



A simpática **Fernanda Boldin** apaga as velinhas hoje.



Karina Ellen recebe milhares de homenagens de toda galera.



Selfie de **Barbara Antonia** que também está na lista dos homenageados.



Letícia Vidotti recebe o carinho especial de amigos e familiares em suas redes sociais.



Click especial da mamãe **Louziane Amancio**.



A festa fica por conta do carismático **Leandro Silva**.



Muitos anos de vida e muitas felicidades para **Maria Clara**.



Muita saúde e paz para ele, **Elton Rodrigues!!!**



Lucas Peres Arakaki aproveita o dia para celebrar mais um ano de vida.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!



mais BARATO SEMPRE!



3 exercícios físicos para combater a má digestão

Se você tem má digestão, uma dica importante é manter-se em movimento. Além de ajudar na perda de peso e proporcionar benefícios à saúde, a prática de exercícios físicos também ajuda no bom funcionamento do sistema digestório. Como o processo digestivo completo pode levar de trinta minutos até quatro horas, cada organismo pode responder de uma maneira diferente para cada tipo de combinação de dieta e determinado estímulo de treinamento.

Segundo o preparador físico Felipe Kutianski da Ziva, qualquer atividade física é recomendada, desde que ela tenha um acompanhamento de qualidade por

parte do seu nutricionista e seu professor. “O tipo de alimentação influenciará diretamente no seu desempenho durante o treinamento. Alimentos que são processados mais rapidamente respondem, normalmente, de forma mais positiva a determinados estímulos. Portanto, o que você come, onde come e quando come afetarão diretamente o seu rendimento”, explica.

EXERCÍCIOS PARA QUEM TEM MÁ DIGESTÃO

De acordo com Ziva, um corpo que tem uma rotina de treino frequente, tende a ter uma metabolização mais equilibrada e eficiente em relação a um corpo sedentário. “Uma das caracterís-



ticas do treinamento físico é o aumento do metabolismo do organismo, podendo ajudar positivamente no processo digestivo”, afirma.

Confira as dicas de exercícios que você pode fazer no dia a dia para melhorar a digestão!

YOGA

Melhora o funcionamento da tireoide, responsável pela secreção dos hormônios tireóideos que estabelecem o nível do seu metabolismo. Ou seja, quando o

seu metabolismo aumenta e trabalha um pouco mais rápido, isso atribui um melhor funcionamento do sistema digestivo.

ALONGAMENTOS

Os exercícios realizados durante o alongamento proporcionam uma massagem dos órgãos internos e facilitam o percurso dos alimentos no organismo durante o processo de digestão.

CALISTENIA

Colabora para o desenvolvimento das valências

físicas: força, equilíbrio, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e agilidade. Com tudo funcionando adequadamente, um dos benefícios é, também, a melhora no funcionamento do sistema digestivo.

Todos esses exercícios trabalham o corpo de uma forma completa, ou seja, vários grupos musculares ao mesmo tempo. Por isso, para ter um resultado mais positivo, o mais indicado é seguir detalhadamente as orientações

do seu nutricionista, a fim de melhor encaixar as refeições ao treinamento.

SUGESTÕES

Além de praticar exercícios regularmente, uma boa alimentação também faz toda a diferença no bom funcionamento do sistema digestório. Então, que tal incluir algumas opções saudáveis no cardápio, como o Arroz Integral, as Frutas Crocantes, as Superfrutas, as Barras de Granola, os Biscoitos Integrais e os Mix de Sementes?

Está com unhas fracas ou quebradiças? Saiba o que fazer

A fraqueza das unhas é um problema que muitas mulheres enfrentam e que pode ser ocasionado por diversos motivos. Muitas já tentaram todas as receitas conhecidas, mas as unhas continuaram quebradiças.

Encontrar o motivo da fraqueza é o primeiro passo para tratá-la. O motivo pode variar desde o uso constante de produtos químicos (como detergentes) a problemas alimentares (como falta de vitaminas).

