



Posse na **Associação de Amigos**

Em uma solenidade festiva realizada na sede do Lions Clube Cidade Progresso, na noite da última quarta-feira, a AAMFER – Associação de Amigos do Município de Fernandópolis empossou sua nova diretoria para o mandato 2014/2015 sendo Jesiel Bruzadeli Macedo reeleito ao cargo de presidente e permanecendo a frente dos trabalhos da entidade. Confira os momentos especiais da cerimônia que contou com a presença da prefeita Ana Bim, do presidente da Câmara, Chico Arouca, equipe do Lions e diversas autoridades do município.



REDE MultiDrogas
Com você pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA
TAMBEM
NA FEF

ATENDIMENTO
24 HORAS

Preços Multi Populares

Cobrimos
qualquer oferta
da concorrência
em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES



Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

Flor da Mata
MADEIREIRA

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br

- Desenvolvimento de Software
- Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA

ACEITAMOS
ENCOMENDAS
DE BOLOS E
SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CELs (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
RUA DO RIBEIRO DE CAVALIM, 340
BAIRRO FERROVIA, FERNANDÓPOLIS
Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS
GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA
E FREEZER

Qual a importância das fibras no nosso organismo?

Dieta rica em fibras previne muitas doenças graves, incluindo doenças cardíacas e o câncer. A fibra não é digerida e passa através do estômago e intestino e cólon. Ela ajuda a expelir muitos materiais tóxicos em nosso corpo. Assim, sua principal função é curar a prisão de ventre. Também ajuda a reduzir outros problemas de saúde como colesterol alto e excesso de peso. É muito importante e saudável incluir alimentos ricos em fibras.

O que é fibra? A fibra é um nutriente encontrado em todas as plantas. A diferença do que acontece com muitos outros nutrientes que contêm os alimentos, nosso corpo não digere a fibra. Seria certo dizer que a fibra simplesmente passa através do sistema digestivo. Mas esta é a razão pela qual a fibra seja benéfica, pois ajuda a limpar nosso sistema digestivo.

Existem dois tipos de fibras: as fibras solúveis e as fibras insolúveis. Todos os alimentos que contêm fibras têm um pouco de cada uma.

A fibra insolúvel é boa para o sistema digestivo. Ela ajuda a produzir fezes (bolo fecal) em grande



quantidade. Isso ajuda a evitar a constipação. A fibra insolúvel é encontrada em produtos de trigo integral e farelo de milho. Também encontrado em alguns vegetais e algumas frutas.

A fibra solúvel faz bem para o coração e o sistema circulatório. Ela pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e controle de açúcar no sangue. A fibra solúvel é encontrada em frutas e legumes. Também é encontrada em farelo de aveia, flocos de aveia, cevada e legumes.

Ao adicionar fibras à sua dieta, aumente a quantidade lentamente. O seu corpo leva um pouco de tempo para se acostumar à fibra extra. Tipicamente,

os alimentos contendo fibras também são ricos em outros nutrientes.

ABAIXO APRESENTAREMOS UMA LISTA DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

Frutas: Frutas com baixo teor de fibras: Cerejas, uvas, pêssegos, melão, melancia, suco natural de frutas, salada de frutas. Frutas com médio teor de fibras: laranjas, tangerinas, maçãs e peras sem casca, abacaxi e bananas. Frutas com alto teor de fibras: peras com casca, maçãs com casca, mangas, amora, framboesa, morango, frutas secas incluindo pêssegos, ameixas, damascos, figos e passas.

Vegetais: Vegetais com baixo teor de fibras: cebola, pepino, cogumelo, tomate, aipo, couve-flor, repolho, milho cremoso, batatas descascadas, como purê, aspargos, abóbora, alface, espinafre. Vegetais com médio teor de fibras: soja, feijão verde, brócolis, couve de Bruxelas, cenouras cruas, berinjela, nabo, milho verde, batatas com casca. Vegetais com alto teor de fibras: ervilhas, acelga, legumes, pipoca.

