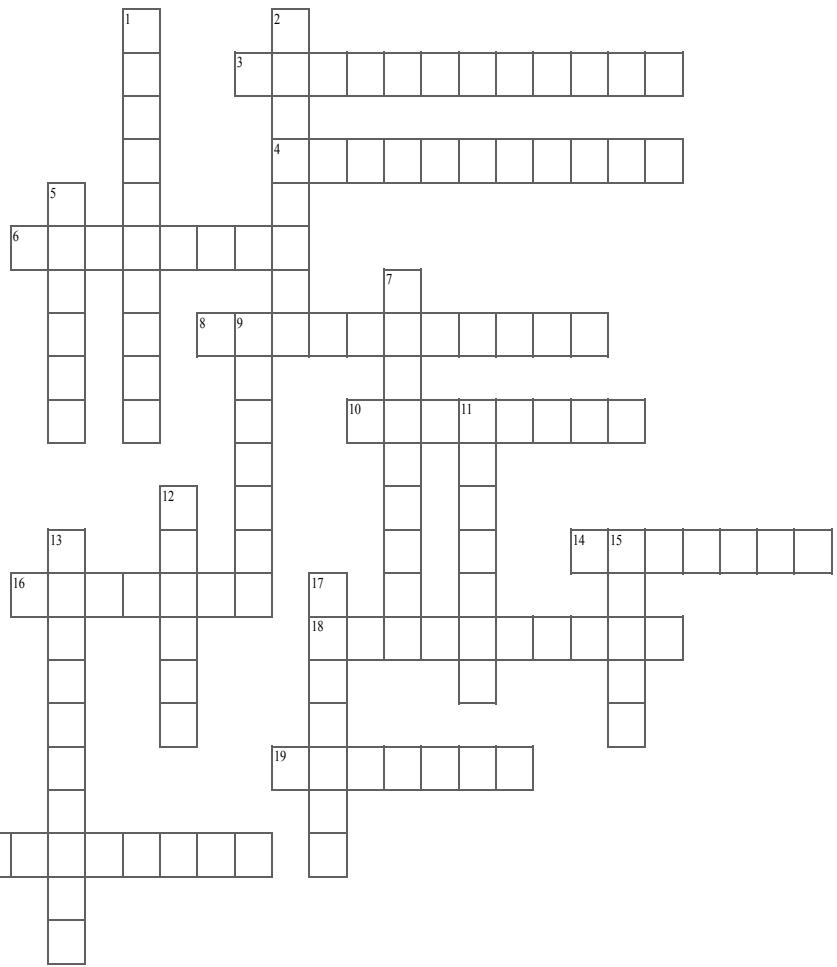
CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

Palavras Cruzadas

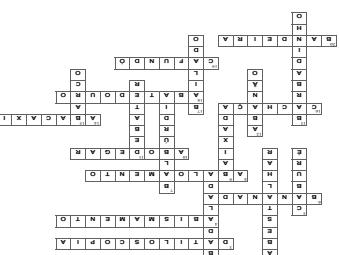


Horizontais

3. Estudo das impressões digitais com fins de identificação.
4. Ato de abismar ou de abismar-se.
6. Doce de banana, em forma de massa.
8. Ato ou efeito de abaloar; abalonamento.
10. Dar aspecto de bodega.
14. Fruto do abacaxizeiro; ananás.
16. Aguardente de cana-de-açúcar obtida de destilação da garapa.
18. Lugar onde se faz o abate de reses; matadouro.
19. Lugar deserto e distante geralmente entre montanhas.
20. Pedaço de pano, em geral retangular, com figuras e inscrições em cores regulamentares, e que é distintivo de uma nação, corporação ou partido.

Verticais

1. Tornar-se tolo, imbecil, momentânea ou permanentemente.
2. Som produzido pelo toque do badalo no sino, campainha, chocalho.
5. Pequena coruja da família dos Estrígeos, de hábitos semi diurnos.
7. Grande desordem; confusão, vozearia.
9. Depressão de terreno Planície entre montanhas
11. Agitar-se, resistindo ou procurando soltar-se.
12. Ato de abanar com força.
13. Frade franciscano que usa barba comprida.
15. Embarcação pequena e sem cobertura.
17. Dança figurada, executada sobre um tema musical por vários dançarinos e/ou dançarinhas.



Jogo dos 7 Erros



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

RESP.: 1 - PONTE DA FLECHA. 2 - CABELO DA JUREMA. 3 - SAIA DA JUREMA. 4 - ESCUERDA. 5 - BOCA DO VASO.