Os principais sinais do problema são unhas finas e que descamam com facilidade, têm aspecto poroso e apresentam manchas e irregularidades, além de ficarem mais vulneráveis ao ataque de fungos. Ao detectar esses sintomas, procure um dermatologista para identificar o diagnóstico.

O QUE PODE DEIXAR SUA UNHA FRACA?

- Acetona ou removedor e esmaltes em excesso. Ressecam muito as unhas, o que as tornam quebradiças, sem brilho e com manchas brancas na superfície.
- Alimentação pobre em nutrientes e vitaminas.

- Produtos químicos como detergentes e produtos de limpeza.
- Fungos ou bactérias que se instalam nas unhas.
- Anemias, hipotireoidismo, desnutrição por má absorção de nutrientes também são causas frequentes de unhas fracas ou que descamam.

COMO DEIXAR SUA UNHA FORTE E RESISTENTE?

- Use um esmalte adequado (aquele que não tenha ingredientes corrosivos ou que não cause alergia na pessoa). Produtos como o tolueno e o formaldeído são compostos químicos que estão na composição do esmalte e algumas pessoas podem ser alérgicas.
- Use luvas antes de qualquer atividade doméstica.
- Uma dieta rica em proteína, nutrientes e oligoelementos é muito importante para mantê-las em ordem. Um mineral que jamais pode faltar é o zinco, que é essencial para saúde das unhas.
- Evite tirar as cutículas. Sem elas, a entrada de fungos e bactérias torna-se mais suscetível.
- Use bases fortalecedoras

formuladas especialmente pelo dermatologista, que tem em sua composição carbonato de cálcio, formaldeído e derivados de quinino.

- Consuma alimentos que contenham zinco, enxofre, cálcio e silício, esses minerais são excelentes para as unhas.
- Mantenha suas unhas sempre hidratadas.

DICAS CASEIRAS PARA FORTALECER AS UNHAS

Receita 1

- Azeite de oliva
- 5 gotas de limão
- Misturar levemente e aplicar com um palitinho sem ponta, empurrando delicadamente a cutícula. Passar esta mistura por cima das

unhas, em volta da cutícula, embaixo das unhas junto à pele dos dedos, abundantemente. Usar a noite, durante 7 dias.

Receita 2

- Um vidro de base incolor
 - ½ alho picado
 - Um cravo da índia
- É só colocar tudo dentro da sua base, dar uma misturada com o próprio pincel, e pronto! Base feita... É tão simples que parece que o único efeito que terá é o cheiro do alho, mas pode ter certeza que sua unha não ficará com cheiro. Passar a base nas unhas durante 2 semanas. Saiba mais aqui. Você também pode colocar 3 gotas de óleo essencial de cravo e 3 gotas de óleo essencial de copaíba na sua base incolor.



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra

**PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO**

Jhonny L'attoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

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

VISA 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.

receita

Panqueca de Aveia Solitária

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite líquido
- 5 colheres de aveia
- 1 colher de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) rasa de canela



MODO DE PREPARO:

- Coloque a clara e metade da gema do ovo em um recipiente pequeno
- Mexa com um garfo até ficar espumadinho
- Coloque o resto dos ingredientes e mexa bem
- Unte uma frigideira com margarina caso não seja antiaderente
- Coloque no fogo baixo e ponha a mistura
- Quando a ponta estiver desgrudando, vire a pancake e cozinhe do outro lado

