



A data de hoje é especial para **Fer Madrid**. Ela recebe os cumprimentos da família.



Muitas realizações e felicidades para ela, **Eliza Carvalho Francisco**.



O dia amanheceu alegre para **Lucas** que festeja ao lado da esposa **Deisi**. Parabéns!



Mãe e filha comemoram mais um ano de vida. **Jaqueline Marinelli** aniversariou no último dia 23, e **Marli Marinelli** no dia 26. Elas recebem o carinho especial de Juliane Marinelli e de toda a família!



Ana Paula Aparício foi muito prestigiada pelo seu aniversário.



Destaque para o educador físico **Tiago Landim**, que recebe homenagens pela passagem de seu aniversário nesta quarta.



Adriano Lozano recebe muitas felicitações de toda galera.



Sempre ao lado da filhota, **Danusa Rodrigues** comemora mais um niver.



Click dos casais **Bruno Nogueira**, **Beatriz Ribeiro**, **Amanda Cais** e **Rafael de Paula** curtindo o show da dupla sertaneja João Bosco e Vinícius.

Distribuição Grátis

Período da Campanha 10/05/18 a 04/05/19

SHOW DE PRÊMIOS



GIGANTÃO

Concorra a milhares de Prêmios Instantâneos

01
Honda
CG Fan 125 i

Sorteios: 04/05/19 no Gigantão
Ar, Amadouro, Buzelli, 1299
Fernandópolis-SP às 12h00.

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



SELADINHA PREMIADA

a rede GIGANTÃO pensando sempre em você !!!

Hábitos matinais para começar bem o dia

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, mais 10 minutinhos e quem sabe só mais uns 10 minutinhos. Não deve jeito, você está atrasado novamente. Corre pro banheiro, 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, aumentan-

do 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 cicardiano está muito relacionado à temperatura do corpo, quando ele está frio, temos sono. A atividade física eleva o calor corporal, ajudando a despertar melhor.

RESPIRE

Antes de começar a se pre-ocupar com os problemas que terá que resolver no trabalho ou sobre aquela briga que te-



ve com o namorado no dia anterior, pegue um tempo para respirar e acalmar a mente.

Aprendendo a controlar a respiração, damos fim em todas 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 acabar 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 pra 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 bioló-

gico, 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, aproveita 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.

Recomendações para eliminar as olheiras naturalmente

Quer saber como eliminar as olheiras? Estas manchas escuras que se formam sob os olhos dão um aspecto cansado ao rosto e fazem com que pareçamos estar doentes.

Aparecem devido a uma produção excessiva de melanina ou hiperpigmentação, seja por causas genéticas ou por alguma condição temporária.

Mesmo que em muitos casos esta alteração possa estar indicando um problema de saúde, a verdade é que na maioria das vezes trata-se somente de um problema estético difícil de ser ocultado pelo simples fato de afetar o rosto, e é mais comum em peles claras.

No mercado, existem muito tratamentos e produtos que têm como finalidade ajudar a eliminar as olheiras em pouco tempo, o problema é que muitos destes produtos são muito caros ou são feitos de ingredientes que podem ser agressivos para a pele.

A boa notícia é que existem algumas recomendações e remédios caseiros que podem ajudar a reduzir a incômoda aparência destas manchas escuras e recuperar a vitalidade do rosto.

DESCANSE NAS HORAS ADEQUADAS

Não dormir bem ou ter interrupções durante o sono é uma das causas mais comuns de olheiras, por isso é importante descansar de 7 a 8 horas diárias.

EVITE A INGESTÃO DE SAL

O consumo excessivo deste produto provoca a retenção de líquidos e influencia a aparição de bolsas e olheiras.

RETIRE A MAQUIAGEM TODOS OS DIAS

O uso de maquiagem escura diariamente também influencia a formação de olheiras, e por isso deve ser retirada todos os dias antes de ir dormir.

