

Gretchen grava funk escrito por Ludmilla sobre empoderamento feminino

Página B4

“A Poesia exige um homem com um dom especial para isso, ou então um com um toque de loucura.”

■ Aristóteles - Filósofo (384 a.C. - 322 a.C.)



Dieny Gomes celebra à chegada de mais um aniversário ao lado de amigos e familiares.



A turma de **Psicologia da FEF** em click especial de final de curso.



A querida **Inaiá Delatim** posa para as fotos de preto da faculdade e recebe os parabéns de amigos e familiares por essa conquista.



O sorridente **Pedro Bruno** recebe inúmeras mensagens de carinho de toda galera.



Rodrigo Destacio também está na lista dos homenageados de hoje. Parabéns e muitas felicidades querido!



André Yashima é muito homenageado pela sua mulher **Sara**. Ele completa idade nova nesta sexta-feira.



A data é especial para **Matheus Henrique Varanda**.



O dia é de muitas comemorações para o advogado e **Dr. Felipe Melo**. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Douglas Gandolfi**.



os melhores **BRINQUEDOS** você só encontra aqui no **GIGANTÃO!!!**



Gastrite: sintomas e causas

O que é Gastrite?
Gastrite é a inflamação, infecção ou erosão do revestimento do estômago. Ela pode durar por pouco tempo, na chamada gastrite aguda, ou pode durar meses e até mesmo anos (gastrite crônica).

CAUSAS

A causa mais provável da gastrite é a fraqueza da barreira mucosa que protege a parede estomacal, permitindo que os sucos digestivos produzidos pelo estômago causem danos ao tecido que reveste o órgão.

Essa fraqueza pode ser causada pela bactéria *Helicobacter pylori*, que vive justamente no revestimento do estômago e que, se não for tratada, pode levar ao surgimento de úlceras e até mesmo ao câncer de estômago. Outras bactérias e vírus também podem causar infecções que levam à gastrite. Especialistas apontam também o refluxo da bile para den-



tro do estômago como uma causa para a gastrite.

SINTOMAS

Gastrite às vezes pode passar despercebida, mas também pode manifestar alguns sinais. Conheça os

principais sintomas de gastrite:

- Indigestão
- Queimação e azia
- Náuseas
- Vômitos
- Perda de apetite

- Dores abdominais. Em caso de sangramento da parede do estômago:
- Fezes escuras
- Vômito de sangue ou material semelhante à borra do café.

Bolsa nos olhos: 6 formas de evitar e tratar o problema de inchaço na região da olheira

As indesejadas bolsas embaixo dos olhos são muito comuns - seja por motivos genéticos ou pelo cansaço - e muitas pessoas já sofreram com esse problema. O inchaço costuma ser maior durante a manhã, o que ajuda a salientar ainda mais as bolsinhas, deixando mais difícil de disfarçar.

Se você faz parte desse time e busca uma forma de acabar com o problema, confira algumas dicas para eliminar ou disfarçar as bolsinhas nos olhos.

1 - TENTE MANTER UMA BOA ROTINA DE SONO

As causas para as temidas bolsas nos olhos podem ser muitas, mas a falta de sono adequado é umas das principais. É verdade que na correria do dia a dia, nem sempre dá para dormir as 8 horas recomendadas. Mas evite dormir pouco durante vários dias seguidos. Organizar uma rotina e estabelecer um horário para se deitar é uma boa forma de ter noites de sono completas.

2 - A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM PODE INFLUENCIAR

O sono não é o único fator do dia a dia que pode influenciar no surgimento das bolsinhas. A sua alimentação tem efeitos diretamente na sua pele e uma dieta desba-



lanceada pode intensificar o problema. O ideal é evitar alimentos com muito sódio, já que ele aumenta a retenção de líquidos e causa inchaço. E você não quer aumentar as bolsas nos olhos, né?

3 - APOSTE NOS SÉRUNS E CREMES HIDRATANTES

Não é segredo que uma pele saudável deve estar bem hidratada - e com a região ao redor dos olhos não é diferente. Para acabar com o problema das bolsas e deixar a pele bem lisinha, invista em uma rotina de cuidados que mantenha o local hidratado. O ideal é procurar sérums ou cremes indicados para o seu tipo de pele.

