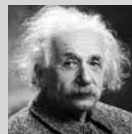


Ivete Sangalo cita diferença entre filhas: “Helena é da pá virada. Marina é paz”

Página B4

“O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, e sim por aquelas que permitem a maldade.”

■ Albert Einstein • Físico Teórico (1879 - 1955)



A belíssima **Mariana Avelar** está na lista dos homenageados do dia.



Camila Armelin completou idade nesta semana. Parabéns!

Hoje a data é especial para **Alan Henrique Abreu** que comemora ao lado de sua amada **Juliana Iashima**.



Vinicius Oliveira é homenageado pelo seu aniversário.

Selfie do aniversariante **Iran Junior**. Felicidades!



A pequena **Maria Fernanda Garcia** completou 5 aninhos na última segunda-feira. Ela recebe os parabéns dos papais Patrícia e Andinho.



Diego Gonçalves recebe os parabéns de toda à galera.



Felicidades e muitos anos de vida para **Dener Bolonha!!!**



Muito sucesso para ele, **Fábio Velozo**.

Dia das Mães



O MAIOR E MELHOR DIA DAS MÃES DE TODOS OS TEMPOS É AQUI NO:

REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Tratamentos caseiros para acabar com as espinhas

Espinhas são um problema sério geralmente associados à adolescência, mas que persistem à vida toda. Seja na forma da própria acne, que em muitas pessoas continua surgindo após os 30 anos, ou como as cicatrizes e manchas deixadas por este problema.

Na hora de resolver, não falta quem indique tratamentos caseiros para as espinhas e suas manchas, e alguns deles realmente funcionam.

No entanto, é preciso deixar um alerta antes de apresentá-los: nenhuma dessas receitas caseiras têm estudo científico para dizer se funcionam, como devem ser usadas e quais as quantidades, além do seu perfil de segurança. Por serem baseadas nas experiências das pessoas, o ideal é fazê-las com supervisão médica.

Sabendo disso, veja alguns dos tratamentos ca-

seiros para espinhas e suas manchas que podem ser eficazes:

ÓLEO DE COCO

O óleo de coco, além de ser um potente hidratante, tem uma propriedade interessante para quem busca um tratamento caseiro para espinhas. Ele é anti-dihidrotestosterona, uma variação dos hormônios testosterona que é uma grande causadora de acne. Com isso, ele ajuda a reduzir as espinhas, além de ser interessante no tratamento de suas manchas também.

ALOE VERA (BABOSA)

A babosa (cujo nome científico é Aloe vera) é bastante interessante como tratamento caseiro para marcas e cicatrizes mais leves de acne. Ela possui propriedades calmantes e cicatrizantes e pode auxiliar na regeneração da pele, mas não agirá em cicatrizes mais profundas.

CHÁ VERDE

O chá verde não serve só para beber, pode ser também um tratamento caseiro para espinhas. Por ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, ele pode ajudar a secá-las. Para tanto, basta preparar o chá normalmente e usá-lo embebido em um algodão diretamente na pele, para que faça efeito.

TOMATE

A acidez presente no tomate, apesar de leve, pode ser interessante para secar as espinhas, tornando-o uma opção de tratamento caseiro. Em alguns casos ele pode sim ajudar.

ESPREMER EM CASA

Apesar de não ser um tratamento propriamente dito, espremer espinhas não é uma medida eficaz para mandá-las embora. Quando você espreme uma espinha, você pode infectar o local com bactérias e ganhar uma inflamação maior ainda.

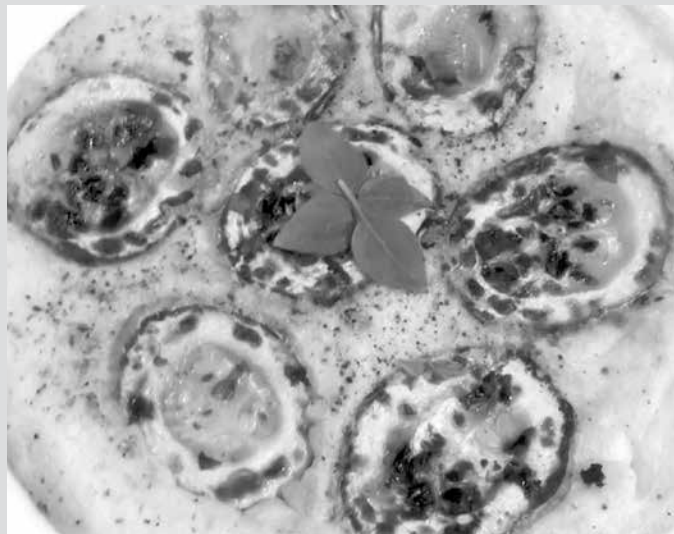


receita

Crepioca de abobrinha

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 7 rodela de abobrinha



MODO DE PREPARO:

