

Kelly Key conta que marido foi reconhecido como pai de sua filha

Página B4

"Se você falar com um homem numa linguagem que ele comprehende, isso entra na cabeça dele. Se você falar com ele em sua própria linguagem, você atinge seu coração"

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Destaque para Vicente Betiol. Felicidades!!!



Em clima de férias, Luma Martins posa para um click na neve.



Selfie da querida Ane Souza. Ela completa mais um ano de vida nesta quarta-feira.



A bela Mariana Guimarães celebra a passagem de mais um aniversário.



Click especial da querida Juh Brombati.



A soridente Grazi Deliani é muito homenageada na data de hoje.



Muitos anos de vida para Marcos Alves.



Eduardo Viana aniversariou nesta terça-feira (14). Parabéns!!!

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!



**Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de FLORES PERMANENTES**



Porque não devemos segurar o xixi?

Dicas importantes para manter a saúde em dia

Todos nós já passamos por algum momento em que tivemos que segurar o urina, seja porque o banheiro estava muito sujo, ou devido à falta de tempo durante a correria do dia a dia. Também, muitas pessoas bebem pouca água e por isso acabam indo pouco ao banheiro. Mas atitudes como essas podem esconder grandes perigos.

Quando não eliminados a urina, as impurezas que foram descartadas pelo organismo ficam guardadas dentro da bexiga como uma grande lata de lixo. Parte desse material é compostos de sódio e cálcio, que quando não são expelidos, geram as famosas "pedras", causando um grande transtorno.

PROBLEMAS

Dentre os problemas que podem ser adquiridos com o ato de segurar o urina é o Alargamento de Bexiga. Isso causa o escape da urina de forma involuntária, tornando a bexiga dilatada e insensível, além de outros incômodos. Veja outros problemas:



- Dor constante e severa ao urinar;
- Cólicas;
- Dor de estômago;
- Infecção urinária;
- Retenção urinária;

CUIDADOS

A água tem o papel de fazer uma "faxina" no nosso organismo, e o corpo tem a necessidade de expulsar tudo aquilo que não tem mais benefícios. Por isso, é importante ingerir no mínimo 2 litros de água por dia e evitar ao máximo segurar a urina, para que assim nosso corpo funcione bem.

Esperamos que, através dessas recomendações, nossos leitores cuidem melhor da saúde, mantendo a bexiga livre de resíduos perigosos e os rins em bom estado.

Lembrem-se: o rim é um dos principais órgãos do nosso corpo. Chega de preguiça, e reserve um tempo para ir ao banheiro, evitando o aparecimento de graves doenças.

10 dicas para uma pele perfeita

Quem não quer deixar a pele bonita, macia e hidratada? Para isso, algumas atitudes simples na sua rotina fazem muita diferença.

O segredo de uma pele bonita e saudável vai muito além dos cuidados de limpeza e proteção solar. O que podemos fazer para retardar o efeito do tempo e outros agentes é ficarmos atentas aos detalhes e não relaxar na hora de prevenir.

Seguem 10 dicas para você colocar em prática o quanto antes, e manter a beleza da sua pele por muito mais tempo.

1. Alimentação: O cuidado com a pele começa de dentro para fora. Prefira uma dieta balanceada usando todos os grupos alimentares. A ênfase maior é nas fibras. Sempre que possível, coma verduras e frutas com casca: assim, melhoram o funcionamento do intestino, que contribui diretamente para uma pele bonita. Incluir alimentos antioxidantes é essencial para combater os radicais livres e evitar o envelhecimento precoce.

2. Água: A água é fundamental para manter a pele hidratada. Se você não repousar os líquidos dos quais a pele precisa para eliminar toxinas e detritos do organismo, não adianta em nenhuma enchê-la de cremes. Para manter a pele hidratada, ingira líquido em abundância: pode ser água, chá ou sucos.

3. Proteção solar: O sol é o grande vilão para aquelas que buscam uma pele bonita e jovem. No dia-a-dia escolha um filtro solar adequado ao seu tipo de pele e ao seu local de trabalho. Pa-

ra quem trabalha em locais fechados com luz artificial, uma base ou bb cream com FPS15 é ideal. Já quem trabalha exposto ao sol, dependendo da tonalidade da pele, o mínimo necessário é o FPS20.

