

Isis Valverde atribui beleza ao filho e mantém trabalho após parto: "contrato"

Página B4

"A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio."

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)



Viviane Bueno comemora a passagem de mais um ano de vida.



Julia Dias recebe os cumprimentos de amigos e familiares.



Thaila Oliveira recebe inúmeras homenagens pela data de hoje.



Gustavo Jesus festeja mais um aniversário nesta sexta-feira.



Familiares e amigos parabenizam **Ana Paula Luppi** pelo seu aniversário.



Muriel Gandolfi se prepara para apagar as velinhas neste sabadão.



Destaque para **Pedro Molina** que recebe os cumprimentos da galera.



Felicidades e sucesso para ele, **Bruno Almeida Santos!!!**



Muita alegria, paz, saúde e felicidade para **Lucas Ramalho Peres**.

Está chegando o maior **NATAL** de todos os tempos

redegigantao.com.br

GIGANTÃO
REDE
20 ANOS COM VOCÊ

maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Acupuntura: saiba tudo sobre a técnica

Acupuntura tem mais de dois milênios e é um dos tratamentos médicos mais antigos ainda utilizado. São práticas tradicionais terapêuticas com origem oriental, que estimulam pontos na pele. Esses pontos são popularmente chamados de "Pontos de Acupuntura".

Existem várias abordagens para acupuntura, desde diagnóstico, prevenção e tratamento. A técnica consiste em penetrar a pele com agulhas bem finas. Pode ser feito de maneira manual ou através de estímulos elétricos.

A tradição chinesa acredita que a acupuntura equilibra as energias do corpo de acordo com o yin yang. Já a medicina oriental moderna sugere que substâncias químicas são liberadas, trazendo benefícios para todo o funcionamento do corpo. Essas substâncias geram o equilíbrio, principalmente de problemas resultantes de tensões emocionais como, por exemplo, o estresse.

A acupuntura é vista como um ramo da medicina tradicional chinesa, muitas vezes sendo considerada uma forma de medicina alternativa para o tratamento de dor em pacientes, muitas vezes servindo como um tratamento da depressão, tratamento do sistema nervoso, em casos de dor crônica e em geral.

COMO FUNCIONA?

O paciente é diagnosticado através de perguntas sobre a sua vida e através da obser-

vação da pele e língua, analisando a cor e aspecto dessas duas regiões. Também são analisadas a respiração, pulsação e outras. E depois de feito o diagnóstico, o paciente pode ter mais de mil pontos de acupuntura estimulados nas seções.

A medicina oriental acredita que o corpo é afetado por diversas energias perversas que afetam o organismo. Mas essas energias não exclusivamente místicas, eles consideram, vírus, bactérias, vento, etc, como perversos. A acupuntura equilibra as energias, fazendo com que esses fatores não sejam prejudiciais para o corpo. A medicina moderna compartilha desse pensamento.

A acupuntura funciona por meio da aplicação de agulhas em pontos que receberam principais indicações, o que funciona como uma terapia, gerando assim a acupuntura tratamento por meio de táticas da medicina chinesa. Apesar dos estímulos mais comuns serem feitos com agulhas, o método pode utilizar:

- Pressão dos dedos (acupressão);
- Pedras quentes;
- Laser e outras técnicas.

Quando utilizado agulhas, é preciso que elas sejam descartáveis para evitar propagação de doenças, como hepatite C e meningite. É uma norma da Anvisa e deve ser seguida para a segurança de todos. Por isso é importante que a acupuntura seja fei-

ta por um profissional de confiança.

A acupuntura pode ser feita por profissionais do ramo ou todos os que tem interesse e conhecimento sobre o assunto, porém é necessário ter formação em acupuntura, saber os efeitos causados, como isso pode ocasionar o bem estar.

PRA QUE SERVE?

A acupuntura induz a regeneração e assim consegue recuperar todo o organismo. As funções do corpo ficam normalizadas, além de estimular o sistema imunológico e aumentar a resistência à dor. Ela é muito indicada para:

- Casos de fibromialgia, ajudando a diminuir a dor;
- Dores, principalmente nas costas;
- Pacientes que fazem quimioterapias ou cirurgias, diminuindo enjoos e vômito;
- Diminuição da tensão emocional.