**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 - FERNANDOPOLIS-SP

www.oextra.net

DESCUBRA ABAIXO AS PALAVRAS AO LADO

ECO

EIXO

ÉGUA

EDIÇÃO

ELEGER

EDUCAÇÃO

ECLIPSE

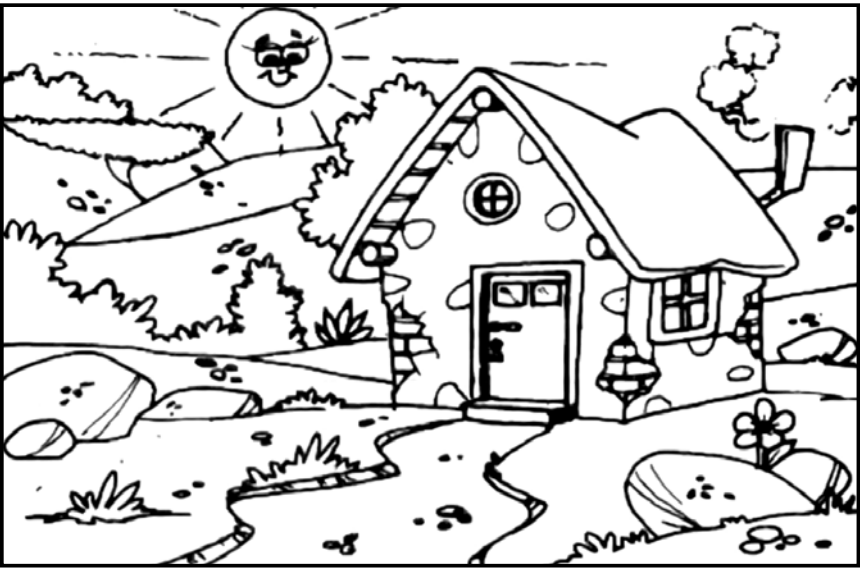
ELEVADOR

ECONOMIA

ELETRÔNICA

A	S	D	F	G	H	J	K	L	P	O	I
I	E	C	O	U	E	D	I	Ç	Ã	O	U
U	L	Y	T	R	E	Q	Z	X	C	E	C
V	E	L	E	V	A	D	O	R	V	C	B
N	T	N	D	M	L	K	J	H	G	O	G
F	R	T	U	Y	E	I	X	O	B	N	N
G	Ô	H	C	A	S	D	F	G	H	O	V
V	N	B	A	E	L	E	G	E	R	M	R
D	I	F	Ç	L	K	J	B	V	C	I	X
F	C	T	Ã	Y	G	V	É	G	U	A	J
H	A	G	O	Z	X	C	C	V	B	N	G
D	R	T	G	E	C	L	I	P	S	E	V
Z	X	C	V	B	N	M	L	K	J	H	G

Jogo dos 7 Erros



Sudoku

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

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

OPHTHALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Garoto faz uma proposta ao pai. Uma menina flerta com Alex. Alex vê Maria Alice e vai a seu encontro na balada. Heitor e Tito comemoram a possibilidade de adotar Garoto. Flora sugere que Heitor e os netos criem uma banda. Alex chora e Maria Alice o conforta. Marli sugere que Paulo contrate Getúlio. Alex se insinua para Maria Alice e os dois acabam se desentendendo. Getúlio começa a trabalhar no Le Kebek. Flora pede para conversar com Gabriela. Hugo e Alex conhecem Carol e Clarissa.

ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Lady Margareth ofende Elisabeta e Darcy a defende. Ernesto convence Januário a trabalhar com ele na fábrica. Ema rompe seu noivado com Edmundo. Josephine afirma a Rômulo que Tibúrcio não a socorreu no lago, quando ela se afogou. Ernesto afirma a Mariko que desistiu de Ema. Luccino descobre que Fani sabia que Josephine estava viva. Mariana revela seu disfarce para Cecília. Edmundo enfrenta Tibúrcio. Ema sonha com Ernesto e decide ir para São Paulo com Aurélio. Januário consegue o emprego na fábrica. Lady Margareth demite Elisabeta e Venâncio.