6 - FIO DE CABELO DO PRAIA-CAPIM. 7 - TANGA DO PRAIA-CAPIM.

vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Tito se mobiliza para consertar o piano de Heitor. Rosália, Maria Alice e Pérola tentam ajudar Isadora. Heitor aconselha Tito a levar Flora para seus bailes. Kavaco insiste para conversar com Amanda. Hugo e Verena se beijam. Leandro convida Maria Alice para fazer um trabalho da escola em dupla. Fabiana se incomoda com o tema de leitura proposto por Gabriela. Isadora recebe um convite para um jantar benéfico. Com ciúmes de Flora, Jade sabota o show de Tito.

ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Elisabeta, Ema e Luccino resgatam Ernesto e Darcy. Julieta reprende Susana por supor que Darcy tenha morrido. Ernesto se incomoda com a conexão entre Elisabeta e Darcy. Susana se apressa em afastar Darcy de Elisabeta. Aurélio implora a Julieta que não destrua os negócios de sua família e Jorge tenta conter o amigo. Camilo descobre sobre o acidente de Darcy e se revolta com Julieta por ter escondido a informação. Elisabeta aconselha Ema a procurar Jorge em São Paulo. Darcy tem um desmaio e Jonas recomenda que ele faça mais exames na capital.

DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Virgílio diz a Afonso que quer participar do grupo, fingindo que está descontente com o reinado de Rodolfo. Afonso tem a ideia de forjar um plano falso para que Virgílio pense estar inserido no grupo. Catarina diz a Rodolfo que quer ser mãe. Afonso revela aos integrantes do grupo o plano para despistar Virgílio. Brumela repreende Ulisses por ter alterado a receita do pão doce. Virgílio conta a Catarina que os rebeldes querem colocar Afonso no trono. Afonso passa aos rebeldes o plano verdadeiro para o sequestro de Rodolfo.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Cassandra diz para Estefânia que irá na praça mais tarde para entregar o dinheiro para Rogério e que dirá para ele que é de sua mesada. O concurso de talentos é um sucesso e todas as meninas são parabenizadas pelas suas apresentações. Estefânia conta para o Padre Gabriel, Cecília e Gustavo o que aconteceu com Cassandra. A Tia Perucas diz que não pode conversar com Vitor, pois talvez ele não comprehenda. Haydee sugere ao filho que ele precise de ajuda médica, assim como ela, por estarem sem memória.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Sexta-feira, 21h00

Gael afirma a Sophia que descobrirá a verdade sobre Mariano. Nádia convence Karina e sua família a deixar Marquinhos sob seus cuidados. Bruno confronta Nádia sobre sua discriminação contra Raquel. Miro, novo cliente do bordel, se encanta por Leandra. Embriagado, Zé Victor dá o dinheiro que ganhou de Sophia para Tônia. Clara pede que Patrick convença Adriana a receber Beth. Lívia descobre que está grávida. Jô afirma a Clara que precisa se afastar de Patrick para salvar a vida de Adriana.

APOCALIPSE

Sexta-feira, 20h30

César vê Natália na igreja. Dylan agradece a presença de Noah. Ângela diz estar arrasada com a fuga de Henrique. Jonas fala sobre o Apocalipse com Natália. André fica impressionado ao ver Felipe com Estela. Zoe fica satisfeita com as palavras de Uri. Débora vê Ariela chegando com Luca e tem uma crise de ciúmes. Ricardo aparece e chama a atenção da própria mãe. O vilão dá novas instruções à Ariela. Na redação do teleshow, Arthur, Bárbara e Celeste falam sobre o casamento de Ricardo e Isabela. César e Guto se tratam com carinho. Oziel e Gideôn discute as tradições da cerimônia. Celeste exige que Chico e Dudu façam as pazes. Adriano agradece a ajuda que Estela deu à Glória. Susana recebe Tatiara. Alan conduz Isabela até Ricardo.

Humor

NOVOS SOLDADOS

Vindos da roça, dois primos se apresentam para o serviço militar. O sargento questiona um deles:

- Qual o seu nome, meu jovem?
- É Tonho.
- Negativo. Agora você é soldado Antonio. Sabe o que você veio fazer aqui?
- Sei não. Ces chamaram, eu vim.
- Você veio servir a Pátria. Não se esqueça.
- O Sargento aponta para a bandeira e indaga o que ela é?
- Uai, não é a Bandeira?
- Negativo. A partir de agora aquele é sua Mãe.
- O Sargento volta-se para o outro rapaz:
- Qual o seu nome?
- É Soldado Pedro. Eu vim servir a Pátria.
- Isso mesmo. E o que é para você aquela bandeira?
- E minha tia, mãe do Tonho.