Pesquisas já confirmaram que a técnica pode desativar áreas responsáveis no cérebro e triplicar o efeito de analgésicos e anti-inflamatórios naturais. A acupuntura dor é eliminada, vista na medicina como um tratamento alternativo muito bom, os benefícios da acupuntura são vários.

Pesquisas realizadas na Universidade de Rochester, nos EUA, constatou que pontos da pele próximo às agulhas continham 24 vezes mais adenosina. O cérebro identifica esses pontos e produz mais endorfina naturalmente. Ela pode aliviar dores como hér-



nia de disco, dor na perna, dor em corpo no geral, dor de cabeça, sendo tratada apenas diretamente na pele da acupuntura em questão.

Ela pode também ser indicada para:

- Cólicas menstruais e sintomas da menopausa;
- Distúrbios de sono, como insônia;
- Distúrbios emocionais, como depressão, ansiedade e estresse;
- Doenças respiratórias, como sinusite, bronquite, rinite, asma e outros;
- Doenças neurológicas, como dores de cabeça e enxaqueca;
- Problemas na boca, como extração de dente, gengivite e dor;
- Problemas gastro-intestinais, como úlcera;
- E problemas de pressão.

receita

Picanha Recheada

INGREDIENTES:

- 1 peça de picanha (aproximadamente 2 kg)
- 1 ovo cozido cortado em quatro
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 100 g de presunto cozido picado
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picado
- 1 cenoura cortada em palitos
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de rosca
- 1/2 xícara (chá) de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO:

- Faça um corte na extremidade maior da picanha e puxe a parte menor de modo que ela fique do avesso e a gordura fique por dentro. Em um recipiente, coloque o ovo, o pimentão, o presunto, o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Tempere com o molho inglês, o azeite, sal, pimenta, misture a farinha de rosca e recheie a carne.
- Feche com barbante, coloque em uma assadeira e regue com o caldo de carne. Tampe com papel alumínio e asse no forno a 220°C durante 50 minutos. Retire o papel alumínio e deixe dourar. Transfira o caldo que se formou na assadeira para uma panela e dissolva o amido de milho. Leve ao fogo até engrossar. Sirva a carne fatiada com o molho.
- **Dica:** Para preparar na churrasqueira, embrulhe a carne em papel alumínio e coloque sobre a grelha virando até assar.

Quatro receitas de esfoliante caseiro para cada tipo de pele

Com ingredientes simples e naturais como açúcar, mel e fubá é possível fazer excelentes esfoliantes caseiros que podem ser usados semanalmente para fazer uma limpeza de pele mais profunda.

A esfoliação é um técnica que consiste em esfregar uma substância na pele que tem microesferas que não se dissolvem. Isso abre um pouco mais os poros e elimina as impurezas, removendo as células mortas e deixando a pele pronta para ser hidratada. Assim, o hidratante consegue penetrar ainda mais na pele e o resultado é ainda melhor porque deixa a pele mais suave e macia e também ajuda a conseguir um bronzeado uniforme.

Para preparar um bom esfoliante caseiro para o seu tipo de pele, veja os passos a seguir:

INGREDIENTES

1 - Esfoliante caseiro para pele mista ou oleosa:

- 2 colheres de mel
- 5 colheres de açúcar
- 4 colheres (sopa) de água morna

2 - Esfoliante caseiro para pele seca:

- 45 g de fubá
- 1 colher (sopa) de sal marinho
- 1 colher (chá) de óleo de amêndoas
- 3 gotas de óleo essencial de hortelã

3 - Esfoliante caseiro para pele sensível:

- 125 ml de iogurte natural
- 4 morangos frescos

muito a pele da criança, para não ferir, nem provocar dor. A esfoliação na infância pode acontecer esporadicamente, quando os pais sentirem necessidade, e quando a criança apresentar os joelhos muito ásperos e ressecados, por exemplo.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA ESFOLIAÇÃO PARA PELE

A esfoliação na pele aumenta a circulação sanguínea e estimula a renovação das células da superfície da pele que se encontra repleta de queratina, que a deixa seca e sem vitalidade e com isso a pele fica mais bonita e rejuvenescida.

