

Chocolate para estimular a inteligência

Estudos científicos têm demonstrado que comer chocolate pode melhorar a capacidade do cérebro para aprender matemática, e aumentar o nosso nível de energia. Os pesquisadores que fizeram estes estudos constataram que os flavonóides, compostos encontrados no chocolate atuam aumentando o fluxo sanguíneo no cérebro.

De acordo com o autor de uma das principais pesquisas, David Kennedy, da Universidade de Northumbria, no Reino Unido, os achados sugerem que os estudantes que comem chocolate antes de um teste, por exemplo, podem ser favorecidos por este alimento, já que o mesmo é bom para as tarefas mentais desafiadoras.

Além disso, um cardiologista que relaciona os benefícios dos flavonóides do

cacau com as capacidades de cognição e estatísticas históricas, concluiu que os países que ganharam mais prêmios Nobel são também aqueles que têm a maior taxa de consumo de chocolate por pessoa.

Os estudos também

mostram mais propriedades positivas do chocolate para nossa saúde, bem como a sensação de prazer e bem-estar que o mesmo produz em nosso corpo. Verificou-se também que pode ajudar a combater problemas do coração, que é útil na prevenção de câncer de intestino, ajuda a aliviar a dor, ajuda a manter o cérebro saudável e estimula o fluxo sanguíneo, proporcionando maior quantidade de energia para o dia a dia.

Mas, lembre-se que o consumo excessivo de chocolate é prejudicial à saúde. Portanto, aquelas

pessoas que estão na escola, especialmente no período de testes e exames, devem ser consumidoras conscientes de chocolate. É tão saboroso quanto útil para estimular a nossa inteligência e a capacidade de concentração.

BRASILEIRAS PREFEREM CHOCOLATE OU SEXO?

Pesquisa realizada pela Unilever, em 13 países, mostra que as mulheres consideram o chocolate mais irresistível que sexo. Com a ajuda do instituto Datosclaros, Axe ouviu mais de 3,5 mil mulheres entre 18 e 35 anos, residentes em 13 países.

Os pesquisadores descobriram que o chocolate é o item mais irresistível para as mulheres e que as brasileiras, entre todas, são as maiores fãs do ingrediente – 83,6% das participantes colocam o chocolate no

topo da lista. Elas também consideram o ingrediente um poderoso afrodisíaco natural e responsável por proporcionar um prazer comparável ao sexo.

Considerado por 93,3% das brasileiras uma tentação difícil de resistir, elas também confessam que comer um chocolate é como se dar um presente, além de ser uma excelente maneira de garantir o bom-humor. E a lista de vantagens não pára por aí. O chocolate é visto também como o responsável por deixar as mulheres predispostas à diversão, sem contar o fato de ser considerado uma ótima companhia.

POR QUE AS MULHERES CONSUMEM MAIS CHOCOLATE DO QUE OS HOMENS?

O desejo de chocolate é mais pronunciado nas mulheres do que nos homens. Isto é porque o corpo da mu-



lher produz uma redução do neurotransmissor chamado serotonina no cérebro quando chega a menstruação, o que faz com que nos deixe mais irritáveis.

O açúcar presente no chocolate compensa a falta dessa substância, promovendo o bem-estar. Depois de trinta minutos após a ingestão, já se pode notar uma alteração no sistema nervoso, resultan-

do no relaxamento. A ansiedade pelo consumo de chocolate tende a aumentar nas mulheres no período após a ovulação, quando o nível do hormônio progesterona diminui.

No entanto, as mulheres que tomam anticoncepcionais, essas flutuações hormonais não ocorrem e, de acordo com os pesquisadores, essas mulheres tendem a comer menos chocolate.

Truques para escolher e prolongar o aroma de um perfume

Escolher um perfume, saber a forma correta ao usá-lo e carregá-lo é essencial para manter o seu aroma agradável por todo o dia e não, como muitas

vezes acontece, quando só temos o seu aroma no corpo por cinco minutos depois de ser aplicado. Por isso, temos algumas dicas e truques para prolongar o

efeito de um perfume e alguns conselhos para o momento da compra:

CONSELHOS PARA COMPRAR UM PERFUME

1. O primeiro conselho é não ir à compra com outro aroma no corpo, pois este pode se misturar ao que vamos provar causando confusão ao nosso olfato.

2. Além disso, precisamos de tempo na hora de escolher, porque, vários fatores como química corporal, nosso tipo de pele, a cor do nosso cabelo e até nossa dieta pode influenciar no aroma final. Devemos aplicar sobre a pele e deixar agir por dez minutos para saber como será a reação ao se misturar com

a oleosidade natural do nosso corpo.