DISPENSA DO SERVIÇO MILITAR

Um jovem escreveu a seguinte carta para o militar responsável pela dispensa do serviço militar.

Prezado Oficial Militar,
Venho por intermédio desta pedir a minha dispensa do serviço militar. A razão para isto bastante complexa e tentarei explicar em detalhes. Meu pai e eu moramos juntos e possuímos um rádio e uma televisão. Meu pai é viúvo e eu solteiro. No andar de baixo, moram uma viúva e sua filha, ambas muito bonitas e sem rádio e nem televisão.

O rádio e a televisão fez com que nossas famílias ficassem mais pró-

ximas. Eu me apaixonei pela viúva e casei com ela.

Meu pai se apaixonou pela filha e também se casou com esta.

Neste momento, começou a confusão. A filha da minha esposa, a qual casou com o meu pai, é agora a minha madrasta. Ao mesmo tempo, porque eu casei com a mãe, a filha dela também é minha filha (enteada). Além disso, meu pai se tornou o genro da minha esposa, que por sua vez é sua sogra.

A minha esposa ganhou recentemente um filho, que é irmão da minha madrasta. Portanto, a minha madrasta também é a avó do meu filho, além de ser seu irmão. A jovem esposa do meu pai é minha mãe (madrasta), e o seu filho ficou sendo o meu irmão.

Ass. Avô, pai e filho.
Conclusão: O Rapaz foi dispensado.



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - 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



Dodô está internado no Rio

Vocalista do Pixote é internado em SP; estado de saúde é estável

Vocalista do grupo de pagode Pixote, Dodô, de 39 anos, encontra-se internado no Hospital São Luiz, em São Paulo. Um comunicado sobre o estado de saúde do cantor foi postado no Instagram da banda, avisando também sobre o cancelamento do show que o grupo faria na quinta-feira, em São Bernardo do Campo, São Paulo.

"Dodô encontra-se internado em estado estável. Em breve, estando apto para se apresentar, marcaremos uma nova data", diz o texto.

Foi apurado que ele deu entrada na emergência na madrugada de terça-feira, depois de passar mal em casa. O músico precisou passar por uma cirurgia no intestino e ainda não há previsão de alta.

Pabllo Vittar impressiona seus fãs com antes e depois de fazer make

Pabllo Vittar voltou a ser assunto nesta quarta-feira nas redes sociais por postar imagens durante o processo de se transformar em drag queen. No stories do Instagram, a cantora apareceu primeiro sem maquiagem e de peruka e surpreendeu os internautas. Logo em seguida, ela já surge toda produzida, mostrando a diferença que uma make fez. Recentemente, a artista foi submetida a três procedi-

mentos cirúrgicos no nariz. A cantora publicou no Instagram vídeos em que mostra os curativos no rosto. Segundo a assessoria de imprensa de Pabllo, ela passou, de uma vez, por cirurgias para correção do desvio de septo, remoção de adenoides (conjunto de tecido linfoide, parecido com gânglios, que ficam nas cavidades nasais e podem causar dificuldade para respirar) e plástica no nariz.

O motivo, contudo, não seria estéti-

co. "Foi uma questão de saúde", afirmou representante da cantora. Como Pabllo está de férias, o tratamento médico não vai afetar sua agenda de shows. Dias atrás ela tirou o curativo do nariz e foi para a festa de aniversário de Anitta, evento que rendeu o clipe Indecente, transmitido ao vivo nas redes sociais. Antes da balada, Pabllo fez um vídeo no Instagram, mostrando o resultado da cirurgia. "Olhem, meninas, sem o curativo. Ficou bafo".



Pabllo Vittar sem e com maquiagem

Globo dispensa galã; veja quem não teve o contrato renovado

Após Malu Mader, o contrato do ator Daniel Rocha, que venceu no último dia 30, não foi renovado pela Globo, segundo informações do site Notícias da TV.

O galã de 27 anos, que ficou famoso pelo Roni de "Avenida Brasil" (2012), atuou em cinco novelas na emissora.

Mesmo sem contrato fixo com a Globo, ele está negociando um papel em "O Sétimo Guardião", próxima novela de Aguinaldo Silva.