4 - O GELO PODE DAR UMA AJUDINHA

Mesmo seguindo essas dicas, as tais bolsinhas podem acabar surgindo. Quando isso acontecer, uma solução rápida e prática é fazer uma compressa com gelo nos olhos. A temperatura baixa ajuda a reduzir o inchaço no local e diminui as bolsas nos olhos, te deixando com uma aparência mais descansada.

5 - O CORRETIVO É SEU MELHOR AMIGO

Você também pode usar alguns truques de maquiagem para disfarçar as bolsinhas embaixo dos olhos. Uma opção bem simples é usar corretivo. Como a região costuma ficar escura,

o corretivo ajuda a corrigir a cor e deixar o inchaço menos visível. Essa é uma ótima dica para aqueles dias que você tem um evento importante e precisa controlar o problema.

6 - PROCURE O SEU DERMATOLOGISTA

Se você busca uma solução mais definitiva para o problema, pode ser uma boa ideia se consultar com um dermatologista. Ele vai poder avaliar as causas das bolsas nos olhos e recomendar tratamentos mais eficientes, como peeling ou drenagem linfática. Mas, lembre-se: na hora de buscar procedimentos, é fundamental ter acompanhamento médico.

receita

Abóbora Gratinada

INGREDIENTES:

- 1 kg de abóbora da sua preferência
- 400 g de creme de leite
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de mussarela ralada grossa
- sal, pimenta-do-reino e alecrim a gosto
- azeite de oliva a gosto



MODO DE PREPARO:

- O primeiro passo é limpar bem a sua abóbora, retirando as sementes.
- Na sequência, descasque-a e corte-as em quadrados não muito pequenos.
- Leve para cozinhar em uma panela com água e sal até ficar al dente.
- Em seguida, escorra a água e coloque a abóbora cortada em um refratário untado com azeite.
- Tempere-a com pimenta-do-reino e alecrim a gosto.
- Cubra a abóbora com o creme de leite, o queijo mussarela e o queijo parmesão ralado.
- Finalize espalhando mais um pouco de alecrim e azeite de oliva.
- Leve para assar em forno a 220° C até dourar.
- Sirva quente!



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

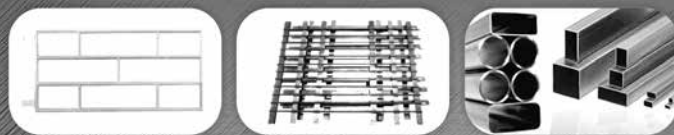
RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459



B
BIM
M

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

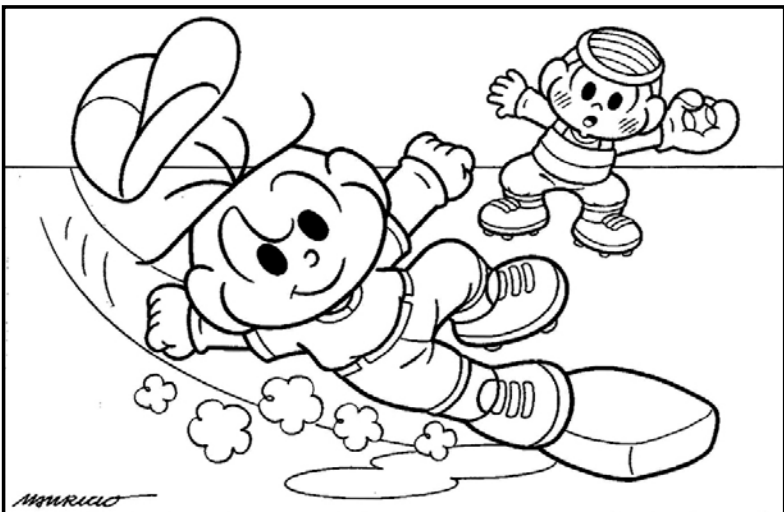
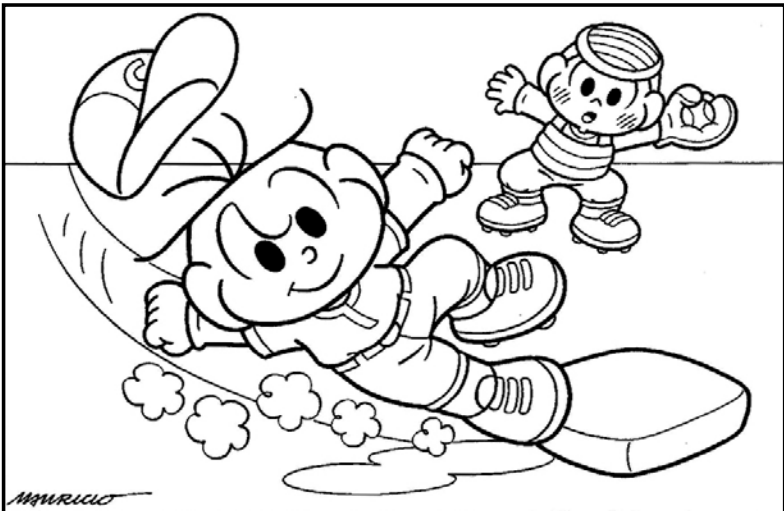


VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

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

www.oextra.net



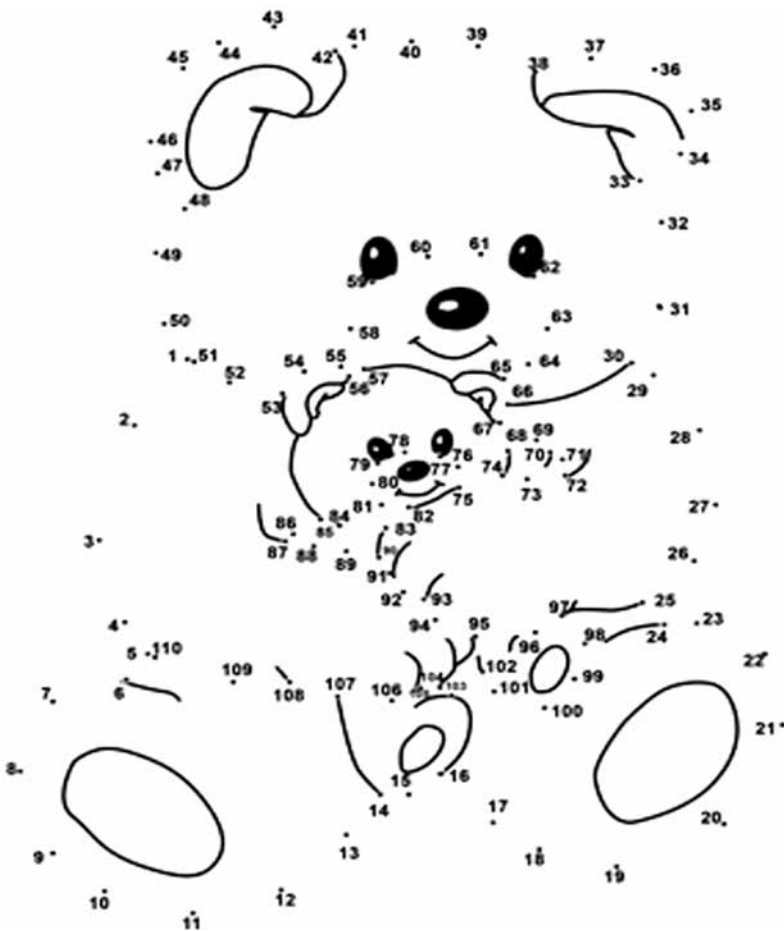


RESP.: 1- LETRA 'C' NO BOMB DO CEBOLINHA; 2- POEIRA À ESQUERDA DO CASCAO; 3- GOLA DA CAMISETA DO CEBOLINHA; 4- LITRA DO CASCAO; 5- COLETE DO CASCAO; 6- CINTO DO CEBOLINHA; 7- BASE NO PÉ DO CEBOLINHA.

Labirinto



Ligue os Pontos



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 (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OPALMOLOGIA • 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
Sexta-feira, 17h30

Michael se aconselha com Jade e Pérola e decide se revelar para Santiago. Rafael conversa com Márcio e incentiva o filho a desfazer a confusão com Álvaro e Pérola. Márcio pede desculpas a Álvaro e Verena, que reatam o namoro. Santiago vê quando Pérola coloca uma nova carta em seu escaninho e acredita que está sendo vítima de uma armação. Talíssia acolhe Santiago. Érico vibra com a atitude de Jade de ajudar Amanda. Heitor estimula Garoto a procurar Juju. Santiago pede que Michael se afaste dele. Com a ajuda de Verena e Álvaro, Márcio surpreende Pérola e consegue o perdão da namorada. Michael percebe que Santiago não leu a carta em que revela sua identidade para o amigo.