DEUS SALVE O REI

Quinta-feira, 19h15

Amália convida Selena para acompanhá-la a Brúnis, a fim de investigar o real envolvimento de Catarina com o inquisidor a Montemor. Lucíola desconfia ao observar Selena conversando com Amália e avisa para Catarina. Brice vai com Agnes ao convento, e acaba conseguindo o endereço do casal que adotou a criança. Lucíola ampara Catarina, que sente uma leve tontura. Catarina ouve Afonso dizer a Gregório que ela nunca será como Amália. O Patriarca da Fé consagra Rodolfo rei de Alcaluz. Margô deixa em seu testamento todas as suas economias para Rodolfo. Lucrécia se revolta ao saber do tesouro e constatar que foi enganada. Na volta de Brúnis, Amália encontra Virgílio.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta -feira, 20h30

Glória surpreende a todos e anuncia que Luisa acaba de ser promovida como membro honorária do comitê. Waldisney derruba azeite no terno durante o jantar e fica preocupado. Verônica diz para Roger que desistiu de fazer a nova cirurgia plástica no nariz. Roger promete que se Verônica fizer a plástica no nariz fará de tudo para ela entrar no comitê do laço azul. Lorena entra no cemitério a pedido dos meninos para fazer parte do clube. Acaba se assustando com Mário, Gael e Benício fantasiados de zumbis. Durval aparece e desmascara os garotos. Poliana conta para Gleyce e Kessya que Durval aceitou vender os pães de mel. Poliana diz para Yasmin na frente de Filipa que é melhor as duas destrocarem os celulares.

SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Djalminha aconselha Beto. Remy deixa Karola sozinha em um motel. Selma ajuda Nice a preparar suas quentinhas. Ícaro provoca Rosa por causa de Roberval. Luzia tenta descobrir o paradeiro de Manuela com Edgar. Rochelle organiza sua festa. Manuela afirma a Narciso que irá à festa de sua irmã. Rosa conta para Roberval o que descobriu sobre Laureta, e Cacau flagra os dois juntos. Manuela chega alterada à festa e Rochelle se enfurece. Naná estranha quando Badu fala com Dodô. Maura procura Doralice. Manuela troca agressões com Rochelle. Narciso e Manuela se beijam e Acácio fica arrasado. Luzia/Ariella vai atrás de Manuela. Severo afirma a Edgar que se vingará de Roberval. Laureta ameaça Roberval para que ele encontre Luzia.

LIA

Quinta-feira, 20h30

Labão acredita em Raquel e humilha Lia. O tempo passa e Lia se apaixona por Jacó. Ela esconde este sentimento em seu interior, sabendo que Raquel é a escolhida do coração do rapaz. Apenas Zilpa é capaz de perceber o drama da amiga. Eliabe e Hananias ficam insatisfeitos com a presença de Jacó, mas Labão alerta os filhos dizendo que se trata de mão de obra para ajudá-los nas tarefas. Sempre gentil, Jacó consegue contornar as situações para não se indispor com os parentes. Lia o ajuda nas tarefas e no trato com as pessoas.

Humor

MOTIVO DAS VAIAS

Em um jogo de futebol o filho pergunta ao pai:
- Papai, por que os torcedores estão vaiando aquele jogador.
O pai respondeu:
- Por que ele jogou uma pedra no juiz.
- Mas pai, ele não acertou!
E o pai explica:
- Por isso mesmo!

DUAS NOTÍCIAS

Um amigo chega para o outro e diz:
- Tenho uma notícia boa e outra ruim. Qual você quer primeiro?
- Conte primeiro a ruim.
- A ruim é que não tem notícia boa.
- E a boa?
- A boa é que não tem notícia ruim.

NOVA COMPANHIA

Marcelo encontra o amigo Paulo que não via há mais de um ano. Paulo acompanhado de uma loira espetacular, ambos em uma lanchone-

te. Aproveitando que o mulherão foi ao banheiro Marcelo começa o interrogatório.
- Cara! Que mulher é esta? A última vez que nos vimos você era casado com uma mulherzinha muito feia.
- Ah! Não dava mais meu amigo, ela não tinha nenhum estímulo na vida, foi desgastando. Trouxe a mãe dela pra morar com a gente. Quando ela foi trabalhar a noite eu tive que fazer companhia para minha sogra cheia de manias, não dormia sozinha, não ia à padaria de medo de se perder. Praticamente meu fim de semana era fazendo companhia para minha sogra...
- Isso é ultrajante! Ainda bem que você separou dela.
- Separei, mas a minha sogra ainda está morando lá em casa!
- Que coisa bizarra! E esta sua nova namorada maravilhosa sabe disto? - diz Marcelo apontando para a loira que retornara do banheiro.
- Namorada? Ah, esta aqui é a minha sogra!