- Disponha as rodela de abobrinha em uma frigideira antiaderente, em fogo médio
- Assim que estiverem douradas, vire-as e adicione o tempero de sua preferência
- Em um recipiente, misture a tapioca, o ovo e o queijo, até obter uma massa homogênea
- Quando a abobrinha grelhar, despeje a massa sobre ela
- Quando a massa começar a soltar da frigideira, vire-a e aguarde mais alguns minutos
- Está pronta!

Benefícios do Maracujá

O maracujá é uma delícia! Essa fruta, que é “a cara do verão”, é uma mais produzidas no Brasil, e é repleta de benefícios. Além de ser um calmante natural, a polpa da fruta é rica em vitaminas do complexo B e C, responsáveis entre outras coisas pela manutenção de nossa saúde mental e emocional.

E não é só a polpa que merece atenção. Um estudo realizado na Universidade Federal do Rio de Janeiro mostra que a casca do maracujá evita os picos de insulina (especialmente perigosos para os diabéticos), combate o mau colesterol e ainda ajuda a emagrecer. Nas sementes, por sua vez, pode ser encontrado um óleo com boa quantidade de ácidos graxos, muito apropriado para uso na cozinha e até em cosméticos, graças à ação emoliente e antioxidante. E as folhas do maracujazeiro também oferecem benefícios semelhantes. Nelas fica a maior parte dos ativos por trás da conhecida ação tranquilizante.

BENEFÍCIOS DO MARACUJÁ

- Fonte abundante das vitaminas A, C e outras do complexo B
- Apresenta boa quantia de sais minerais, entre eles o cálcio, ferro, fósforo e sódio
- É um ótimo calmante natural para o organismo humano
- A casca é bastante rica em

fibras que ajudam na digestão, emagrecem e ainda previnem e controlam a diabete

- Nas sementes é possível encontrar um potente vermífugo (fazendo um suco de maracujá, as propriedades das sementes são automaticamente passadas para o líquido)

- É um poderoso antioxidante que age contra o envelhecimento precoce dos órgãos e melhora o funcionamento do organismo
- O maracujá é apenas contraindicado em casos de pressão baixa: pela ação sedativa do maracujá, a pressão pode cair ainda mais.



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra

**PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO**

Thonny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron

**Lanches e Sucos
RODOVIÁRIA**

**LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS**

Tel: (17) 99723-1809

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

**B
BIM
M**

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

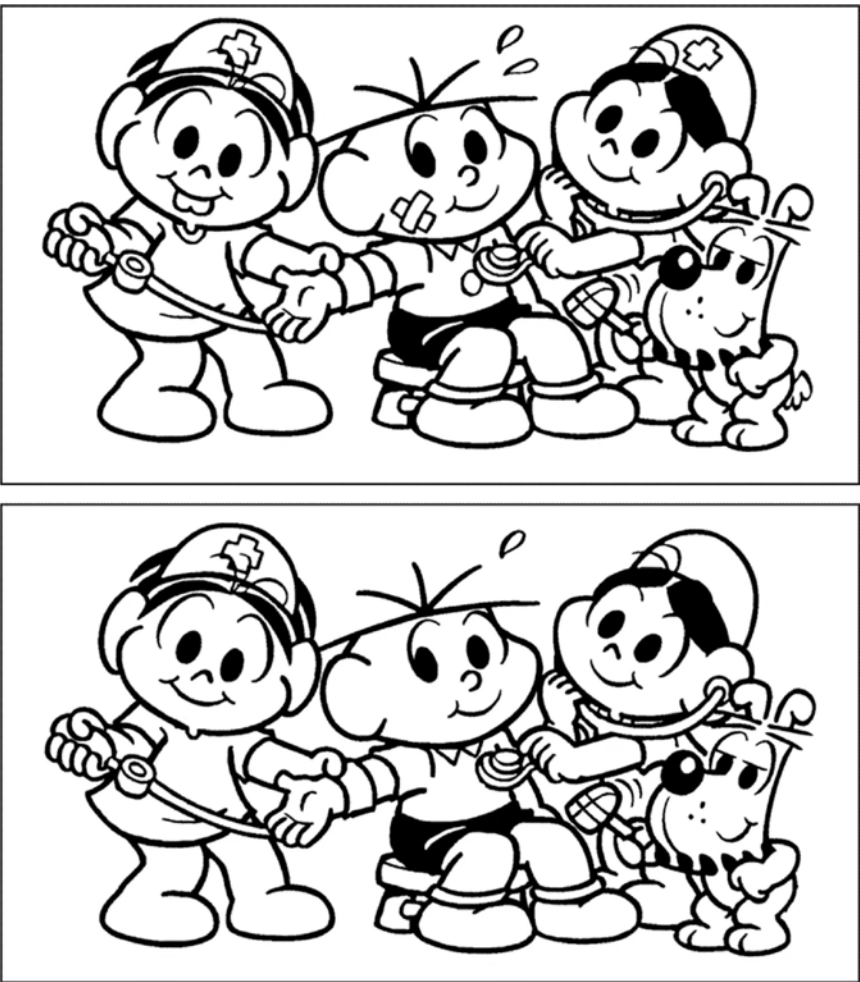
VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