A emissora falou em nota sobre as demissões: "O nosso quadro de atores fixo continua do mesmo tamanho e a renovação se dá na com-

posição, que obedece à maior diversidade, representatividade e à busca pelos melhores talentos em todos os mercados."

André Gonçalves, Cristiana Oliveira, Danielle Winits, Joana Fomm, Kadu Moliterno, Luiz Fernando Guimarães, Maitê Proença, Pedro Cardoso e Pedro Paulo Rangel são outros atores famosos que foram dispensados pela Globo.

O canal também confirmou recentemente a saída de Caio Blat de "Deus Salve o Rei".

Intérprete de Cássio em "Deus Salve o Rei", o ator Caio Blat irá deixar a trama das 7. A saída faz

parte das estratégias da cúpula de dramaturgia da Globo para melhorar a audiência da novela, que vem sofrendo rejeição do público.

Sem data para deixar o folhetim, o personagem de Caio irá morrer, mas ainda não se sabe quando o capítulo irá ao ar. "Não há nada de atípico na dinâmica de Deus Salve o Rei. Toda novela é uma obra aberta, que é criada e desenvolvida ao longo da exibição de seus capítulos. Mas a essência da trama permanece. Ou seja, não haverá nada 'drástico' na novela", informou a Globo, em nota.



Daniel Rocha atuou em cinco novelas na emissora

horóscopo



ÁRIES

Você expõe suas ideias para os outros de forma emocionalmente carregada, pois a Lua passa hoje por sua área de comunicação. Essa intensidade é agravada pela quadratura lunar com Netuno, o que lhe exige mais realismo!



GÊMEOS

A nobreza de ideias que a Lua, em seu signo, traz, ao formar quadratura com Netuno, pode acabar lhe tirando o senso de viabilidade prática. Não lute contra o fluxo, use os recursos ao seu alcance e seja fiel aos seus interesses!



LEÃO

As atividades em grupo tendem a ser bastante gratificantes, neste dia em que a Lua transita por sua área de amizades. Porém, Netuno tensionado alerta para expectativas altas demais. Evite frustrações, não espere tanto dos outros!



LIBRA

Suas vulnerabilidades ficam mais expostas, neste momento em que Lua e Netuno formam quadratura entre suas áreas espiritual e de saúde. Sua harmonia física e emocional é abalada, portanto procure ter um dia mais calmo!



SAGITÁRIO

Os aspectos mais delicados de suas relações são evidenciados pela tensão Lua-Netuno entre suas áreas de relacionamentos e familiar. Evite tocar nestes assuntos que causam atritos e encare este momento de maneira diplomática!



AQUÁRIO

Você tende a ser negligente com a vida, inclusive com o dinheiro, pois a Lua entra em sua área de prazer e se tensiona com Netuno. Esteja atenta quanto ao gerenciamento financeiro, pois você está suscetível a cometer equívocos!



TOURO

Você tende a direcionar seus recursos para promover o bem-estar dos outros, neste dia em que a Lua passa por sua área material, lhe deixando mais generosa. Contudo, Netuno tensionado alerta para exageros, portanto seja sensata!



CÂNCER

Suas áreas de crise e espiritual são tensionadas pela quadratura Lua-Netuno, que lhe deixa emocionalmente vulnerável. Não deixe que seus medos e inseguranças tomem conta de você. Busque atividades que lhe motivem positivamente!



VIRGEM

Sua área das relações de trabalho é tensionada pela quadratura Lua-Netuno, lhe deixando mais solitária no meio profissional. Seja racional ao lidar com os conflitos que são trazidos à tona, pois você tende a se deixar levar pelas emoções!



ESCORPIÃO

Você perde sua característica mais espontânea, neste dia em que Lua e Netuno se tensionam. A vida social fica prejudicada por sua atitude difícil e refratária, portanto prefira ficar mais recolhida e descansar. Preserve-se!



CAPRICÓRNIO

Suas parcerias profissionais são abaladas pela quadratura Lua-Netuno, que traz uma sobrecarga de trabalho. O estresse de todos carrega o clima, então não é hora de expor as frustrações. Saiba resolvê-las em si mesma!



PEIXES

Você fica emocionalmente exaurida com a sobrecarga de tarefas trazida pela quadratura Lua-Netuno, entre sua área familiar e seu signo. Distribua as responsabilidades, pois a cooperação surgirá se você demonstrar confiança!