Além disso a esfoliação facilita a penetração de substâncias hidratantes, e é por isso que após a esfoliação a pele precisa ser hidratada com creme, loção hidratante ou óleo mineral ou de amêndoas doce, por exemplo.



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

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

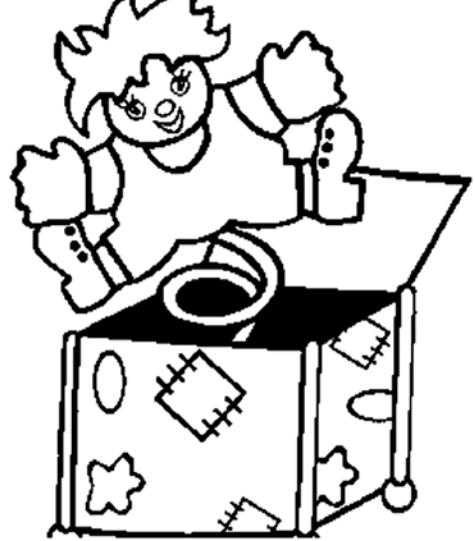
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

Caça Palavras



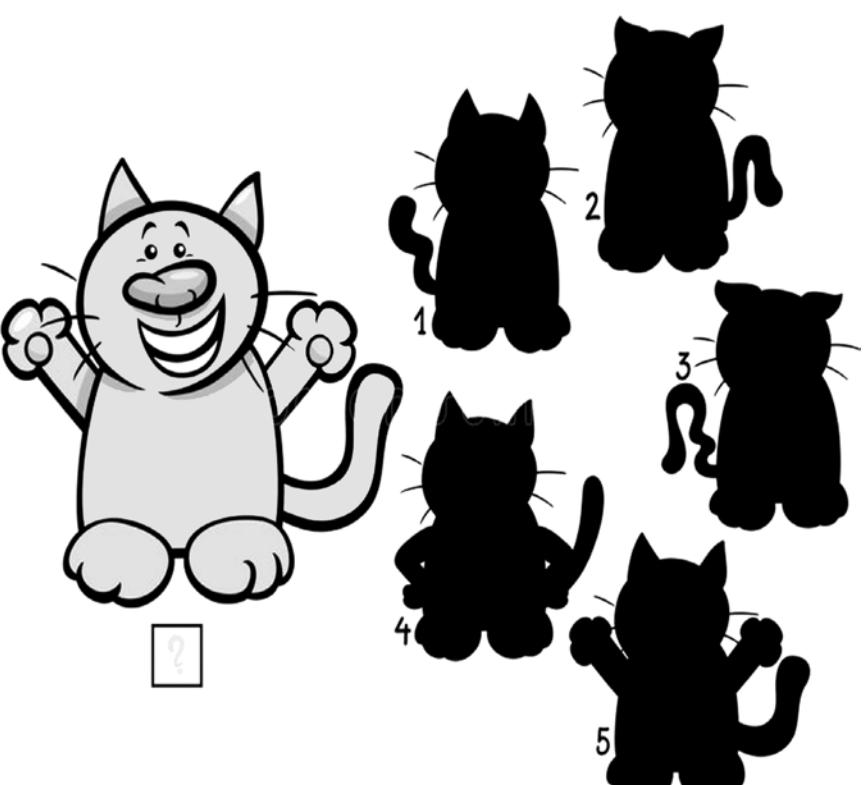
ABABADAR
ABACATEIRO
ABARRANCAR
ABASTECER
ABOBREIRA
BAA
BAGACEIRA
BAGRE
BALANCEADO
BANHEIRA
BARATEIRO
CABRITAR
CACHORRINHO
CACOFONIA
CRENDICE



Sudoku

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

Descubra a Sombra



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Rafael afirma que ajudará Camila a se manter longe de Fábio. Kavaco, Amanda e Érico incentivam Bárbara e Leandro a seguir com o projeto na comunidade. Jade pensa em mudar seu visual. Michael e Pérola desconfiam das motivações da amiga. Leonor responde às provocações de Dandara. Um menino é preso nas ruas. Marli alerta Érico e Jade sobre a possibilidade de ser o garoto que assaltou Kavaco e Maria Alice. Érico reconhece Vagner. Amanda se arrisca para tentar impedir o linchamento de Vagner. Hugo questiona Dandara sobre sua rejeição a Leonor. A Polícia chega ao local da confusão, mas Vagner escapa. Marli acompanha Amanda ao hospital. Vagner procura Érico.