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

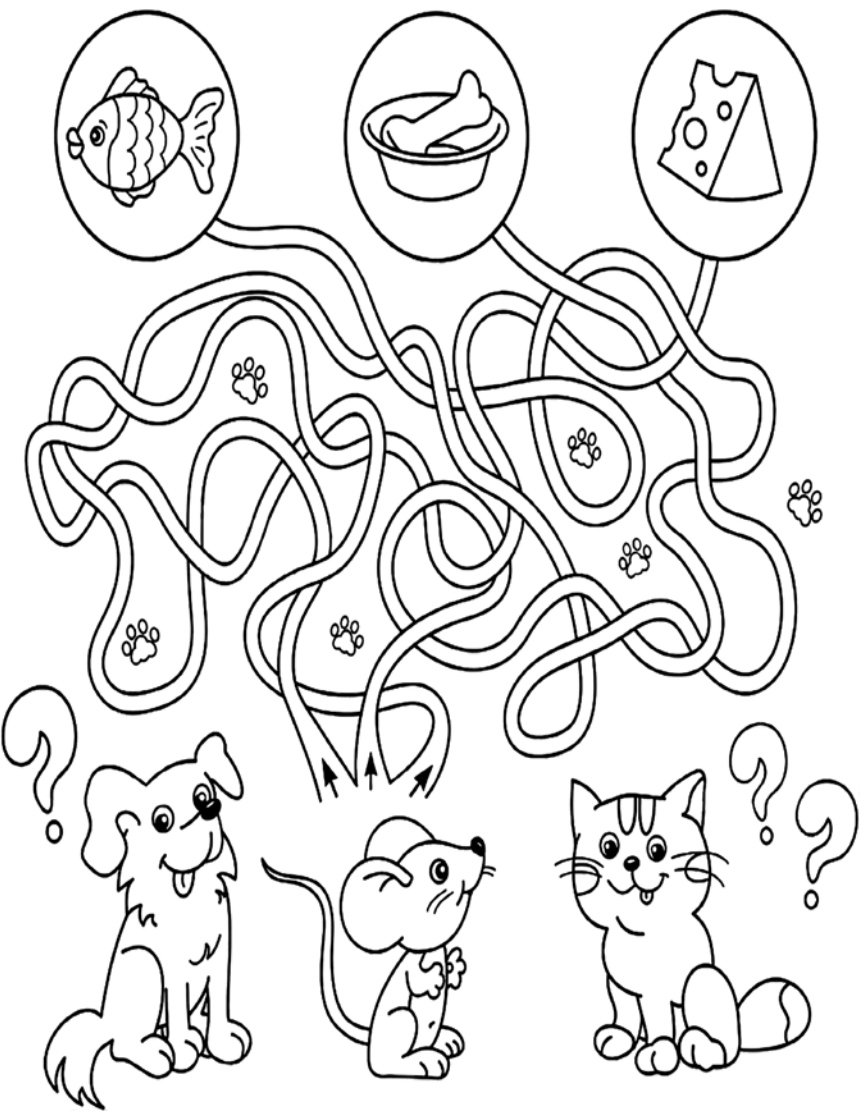
Sudoku

							1	
					2			3
			4					
							5	
4		1	6					
		7	1					
	5					2		
				8			4	
	3		9	1				