HIDRATE OS OLHOS

A hidratação desempenha um papel muito impor-



tante na beleza do rosto. O contorno dos olhos é uma área muito delicada que deve ser hidratada no mínimo duas vezes por dia para evitar olheiras e envelhecimento precoce.

PROTEJA-SE DO SOL

A exposição direta ao sol aumenta o risco de bolsas, olheiras e flacidez no contorno dos olhos.

ÓLEO DE AMÊNDOAS

Este ingrediente é um dos melhores para ser usado na delicada pele do contorno dos olhos.

Contém vitamina E e antioxidantes que hidratam e aceleram o processo de recuperação desta área do rosto.

Obtenha o óleo de amêndoas de alta qualidade e aplique uma pequena quantidade sobre a pele afetada, duas vezes por dia, ao se levantar e antes de ir dormir.

PEPINO

É um dos ingredientes mais populares para o tratamento dos problemas que afetam os

olhos, já que é adstringente e tem uma ação anti-inflamatória e refrescante.

- Corte duas rodelaas grossas de pepino e coloque-as na geladeira por no mínimo 30 minutos.

- Depois, coloque-as sobre as pálpebras por 10 minutos.

- Outra boa opção é preparar o suco do pepino com limão, submergir um algodão no líquido e aplicá-lo na área afetada.

ÁGUA DE ROSAS

Este ingrediente atua como um tônico natural para a pele, contribui para sua reparação e tem um efeito calmante nos olhos inflamados e com olheiras.

- Mergulhe um par de algodões na água de rosas pura durante 2 minutos.

- Aplique-os sobre as pálpebras fechadas e deixe atuar durante 15 minutos.

TOMATE

Seus antioxidantes e nutrientes convertem o tomate em um ingrediente natural

perfeito para clarear a pele e refrescar o rosto.

- Misture uma colher de suco de tomate com meia colher de suco de limão e aplique sobre a área afetada durante 15 minutos.

- Tenha muito cuidado para que o conteúdo não caia no interior dos olhos, pois pode ser irritante.

- Se quiser melhores resultados, complete este tratamento com o consumo de um copo de suco de tomate com algumas folhas de menta, limão e sal.

SAQUINHOS DE CHÁ

O chá contém cafeína e antioxidantes que, além de melhorar a circulação sanguínea, combatem a retenção de líquidos e reduzem as olheiras.

Os taninos são o ingrediente ativo para reduzir o inchaço e atenuar a coloração.

- Coloque os saquinhos de chá verde ou preto usados na geladeira, e quando estiverem frios coloque sobre os olhos. Deixe atuar por 15 minutos.

receita

Caldo de abóbora e frango

INGREDIENTES:

- ½ abóbora japonesa
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho picados
- 300 g de frango desfiado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- coentro a gosto
- queijo parmesão a gosto



MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a abóbora até que ela esteja bem macia, bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve
- Cozinhe o frango e, após o cozimento, desfie e reserve
- Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola picada e o alho e frite até dourar
- Coloque o frango e frite junto com os outros ingredientes, coloque o caldo de abóbora, acerte o sal e coloque pimenta e o coentro a gosto
- Ferva por 5 minutos e sirva com queijo parmesão ralado sobre o prato.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny's Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

