



Em clima de festa, **Rafaela Longo** comemora a data especial.



A sorridente **Bruna Tiso** aniversariou nesta semana. Parabéns!

Parabéns e muitos anos de vida para a querida **Tais Oliveira**.



Selfie da aniversariante **Vanderléia Selles**. Ela é muitíssimo felicitada.



Close especial para **Willian Fonseca**. Ele é mais um dos homenageados de hoje.



Close da bela **Jéssica Ferreira** que também apaga as velinhas hoje.



Bruno Caskeiro recebe as homenagens pela data em que celebra mais um niver.

Rafael Ponzani é felicitado por toda à galera.



Felicidades para **Vitor Ortega** que recebe os parabéns de toda à sua família.



Distribuição Gr^{at}uita

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

SHOW DE PRÊMIOS



Concorra a milhares de Prêmios Instantâneos



Sorteio: 04/05/19 no Gigantão

Av. Amadeu Biazelli, 1299

Fernandópolis-SP às 12h00.

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



SELADINHA PREMIADA

a rede **GIGANTÃO** pensando sempre em você !!!

Quais são os melhores chás para combater a gripe?

A fórmula é certa: a mamãe ou a vovó sempre indicam um chá bem quente quando você está resfriado. Mas será que eles realmente fazem efeito? A bebida não cura, mas de fato auxilia na hora de aliviar sintomas como inflamações, nariz entupido e até as dores no corpo. Veja quais são as melhores versões da bebida para combater a gripe!

Além dos benefícios que a bebida traz ao ser consumi-

da quente (como o aumento da temperatura interna do corpo), os chás servem para hidratar, possuem efeito anti-inflamatório, sedativo e até mandam embora aquele mal estar causado pela gripe.

Os chás mais famosos por possuírem propriedades curativas que aliviam a gripe são os de hortelã, erva-doce, eucalipto, limão e camomila. Essas versões da bebida, além de acessíveis, são saborosas e muitos usa-

das pelos brasileiros em caso de doenças.

Poderosos aliados também são os ingredientes utilizados para adoçar os chás, e deixá-los mais potentes. É o caso do gengibre, alho, mel e até cebola: esses alimentos possuem substâncias que ajudam a descongestionar as vias respiratórias, diminuem a inflamação, amenizam a tosse e até ajudam a mandar a gripe embora.

O mel, por exemplo, hidrata a mucosa – enquan-



to o alho serve para combater o vírus diretamente. Estes acompanhamentos devem ser adicionados ao chá quando o mesmo ainda estiver bem quente. No caso do

alho e do gengibre, amasse-os para liberar todas as propriedades.

Os chás não substituem os medicamentos indicados pelo médico, claro. Mas são

grandes aliados na hora de aliviar os incômodos e mandar a gripe embora.

Agora você já sabe: apa-receu aquele resfriado, bora preparar um chá!

Desvende algumas causas da pele seca ou ressecada

Nem muito oleosa, nem pouco - a pele precisa estar hidratada na medida certa para sempre ter brilho e maciez. O ressecamento é bem comum e pode ser causado por diversos fatores: desde um banho quente e demorado até efeito colateral de remédios. Para conhecer essas causas, conheça os cuidados necessários para evitar a pele seca ou ressecada.

SABONETE

Se você tem pele seca ou ressecada, um dos primeiros pontos a serem analisados é o sabonete que você está usando. Todos os sabonetes têm como ação desengordurar a pele, até mesmo os sabonetes neutros, e ressecam a pele na medida em

que retiram a camada de gordura que tem função protetora e participa na hidratação da pele. O ideal para quem tem a pele muito seca é usar sabonete apenas nas axilas, nádegas e área genital.

Mas, se você não abre mão de usar sabonete no corpo inteiro, opte pelo sabonete líquido, que tende a ser mais delicado e com pH mais equilibrado, ou sabonetes que contenham no rótulo a palavra 'hidratante'. Esses sabonetes possuem baixíssima concentração de detergente, têm baixo custo e são fáceis de encontrar.

Outra alternativa é o sabonete para peles sensíveis. Ele possui hidratante em vez de desengordurante na fórmula.