Jogo dos 7 Erros



Encontre o Caminho



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Lúcia planeja se vingar de Paulo. Úrsula não consegue se entender com Enzo. Kavaco sugere que Amanda revele sua doença para a turma. Hugo pede desculpas a Verena, que reata o namoro. Jade descobre provas que ligam Getúlio ao roubo de seu cartão de crédito. Getúlio e Isadora saem juntos. Lúcia insinua a Gabriela que Paulo se envolve com outras mulheres. Jade confronta Érico sobre os furtos. Amanda tem uma tontura e Flora se preocupa. Michael sugere que Érico aceite a proposta de Jade para evitar problemas com a polícia. Gabriela pede para conversar com Rafael.



ORGULHO E PAIXÃO
Quinta-feira, 18h00

Brandão, vestido como o Motoqueiro Vermelho, resgata Mariana do afogamento. Ema conta para Elisabeta que beijou Ernesto. Januário recebe Tenória e Estilingue na casa do Barão. Contrariando Darcy, Charlotte visita Uirapuru na prisão. Ema e Ernesto discutem. Charlotte dá um tapa no rosto de Uirapuru. Ofélia propõe um acordo de trabalho a Nicoletta. Mariana desperta e Elisabeta conforta a irmã. Julieta decide levar Olegário para sua casa, e Susana e Petúlia se surpreendem. Lorde Williamson liberta Uirapuru. Elisabeta questiona Ernesto sobre Ema.



DEUS SALVE O REI
Quinta-feira, 19h15

Afonso surpreende um guarda. Amália não encontra sua faca. Afonso liberta Constantino. Cássio é levado para a arena e manda Tiago assumir seu lugar no plano de fuga. Afonso volta para resgatar Cássio na arena. Um guarda atira contra Afonso, mas Cássio o protege e acaba levando uma flechada. Catarina manda Delano seguir Elói. Otávio desafia Rodolfo. Catarina finge se abalar com a situação dos soldados e é ovacionada por eles. Diana revela a Virgílio sobre a fuga de Afonso e Agnes consegue ler a mente do marquês. Agnes invade o sonho de Levi. Cássio fica frente a frente com o feitor.



CARINHA DE ANJO
Quinta-feira, 20h30

Fátima revela para Cecília que acredita que Leonardo esteja influenciando negativamente Gustavo, mas que não têm como provar nada. Madre Superiora conta para a noviça Fabiana que falou com o Padre Gabriel e que acabam de marcar a missa de consagração da passagem dela de noviça para freira. Adolfo faz um agradecimento para Gustavo por ter deixado ele ficar lá e que só continuo no local devido a Dulce Maria. O homem conta que ela é muito parecida com Tereza e que a menina precisa de uma família estruturada, coisa que Gustavo não pode oferecer para a carinha de anjo. Os dois discutem. Adolfo diz que fará de tudo para tirar a guarda de Dulce Maria de Gustavo caso ele não retorne o casamento com Cecília.



O OUTRO LADO DO PARAÍSO
Quinta-feira, 21h00

Ojulgamento é suspenso. Samuel garante que Sophia teve um acidente vascular cerebral leve. Estela se oferece para cuidar da mãe, e Bruno pede que Estevão as acompanhe. Mercedes afirma que vai proteger o marido de Cleo. Clara vence o processo da guarda de Tomaz. A Grande Mãe do quilombo recebe o convite para o casamento de Raquel, e Mariano pede para acompanhá-la. Sophia jura a Gael que tomará as esmeraldas de Clara novamente. Tomaz sofre por ter de se separar de Livia. Sophia encomenda a Zé Victor as mortes de Caetana e Xodó. Tomaz avisa que jamais chamará Clara de mãe.



APOCALIPSE
Quinta-feira, 20h30

Enquanto a chuva cai, os soldados de Ricardo zombam dos corpos dos profetas. Arthur e Bárbara noticiam a chuva e o assassinatos das Testemunhas. No mundo as pessoas comemoram o término da escassez de água. Jonas, Benjamin e Zoe ficam preocupados. No Rio, todos festejam o fim da seca. Laodiceia alerta Ângela para o que ainda estar por vir. César diz que o mundo pagará pelo assassinato de Moisés e Elias. Na delegacia, Guido diz que os policiais terão que trabalhar na efetivação da Marca do governo mundial.