AS AVENTURAS DE POLIANA
Sexta-feira, 20h30

Claudia devolve o celular de Yasmin por ela ter se comportado bem nos últimos dias. Mário e Luigi se escondem no carro da mãe para tentarem descobrir o lugar que ela e Sérgio trabalham. João percebe que os capangas que roubaram a caixa de doações de Durval e diz ao padreiro que irá recuperar. Salvador faz uma obra de arte e fica emocionado com ele mesmo. Nadine diz para Waldisney que Joana deve ter um caso. Afonso leva aliança de compromisso para Joana. Lindomar joga fora a obra de arte de Salvador por achar que era lixo. Salvador volta na sala com a diretora Ruth e chora ao perceber que sumiu seu invento.



ESPELHO DA VIDA
Sexta-feira, 18h00

Margot convida Cris para ir à antiga casa de Júlia. Lenita repreende o comportamento de Isabel, que afirma que vai separar Alain de Cris. Ana tem um mau pressentimento sobre Cris, e sofre por não conseguir falar com a filha. Cris sofre um acidente na casa de Júlia, e Margot se desespera. Marcelo questiona Alain sobre seus sentimentos por Isabel. Margot avisa a Alain sobre o acidente de Cris. No hospital, Cris se recupera e confidencia a Margot que teve um sonho com Júlia. Margot pede que Vicente lhe envie um sinal e pergunta sobre Pedro. Isabel envia flores para Cris no hospital, e Alain se enfurece. Américo ameaça Ana e afirma que encontrará Cris. Lenita reclama da pensão que Marcelo paga para Pat.



SEGUNDO SOL
Sexta-feira, 21h00

Valentim afirma a Beto que Luzia só pode estar mentindo sobre o roubo do bebê. Naná e Dodó armam contra Karola, que é ofendida por todos os seus vizinhos. Galdino incita Laureta contra Rosa, e revela a Luzia que planeja acabar com a vida da cafetina. Rosa se sente culpada quando Valentim desabafa sobre Karola. O médico de Rochelle comunica à família que a menina pode ter a síndrome de Guillain-Barré. Ícaro confessa a Laureta que acredita que Luzia pode estar falando a verdade. Fora de si, Karola atira contra Laureta, mas Ícaro salva a cafetina. Laureta garante a Karola que não foi ela quem divulgou seu vídeo com Remy. Galdino tenta disfarçar sua culpa, mas Laureta desconfia. Rochelle teme seu estado de saúde, e todos apoiam a menina.



O TEMPO NÃO PARA
Sexta-feira, 19h15

Cecílio observa Cairu e Dom Sabino, sem se revelar. Teófilo presenteia Dom Sabino e sua família com roupas novas. Vera Lúcia fica intrigada ao ver Betina saindo do cortiço. Bento promete ficar ao lado de Samuca em seu novo projeto. Carmen e Dom Sabino se aproximam. Marino sofre um acidente e desmaia do outro lado da ilha. Menelau decide procurar Marino. Cecílio decide deixar a pensão. Samuca incentiva Carmen a lutar pela presidência da SamVita. Marciana comenta com Marocas que Betina tem ido à casa de Samuca. Betina orienta Zeldá a guardar os croquis de Marocas. Mrs. Calahans não aceita matricular Omar na escola. Samuca se recusa a fazer uma aliança com Betina.



A TERRA PROMETIDA
Sexta-feira, 20h50

Zaqueu observa e estranha a fuga de Acá. Em conversa com Darda, Chaia diz que Tobias lhe disse algo que não gostaria de ter ouvido. Para impressionar Sandor, Marek manda Zuma executar seu oponente. Tibar começa a lutar com Josué. Chaia se abre com Darda e fala sobre a conversa com Tobias. Sandor prefere não contrariar Marek e pede para se retirar da sala do trono. Kadmo consegue prender Uzi. Kalesi pede para chamar Sandor em seu quarto e o alerta para o temperamento perigoso do rei Marek. Sem alternativa, Zaqueu deixa de ajudar Tobias para salvar a vida de Salmon durante o combate contra os cananeus. O filho de Quemuel acaba sendo detido pelos inimigos e grita culpando o arqueiro. Tobias é arrastado pelos cananeus.

Humor

O ENGENHEIRO E O POSTE

Um engenheiro electricista ao passar por um poste começa um diálogo:

- Olá, senhor Poste. Como o senhor passa?

O poste responde:

- Estou mal. Tenho vivido na maior TENSÃO e minha vida está por um FIO.