3. Na hora de provar os perfumes, nunca devemos experimentar mais de três diferentes porque os aromas podem se confundir e assim podemos acabar escolhendo o que não seria o melhor para nós. Se for necessário experimentar mais, tente cheirar um pouco de café moído antes de continuar para que o olfato não se confunda com as primeiras fragrâncias.

4. Não escolha um perfume por ser bonito nem pelos brindes que a compra irá te oferecer.

5. Especialistas afirmam que depois de experimentar um perfume, é recomendável esperar

pelo menos um dia para saber se não ocorrerá alguma reação alérgica na pele.

RECOMENDAÇÕES PARA PROLONGAR O PERFUME NA PELE

• Após a compra de um perfume, não é aconselhável deixá-lo no banheiro porque a umidade, o calor e até a exposição ao sol pode alterar a sua fragrância mudando totalmente o seu aroma inicial podendo até chegar a fazer mal a pele. Depois de aberto, o melhor é usá-lo até acabar porque o passar do tempo pode alterar o seu aroma.

• No momento da aplicação, o melhor é escolher áreas onde a pele tenha uma boa circulação san-

guínea e seja mais quente. Por isso, se recomenda lugares como atrás da orelha, nas partes internas dos cotovelos e nas munhecas. O cabelo úmido faz com que o aroma se mantenha por mais tempo, assim, para obter resultados mais duradouros podemos aplicá-lo logo após o banho.

• Não colocar o perfume próximo a uma janela onde possa ser exposto aos raios solares, nem mesmo holofotes ou lâmpadas de banheiro.

Sem dúvida alguma o

melhor conselho que po-

demos dar é, curiosamente, conservar o perfume

na geladeira e na sua em-

balagem. Assim, irá durar

por anos e evitará a expo-

sição à luz.

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 7^ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO

Fundação Vassourini

NBR ISO 9001:2008

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

Sorriso Fácil
Clínica Popular Odontológica

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

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

F a partir de R\$ 1,99

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. Amadeu Rizelli, N°1299 - Centro

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. Liberdade Almeida Silveira, N°2222 - Centro

CATANDUVA - SP
Rua Brasil, N°432 - Centro

VOTUPORANGA - SP
Rua Amazonas, N°3420 - Centro

social



Em comemoração ao "Dia da Família" celebrado ontem, destaque para a linda família: **Moniele, Zé Mário** e os pequenos **Duda e Enzo**



Felicidades para a bela **Paulinha**, aniversariante de ontem, dia 15. O carinho especial do esposo Jack e do filho Felipe



Flavia Resende, Diretora da DRADS Fernandópolis, com **Rogerio Hamam**, secretário estadual de Desenvolvimento Social, ontem em São Paulo durante evento alusivo ao dia do Assistente Social. Nossa reconhecimento aos profissionais da área, parabéns!

receita

Salada de quinua com legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de quinua em grãos
- 1/2 cebola média picada
- 1/2 xícara de abobrinha em cubos
- 1/2 xícara de berinjela em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

Em uma panela, em fogo médio, junte os grãos de quinua e 2 xícaras de água. Cozinhe com a panela entreaberta por 25 minutos ou até a água secar. Transfira para uma tigela e reserve. Na mesma panela, em fogo médio, refogue ligeiramente a cebola, a abobrinha e a berinjela no azeite até que fiquem al dente. Junte, então, a quinua reservada. Adicione os demais ingredientes e misture. Deixe na geladeira até a hora de servir. Sirva com torradas de pão sírio e coalhada seca à parte.

Botic Motos

PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS



R\$ 99,90 à vista



R\$ 34,90



R\$ 9,90



R\$ 11,00



R\$ 12,00



R\$ 13,00



R\$ 16,00



R\$ 17,00



R\$ 18,00

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

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

horóscopo



ÁRIES

Você retoma seus valores pessoais e fortalece a autoestima com o trígono Lua-Vênus. Mas Lua e Mercúrio opositos lhe aconselham a ficar mais reservada, pois há risco de confrontos ideológicos. Explore sua individualidade!



TOURO

Você demonstra positividade e determinação diante da vida, com a harmonia Lua-Vênus em sua área de crise. A tensão com Mercúrio lhe aconselha a manter-se sob controle diante das situações inesperadas, o que lhe trará superações!