MAU USO DO HIDRATANTE

Não basta usar hidratante: ele deve ser aplicado da maneira mais eficiente se o objetivo for se livrar da pele seca. A dica da dermatologista Fernanda é usá-lo logo após o banho. Temos uma camada na pele chamada barreira transepidermal, composta por queratinoides, que ficam mais móveis e maleáveis depois do banho, fazendo com que o hidratante penetre melhor. O produto deve ser aplicado nos três primeiros minutos após o banho.

BANHOS MUITO QUENTES E PROLONGADOS

A má notícia para os fãs de longos banhos quentes é que, sim, este hábito contribui - e muito! - para a pele seca e ressecada. Banhos quentes, com temperaturas acima de 36°C/37°C, facilitam a remoção da camada de gordura da pele, principalmente associado ao uso de sabonetes. A temperatura ideal é a temperatura da nossa pele, 35°C.

UMIDADE DO AR

As condições climáticas influenciam muito o estado da pele. Quando o tempo estiver seco, os especialistas indicam banhos mais curtos e menos quentes, pouco uso do sabonete e investimento

pesado em hidratação logo após o banho. Também vale contar com a ajuda de um umidificador de ar.

DOENÇAS QUE AFETAM A PELE

Diabetes, hipotireoidismo, má nutrição e psoríase podem prejudicar a saúde da pele. O primeiro passo é tratar e controlar o problema. No caso do hipotireoidismo, mesmo quando controlado, a pele pode permanecer alterada e extremamente ressecada, sendo preciso optar por hidratantes com alto poder de emoliência, como aqueles com ureia e lactato de amônia.

Já no caso da psoríase, não adianta só hidratar a pele. A causa da descamação e ressecamento excessivo está relacionada a alterações imunológicas da pele, sendo preciso tratá-la com produtos específicos para este tipo de dermatose e, em alguns casos, com medicação via oral.

IDADE AVANÇADA

Conforme o tempo passa, o corpo já não é mais o mesmo. As glândulas sebáceas reduzem a produção de sebo com a idade, deixando a pele mais seca, principalmente nas extremidades. A saída, mais uma vez, é apostar em cremes hidratantes e ingerir água regularmente.



receita

Moqueca de Palmito Vegetariano

INGREDIENTES:

- Azeite de oliva para refogar
- 1 colher de sopa de azeite de dendê + 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 cebola grande em rodela
- ½ pimentão vermelho em rodela
- ½ pimentão amarelo em rodela
- 2 tomates italianos em rodela
- 400g de palmito pupunha em natura cortado em rodela
- Sal a gosto
- 400 ml de leite de coco
- ½ xícara de coentro picado
- ¼ de xícara de coentro



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, dispor 1 colher de sopa de azeite de oliva e 1 colher de sopa de azeite de dendê.
- Em camadas, dispor a cebola, o pimentão vermelho, o pimentão amarelo, o tomate e o palmito pupunha.
- Fechar a panela e deixar cozinhar por 15 minutos.
- Temperar com sal a gosto.
- Juntar 2 colheres de sopa de azeite de dendê, o leite de coco, tampar a panela e cozinhar por mais 10 minutos.
- Finalizar com coentro picado rusticamente.

AQUI O RODEIO É O SHOW

Boiadas:
Cia de Rodeio Ata Mauro Preto
Cia de Rodeio Vilela's
Cia de Rodeio Guilherme Barreto
Cia de Rodeio Califórnia
Cia de Rodeio Scatolin

Feriadão de Corpus Christi

Tropas:
Xiru e Leandro – Os Brutos do cutiado
Pro Horse Rodeo

POPULINA RODEIO FESTIVAL

30 DE MAIO A 02 DE JUNHO 2018

Dia 27 de Maio
6ª Cavalgada
Informações:
Jean (17)99604-3057

Dia 30 Quarta-Feira – Jafferson Banda Show (Entrada-Franca)
Dia 31 Quinta-Feira – Banda Estrela Super Som (Entrada-Franca)
Dia 01 Sexta-Feira – Santa Ifigênia Banda Show
Dia 02 Sábado – Banda 5ª Avenida

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

celebridades

Eliana diz que já se habituou a amamentar filha, Manuela, em público: “Faz parte do corpo”



“Eu não tenho nenhuma vergonha de amamentar em público”, disse Eliana

Eliana, estrela de uma campanha em prol da amamentação com a filha, Manuela, de 8 meses, entrou em detalhes sobre o laço criado pelo momento. “Eu não tenho nenhuma vergonha de amamentar em público. Se eu estou no restaurante e minha filha tá com fome, dou o mamazinho para ela.