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

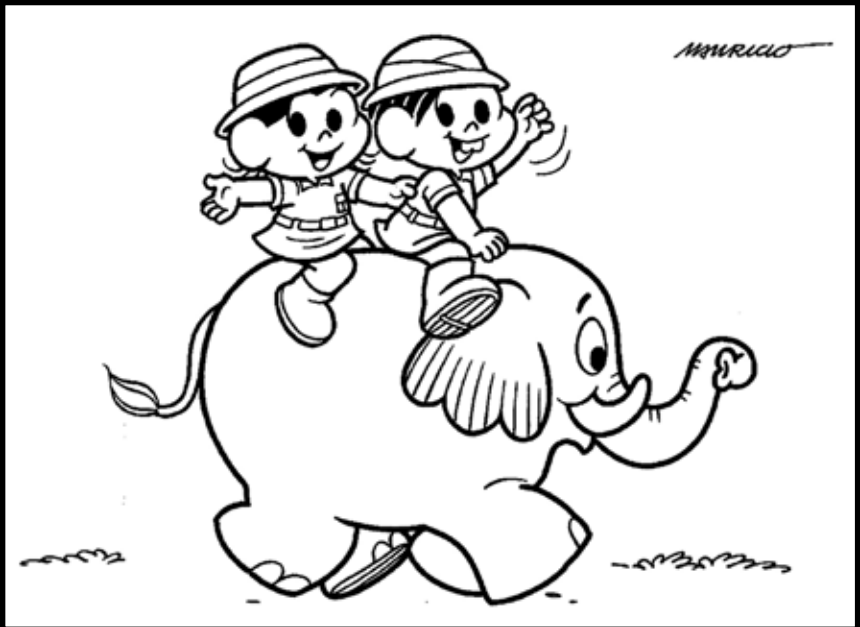
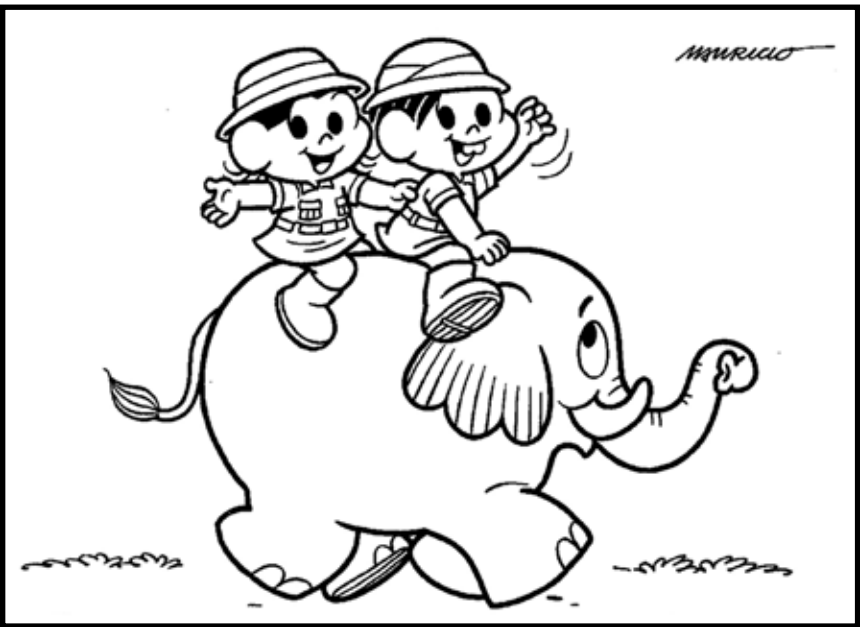
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

Caça Palavras

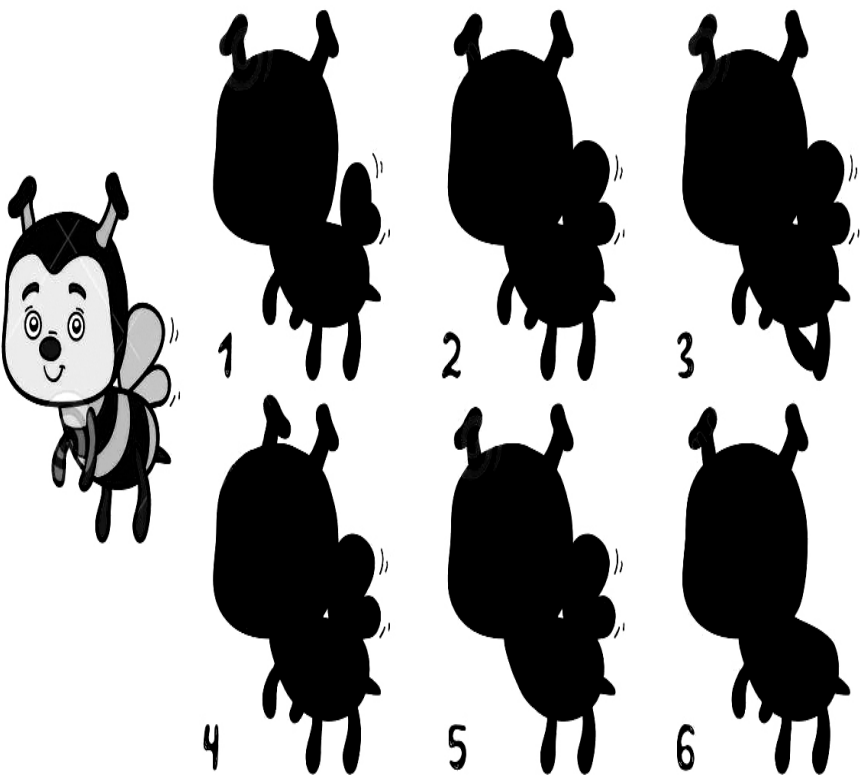
Encontre no caça-palavras, o nome de oito animais.