Tentando animar o poste, o engenheiro responde:

- Fique tranquilo, porque isso é só uma FASE.

ANÃO NO CENTRO ESPÍRITA

Um anão chegou num Centro Espírita muito triste e na saída estava com uma cara de felicidade.

Um conhecido viu tudo e perguntou:

- Caramba! Você chegou aqui super triste e agora está com a maior cara de felicidade. Qual o motivo disso?

- É porque agora não sou mais anão, agora eu sou médium.

PRESENTES

ESPECIAIS DA ESPOSA

Um cara compra dois presentes de Natal para suas esposa. A mulher abre o primeiro presente:

- Veja só, um par de chinelos -, diz ela, enquanto se move rapidamente para o segundo presente. - Um vibrador? -, diz ela em estado de choque.

- Sim -, responde o marido. - Assim se você não gostar dos chinelos, então vá se foder!

O MOSQUITINHO DA DENGUE

O mosquitinho da dengue estava triste sentado no seu cantinho quando ligeiramente apareceu seu pai que sentou ao seu lado e lhe perguntou:

- Filho porque você está tão triste?

No que o mosquitinho da dengue respondeu.

- Pô pai, a minha vida tá difícil tô pensando até em me matar, eu não

consigo fazer a minha espécie procriar eu não tenho mais um rumo a seguir papai!

Nisso o seu pai, experiente Aedes Aegypti que é, lhe disse com sabedoria.

- Filho, não desista de querer fazer a nossa espécie procriar, siga o caminho certo que os mosquitos da dengue irão nascer, tenha sempre um objetivo na vida... Mantenha o foco. Ouvuiu? Não desista, mantenha o foco!

OBJETO NO LIVRO SAGRADO

Um garotinho folheia a bíblia da família. De repente, um objeto cai de dentro do Livro Sagrado. O menino pega o objeto e dá uma olhada nele: Trata-se de uma folha seca que estava pressionada entre as páginas.

- Mãe, olhe só o que eu achei!

- O que é, meu filho?

Maravilhado, o menino responde:

- Acho que é a cueca do Adão!



celebridades



Ela mora nos EUA desde 2016

Carla Perez comenta rotina de dona de casa nos EUA: “Lá eu faço tudo e sou anônima”

Vivendo desde 2016 em Orlando, nos EUA, com a família, Carla Perez contou um pouco da rotina como dona de casa no exterior.

“Eu faço tudo, cuido da casa, das crianças... Lá eu sou anônima. Gosto de exercer o meu papel de mãe, esse sempre foi o meu sonho. Então, esse é o momento. Quando os meus filhos decidiram fazer intercâmbio, eu disse: ‘A mamãe vai e ajuda (risos)’”.

Aos 40 anos, a ex-loira do Tchan conta que a experiência no país estrangeiro tem ensinado os filhos, Camilly Victória, de 16, e Victor Alexandre, de 13, a serem mais independentes.

“Eles estão aprendendo a ter uma independência muito grande, estão fazendo de tudo sozinhos. As crianças

andam de ônibus, lavam louça... Aqui, se tinha que fazer alguma coisa, alguém vinha e pegava. Lá não. Eles se viram, fazem tudo e cuidam até de mim”.

Carla conta como a família tem se dividido entre os EUA e o Brasil, e revela planos de ficar por lá por mais um bom tempo.

“Estamos lá e cá. As crianças estão estudando ainda, então, toda a semana a gente vai e volta. Mais o Xanddy mesmo, por conta dos shows... Eu venho só quando tenho trabalho e visitar a família em datas especiais. Lá, faço tudo. Estou dedicada aos meus filhos e ao marido nesses dois anos. Ainda não pensamos em voltar. Até porque, as crianças querem fazer faculdade lá”, revela.

Gretchen grava funk escrito por Ludmilla sobre empoderamento feminino

Depois de escrever o polêmico funk “Sentei na p. do meu ex” para Valesca Popozuda, Ludmilla vai mostrar mais uma vez o seu talento como compositora. Ela acaba de fazer uma música para ninguém menos que Gretchen. A eterna Rainha do Rebolado encomendou uma canção que fala sobre empoderamento feminino e recebeu da carioca um funk prontinho. “É um funk com uma letra muito legal, que fala das mulheres maravilhosas que nós somos. Vai ter também um clipe babado, totalmente diferente e que ninguém nunca viu”, adianta Gretchen, que está passando uma nova temporada no Brasil. “Pedi a música a Ludmilla, falei que queria uma coisa de empoderamento, e ela rapidamente mandou pra mim a música pronta, já com arranjo”, conta. Vem sucesso por aí! Gretchen e Ludmilla se conheceram pessoalmente no início do ano e chegaram a se apresentar juntas, num show da cantora.



