

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

Página B4

*“Se você falar com um homem numa linguagem que ele compreende, 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.**
Felicida-
des!!!



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 princesinha **Laura Lopes** recebe inúmeras mensagens de amigos e familiares.



Click especial da querida **Juh Brombati**.



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



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



Muitos
anos de
vida para
**Marcos
Alves.**



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

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

Temporada de
FLORES
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!



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 xixi, 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 pedras famosas “pedras”, causando um grande transtorno.

PROBLEMAS

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



vel, 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 or-

ganismo, 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, nos-

so 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 reserva 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 repuser os líquidos dos quais a pele precisa para eliminar toxinas e detritos do organismo, não adianta em nada 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 hipoalergênicas. 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 organis-



**Poly Sport**
f polysportnet
(17) 3463-9001 **(17) 3442-6995**
E-mail: polysportfernandopolis@hotmail.com
Rua Brasil, 2094 - Centro - Fernandópolis - SP

**Jhonny Tattoo**
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO
(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP


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

**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

**BIM**

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

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 problemas 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 tratarei 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 anunciaram a gestação, como as mães 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.



TOURO

As relações no ambiente de trabalho vêm mexendo muito com você. Busque compreender os desafios 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.



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 desafios são fortes e vêm para trazer amadurecimento para todos os envolvidos.



CÂNCER

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



LEÃO

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



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 desafios e rivalidades que bloqueiam a sua prosperidade.



LIBRA

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



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.



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.



CAPRICÓRNIO

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



AQUÁRIO

Uma informação ou a forma de encarar 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.



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.