Acho que não tem nada mais bonito do que isso, nem mais necessário. Você vai deixar de dar o leite para seu filho porque alguém acha que é errado, que não pode ou que tem que estar em um lugar apropriado? Isso faz parte do meu corpo”, afirmou a apresentadora que, quando precisa ficar longe da menina, faz estoque do leite.

Cantor Mariano e Carla Prata trocam beijos no casamento de Lexa e Guimê

O casamento de Lexa e Guimê não celebrou apenas a união dos dois cantores como pode ter sido o cenário para a formação de um novo casal. Entre os convidados, o cantor Mariano era um dos mais animados, e só foi embora quando a música parou de tocar. O motivo para tanta animação tem nome um belo par de olhos verdes: Carla Prata. O cantor, do hit “Camaro amarelo”,

trocou beijos com a ex-assistente de palco do “Domingão” diante de várias testemunhas.

Ambos estão solteiros. Carla terminou um casamento de quatro anos em dezembro do ano passado. E a bela não é a única assistente de palco no currículo do cantor. Mariano já viveu um romance com Dany Bananinha, do “Caldeirão do Huck”.



Mc Loma tem apenas 15 anos

Mc Loma, do hit ‘envolvimento’, muda o visual de novo e fica irreconhecível

Reconhece a moça da foto acima? É a MC Loma! A funkeira, de 15 anos, mudou o visual para gravar um novo clipe e surgiu assim, com cabelos brancos e olhos verdes. Ela já tinha mudado o visual uma vez, quando ficou loira. E as mudanças não param por aí. Recentemente, Loma foi ao dentista e deu um jeito no dente da frente, que estava quebrado.

Moradoras da periferia de Pernambuco, MC Loma e as Gêmeas Lacração Mariely e Mirella Santos fizeram sucesso após um vídeo da música “Envolvimento” estourar na web. A cantora Anitta se encantou com o hit e convidou as meninas para participar de um show no início de fevereiro. De lá para cá, o trio lançou mais dez músicas.



O cantor já viveu um romance com a Dany Bananinha

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny 'Lattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron MasterCard Miestro

horóscopo

 ÁRIES Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio indicando dias de interiorização e dificuldade de expressar suas emoções, especialmente no âmbito familiar.	 GÊMEOS Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio indicando dias de maior envolvimento com suas finanças. Um pagamento pode atrasar, mas não será por muito tempo.	 LEÃO Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de interiorização e necessidade de isolamento e solidude. Um amor do passado pode voltar e mexer com seu coração.	 LIBRA Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de maior envolvimento e aumento de responsabilidades no trabalho. O momento pode envolver um novo projeto.	 SAGITÁRIO Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de interiorização e revisão de emoções mais profundas, que podem envolver seu passado.	 AQUÁRIO Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando um rotina mais intensa, especialmente no trabalho. Necessidade de dedicar-se com mais responsabilidade.
 TOURO Vênus, seu regente, em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de seriedade e maior responsabilidade relacionada a um contrato.	 CÂNCER Vênus em seu signo começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de interiorização e necessidade de distanciar-se da vida social e de amizades vazias.	 VIRGEM Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de maior seriedade e comprometimento com projetos que podem envolver uma grande empresa, clube ou instituição.	 ESCORPIÃO A semana começa influenciada pela Lua Crescente em Virgem, que chega em ótimo aspecto com Saturno e Urano indicando dias de movimento intenso e positivo na vida social e aproximação de amigos.	 CAPRICÓRNIO Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em seu signo, indicando dias de interiorização e distanciamiento da vida social. Você vai preferir a intimidade de amizades mais próximas.	 PEIXES Vênus em Câncer começa a receber um tenso aspecto de Saturno em Capricórnio, indicando dias de interiorização e necessidade de refletir sobre um romance que tem trazido algumas dificuldades.