



Lexa usa vestido bordado com cristais Swarovski em casamento com Guimê

Página B4

"Todas as coisas já foram ditas, mas como ninguém escuta é preciso sempre dizer de novo."

■ André Gide - Escritor (1869 - 1951)



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



Adriano Lozano recebe muitas felicitações de toda galera.



Muitas realizações e felicidades para ela, Eliza Carvalho Francisco.

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.



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



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



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



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

SUA CASA completa

GIGANTÃO

Concorra a milhares de Prêmios Instantâneos

01 Honda CG Fan 125 i

Sorteio: 04/05/19 no Gigantão Av. Amadeu Bizzelli, 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 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, 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 cardíaco 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 preocupar 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 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 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 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, 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 muitos 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 desse 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 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 rodelas 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 sopa 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.



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

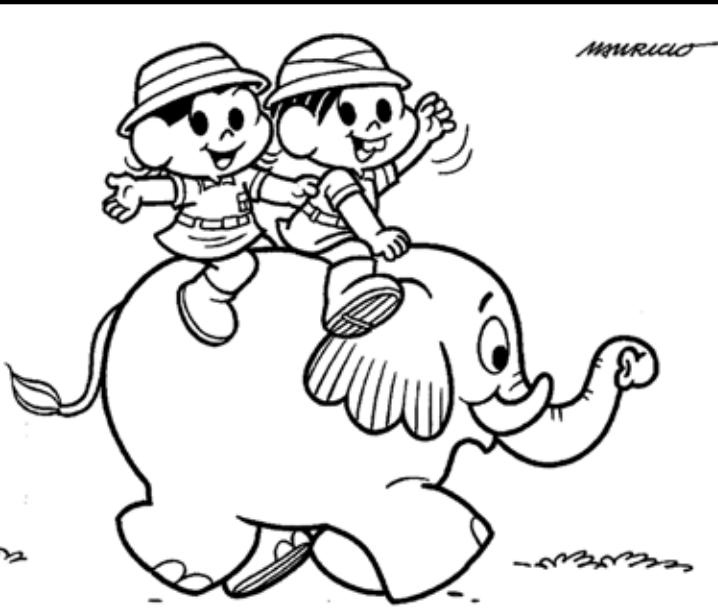
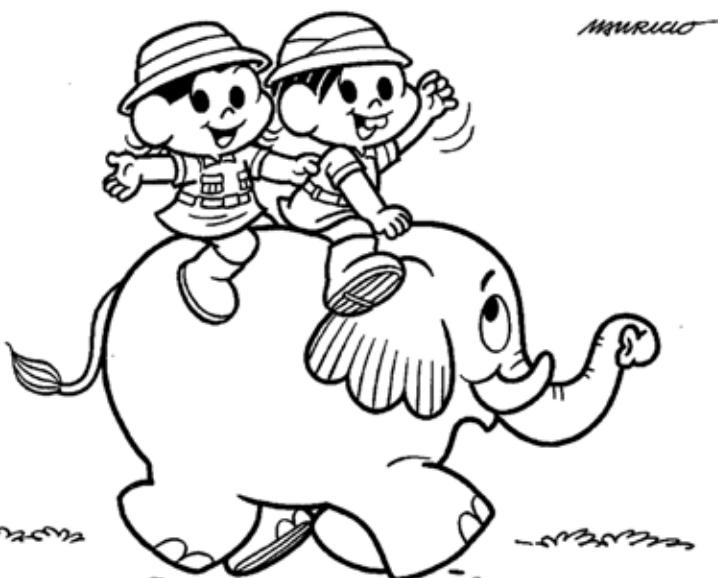


Caça Palavras

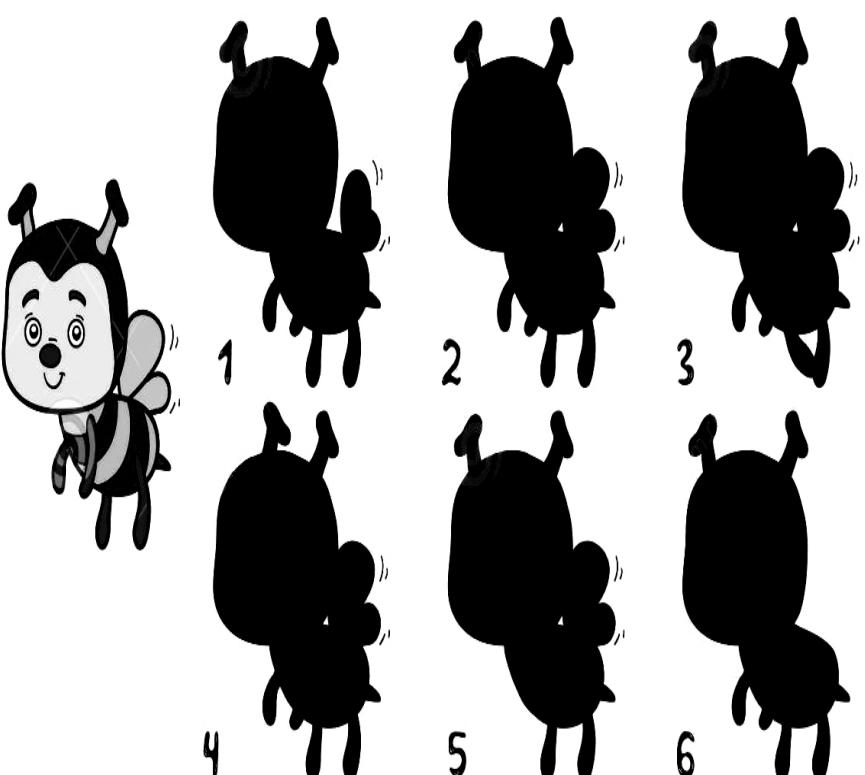
Encontre no caça-palavras, o nome de oito animais.



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 aproxima 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 Lídia 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. Estilingue 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.

APOCALIPSE

Quinta-feira, 20h30

Ricardo gosta do plano de Stefano. Dudu Poira 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.

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.

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 cachaça 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 (FACOMELISFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA 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

Atriz Fernanda Montenegro contracena 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 Euídice Gusmão”, de Martha Batalha, Fernandona contracena com Carol Duarte, a Ivana de “A força do querer”.

A veterana, aliás, será vista, ainda em 2018, no filme “Piedade”, de Claudio Assis, divindo a cena com Cauã Reymond.

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 padinhos 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 ele-geu 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 avaliado em R\$ 150 mil

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.



GÊMEOS

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



LEÃO

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



LIBRA

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



SAGITÁRIO

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



AQUÁRIO

Marte em seu signo continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



TOURO

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



CÂNCER

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



VIRGEM

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



ESCORPIÃO

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



CAPRICÓRNIO

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.



PEIXES

Marte em Aquário continua em tenso aspecto com Urano marcando um período de intensidade de encontro com amigos e entre colegas de trabalho.