ESPELHO DA VIDA

Sexta-feira, 18h00

Alain fica transtornado com Cris, que deixa a festa. Padre Leo cobra a obra na igreja e Ana afirma que Flávio pode fazer a restauração do confessional. Padre Leo surpreende Lenita e Emiliano namorando no quarto de Tavares. Bola não deixa Isabel seduzir Alain. Mariane flagra Pat beijando Mauro. Isabel humilha Lenita. Edmínia/ Grace revela a Margot o sonho que teve com ela. Cris vê a foto de filho de Margot e fica intrigada.

O TEMPO NÃO PARA

Sexta-feira, 19h15

Samuca demonstra preocupação com a saúde de Marocas. Betina veste um modelo da Kikinico propositalmente para ser vista por Marocas. Samuca e Marocas reagem surpresos à manifestação de Carmen, que aceita que o filho se encontre com Livaldo. Elmo e Bento planejam reconquistar Miss Celine e Natália. Lúcio conta a Helen que Betina lembra sua ex-mulher. Carmen consegue agradar Nico e Kiki. Marocas acorda bem disposta ao tomar o chá de Cesária. Elmo pede a Vanda para participar do processo de empréstimo a pequenos negócios da Samvita. Carmen conta a Dom Sábino que deu dinheiro a Livaldo para se manter longe de Samuca. Carmen revela que Rafael encontrou Livaldo.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Pendleton rastreia o computador de Ruth. Luísa pergunta para Nanci onde está seu outro vaso. Poliana encontra com o Sr. Pendleton na escola. Guilherme conversa com Marcelo sobre o vídeo de Luca Tube. Gabi distribui panfletos sobre o Concurso de Talentos Ruth Goulart. Nanci procura o vaso, e pergunta se foi Antonio que pegou. Nanci lembra que Waldisney foi visitá-la na casa de Luísa. Afonso convida Luísa para um lanche na padaria. Durval observa Afonso e Luísa, enquanto isso Jeferson chega e Durval chama sua atenção pelos atrasos. João e Poliana vão para a diretoria. Durval pergunta para Jeferson o que está acontecendo. Poliana e João combinam de montar uma apresentação juntos para o concurso.

O SÉTIMO GUARDIÃO

Sexta-feira, 21h00

Sampaio chega à casa de Valentina e Louise se espanta. Luz estranha o comportamento de Sóstenes com Gabriel. Feliciano anuncia a morte de Egídio. León volta para casa e mergulha na fonte. Valentina finge emoção na frente de Marilda. Olavo revela que Gabriel é filho de Egídio, e Marilda conta a Eurico. Geandro conta a Gabriel que ele é filho de Egídio. Valentina consegue entrar na porta que leva até a fonte. Gabriel chega ao velório de Egídio com Geandro. Antes de ir embora, Valentina faz um teste para comprovar o poder da fonte. Sampaio se aproxima de Sóstenes. Valentina vê Gabriel.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Orias impede que Nobá saia de casa para procurar Raabe. A meretriz implora para Tibar libertá-la, mas o comandante se recusa. As mulheres hebreias oram pedindo proteção ao exército de Israel. Durgal avisa que não enviará ajuda à Jericó. O rei se diverte fazendo Arauto de palhaço. O exército hebreu continua rodeando as muralhas. Uma semana se passa e chega o sétimo dia do cerco à Jericó. Tibar e outros oficiais observam os hebreus. Os cananeus atiram flechas, mas a distância não permite que atinjam os hebreus. Josué fala com Calebe e diz que está chegando a hora da invasão. Do alto das muralhas, Tibar esbraveja contra o exército de Israel. Desesperado, o povo de Jericó suplica por água e comida.