Humor

DINÂMICA DOS RELACIONAMENTOS

Em uma palestra sobre relacionamentos o palestrante diz:

- Dê um passo a frente quem aqui é mandado pela sua mulher!

De todos os presentes só um não deu um passo para frente. Então o palestrante perguntou:

- E você? Por que não deu um passo a frente?

E ele respondeu:
- Não fui pra frente porque minha mulher mandou eu ficar parado.

DISCUSSÃO DO CASAL JAPONÊS

Um casal japonês está discutindo. O homem grita:

- Sukitaki!

A mulher responde:

- Kowanini.

O homem:

- Toka a anji rodi rouni yakoo!

A mulher de joelhos suplica:

- Mimi nakoundinda tinkouji.

O homem:

- Na miaou kina tim kouji.

E a mulher:

- O fiukha, makutamy ojote...

E você fica aí que nem besta, lendo como se soubesse falar japonês!

MUDANÇA DE VIDA DAS BICHAS

Depois de vários anos, as duas bichas se encontram numa estação de metrô.

- Clotilde! Quanto tempo! Você sumiu, querida? Onde você esteve este tempo todo?

- Você nem imagina, menina! Mudei de vida completamente, até me casei!

- Não diga!

- Digo sim! Sabe aquela loira magrinha e peituda que morava no

apartamento em frente ao nosso?

- A Marcinha?

- Esta mesma! Pois me casei com ela e estou muito feliz! E você? O que tem feito da vida?

- Eu também me casei!

- É mesmo? Com quem?

- Sabe aquela morena que trabalhava na padaria e tinha uma bunda enorme?

- Aquela de olhos verdes?

- Esta mesma! Pois me casei com o irmão dela!

DOIS SAPOS VOANDO

Dois sapos voando. De repente um olha pra o outro e diz:

- Epa! Sapo não voa!

- É mesmo!

Começaram cair. No meio da queda o outro sapo diz:

- Mas espere aí! Sapo não fala!

- É mesmo!

E continuaram voando...

Lavanderia Ouroeste

Direção:
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

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) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS

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

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OF TALMOLOGIA • 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

Ivete Sangalo cita diferença entre filhas: “Helena é da pá virada. Marina é paz”

Ivete Sangalo entregou que as filhas gêmeas, Helena e Marina, de 2 meses, têm personalidades muito distintas. “Elas são completamente diferentes. Jamais vão ser chamadas de gêmeas. Pronto! Na hora de pegar o ticket, pegaram a mesma fila, mas sentaram em cadeiras diferentes”, brincou a cantora. Além das meninas, a artista também é mãe de Marcelo, de 8 anos, que roubou a cena ao tocar bateria no alto do trio elétrico em show que marcou a volta da baiana aos palcos. “A Helena é da pá virada. A Marina é...”, afirmou fazendo o símbolo de paz e amor com os dedos. “Dorme, come. A outra, dorme, chora e me chama”, acrescentou a mulher do nutricionista Daniel Cady. “Mas à noite, elas dormem a noite inteira. E a gente quando tem duas filhas não dorme mais (de forma pesada). Não existe isso”, ressaltou a mãe coruja.

“Elas são completamente diferentes. Jamais vão ser chamadas de gêmeas”, disse a cantora



Luísa Sonza pede união às mulheres após ter o corpo criticado: “Vamos nos amar”

Luísa Sonza tem feito campanha para a “mulher real” no Instagram e compartilhou foto com estrias aparentes na rede social.

Nesta terça-feira (1), a mulher de Whindersson Nunes postou imagens de biquíni em uma lancha onde passou o feriado, no Rio de Janeiro.

Alguns internautas, porém, alegaram que a cantora tinha “seios caídos” nos comentários e deixaram a cantora surpresa. “Sobre os comen-

tários na minha última foto sobre peitos: vocês vivem em que mundo? Porque eu acho que não é o mesmo que o meu. Eu to pasma”, escreveu em seu Stories.

