

Mira Estrela comemora o “Dia das Mães” com festa

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

Na tarde do último sábado, dia 10, uma grande festa organizada pela Administração Municipal e Câmara de Vereadores de Mira Estrela foi realizada em comemoração ao Dia das Mães. Cerca de 380 mulheres, acompanhadas por seus familiares, participaram do evento que teve uma programação especial com apresentação dos alunos da EMEF e entrega de brindes.

O Prefeito Antonio Carlos Macarrão do Prado agradeceu a colaboração de todos que ajudaram na realização da solenidade. “Todos estão de parabéns pela realização desta festa. As mães merecem este momento de lazer e diversão”.

A Prefeitura, juntamente com a Câmara Municipal, não mediou esforços para presentear todas as mães do Município, para isso uma grande quantidade de prêmios, dentre eles: fogão, armário, mesa, sofá, cama de casal, dentre outros, foram sorteados.

Além do prefeito Macarrão, o evento contou com a presença e participação dos funcionários Municipais, e vereadores.



■ UM TOQUE DE SAÚDE

Comece o seu dia purificando o seu corpo, sem perder energia



Se você está de dieta e precisa de algumas ideias para transformar o seu desjejum, deixe-o de uma maneira diferente e comece o seu dia purificando seu corpo, mas sem perder a sua energia. Você vai encontrar uma batida que se encaixa nestas características.

Quando você inicia uma dieta, você não só precisa consumir alimentos pobres em calorias, mas você deve incorporar a ela alguns alimentos para ajudar na sua desintoxicação e purificar o seu corpo naturalmente. O que também facilitará a adaptação do seu corpo à dieta.

Para Preparar esta batida desintoxicante e energética é necessário:

Frutas para escolher, tais como: pera (1 ou 2 dependendo do tamanho), morangos (1/2 xícara), ameixas secas sem caroço (2 unidades), laranja (1 ou 2 unidades), uva (1 unidade), framboesas (1 xícara), pêssego (1 ou 2, dependendo do tamanho), abacaxi ou melão (2 fatias), entre outros.

Legumes que você pode selecionar e misturar com frutas: aipo, tomate, cenoura, salsa (não mais do que um punhado), alho, cebola (apenas 1 ou 2 colheres de chã desses vegetais picados), espinafre, etc.

Com estes alimentos seu corpo obterá propriedades depurantes benéficas destes alimentos, e as vitaminas e minerais que seu corpo precisa para obter energia.

Além disso, para adicionar desintoxicantes benéficos e trazer mais energia para o café da manhã você pode adicionar um punhado de nozes ou uma colher de chá de sementes de chia, como, gergelim, semente de linhaça, sementes de abóbora ou de girassol. Outros grãos que podem ser de grande utilidade são aveia, gérmen de trigo, farelo de trigo, centeio ou missô. Se você op-

tar por estes cereais, o valor sugerido é de 1 colher de sopa.

Batidas são ótimas bebidas que podem fazer parte de um bom café da manhã light, mas com muita energia. Eles podem até mesmo substituir o tradicional café da manhã de café e torradas com queijo e doce.

A melhor maneira de enfrentar o dia é ter um bom café da manhã. Então, se você está começando a sua dieta, não se esqueça que as batidas podem ser uma boa alternativa para purificar seu corpo e fornecer poucas calorias, enquanto aumentam a sua energia.

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161

17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859

17 3463 4936

Clínica Popular Odontológica
Sorriso Fácil

A FACILIDADE DE SORRIR EM QUALQUER IDADE

- Implante
- Enxerto Ósseo
- Piercing Dentário
- Canal
- Restauração
- Aparelhos Fixos e Móveis
- Próteses Fixas e Móveis
- Extrações Simples e 3º Molar

Responsável Técnico:
Michele Azarias
CRO-SP 104801

Horários:
Segunda a Sexta das 8:00h às 20:00h
Sábados das 8:00h às 12:00h



FONE: (17) 3442-2496

Rua São Paulo, 1598 - Centro (ao lado do Bartozinho) - Fernandópolis-SP

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN.... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais: • Agilidade