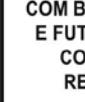
GÊMEOS

O clima no meio profissional fica tenso, neste dia em que a Lua se asperga com Vênus e Mercúrio. Antigas questões mal resolvidas vêm à tona e lhe demandam uma imparcialidade diante dos problemas. Prefira atividades solitárias!



CÂNCER

O clima no meio profissional fica tenso, neste dia em que a Lua se asperga com Vênus e Mercúrio. Antigas questões mal resolvidas vêm à tona e lhe demandam uma imparcialidade diante dos problemas. Prefira atividades solitárias!



LEÃO

Boas oportunidades sociais devem surgir, pois a Lua passa por sua área de prazer, formando trígono com Vênus. Divirta-se, mas deixe que as companhias surjam em vez de procurá-las. Mercúrio tensionado alerta para a falta de união!



VIRGEM

Seu afeto é aflorado pelo trígono Lua-Vênus, que favorece a vida íntima. Curta bons momentos a dois, mas saiba lidar com as resistências trazidas pela tensão com Mercúrio. Exercite sua doação sem esperar nada do outro!



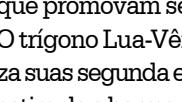
LIBRA

Será preciso zelar pela qualidade das informações, pois a Lua passa por sua área de comunicação e forma oposição com Mercúrio, distorcendo sua visão dos fatos. A presença venusiana lhe deixa mais amorosa, aproveite!



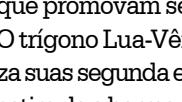
ESCORPIÃO

Fortaleça a autoestima buscando atividades que promovam seu bem-estar. O trígono Lua-Vênus harmoniza suas segunda e sexta casas e estimula a harmonia emocional, portanto aproveite. No entanto, Mercúrio tensionado alerta para gastos excessivos. Cuidado!



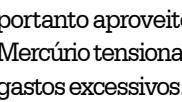
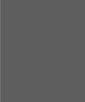
CAPRICÓRNIO

Será preciso ficar recolhida neste momento, para harmonizar a mente e as emoções. A Lua passa por sua área de crise e se articula com Mercúrio e Vênus, lhe aconselhando a evitar ambientes competitivos ou com egos exaltados!



AQUÁRIO

Ainda que se sinta impulsionada a se expor publicamente, por conta do trígono Lua-Vênus, a tensão com Mercúrio lhe pede uma visão mais estratégica ao lidar com os outros. Evite a exposição de aspectos mais íntimos, preserve-se!



PEIXES

Sua abordagem criativa lhe coloca em evidência no trabalho, neste dia em que Lua e Vênus formam trígono. Mas a tensão com Mercúrio alerta que nem todos concordam com você. Será preciso ter sabedoria para contornar as diferenças!

DR. LUIZ 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

SERV-TEC

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luisa - Fernandópolis-SP.

Faixa de Freio a partir de R\$ 9,90

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

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

promocão válida enquanto durar o estoque

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

PROCURE SRA. SINARA AGORA EM NOVO ENDEREÇO!

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

ATENÇÃO!!!

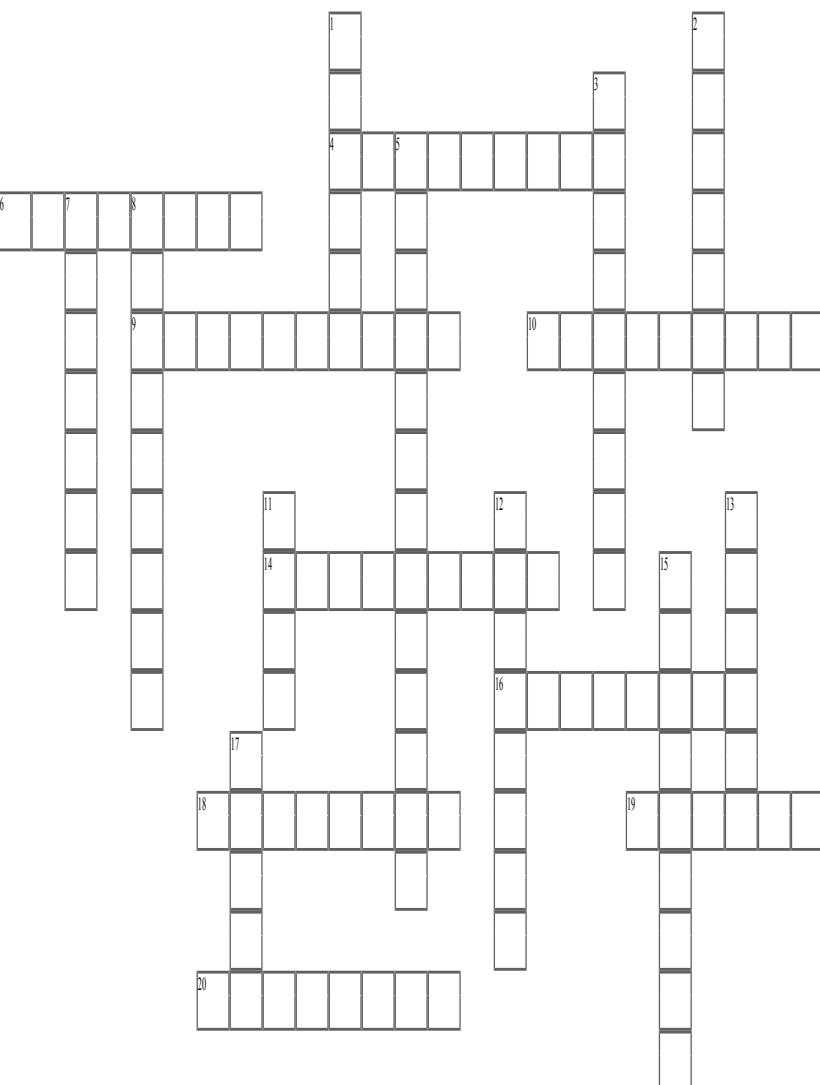
SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