As duas se conheceram no começo do ano



Graciele é casada com Zezé Di Camargo

Graciele Lacerda fala sobre amizade com Wanessa Camargo: “Está bem tranquila”

Graciele Lacerda acompanhou Zezé Di Camargo no Prêmio Multishow, que aconteceu no Rio de Janeiro, na noite desta terça-feira (25), e falou sobre a relação com Wanessa Camargo, prestigiada pela empresária em um dos seus shows. As duas selaram a paz após polêmicas e posaram juntas no aniversário de 56 anos do

sertanejo. Depois, elas começaram a se seguir no Instagram.

“A aproximação foi super natural. Já existia um respeito. Eu já frequentava a casa, falava com o pai, já tinha um respeito e o encontro foi bem natural. É como se a gente já se conhecesse. A amizade está bem tranquila”, contou.

horóscopo



ÁRIES

Estão em destaque os objetivos profissionais ou metas que se relacionam com negociações e investimentos. Atenção com rivalidades ou com trâmites arriscados que envolvam amigos, clientes ou projetos importantes. O cenário indica competitividade.



TOURO

Você está em destaque e com posturas adequadas para direcionar os projetos profissionais. Existem oportunidades e você está encaixado nas ideias. Mas dê atenção especial a desafios, intrigas e rivalidades existentes com uma pessoa importante para a experiência.



GÊMEOS

Elabore os sentimentos para promover mudanças que são necessárias ao seu desenvolvimento. Está em busca de autonomia e empenhado em novos projetos. Analise com profundidade possíveis experiências que promovam rivalidades ou desafios no ambiente de trabalho.



CÂNCER

O cenário com amigos ou atividades em grupo é novo e vem trazendo tanto uma nova forma de perceber as relações, quanto auxílios para estruturar um relacionamento saudável. Mas é necessário entender os desafios e atentar-se a um cenário que pode acentuar o ciúme.



LEÃO

Há um anúncio de novas experiências e caminhos que lhe possibilitam ter liberdade e autonomia. Está empenhado em consolidar os planos e organizar sua rotina, o que é viável. Mas é importante refletir sobre os desafios existentes no relacionamento.



VIRGEM

Está acessando novas culturas ou fontes de conhecimento as quais ampliam seu campo de visão, o que favorece seu desenvolvimento pessoal e sua autoestima. Mas é necessário articular as ideias e expressar os sentimentos com propriedade, porque há um cenário de desafios.



LIBRA

Está em busca de novas formas para investir e estruturar assuntos familiares ou domésticos. É necessário ter uma atitude de coragem e avaliar o que deve ser transformado para obter o crescimento que espera. Atenção com os investimentos de risco.



ESCORPIÃO

O relacionamento passa por uma nova fase, em que o planejamento deve ser priorizado para encaminhar projetos e empreendimentos. Podem ser tocados sócios e parceiros. Mas é importante ficar atento com desafios e rivalidades no relacionamento que o deixam vulnerável.



SAGITÁRIO

O trabalho passa por uma nova fase e as mudanças são naturais para que se encaixe no momento atual. O seu foco é obter solidez material e está no caminho certo. Porém analise com entendimento desafios ou rivalidades que dificultam o fluxo material e que podem trazer inveja.



CAPRICÓRNIO

Você está em busca de uma nova vida e os caminhos estão abertos para o namoro e para o lazer. O cenário permite que você perceba seu potencial e desenvolva seus talentos. Mas com tudo isso podem ser acentuados desafios com pessoas ou inveja.



AQUÁRIO

Existe um novo cenário familiar e você está disposto a encarar as mudanças para concluir a experiência com maturidade. Mas o contexto em geral vem com desafios e rivalidades que projetam-se no casamento e nas relações com as pessoas próximas.



PEIXES

Você está ampliando as ideias e encontrando-se em um cenário no qual existem novas experiências com parentes ou com pessoas próximas. Há probabilidades de mudanças e de afastamentos com algumas pessoas. É necessário entender o que vem privando a relação.