- Competência
- Comprometimento



NBR ISO 9001:2008

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,
não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

social



Em clima de comemoração,
Zarola e Pinhel

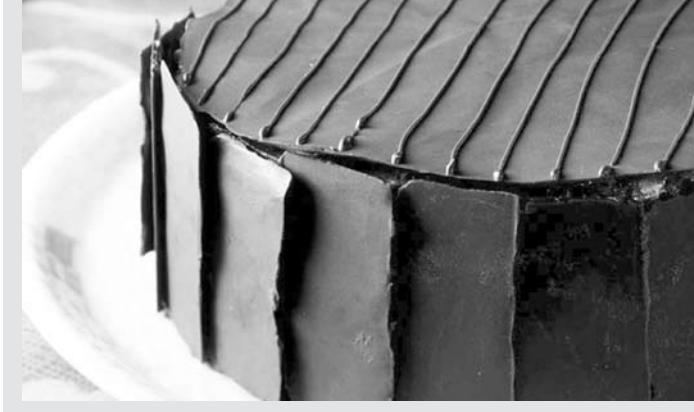


O Presidente da Câmara, **Chico Arouca**, e amigos
curtindo o merecido descanso na praça central

receita Bolo-musse

Ingredientes:

- 440 g de chocolate meio amargo
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 8 ovos
- 1 1/4 de xícara (chá) de açúcar



Modo de preparo:

1. Unte com manteiga uma forma de abrir com 20 cm de diâmetro.
2. Pique e derreta 240 g de chocolate meio amargo e a manteiga em banho-maria.
3. Na batedeira, bata 5 claras em neve e reserve. As outras 3 claras serão descartadas.
4. Em outra tigela da batedeira, bata 8 gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado.
5. Adicione à mistura de chocolate derretido e mexa.
6. Junte metade da clara em neve e bata. Ponha o restante da clara e mexa delicadamente.
7. Reserve 1/4 da mistura na geladeira e coloque o que sobrou na forma reservada.
8. Asse bem. Deixe esfriar e desenforme.
9. Com cuidado, remova a casquinha que se formou na superfície. Quebre-a em pedacinhos e reserve.
10. Deixe o bolo esfriar completamente, cubra-o com o creme reservado na geladeira e espalhe por cima os pedaços de casquinha. Leve à geladeira.
11. Derreta 200 g de chocolate meio amargo, coloque-o em um superfície lisa e mexa-o com uma espátula para resfriá-lo.
12. Recorte um disco de papel-manteiga de 20 cm de diâmetro e 21 tiras de papel-manteiga de 3,5 x 6,5 cm.
13. Pincele o disco e as tiras de papel com o chocolate derretido (reserve um pouco para finalizar a decoração). Leve-os à geladeira por 15 minutos.
14. Retire e desgrude os papéis. Cubra o bolo com o disco de chocolate e arrume as tiras ao redor, sobrepondo-as como escamas.
15. Coloque o chocolate reservado num saco de confeiteiro de bico fino e faça fios paralelos sobre o disco que cobre o bolo.
16. Leve à geladeira por mais 1 hora e sirva.



No último sábado, 10 de maio, o Auto Posto Pôr do Sol realizou uma ação especial para o Dia das Mães. Em comemoração a data, foram distribuídas rosas vermelhas para as mamães que compareceram no posto.

De acordo com o empresário Luiz Cláudio Barros, o objetivo da ação foi prestar uma homenagem ao Dia das Mães. "A rosa simboliza todo o carinho e respeito da nossa empresa com estas mulheres que dedicam sua vida e amor incondicional", disse.

Ao todo foram distribuídas 300 rosas para as mamães que frequentaram o Auto Posto Pôr do Sol na véspera do Dia das Mães.

horóscopo



ÁRIES

Você fica mais introspectiva, pois Lua e Saturno se associam, lhe convidando a maturar certos aspectos da vida. A tensão com o Sol alerta que os devaneios podem lhe afastar da realidade. Portanto, planeje-se de forma realista!