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

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

CLIQUE NA FOTO PARA VER MAIS

Palavras Cruzadas



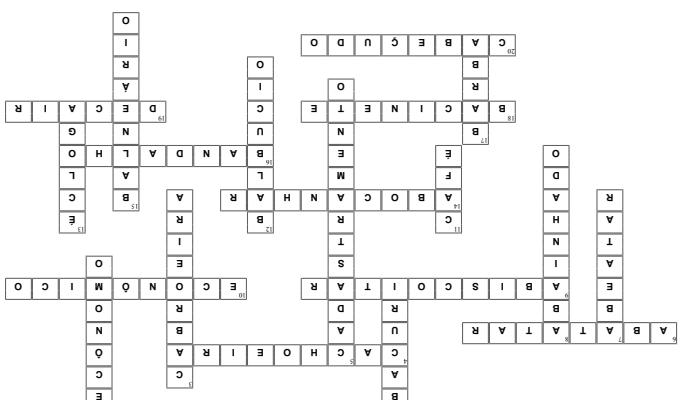
Horizontais

- Queda de água, em rio ou ribeirão, cujo leito apresente forte declive.
- Dar forma de batata a, tornar grosso e disforme.
- Alcançar, arranjar, conseguir inesperadamente.
- Relativo a economia.
- Apanhar com a boca ou com os dentes; abocar.
- Trapo, farrapo, indivíduo esfarrapado.
- Peça da armadura que cobria a cabeça, como o elmo.
- Sofrer diminuição; Perder a posição.
- De cabeça grande.

Verticais

- Fruto do bacurizeiro.
- Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
- Grupo de cabras.
- Ato de cadastrar.
- Tornar beato.
- Que tem forma de bainha.
- Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.
- Ato de balbuciar.
- Poesia pastoril.
- Estância de águas minerais.
- Pélos do rosto do homem.

Respostas



Sudoku



RETÍFICA DE CABEÇOTE AROUCA

(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198



Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis/SP

SAPATARIA CRUZEIRO
A AMARELINHA

**A MAIOR
VARIEDADE,
PELO MENOR
PREÇO.**

Fone: (17) 3442-6619

Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP



Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litório Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Anita, Júlia e Pedro desconfiam de que Antônio esteja vivo. Meg propõe que cada aluno prepare uma apresentação individual como teste para um show. Martin e Micaela decidem convidar mais casais para celebrar a união com eles. Vera e Ronaldo decidem adotar Flaviana e Meg, e todos se emocionam. Flaviana e Meg se mudam para o casarão. Um investigador de polícia revela a Vera, Anita e Sofia que o corpo dentro da cabana no dia da explosão não era de Antônio.

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Sexta-feira, 18h00

Ferdinando aproveita a ausência de Epaminondas e leva Serelepe para almoçar em casa com Pituca. Zelão resolve ir à cidade das Antas para tirar sua carteira de trabalho. Juliana comenta com Gina que desconfia de que Ferdinando gostava dela. Epaminondas deixa Zelão confuso ao dizer que não precisa mais de sua carteira de trabalho. Dona Tê se desespera ao descobrir que Gina saiu armada para defender Pedro Falcão da discussão com o prefeito. Pedro Falcão consegue desarmar a filha. Juliana desafia Gina a usar o vestido que ela e Ferdinando lhe deram.