Humor

A APOSTA

A loira e a morena estão assistindo ao telejornal quando aparece na TV um homem no telhado de um prédio ameaçando se jogar.

Morena: - Aposto 50 reais que ele vai pular.

Loira: - Certo. Eu aposto 50 reais que ele não vai pular.

Morena: - Apostado!

Dali a uns minutos, o homem solenemente se espalha na calçada.

Loira: - Ok, você ganhou. Tome os seus 50 reais.

Morena: - Ah, deixa pra lá. Eu não posso aceitar o seu dinheiro. É que eu tinha visto essa matéria hoje de manhã e já sabia que ele ia pular. Desculpe.

Loira: Tá bom, tá bom, confesso! Eu também fui desonesta com você. Eu tinha visto o jornal hoje de manhã.

Morena: Mas então por que você apostou?

Loira: Bom, eu não imaginei que ele seria tão estúpido de pular de novo!...

O TAXISTA ASSUSTADO

Uma senhora acabava de chegar no Rio de Janeiro e pegou um táxi, em direção ao hotel onde ficaria hospedada.

O taxista, por incrível que pareça, não disse quase nada durante a maioria do percurso, até que a senhora quis fazer-lhe uma pergunta e tocou no seu ombro. Ele gritou, perdeu o controle do carro e, por pouco, não provocou um terrível acidente. Com o carro sobre a calçada, a senhora virou-se para o taxista e disse:

- Francamente, eu não sabia que você se assustaria tanto com um toque no ombro!

- Não me leve a mal, senhora... É que esse é o meu primeiro dia como taxista.

- E o que o senhor fazia antes disso? - perguntou ela.

- Eu fui motorista de carro funerário por 25 anos!

EMPRESTA O MARTELHO

Estava o Turco concertando algumas coisinhas dentro de casa, quando vira para o filho e pede:

- Filho, vai lá na casa do nosso vizinho judeu e pede pra ele o martelo emprestado.

Dai a pouco o turquinho retorna, sem nada nas mãos.

- Mas o que foi que aconteceu, cidadão?

- O judeu disse que não empresta porque vai gastar.

- Pô, mas que coisa hein? Bem que brasileiro fala que judeu é pão-duro, não emprestar o martelo porque vai gastar! Essa é demais...

Então meu filho, vai lá embaixo e pega o nosso mesmo....