TOURO

Suas relações alcançam maior maturidade, neste dia em que Lua e Saturno se associam. Parcerias importantes podem ser elevadas a um novo patamar hoje, mas a oposição com o Sol em seu signo alerta para sua tendência a se anular!



GÊMEOS

Momento de produtividade e foco em resultados. A presença lunar em sexta casa e sua conjunção com Saturno lhe traz mais garra e intensifica sua produtividade. Mas o Sol tensionado alerta para estresse e excesso de trabalho!



CÂNCER

Você demonstra maior responsabilidade na vida social, agindo de modo mais contido e respeitando limites financeiros. Lua e Saturno conjuntos em sua área de prazer lhe traz autocontrole, mas cuidado, não se isole dos amigos!



LEÃO

As demandas no meio familiar são o seu foco, neste momento em que Lua e Saturno se associam. Mas a tensão com o Sol indica que você pode acabar deixando o trabalho em segundo plano, cuidado. Organize-se para dar conta de tudo!



VIRGEM

Um momento de introspecção e silêncio é trazido pela conjunção Lua-Saturno em sua área de comunicação. Você se mostra responsável na vida social, mas a tensão com o Sol alerta que ao se anular, boas oportunidades são perdidas!



LIBRA

Será preciso agir com foco e perfeita execução, neste dia em que Lua e Saturno se associam em sua área material aguçando sua visão. A tensão com o Sol, entretanto, alerta para o preciosismo excessivo com os detalhes!



ESCORPIÃO

Seu espírito individualista e autoconfiante lhe guia em suas iniciativas, neste dia em que Lua e Saturno se associam. Mas cuidado para não se achar mais importante do que os outros, pois a tensão com o Sol alerta para problemas nas relações!



SAGITÁRIO

Você se sente fortalecida e segura de si para encarar situações desafiadoras, neste dia em que Lua e Saturno se associam em sua área de crise. Esse momento lhe traz prosperidade, mas também rigidez emocional. Não se isole!



CAPRICÓRNIO

Sua ajuda poderá ser imprescindível para alguns amigos, pois Lua e Saturno se associam hoje em sua área de amizades. Mostre sua disponibilidade para ajudar, mas cuidado, a tensão com o Sol alerta que você tende a se doar demais!



AQUÁRIO

O excesso de demandas pode lhe deixar sobrecarregada, neste dia em que Lua e Saturno se associam em sua área profissional e o Sol transita por sua área familiar, formando oposição. Com organização você dará conta de tudo!



PEIXES

Um momento de profundas reflexões e introspecção é trazido pela associação Lua-Saturno. Mas a oposição com o Sol em sua área de comunicação lhe traz boas oportunidades para defender suas ideias e projetos, portanto, exponha-se!

Brito Motos
PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS

R\$ 99,90 à vista

a partir de R\$ 9,90

a partir de R\$ 34,90

11,00 12,00 13,00 16,00 17,00 18,00

Mega Promoção:
Revisão Completa + ÓLEO R\$ 40,00

17 3462-8378 Av. Duque de Caxias, 223
Bº Ubirajara - Fernandópolis - SP

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20 %
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Jeferson

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)



GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,08

ÁLCOOL
R\$ 2,07

DIESEL
R\$ 2,42

Fone: 17-3462 5531

Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**PAGAMENTO
EM DINHEIRO
OU CHEQUE
À VISTA**

celebridades

Anitta está tendo um affair com Niall Horan, do One Direction



Parece que a passagem da banda One Direction no Brasil está rendendo um romance. De acordo com fontes, a cantora Anitta está em clima de 'love total' com Niall Horan, um dos integrantes da banda.

Os rumores começaram quando Anitta publicou, no Instagram, um vídeo com o cantor. Os dois se conheceram em uma festa privada que aconteceu no Hotel Fasano na qua-

ta-feira, 07. Logo depois, Niall postou uma foto da cantora e passou a seguir Anitta no twitter. "Ela está conversando com ele desde que chegaram no Rio e foi na festa que rolou quarta-feira, no hotel. De lá pra cá eles não se largaram. Ficaram grudadinhos, trocaram contato. Ela assistiu ao show na lateral do palco e depois voltou para a suíte do Fasano com eles e Bruna Marquezine. Estão em clima de romance mesmo.", garante a fonte que diz que o clima era de romance total.