GERAÇÃO BRASIL

Sexta-feira, 19h15

Davi conta para Herval sobre o vírus que instalou e o ajuda a escrever seu artigo. Pamela questiona Murphy sobre as acusações contra o marido. Verônica afirma a Edna que escreverá uma grande matéria sobre o ocorrido e não tem represália de Jonas. Manuela, Igor, Janaína e Thales vão para a Califórnia. Ernesto avisa à família que Bóris terminou a sociedade entre eles. Jonas discute com Pamela. Davi implora para Vicente não contar para Verônica que ele é Golias. Danilo procura Megan e pede para ela ir com ele até a Marra Brasil. Edna confirma o fim do Ouriço. Pamela procura Herval e fica encantada com o trabalho da Plugar. Herval beija Pamela. Jonas se desculpa com a esposa.

PECADO MORTAL

Sexta-feira, 22h15

Patrícia fica chocada ao ver reportagem e lamenta ter ajudado Picasso a livrar-se da prisão. Picasso insinua que foi uma mulher que arquitetou plano para prejudicá-lo. Carlão diz que ele não culpará Patrícia e não desconfia que possa ter sido Doretéia. Helena e Baldochi vão até casar sobre atrás de testemunhas sobre acidente envolvendo secretário de segurança. Os dois são feitos reféns por comparsa de Picasso. Picasso procura por Maria José e diz que precisa de carga grande de cocaína. Ele diz que venderá droga por toda a cidade e se tornará o maior bicheiro do Rio. Carlão descobre que Doretéia armou golpe para derrubá-lo e que Patrícia pode estar em perigo.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

Junior desabafa como se sentia perito dele. José Ricardo escuta e chora. "Apesar de tudo você é o meu pai. Talvez nós dois tenhamos errado esse tempo todo. Eu como filho e você como pai", diz Junior aos prantos. "Eu te perdoou por tudo o que você fez!", conclui Junior. Nesse exato momento José Ricardo vem a falecer e Junior fica desesperado. Anoitece e Maria Cecília vai ao apartamento que morava com a mãe, Eduarda, fazer as malas para fugir com Tobias. O barista aguarda Maria Cecília em um restaurante. Ao sair do apartamento, Maria Cecília se depara com Junior, que diz que voltou da Amazônia. Junior conta sobre todos os problemas recentes e da morte de seu pai.

EM FAMÍLIA

Sexta-feira, 21h00

Os idosos da casa de repouso conversam sobre o suposto namorado misterioso de Miss Lauren. Gisele defende Ricardo e Chica, deixando Branca furiosa. Rafaela diz a Shirley que não gosta da maneira como Selma a trata. Neidinha diz a Alice que não quer conversar sobre o estupro com a policial. Luiza e Felipe conversam sobre o que ela sente por Laerte. André percebe que tem gostado cada vez mais da companhia de Bárbara. Marina diz a Vanessa que não aguenta mais seu ciúme de Clara. Em Goiás, Ana pensa em Virgílio e decide que vai para o Rio passar uns dias. Cadu se emociona com os cuidados de Ivan com sua saúde.

Humor

HOMEM DIFÍCIL

Um homem chega na balada e encontra uma mulher e então dá um garfo a ela. E ela pergunta: para quê o garfo, e ele responde: é por que eu to dando sopa, e ela diz: mas sopa se come de colher, e ele responde: é que eu sou difícil...

EM DIETA

Doutor, como eu faço para emagrecer? Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda. Quantas vezes, doutor? Todas as vezes que lhe oferecerem comida.

O encontro com Deus

O condenado à morte esperava a hora da execução, quando chegou o padre: Meu filho, vim trazer a palavra de Deus para você. Perda de tempo, seu pa-

dre. Daqui a pouco vou falar com Ele, pessoalmente. Algum recado?

VIAGEM DE CASAMENTO

Dois amigos conversam sobre as maravilhas do Oriente. Um deles diz: Quando completei 25 anos de casado, levei minha mulher ao Japão. Não diga? E o que pensa fazer quando completarem 50? Volto lá para buscá-la.

A PARTILHA

Dois amigos se encontram depois de muitos anos. Casei, separei e já fizemos a partilha dos bens. E as crianças? O juiz decidiu que ficariam com aquele que mais bens recebeu. Então ficaram com a mãe? Não, ficaram com nosso advogado.



**RETÍFICA DE CABEÇOTE
AROUCA**

(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198

Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis/SP