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

celebridades

Luan Santana revela já ter ficado com Bruna Marquezine e Anitta

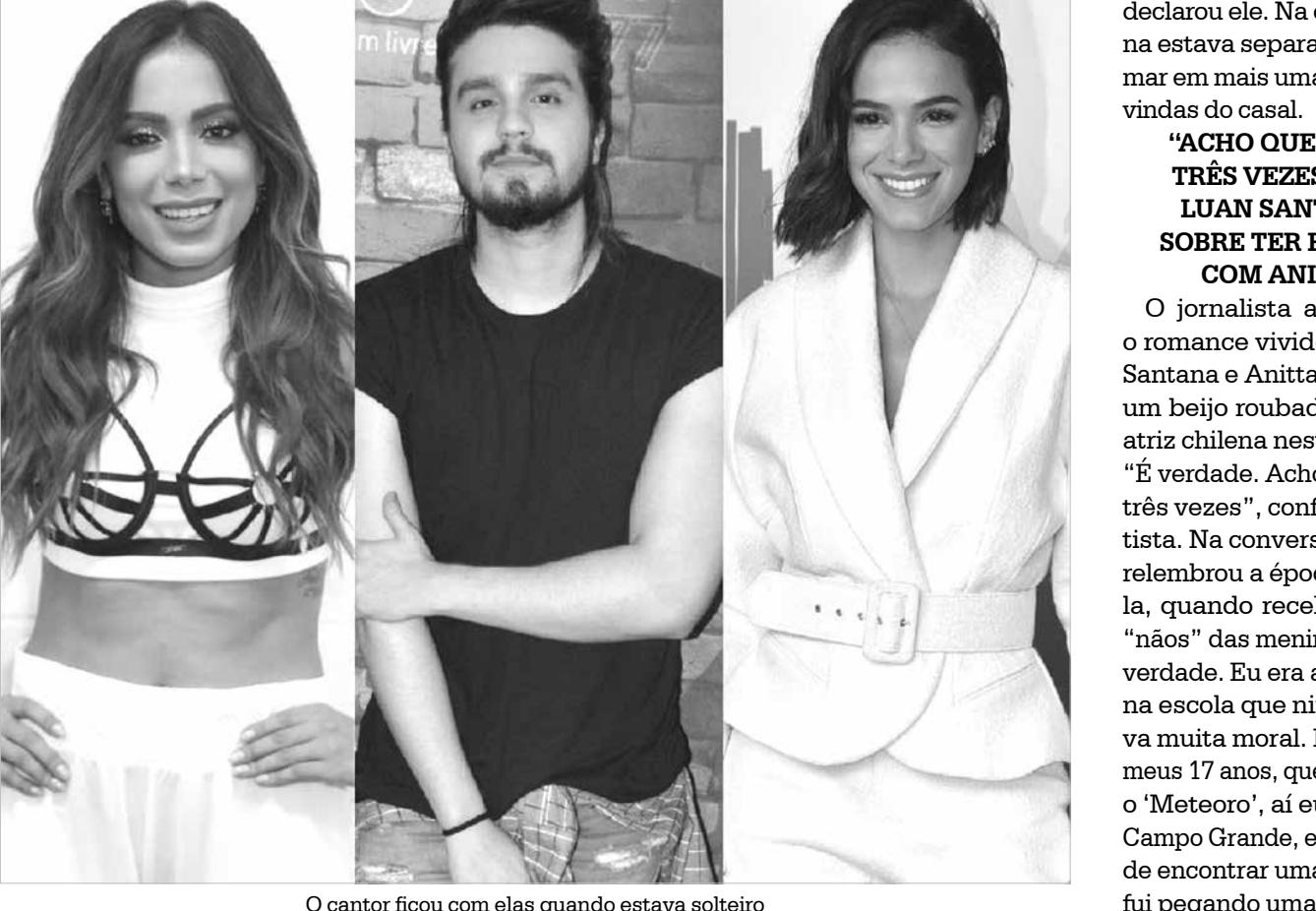
Luan Santana confirmou que viveu romances com Anitta e Bruna Marquezine. Em conversa com o jornalista Leo Dias no programa "Fofocalizando", do SBT, o cantor participou do quadro

"Verdades e Mentiras com Luan Santana que saíram na imprensa". Nele, o sertanejo – que hoje namora com Jade

Magalhães – contou que ficou com a atriz em 2014. "Não sei quanto tempo, mas a gente ficou algumas vezes. Quando nós estávamos solteiros", declarou ele. Na época, Bruna estava separada de Neymar em mais uma das idas e vindas do casal.

"ACHO QUE UMAS TRÊS VEZES", DIZ LUAN SANTANA SOBRE TER FICADO COM ANITA

O jornalista ainda citou o romance vivido por Luan Santana e Anitta – que teve um beijo roubado por uma atriz chilena nesta semana. "É verdade. Acho que umas três vezes", confirmou o artista. Na conversa, o cantor relembrou a época de escola, quando recebia muitos "nãos" das meninas: "Isso é verdade. Eu era aquele cara na escola que ninguém dava muita moral. Depois dos meus 17 anos, que aconteceu o 'Meteoro', aí eu voltei em Campo Grande, e fiz questão de encontrar uma por uma e fui pegando uma por uma".



O cantor ficou com elas quando estava solteiro

Solteira aos 22, Vitória Strada tem preferência por mais velhos

Vitória Strada está solteira e, em entrevista a Matheus Mazzafera no YouTube, a protagonista de "Espelho da Vida" sobre suas preferências amorosas durante uma brincadeira de "Eu Nunca". "Sempre são caras mais velhos, gosto de caras de 30 para cima", disse a jovem de 22 anos. Recentemente, ela e João Vicente de Castro, de 35 anos, foram apontados como casal e negaram qualquer enlace amoroso.