E você duvidando dos dotes da gaúcha

Gisele Bündchen revela que cria galinhas em sua mansão em Los Angeles

Difícil imaginar Gisele Bündchen saindo do glamour de seus ensaios fotográficos ou desfiles e, ao chegar em casa, encher a mão de milho para "dar de comer" pras galinhas, não é mesmo? Então pode imaginar um pouco mais forte.

Em conversa com a revista "Food&Wine", a principal top model do planeta revelou que mantém seu próprio galinheiro na Califórnia. "Tenho um lindo quintal em LA onde crio galinhas", revelou. "Temos pouco lixo porque as galinhas comem todas as sobras de vegetais, e o que elas não comem coloco na

pilha de compostos orgânicos, junto da titica."

E, aparentemente, a criação de aves está em alta entre as estrelas do entretenimento. Não faz muito tempo Jennifer Aniston confessou que praticamente metade dos motivos que a fizeram comprar uma mansão avaliada em US\$ 21 milhões em Bel Air foi um galinheiro deixado para trás pelos antigos donos.

Fica aí a dica para quem quiser valorizar sua propriedade antes de vender. Que mané piscina, churrasqueira ou garagem ampla. O que está mesmo em alta entre as estrelas é o galinheiro, pelo jeito.



Socialite acha que é muito cedo para revelar o nome de Zé Henrique (rál)

Zilu confirma romance e faz mistério, mas bofe teria sido identificado

Parece que a fila finalmente andou para Zilu Camargo. Em entrevista, pela primeira vez, a ex-mulher de Zezé falou sobre a separação do sertanejo e confirmou que está vivendo um novo romance, apesar de fazer um pouco de mistério.

"Até esse momento só tinha aberto essa história para a família e gente do meu círculo mais próximo, mas, sim, apareceu um homem por quem me interessei de verdade. É ainda muito recente. Prefiro revelar o nome só quando tiver certeza de que o namoro é para valer. Posso adiantar que ele é do meio sertane-

jo e um pouco mais jovem que eu", confidenciou.

No entanto, não demorou para que o "quebra-cabeça" fosse montado, jornalistas juram de pés juntos que o escolhido por Zilu é Zé Henrique, da dupla com Gabriel.

O cantor de 39 anos é de Rondonópolis, Mato Grosso, e estaria com Zilu desde março, após conhecê-la através de amigos em comum. Ele inclusive já estaria íntimo dos filhos da socialite de 53 anos. Zé Henrique se separou recentemente de Karine Botelho. A assessoria de imprensa da dupla não confirmou o relacionamento.

Jesus Luz fala sobre suposta paternidade de menina de 9 anos



A pontado como pai da filha de uma psicóloga, o modelo disse:

'Me coloco à disposição para realizar o exame de DNA'

Jesus Luz falou sobre a suposta paternidade de uma menina de 9 anos, filha da psicóloga Camila Lopes. A informação foi publicada nesta segunda-feira, 12, pelo colunista Léo Dias. "Eu soube do caso através da coluna. Essa pessoa nunca me procurou, mas me coloco à disposição, através da minha assessoria, para que

ela me procure, e para realizar exame de DNA, caso seja solicitado", disse o DJ.

Ainda de acordo com o colunista, os dois se conheceram durante um período de férias da psicóloga, que é do Espírito Santo, no Rio. A gravidez teria sido descoberta quando Camila voltou ao Espírito Santo e decidiu mantê-la em segredo.

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br
• Desenvolvimento de Software
• Contabilidade Comercial
Av. Vergniard Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realussten@uol.com.br
www.r3000.com.br

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende

particular

e convênio

Av. Amadeu Bizzelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

Keké Doces

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou

92118977 - Indiaporã

CONVITE!

Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS. SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS)

VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.



PROCURE SRA. SINARA
AGORA EM NOVO ENDEREÇO!



FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

(17) 3422-1402 (17) 8113-5838 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP

REDE MultiDrogas
Com você pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO
24 HORAS

Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266