4. Sono: Uma boa noite de sono é um verdadeiro tônico para a pele, favorecendo a nutrição e a desintoxicação do organismo. Além disso, repõe as energias.

5. Vícios: Os males do cigarro para a pele são evidentes: reduzem a oxigenação do tecido e, por consequência, agravam problemas como inflamação e ardência. Moderar as bebidas alcoólicas é outro grande favor que você faz para sua pele.

6. Limpeza e Esfoliação:

Os resíduos de fumaça e sujeira contaminam a camada de proteção da pele obstruindo poros (os famosos cravos). Poros obstruídos são o ambiente perfeito para bactérias e então o surgimento das espinhas. Cuide bem da limpeza da pele, com demaquilante e sabonetes específicos para seu tipo de pele. Para evitar pelos encravados, cravos, espinhas e controlar a oleosidade, a melhor dica é fazer esfoliação, pois elimina tam-

bém as células mortas. Faça-a ao menos uma vez por semana.

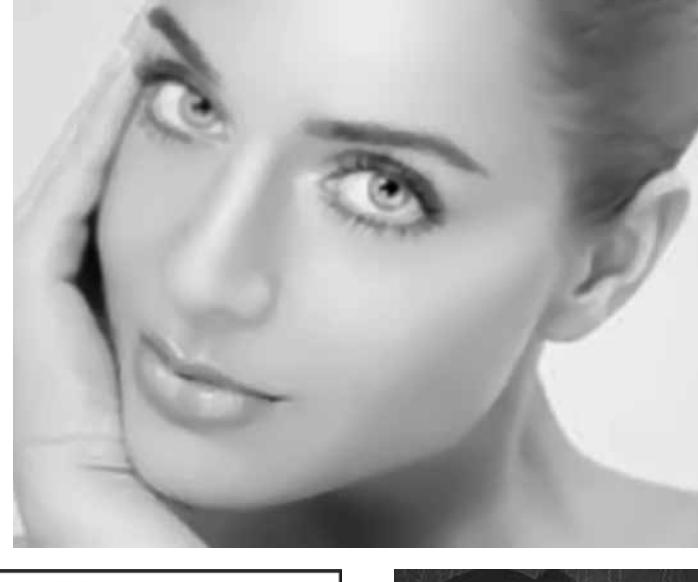
7. Maquiagem: Use sempre produtos de qualidade e de acordo com seu tipo de pele. Se sua pele for extra-sensível, use linhas hiperalergênicas. Maquiagens de má qualidade podem causar alergias e piorar o estado da pele. Jamais durma com maquiagem: use um demaquilante e lave o rosto. Dormir de maquiagem obstrui os poros, forma cravos e espinhas, além de deixar a pele mais oleosa.

8. Estresse: Ficar tensa nos faz contrair a musculatura facial podendo causar rugas na testa e em torno dos olhos. O estresse também pode causar desequilíbrio em nosso organismo gerando até a incidência de acne.

9. Hidratação: Na hora de escolher seu hidratante, escolha um específico para seu tipo de pele. Quando a pele está bem hidratada, adquire boa elasticidade e aspecto macio e suave. Em contrapartida, quando está ressecada, perde sua elasticidade e se apresenta opaca e áspera.

10. Área dos Olhos: A área dos olhos é a parte mais sensível do rosto e requer cuidados especiais.

Use produtos específicos para essa região para evitar ardência nos olhos. Depois dos 30 anos de idade, use produtos anti-idade para evitar a formação de rugas. Os efeitos são melhores se usados à noite e pela manhã.



receita

Bolinho de Arroz

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- óleo para fritar



MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada
- Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente, até que fiquem dourados
- Escorra sobre papel absorvente