Jogo dos 7 Erros



Descubra a Sombra



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Tito leva Violeta ao encontro de Érico. Pérola afirma que jamais se aproximará de Márcio. Érico agradece o apoio de Tito e de todos os seus amigos. Gabriela e Rafael criticam a fuga de Érico, que declara que está pronto para enfrentar as consequências de seus atos. Isadora e Pérola sofrem ao se desfazer de seus pertences. Maria Alice descarta fotos antigas de Pérola com Alex. Heitor tenta conversar com Tito sobre sexo. Flora diz a Tito que o admira e Jade interrompe o clima entre os dois. Úrsula repreende Verena por ter deixado a ginástica rítmica por causa de Hugo. Isadora confessa a Rosália que sente falta de Getúlio. Brigitte se insinua para Marcelo, mas o diretor não percebe. Michael tem uma conversa séria com Jade.



ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Ema exige que o Barão interrompa a manifestação contra Julieta, contrariando Xavier. Camilo inventa uma nova mentira sobre seu trabalho para Jane. Ofélia intercede por Lúcia junto a Felisberto, que não cede na punição à filha. Aurélio afirma ao Barão que está ao lado de Julieta. Brandão se oferece para abrigar Aurélio e Ema agradece o coronel. Estilúcio faz as pazes com Tenório. Mariana convence Luccino a ensiná-la a conduzir uma motocicleta. Ema apoia o amor de Aurélio por Julieta. Tenório confronta o Barão.



DEUS SALVE O REI

Quinta-feira, 19h15

Catarina celebra a prisão de Amália. Otávio é aceito de novo no Conselho de Cália. Selena pede a Tiago que vá buscar Afonso. Afonso consegue o apoio do Conselho de Cália para expulsar Bartolomeu de Montemor. Romero repreende Selena por ter deixado Amália sair do castelo. Timóteo avisa a Rodolfo que Amália está sendo acusada de bruxaria. Bartolomeu inicia o julgamento de Amália. Rodolfo manda Petrônio e Orlando roubarem armas do castelo. Afonso exige que Bartolomeu liberte Amália, mas é impedido pelo povo.



CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Adolfo faz um discurso apaixonado para Haydee durante o jantar com Dulce Maria, Gustavo e Cecília. O homem fala sobre ser feliz, amor e pede Haydee em casamento. Emocionada, a mulher aceita e recebe um anel de noivado. Chega o aniversário de Frida. Em casa, a menina fica emocionada ao acordar e ver que a mãe preparou um café da manhã especial para festejarem, além de cancelar a festa de aniversário para que as duas possam passar o dia inteiramente juntas. Silvestre conta para Adolfo que viu um mendigo na rua com aparência perturbada e doente que na verdade era Flávio. Lulu pede para que Cristóvão e Fátima deixem ela passar na casa de Frida para dar os parabéns para colega ao lado das amigas.



SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Luzia explica a Groa como fará para vir ao Brasil e afirma que seus filhos precisam dela. Edgar, Karen e Severo prometem tratar bem os amigos de Manuela em sua festa de aniversário. Rochelle pede para ficar encarregada da festa da irmã. Ícaro discute com Cacau e garante à tia que viverá junto de Manuela. Luzia/Ariella e Groa chegam ao Brasil. Os fãs promovem uma missa em homenagem à suposta morte de Beto.



APOCALIPSE

Quinta-feira, 20h30

Ricardo gosta do plano de Stefano. Dudu Poeira se apresenta a André. Guido avisa à Natália que o policial voltou. Susana diz que vai ajudar Estela e Talita. Dudu ajuda André na captura de Zoe. Susana segue para a delegacia. Dudu ameaça Estela na prisão. Ricardo pressiona Adriano. André cobra uma atitude de Guido. Dudu permite que Susana veja Estela e Talita. Benjamin encontra Noah no deserto. Hanna e Tiatira ajudam os feridos no deserto. Adriano mente e diz para Ricardo que jamais o trairia. Noah se emociona ao conversar com os familiares.

Humor

MULHER INSEGURA

— Querido, achas que me amavas se fosse feia?
— Claro que amaria!
— E se eu fosse gorda!
— Sim, amaria!
— E amavas-me se fosse cega?
— Sim.
— Se fosse surda?
— Sim, amaria! Agora com certeza te amaria muito mais de fosse muda!

BÊBADO NA DELEGACIA

Um bêbado chega na delegacia e o delegado pergunta:
- Você também estava na confusão?
E o bêbado responde:
Não, senhor!

E o delegado pergunta:

- Então por que você está aqui?

O bêbado responde:

- Os policiais chegaram e gritaram: "Cana pra todo mundo". Então eu vim.

DURANTE O JULGAMENTO

Durante o julgamento, o juiz pergunta ao ladrão:

- Como você conseguiu entrar em uma casa com cerca elétrica e retirar todos os bens?

O ladrão responde:

- Senhor Juiz, vim para ser julgado pelos meus crimes, não para ensinar os segredos da profissão!

A MOTO NA PRAIA

A loira chega de moto na praia e estaciona a moto na beira do mar agitado. O salva-vidas vê a cena e avisa:

- Moça, o mar vai levar a sua moto.

A loira responde:

- Hello, eu estou com a chave!

ENCONTRANDO DINHEIRO

Dois homens estavam andando pela rua, quando de repente encontraram 50 reais.

O primeiro diz:

- Vamos comprar 45 reais de cachaca e 5 reais de pães.

O segundo diz:

- Você é louco? Pra quê isso tudo de pão?



Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

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

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

Cantora sertaneja Thaeme sofre aborto aos 3 meses de gestação: “Grande tristeza”

A cantora sertaneja Thaeme Mariôto, que esperava o primeiro filho fruto do casamento com Fábio Elias, perdeu o bebê aos 3 meses de gravidez. Por meio de seu perfil no Instagram, a artista que sonhava em ser mãe ainda em 2018 comunicou os seguidores na madrugada desta quarta-feira (23) que sofreu um aborto espontâneo um dia após ter anunciado ao público a gestação. “Acredita em anjo? Pois é, ela agora virou o nosso! É com grande tristeza e susto que, infelizmente, comunicamos que nosso anjinho não resistiu aos 3 primeiros meses! Recebemos a triste notícia que seu coraçãozinho parou de bater, sem explicações médicas até agora, sem sinais, sem avisar... Nós já sabíamos quão frágil é uma gestação nas 12 primeiras semanas, por isso a gente gostaria de ter aguardado esse tempo para contar a todos... Enfim, fugiu do nosso controle, e receber a notícia da perda um dia depois de ter anunciado a glória para todos foi muito mais difícil...”, declarou a dupla com Thiago.