MAIOR PEDAÇO

Zé e Cráudio prepararam um almoço juntos, e só haviam 2 pedaços de carnes na panela. Zé se serviu primeiro e pegou logo o maior pedaço de carne, mas Cráudio reclama:
- Uai Zé, cê num pode fazê isso não!
- Isso o quê, Cráudio?
- Cê foi o primero a pegar a comida, e colocô o maior pedaço pro cê. É falta de educação.
- Se fosse o cê, qual iria pegá?
- Uai Zé, o menor.
- Então tá tudo joia, de todo jeito o maior ia ser meu mermo.

Português no Mercado
O português chega ao mercado e compra uma caixa de leite. No mesmo local ele abre a caixa e a atendente estranhando aquilo, pergunta:
- Por que o senhor abriu a caixa de leite?
E ele responde:
- Porque na embalagem dizia: Abra aqui.

7898

© MAURICIO DE SOUSA PRODUÇÕES - BRASIL/2004

7898

7898

© MAURICIO DE SOUSA PRODUÇÕES - BRASIL/2004

7898

7898

© MAURICIO DE SOUSA PRODUÇÕES - BRASIL/2004

7898

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

celebridades

Fátima Bernardes avalia evolução em 6 anos de ‘Encontro’: “Mais natural e solta”



A apresentadora está sob o comando do programa desde 2012

Fátima Bernardes comemorou seis anos no ar. Sob o comando do “Encontro” desde 2012, a apresentadora avaliou sua evolução no matinal. “Eu acho que, ao longo desses seis anos, o pro-

grama foi encontrando o seu perfil. A ideia inicial era juntar anônimos e famosos para que eles conversassem sobre temas atuais variados. Ao longo do tempo, a gente conseguiu acrescentar a isso - a essa conversa e a esse en-

contro - a música e a minha própria participação de uma maneira mais natural e solta. Acho que o que evoluiu muito é que a gente conseguiu um perfil de assuntos para o programa que é sempre estar ligado a questão do res-

peito ao outro, aos direitos humanos, e temas que realmente nos façam refletir sobre como podemos tornar o mundo melhor”, disse a jornalista, homenageada pelos 30 anos de carreira nos Estados Unidos.

Lexa desabafa após cantar em aniversário de ditador africano: “Não tinha noção”

Após se apresentar em festa de aniversário de Teodoro Obiang Nguema Mbasogo, filho do ditador da Guiné Equatorial, na África, a cantora Lexa usou o seu Instagram para fazer um desabafo e tentar explicar aos fãs o motivo de ter feito a apresentação. “Quando recebi o convite para cantar na África, não tinha noção de como seria o show, pra quem ou como... Foi tão rápido que nem deu tempo de divulgar”, explicou.

Ainda segundo Lexa, ele chegou no país “coração aberto” para levar o que faz

há quase quatro anos: “música e alegria”. “Foi a primeira vez que cantei fora do meu país, vi artistas consagrados, que sou fã, assistindo o meu show”, escreveu a funkeira que agradeceu o apoio dos fãs, da equipe e da família.

Teodoro Obiang Mang, chamado de Teodorín, é vice-presidente da Guiné Equatorial governado há 38 anos pelo seu pai. Outra que também se apresentou na mesma festa foi a funkeira Ludmilla. As duas embarcaram para África, no último domingo, em um voo fretado pelo ditador.