CANTORA PEDE UNIÃO ÀS MULHERES: ‘VAMOS NOS UNIR! VAMOS NOS AMAR’

Em um longo texto publicado na rede social, Luísa lamentou as críticas e pediu que as mulheres se unissem: “Gente, não quero o mal de ninguém, não me importo com os comentários, não faz diferença para mim, mas pelas tantas mulheres que sofrem com autoestima e com esses diversos padrões que não só a sociedade em si, mas que as próprias mulheres impõem umas nas outras. Meu coração não me deixa ficar calada. Mulheres leiam: vamos nos unir! Vamos nos amar, nós somos a mesma coisa! Sofremos com os mesmos problemas, temos dores parecidas! Não vamos diminuir a outra para nos sentirmos melhor! Vamos elogiar, amar, ajudar-nos uma às outras! A gente já sofre tanto com tanta coisa”.



“Vamos elogiar, amar, ajudar-nos uma às outras!”, pediu Luísa

Grávida de Arthur Aguiar, Mayra Cardi anuncia que espera uma menina: ‘Sophia’

Grávida de quatro meses de Arthur Aguiar, Mayra Cardi anunciou o sexo e o nome do bebê que espera em um vídeo publicado no Youtube. A life coach e o ator de “O Outro Lado do Paraíso” reuniram a família para contar a novidade e afirmaram que guardar segredo foi “a missão mais difícil”. Os dois abriram um baú que mostraram balões rosa para indicar que é uma menina. O nome escolhido foi Sophia. A ex-BBB já é mãe de Lucas, de 17 anos, fruto de um relacionamento anterior.

No primeiro semestre,

Mayra entregou que teve desejo por atemoia. Porém, a life coach tem priorizado uma alimentação saudável durante a gestação: “O bebê é o que você come. Mamães, nada pode ser mais importante que a vida do seu bebê! Os desejos de comer porcarias devem ser menores do que o desejo de fabricar um filho saudável e inteligente. Quem vai ‘construir’ o corpinho e o cérebro do seu bebê é o que você come. Pense nessa responsabilidade, pense no seu filho, nada pode ser mais importante do que a vida que você está gerando”.



Mayra já é mãe de Lucas, de 17 anos

www.oextra.net

horóscopo



ÁRIES

Dia em que pode receber notícias interessantes que mudam positivamente a situação em que você se encontra. É um momento inspirador e desbravador de novos horizontes.



TOURO

Percepção da prosperidade material e da abundância de possibilidades em que você se encontra. Saiba se sentir merecedor, principalmente se você tem se dedicado aos seus objetivos.



GÊMEOS

Excelente dia para relacionamentos, assinatura de contratos e para receber apoios importantes. Amor, amizade, liberdade e companheirismo são questões essenciais.



CÂNCER

Um dia muito especial para a carreira e para os projetos dos cancerianos. Há um anseio em fazer as coisas de forma diferente da habitual. O momento é propício para inovar, experimentar e ousar mais.



LEÃO

Um dia caracterizado por generosidade, confiança e necessidade de expressar seus sentimentos. Novidades podem surgir, assim como notícias que vêm de longe.



VIRGEM

Um dia positivo para perceber o que pode estar lhe aprisionando. Há um anseio por mais liberdade, autonomia e independência. Você está passando por uma metamorfose emocional.



LIBRA

Excelente dia para estabelecer contatos inovadores com característica pioneira e vanguardista. Novas abordagens nas parcerias, relações, contratos e associações.



ESCORPIÃO

Dia de possibilidades interessantes em relação ao trabalho. Tendência a se sentir mais afortunado, o que contribui para as suas realizações. Encare tudo como parte de um grande aprendizado.



SAGITÁRIO

A Lua se move em seu signo e está em contato com o planeta Urano. O momento é para mudanças no seu comportamento emocional. É hora de parar de repetir velhos padrões, abrindo-se a novas possibilidades.



CAPRICÓRNIO

Importantes ensinamentos que podem ser absorvidos neste momento. Lições de vida, aprendizados espirituais e busca por autoconhecimento. Situações novas no âmbito doméstico e familiar.



AQUÁRIO

Urano, seu regente, está em contato com a Lua. O dia favorece inovações, mudança de planos e abertura para novidades. O contato com grupos e instituições pode ser muito favorável para as suas realizações.



PEIXES

Continua atuante a tendência do dia anterior, favorável à carreira. Momento auspicioso para expressar seus talentos de uma nova forma. Redescoberta de sua individualidade e identidade.