Thaeme havia anunciado que estava grávida um dia antes de perder o bebê

Lexa usa vestido bordado com cristais Swarovski em casamento com Guimê

Lexa matou a ansiedade e se casou com MC Guimê na Catedral da Sé, em São Paulo, em uma cerimônia realizada pelo padre Fábio de Melo, nesta terça-feira (22). A cantora subiu ao altar com um vestido modelo sereia, bordado com cristais Swarovski e feito com renda exclusiva, e dois metros de véu. A peça, avaliada em R\$ 150 mil, foi assinada pelo estilista Israel Valetim. O terno do noivo era da Camargo Alfaiataria. Em seu Stories, o funkeiro, que homenageou a mulher com uma tatuagem, comemorou a união: “Eu definitivamente sou o cara mais sortudo. Acabo de sair da igreja casado com essa maravilha em forma de mulher. Eu te amo”. “Que lindo. Eu te amo mais”, declarou-se a cantora. Entre os padrinhos do ca-

samento estavam Mayra Cardi, que chegou atrasada e não subiu ao altar, com o marido, Arthur Aguiar, o rapper Emicida e a mulher Marina Santa Helena, Kondzilla com Alana e Carla Prata com Rodrigo Dantas. A festa para 400 convidados foi realizada em um buffet em Moema e assinado pela cerimonialista Karina Matos e o decorador Diego Silva. A decoração elegueu flores em tons de branco. Já no cardápio, fora o bolo de seis andares, eram servidos pratos da alta gastronomia para os convidados. A festa ainda tinha um espaço para tatuagens e as mulheres podiam retocar a maquiagem com produtos da Vult Cosméticos. O desenho de um diamante e dois microfones estampavam o chão da pista de dança.



O vestido de Lexa é avalido em R\$ 150 mil

Atriz Fernanda Montenegro contracenou com Carol Duarte em filme do diretor de ‘Madame Satã’



O diretor responsável pelo longa é o Karim Aïnouz



Aos 88 anos, Fernanda Montenegro não quer saber de férias. Depois da novela “O outro lado do paraíso”, a atriz filma no Rio o novo longa do diretor Karim Aïnouz, o mesmo de “Madame Satã” e “Praia do Futuro”. No filme, baseado no livro “A vida invisível de Eurídice Gusmão”, de Martha Batalha, Fernandona contracenou com Carol Duarte, a Ivana de “A força do querer”. A veterana, aliás, será vista, ainda em 2018, no filme “Piedade”, de Claudio Assis, dividindo a cena com Cauã Reymond.

horóscopo

ÁRIES
Marte, seu regente, em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de atenção a provocações, especialmente entre amigos e entre colegas de equipe de trabalho.

TOURO
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período intenso em projetos que envolvam sua carreira, que pode estar passando por um período de renovação.

GÊMEOS
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de movimento intenso e necessidade de encontrar um novo caminho espiritual.

CÂNCER
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade e maior contato com suas emoções, que podem estar passando por um momento de desequilíbrio.

LEÃO
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de energias intensas e necessidade de manter o autocontrole, pois a agressividade está presente em você e nas pessoas em seu entorno.

VIRGEM
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de rotina intensa, especialmente no trabalho. Neste período, sua saúde pode passar por um momento de desequilíbrio e estresse.

LIBRA
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade emocional, que pode levar a rompimentos, especialmente nos romances. Necessidade de se colocar limites em seus filhos.

ESCORPIÃO
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade emocional e necessidade de estar mais fechado e resguardado. Período pode envolver mudanças em sua casa.

SAGITÁRIO
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade mental e novos estudos. Uma viagem rápida pode ser transformadora e indicar novos caminhos.

CAPRICÓONIO
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de movimento intenso e mudanças inesperadas na vida material e financeira. Período pode envolver um novo projeto.

AQUÁRIO
Marte em seu signo continua em tenso aspecto com Urano marcando um período intenso que, apesar de sempre ser racional e equilibrado, estará com as emoções à flor da pele.

PEIXES
Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de interiorização e emoções confusas, mas à flor da pele. O período, pode apontar para uma forte diminuição da energia vital.