Vitória foi uma das famosas que marcou presença no

prêmio Men of The Year, da revista "GQ" e, em entrevista ao canal GNT, ela e João Vicente falarão sobre as cenas de romance entre Cris e Alain. "A gente trabalha no beijo técnico sim... É só porque em uma cena no chuveiro ele abriu uma boca imensa e parece que ele tá me engolindo, mas não deixa de ser beijo técnico", afirmou a atriz. "É verdade e é muito importante que seja respeitosa essa relação quando a gente está no set", completou o intérprete do diretor na novela das seis.



Atriz gosta de caras de 30 anos para cima



Isis tem retornado aos poucos a rotina

Isis Valverde atribui beleza ao filho e mantém trabalho após parto: "contrato"

Dez dias após dar à luz Rael, Isis Valverde tem retomado aos poucos a rotina. No Instagram, a atriz postou uma foto em que aparece exibindo o corpo sequinho após a gravidez. Apesar dos comentários na publicação elogiando a artista, alguns internautas a criticaram. "Vai curtir seu filho ao invés de ficar postando foto todos os dias... O padrão de qualquer mulher que tem filho não é ficar mostrando que em menos de uma semana já não tem mais barriga e que a vida é simples assim. A gente sabe que a realidade não é essa", falou uma. "Essa não é a realidade das mães no puerpério. Você é mãe de novela", disse outra. "Está mais preocupada em mostrar a boa forma", comentou uma terceira. Isis, então, respondeu: "Estou trabalhando se você não percebeu! Faço campanha de calçados e como parceira de garota-propaganda de marca tenho um contrato a cumprir. Não posso mais postar foto minha por que tive filho? Gente, que loucura!".

horóscopo



ÁRIES

É desafiador lidar com situações do trabalho que exigem de você ética e comprometimento com informações. Não se afilia, porque há novos caminhos e soluções que agregam valor às suas posturas.



GÊMEOS

Existem comentários e fofocas que rondam a família e que podem afetar tanto as relações, quanto o relacionamento. É importante filtrar as informações com entendimento. Independentemente da situação.



LEÃO

É importante examinar os investimentos e o modo como vem lidando com os recursos materiais. Existem fatos importantes que não podem ser negligenciados. Atenção com os desperdícios ou com documentos necessários.



LIBRA

Você prefere manter uma postura reflexiva diante de informações que chegam até você a afetam as relações com pessoas próximas. Atenção com as posturas e decisões que podem prejudicar o seu rendimento no trabalho.



SAGITÁRIO

Você está sobrecarregado de informações e confuso para tomar qualquer tipo de decisão. Atenção com a ansiedade e o julgamento. Equilibre os sentimentos e as expectativas. Os objetivos profissionais são acentuados e exigem de você sabedoria.



AQUÁRIO

A vontade de encerrar o ciclo atual o deixa vulnerável para resolver documentos que se ligam ao setor financeiro. É importante examinar a situação com ética e sabedoria. A experiência o leva a amadurecer suas decisões.



TOURO

O setor afetivo exige de você entendimento e sabedoria para interagir com a pessoa amada. Atenção com distorções e interferências externas que podem prejudicar a troca. Com certeza você tem jogo de cintura e habilidade para lidar com os conflitos.



CÂNCER

Fique atento a regras que não podem ser negligenciadas, principalmente no trabalho. Você se sente desafiado quando é preciso tratar com pessoas próximas que podem distorcer os fatos apresentados.



VIRGEM

Você está confuso para lidar com os sentimentos e as expectativas que vem depositando tanto em você, quanto em outra pessoa. Coloque ordem em suas ideias, porque há caminhos novos que acentuam a sua independência e lhe trazem segurança.



ESCORPIÃO

Há desafios para interagir com projetos ou pessoas que se relacionam com possíveis ganhos materiais. Atenção com o julgamento ou com possíveis documentos que podem bloquear os recursos.



CAPRICÓRNIO

Você se sente desafiado a lidar com informações que soam como enganosas e que devem ser analisadas com filtro e sabedoria. O seu julgamento deve ser neutro, porque você tende a ficar entre duas situações distintas.



PEIXES

Há discordância entre você e uma pessoa importante. Atenção com suas posturas e colocações. Ambos podem cair em situações altamente emocionais e distorcidas. Aprenda a lidar com a verdade.