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



FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

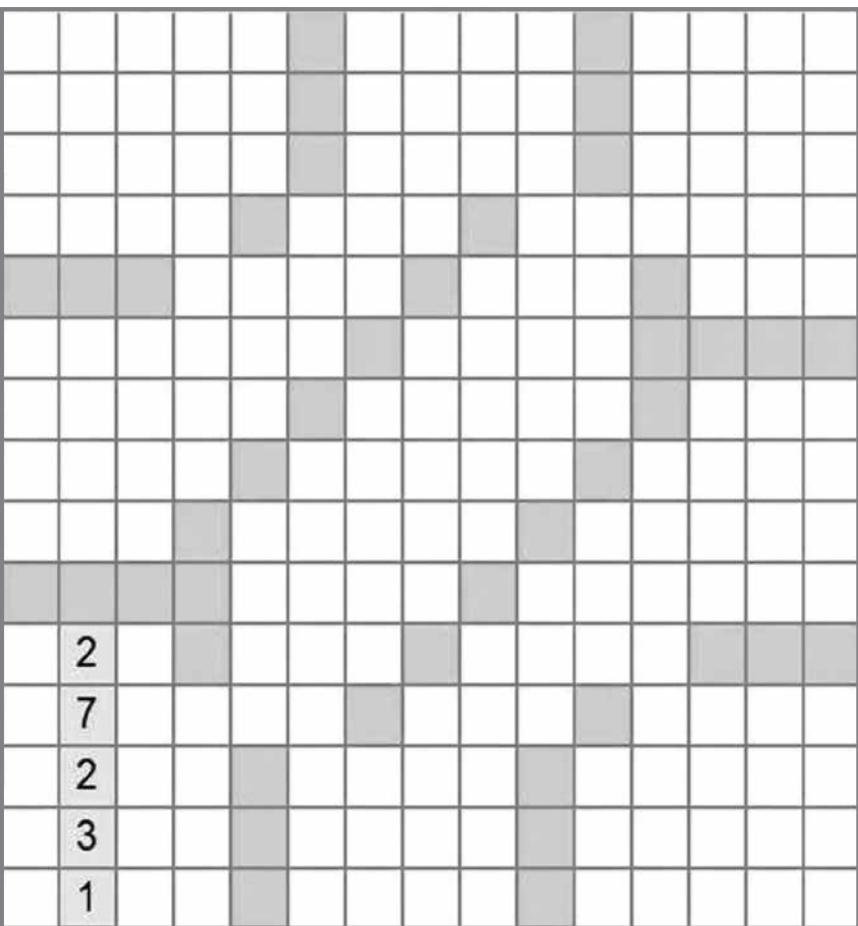
TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050

AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

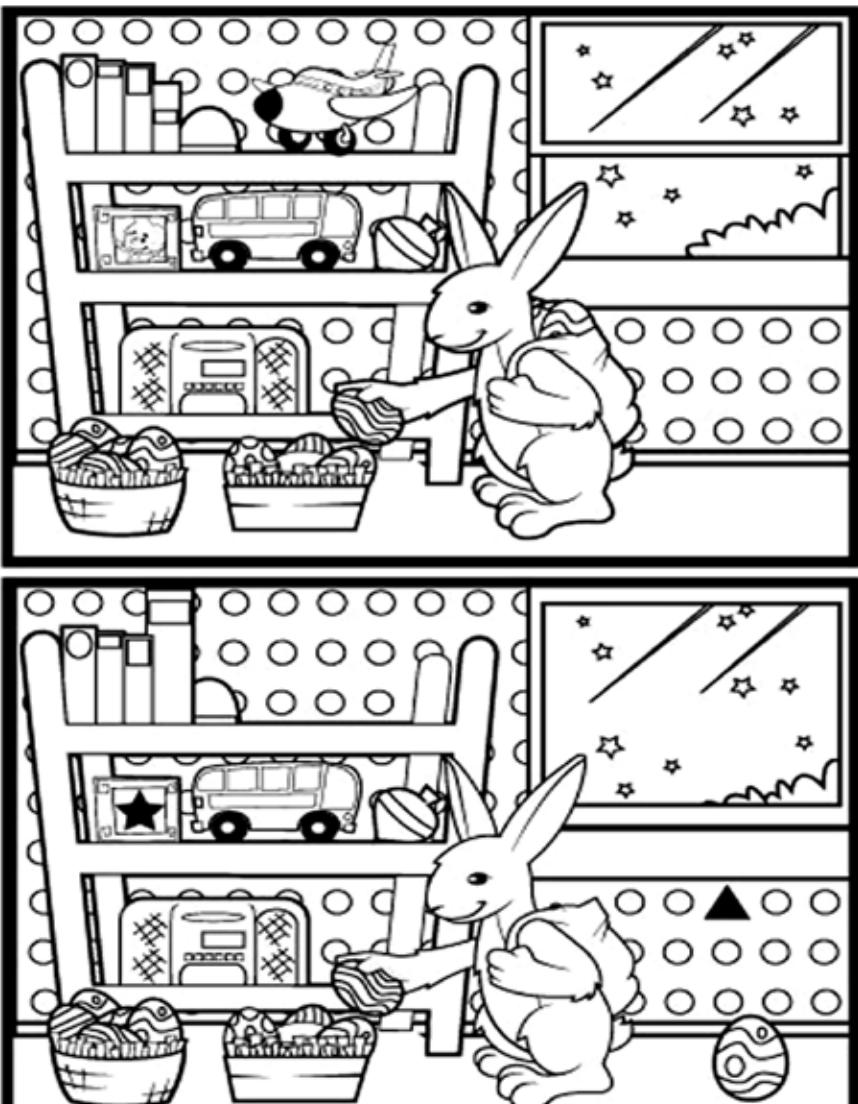


Numerox



3	4	4	5
048	1780	8688	81845
049	2305	8723	94951
146	2537	8962	94973
169	2738	9331	97538
203	2971	9433	6
229	3295	9951	049112
312	3482	5	308714
615	3938	01977	377675
640	4000	11115	449630
710	4291	18537	8
726	4502	23571	15036654
735	5255	27234	41923864
748	5785	30600	61795270
755	6097	36533	85035546
945	6172	36817	
994	6401	46338	
4	6407	50455	
0034	6536	53554	
0293	6745	54146	
0516	7143	61579	
0753	7291	63996	
1049	7333	64715	
1186	7575	64779	
1545	8628	79199	
1778		80314	

Jogo dos 7 Erros



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 (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Gabriela volta de viagem e se assusta ao ver bombeiros na porta de seu prédio. Jade e Michael chegam na festa organizada por Garoto. Jade sente ciúmes por Érico estar acompanhado. Sofia se apresenta como namorada de Garoto e ele se sente pressionado. Rafael flagra Márcio e Pérola dormindo juntos. Alex ajuda Flora a arrumar a bagunça causada pelo fogo. Pérola acorda na casa de Márcio e se sente acolhida por Rafael. Álvaro se interessa pela ONG Percurso. Gabriela insiste em marcar uma consulta médica para Flora. Paulo convida Marli para a apresentação de dança de Mel. Leandro convida Garoto para uma aula de dança. Rosália avisa a Maria Alice que seu tio, Armando, está mal de saúde.

ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Felisberto estranha Mariana ter viajado sem avisar à família. Luccino apoia Mariana. Lady Margaret, Josephine e Xavier comemoram a vingança feita à Mariana. Camilo, Ernesto e Januário têm mais uma chance com o fazendeiro, e conseguem fechar negócio. Luccino arruma o cabelo de Mariana. Mariana conta a Ema o que aconteceu, mas pede segredo. Elisabeta e Charlotte entrevistam Jane para o livro de Elisabeta. Ema promete encontrar uma peruca para Mariana.

O TEMPO NÃO PARA

Quarta-feira, 19h15

Emílio afirma que enganará Samuca e Dom Sabino. Mariacarla conversa com Amadeu sobre a Ilha Vermelha. Teófilo aparece desmemoriado na casa de Marino e Monalisa. Marocas leva Nico ao posto de saúde. Samuca rasga a carta de demissão de Betina. Menelau derruba Cesária da cápsula criogênica e ela acorda assustada. Marciana questiona Vera Lúcia sobre o objeto que ela pegou da casa de Carmen. Elmo decide deixar a casa de Samuca. Monalisa avisa a Samuca sobre Teófilo. Samuca procura Marocas e a beija na frente de Kiki.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quarta-feira, 20h30

Mirela tenta beijar Guilherme na cena que inventou. Nadine vai até a padaria após o expediente com Joana e Sérgio. O casal precisa manter o segredo do relacionamento e Joana se irrita ao perceber que Nadine está dando em cima de Sérgio. Mirela consegue dar um selinho em Guilherme. O rapaz se nega a regravar a cena e ao dizer que quer falar com Mirela, ela chora ao achar que para ele é terrível ficar próximo dela. Raquel pede para falar com Vini. Raquel tenta falar com Vini, mas desiste ao saber dos problemas da comunidade aonde ele trabalha. Mirela e Nanci chegam em casa e encontram Dona Branca desmaiada. Yasmin volta tarde da escola e Claudia questiona a filha sobre gastar 5 mil reais com o aluguel.

SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Luzia cede à chantagem de Karola. Laureta convida Remy e Rosa para jantar e propõe trégua. Luzia conta a Cacau sobre as ameaças de Karola. Laureta pede a Karola uma pensão para que ela, Remy e Rosa não revelem seus segredos. Manu chega à casa de Severo e devolve o dinheiro de seu resgate. Edgar conta a Karen que Luzia é a mãe de Manu. Ionan e Maura recebem um chamado que revela o paradeiro dos sequestradores de Manu. Viana avisa Juarez a tempo e ele consegue fugir com a família. Rochelle se insinua para Roberval e ameaça contar para Karen que ele é irmão de Edgar. Beto pede o divórcio a Karola.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 20h50

Sem ser notada, Samara escuta Aruna e Ioná conversando sobre Ana, a ex-esposa de Josué. A vilã comenta com Léia que tem um novo plano para conquistar seu amado. Ela pega informações sobre Ana com Inês. Ioná incentiva Elói a ver a luz do dia. Josué, Eleazar e Calebe falam sobre a situação dos espiões. Jéssica esconde de Lila a preocupação por Salmon. Gibar chama Elói de traidor e Aruna defende o criado. Disfarçados de nobres da cidade de Hai, Salmon e Melquias entram no palácio. Raabe se revolta ao ver que Milah foi agredida por Orlas. Maquir rouba um beijo de Lívana. Aruna tenta apoiar Ioná. Salmon e Melquias decidem se separar para investigar o interior do palácio.

Humor

MELHORANDO DE VIDA

Dois amigos conversam e um diz que quer sair do emprego para tentar a vida lá fora. O outro aconselha que a vida lá fora está difícil e que ele tem uma filha que vai querer estudar. Mas não adianta ele pedir demissão e saiu. Tempos depois o amigo o encontra descendo de um baita carrão, e comentou que ainda bem que deu certo, e o que ele fazia. Ele mostrou um prédio de três andares em frente e falou que era dele. O amigo disse:

- Mas aquilo é um prostíbulo!
- Sim, respondeu ele.
- Como funciona?
- No térreo só mocinhas, no 1º andar só senhoras e no 2º só gays.
- Mas que bem bolado, e ganha dinheiro fácil né?
- Sim, hoje em dia sim, mas no começo era difícil porque era só minha filha, minha mulher, e eu.

CHEGANDO DA IGREJA

O marido chega da igreja, pega a mulher no colo e começa a dançar com ela. A esposa pergunta:

- A missa hoje foi sobre como tratar bem as esposas?

E ele responde:

- Não, foi como carregar nossa cruz com alegria!

PALESTRA SOBRE MATEMÁTICA

Um matemático estava a caminho de uma conferência, quando o seu motorista comentou:

- Patrão, já ouvi tantas vezes a sua palestra que tenho certeza de que poderia fazê-la no seu lugar.

- Isso é impossível!

- Quer apostar?

E fizeram a aposta! Trocaram de roupa e, quando chegaram no local da conferência, o motorista foi para a tribuna enquanto o matemático instalou-se na última fila, como se fosse seu motorista.

Depois da palestra, começou a sessão de perguntas, que ele respondeu com precisão. No final, levantou-se um sujeito que apresentou uma questão difícil. Com muita calma, ele respondeu:

- Meu jovem, essa pergunta é tão fácil... mas, tão fácil... que vou pedir para o meu motorista responder!

O PIOR ALUNO

- Joãozinho, venha aqui.

- Sim, pai.

- A sua professora me disse que você é o aluno mais vagabundo, relapso, malandro, preguiçoso e bagunceiro da turma de 20 alunos.

- Podia ser pior, pai.

- Como assim pior?

- A turma podia ter 40 alunos.

AMIGOS PROCURANDO EMPREGO

Dois amigos vão a uma empresa em busca de emprego. Na hora da entrevista o primeiro rapaz é perguntado:

- O que você sabe fazer?

E o primeiro responde:

- Não sei fazer nada.

O entrevistador pergunta ao outro:

- E você, o que faz?