Lexa e Ludmilla embarcaram para África em um voo fretado pelo ditador

Anitta ultrapassa Lady Gaga em número de seguidores no Instagram

Conquistando cada vez mais espaço fora do Brasil, Anitta tem motivo de sobra para comemorar. Um deles é que a Poderosa acaba de ultrapassar a diva Lady Gaga em número de seguidores no Instagram. Enquanto a brasileira tem quase 30 milhões de fãs na rede social,

a estrela pop dos EUA tem 28,7 milhões.

Anitta segue sendo a primeira brasileira mais seguida do Instagram. Na cola dela está Bruna Marquezine. A namorada de Neymar tem apenas cerca de 300 mil seguidores a menos que a Poderosa.

A cantora também foi a pri-

meira brasileira a fazer um “takeover” na conta do Instagram oficial - ela assumiu o Stories da empresa por um dia. A rede social tem, atualmente, mais de 240 milhões de seguidores.

Anitta tem quase 30 milhões de seguidores



horóscopo



ÁRIES

Atenção com as expectativas que vem acumulando em relação a estudos ou documentos. A experiência pede que amplie sua visão e reavalie o que é importante neste cenário. Uma figura masculina vem sendo muito importante para a experiência em grupo.



TOURO

O cenário em grupo, os projetos nos quais vem atuando ou amizades ficam estranhas, porque existem muitas situações ocultas. Avalie o cenário e reflita se está dentro daquilo que espera. Algum amigo pode estar passando por uma fase emocional difícil.



GÊMEOS

O cônjuge ou uma pessoa importante para a experiência está muito sensível e magoado com situações que vêm do passado. É importante ter habilidade para entender os processos emocionais que a pessoa vem enfrentando. Existe a necessidade de retomar os estudos ou viagens.



CÂNCER

Atenção com a falta de foco no trabalho, porque ela prejudica o seu rendimento. Está propenso a descobrir situações escusas e enganosas no ambiente de trabalho. É importante não compactuar com estes fatos e agir com sabedoria.



LEÃO

Atenção com as expectativas que você vem nutrindo no campo afetivo. A frustração também pode se relacionar a experiências com filhos. É importante entender os sentimentos envolvidos para seguir mais pleno. Assuntos do relacionamento deve ser retomado para resgatar o autovalor.



VIRGEM

O cenário em família está muito emotivo ou confuso. Apesar dos sentimentos que são fortes porque evocam memórias do passado, é importante ressignificar a experiência para seguir mais leve. Acredite: tudo isso vai passar.



LIBRA

As pessoas do seu convívio ou parentes estão mais fragilizados e vulneráveis emocionalmente. É importante curar as relações com essas pessoas e dar um passo mais consciente, porque a mágoa só o prejudica. É importante retomar a vida com mais alegria.



ESCORPIÃO

Atenção com a frustração financeira. Não é favorável carregar expectativas sobre o seu potencial e sobre como pode se desenvolver de forma mais plena. Reflita sobre o seu autovalor e sobre a sua visão financeira. Assuntos domésticos ou familiares devem ser retomados.



SAGITÁRIO

Está muito sensível e confuso neste dia. É importante avaliar os sentimentos e as expectativas que vem nutrindo em relação à casa ou à família. Vale a pena fazer uma mentalização e uma limpeza de sentimentos do passado.



CAPRICÓRNIO

Sente-se muito sozinho e frustrado. Tenha calma, avalie os sentimentos com entendimento e carinho por si mesmo. Estar sozinho nesta experiência indica o quanto pode ser mais forte. Atenção com a frustração com parentes ou pessoas próximas.



AQUÁRIO

Há frustração com amigos ou projetos nos quais esteja envolvido. As expectativas financeiras vêm lhe consumindo. Tenha atenção para não cair nos mesmos erros. É importante avaliar como deseja prosseguir com decisões que o favoreçam e que o edifiquem na equipe.



PEIXES

Está muito confuso e sensível. É importante avaliar os sentimentos que vem nutrindo em relação ao futuro e à carreira. Uma decisão errada pode colocar muitas coisas a perder, por isso avalie os passos com atenção.