

## Anitta ultrapassa Lady Gaga em número de seguidores no Instagram

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 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.



**Leticia 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 Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

## 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

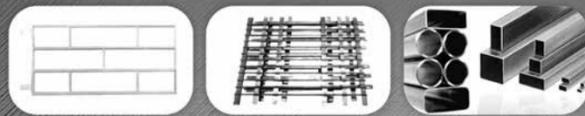


### MODO DE PREPARO:

- 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,  
ANDAÍMES, TUBOS E METALON

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

[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

**CANAL 10**  
A 1ª TV de Fernandópolis

[www.canaldez.com.br](http://www.canaldez.com.br)  
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

# Caça Palavras

DESCUBRA ABAIXO AS PALAVRAS AO LADO

- ECO
- EIXO
- ÉGUA
- EDIÇÃO
- ELEGER

- EDUCAÇÃO
- ECLIPSE
- ELEVADOR
- ECONOMIA
- ELETRÔNICA



# 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

# 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 Alcazuz. Margô deixa em seu testamento todas as suas economias para Rodolfo. Lucrecia 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 Luísa 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 colocou 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 atende estranhando aquilo, pergunta:  
- Por que o senhor abriu a caixa de leite?  
E ele responde:  
- Porque na embalagem dizia: Abra aqui.



**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

## 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 nutrido 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 nutrido 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 nutrido em relação ao futuro e à carreira. Uma decisão errada pode colocar muitas coisas a perder, por isso avalie os passos com atenção.