E ele responde:

- Sou o ajudante dele.



celebridades

Kelly Key conta que marido foi reconhecido como pai de sua filha: “É oficial”

Kelly Key contou que o marido, Mico Freitas, foi reconhecido na Justiça como pai de sua filha, Suzanna, fruto do relacionamento com Latino. A revelação foi feita após internautas questionarem o motivo de a adolescente homenagear o padrasto nas redes sociais no Dia dos Pais e não o músico. Nesta terça-feira (14), a cantora comemorou a decisão judicial em seu Stories: “O Mico não é mais padrasto só da Suzanna. Ele é mais do que isso. O Mico oficialmente é o pai da Suzanna agora. Tivemos essa boa notícia quando estávamos em Portugal. Nós tínhamos entrado com esse pedido e foi super bem aceito. Suzanna hoje é Frei-

tas oficialmente. Então já podem usar a palavra ‘pai’ quando se referir ao Mico na vida da Suzanna. Já é oficial”. Kelly e Mico também são pais de Jaime Victor, de 13 anos, e Arthur, que comemorou o primeiro aniversário em janeiro.

SUZANNA EXPLICA RELAÇÃO COM PAI BIOLÓGICO: ‘MUITO DISTANTE’

Em seu Stories, Suzanna, cuja semelhança com a mãe impressiona, se pronunciou a respeito do assunto e explicou por que não postou uma foto com Latino na data comemorativa: “Não é porque não postei foto que não desejei ‘Feliz Dia dos Pais’. Eu mandei, sim, uma mensagem e ele respondeu. Só que ele está viajando. Eu convivo com meu pa-

drasto e ele é o meu pai. Eu não convivo com meu pai de sangue. Ele não está muito presente na minha vida como o meu padrasto está”. Segundo a jovem, não há qualquer problema na relação com o músico: “Eu não sei qual foi a última vez que eu tirei uma foto com o meu pai. Mas isso não quer dizer que nós somos brigados, que nós não nos falamos, não tem nada a ver. A gente se vê muito pouco. A gente acaba tendo uma relação muito distante. Mas não quer dizer que nós temos uma relação ruim. Nós não somos brigados, não temos desavenças, só temos uma relação distante”.

Suzanna aparece ao lado da mãe e do pai de criação



Ana Furtado aponta vitória após 5ª sessão de quimio

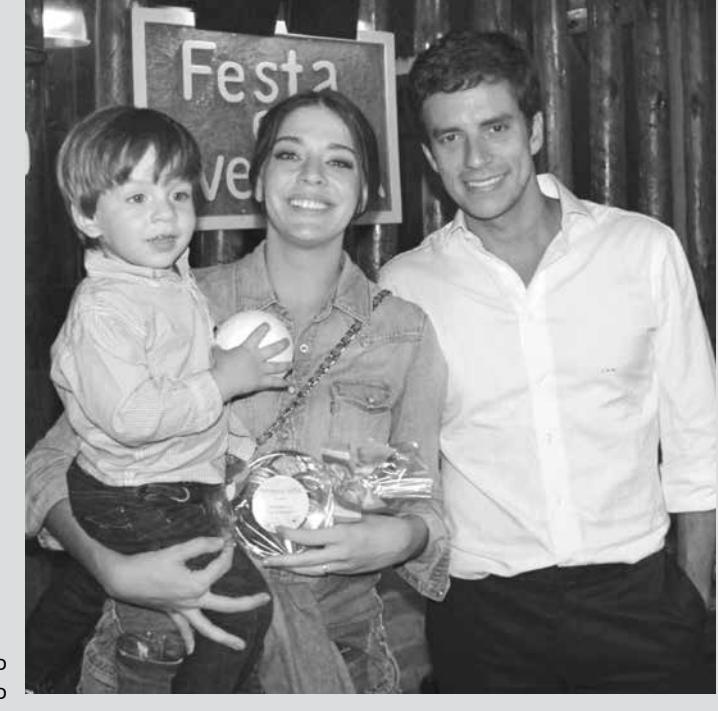


Lutando contra um câncer de mama, Ana Furtado falou sobre a quinta sessão de quimioterapia nesta segunda-feira (13). Recebendo o apoio do marido, Boninho, a apresentadora do “É de Casa” contou como está sendo o tratamento. “Hoje foi minha 5ª sessão da vitória. Vitória, sim! Acho muito importante sempre me cercar de pensamentos e energias positivas. Não venho aqui apenas para aplicar um remédio. Venho em busca da minha cura! Venho alcançar a minha vitória!!! Encarar com força é fundamental; afinal, irei triunfar sobre um antagonista e o meu êxito será inevitável. Essa é mais uma lição que esse professor me ensinou: que precisamos pensar e visualizar coisas positivas, além da força, dedicação e coragem. Portanto, a partir de agora só tratarrei esse momento como ‘sessão da vitória’, pois já sou vitoriosa!”, escreveu no Instagram.

“Não venho aqui apenas para aplicar um remédio. Venho em busca da minha cura”, disse Ana Furtado

Luma Costa está grávida! Atriz espera 2º filho de Leonardo Martins

Vem mais um bebê aí no mundo dos famosos! A assessoria de Luma Costa afirma que a atriz está à espera do segundo filho, fruto do casamento com o empresário Leonardo Martins. “A Luma está grávida outra vez, sim. Eles estão muito felizes com a surpresa da gravidez”, declara a porta-voz da artista. Ainda este ano, outras famosas anunciam a gestação, como as mamães de primeira viagem Isis Valverde, de seis meses de um menino, e Sabrina Sato..



Luma Costa ao lado do filho e do marido

horóscopo



ÁRIES

O relacionamento é tocado consideravelmente e a experiência a dois atinge um ponto importante para o amadurecimento na troca afetiva. Uma conversa vai ajudá-lo a entender melhor o que o outro busca e espera da relação. Maturidade é um fator necessário na troca.



GÊMEOS

Acreditar e desenvolver a autoestima é essencial para promover uma troca harmoniosa, tanto na obtenção de prazer, quanto na relação com os filhos. Os desafetos são fortes e vêm para trazer amadurecimento para todos os envolvidos.



LEÃO

É desafiador para você, lidar com parentes ou pessoas próximas. Atenção com desafetos ou com experiências que o leva a avaliar as suas escolhas e forma de produzir. Apesar dos desafios, o céu lhe dá permissão para integrar, expondo suas ideias e movimentos que deseja conduzir.



LIBRA

Você está em evidência e suas posturas são importantes, principalmente para direcionar as escolhas. Você se sente exigido, então deve dar atenção a desafetos nas relações com pessoas próximas ou com familiares. Mas uma conversa traz abertura para os projetos e realização de planos.



SAGITÁRIO

Os projetos estão abertos e ampliam escolhas que evidenciam a autoestima e as relações interpessoais. É importante priorizar as contas e avaliar como é possível manter parcerias que edifiquem o seu valor. Uma informação coloca em movimento estudos ou viagens.



AQUÁRIO

Uma informação ou uma experiência o leva a refletir no silêncio sobre o campo afetivo, principalmente o relacionamento. Uma conversa importante lhe permite entender e processar informações pertinentes e que vêm da pessoa envolvida.



TOURO

As relações no ambiente de trabalho vêm mexendo muito com você. Busque compreender os desafetos e insatisfações que interferem na sua produtividade. Uma conversa vai trazer bons movimentos e avaliações sobre como deve proceder para organizar o espaço físico de trabalho.



CÂNCER

As relações em família interferem consideravelmente no casamento ou na interação com uma pessoa específica. A pessoa toca, sente-se exigida para promover harmonia e equilíbrio nas relações íntimas. Uma conversa lhe auxilia em acordos comerciais ou financeiros.



VIRGEM

Sente-se exigido para avaliar o setor financeiro e precisa desenvolver a vocação. O autovalor é um fator necessário para alcançar as metas com reconhecimento. Atenção com os desafetos e rivalidades que bloqueiam a sua prosperidade.



ESCORPIÃO

Você está avaliando com profundidade e introspecção a forma como deseja se relacionar, tanto no campo afetivo, quanto nas relações com as pessoas próximas. É importante amadurecer seus sentimentos e saber lidar com eles com muita sabedoria.



CAPRICÓRNIO

A fase é de amadurecimento emocional para promover o relacionamento. Para você é importantíssimo adquirir entendimento das experiências pelas quais passa, porque elas deixam em foco desafetos e baixa autoestima.



PEIXES

Você é levado a refletir sobre investimentos para concluir projetos de médio e longo prazo. O cônjuge ou uma pessoa importante relaciona-se com os projetos e ambos precisam amadurecer os planos.