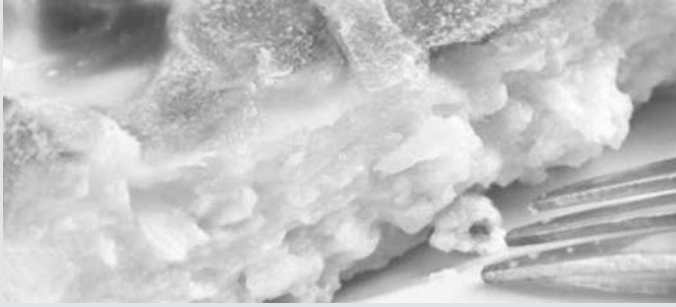
Alimentos secos: lentilhas; grão de bico; grãos como feijão de todos os tipos, porém o feijão preto tem mais fibras; frutas secas, como amêndoas, pistache, amendoim e castanha de caju.

receita

Pudim Salgado de Palmito

Ingredientes:

- 1 cebola grande picada;
- 3 dentes de alho grandes picados;
- 1 pimentão verde médio picado;
- 3 colheres de sopa de extrato de tomate;
- 200 ml de água ou caldo de legumes;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída;
- 1 colher de chá de açúcar;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 vidro de 400gr de palmito, drenado;
- Cheiro verde picadinho a gosto;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- 2 copos de leite morno (500 ml);
- 1 copo de óleo de milho ou canola (250 ml);
- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 copo de queijo parmesão ralado (100gr).



Modo de preparo:

- Unte com manteiga e polvilhe de farinha uma assadeira de tubo grande. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
- Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite até começar a dourar. Junte o pimentão picado e refogue mais um pouco. Adicione o extrato de tomate e 200 ml de água ou caldo de legumes. Tempere com o cominho, a pimenta, o açúcar e o sal. Junte o palmito picado e misture bem. Abaixo o fogo e deixe ferver por mais 5 a 10 minutos, misturando de vez em quando, para secar o refogado. Desligue o fogo, junte o cheiro verde picadinho a gosto e reserve.

Como manter o cabelo alisado por mais tempo



O cabelo para certas mulheres e tê-los completamente lisos é um sonho. Algumas recorrem à prancha de cabelo, outras a um bom cabeleireiro, independentemente da sua escolha é importante saber que com algumas dicas ajudará o seu cabelo ficar liso por mais tempo e sem danos.

É importante saber que, embora existam várias pranchas (chapinhas) no mercado oferecendo proteção ao nosso cabelo, não devemos confiar totalmente antes de fazer um tratamento capilar para hidratar e fortalecer os fios.

Não há nada melhor do que um cabelo natural, brilhante, sem defeitos, saudável, e sem dúvida essa é a imagem que todas queremos projetar. Por isso, é importante não se descuidar. Daremos algumas dicas para manter seu cabelo liso por mais tempo:

- O que não se deve fazer antes de fazer o alisamento
- Aplicar creme de pentear.
- O cabelo deve estar seco, se você lavar antes é melhor deixá-lo secar naturalmente ou use o secador.
- Evite o uso do condicionador porque ele deixa um aspecto levemente oleoso no cabelo.
- Se o seu cabelo for muito oleoso ou seco, você deve fazer um tratamento antes de alisar. Procure um dermatologista para que você tenha certeza do seu tipo de cabelo e qual o melhor xampu para usar.
- Os seus cabelos não podem estar sujos e nem embaraçados.
- E algo muito importante: alisá-los por parte e jamais com mechas volumosas, pois isso não funcionará e os seus ca-

belos não ficarão bonitos. O certo é fazer o alisamento sem pressa, mecha por mecha.

- Extremamente importante: Tenha seu cabelo sempre hidratado.

DEPOIS DE ALISAR O CABELO

- Os cabelos não devem tomar muito vento, pois pode armar.
- Não aplique água, creme para pentear, ou qualquer outro tratamento que vá prejudicar o seu trabalho com a prancha.

Logo após a chapinha você pode passar um pouco de fixador a base de silicone (por exemplo, Serum) no comprimento dos fios, pois este vai atuar como um óleo finalizador impedindo que a umidade externa penetre facilmente no fio.

- Não escove muito os cabelos para evitar que eles armem.
- Evite ficar passando a mão nos cabelos enquanto se faz chapinha é um erro terrível.

horóscopo

ÁRIES
Sua generosidade é intensificada pelo trígono entre Lua e Saturno que persiste hoje. Ajude os mais próximos em suas demandas, mas não absorva para si os problemas alheios. Reconheça e imponha limites ao seu envolvimento!

TOURO
Uma maior objetividade na comunicação é trazida pela permanência da harmonia Lua-Saturno. Você tende a focar nas atividades práticas, e as iniciativas compartilhadas são favorecidas, promovendo a proximidade nas relações!

GÊMEOS
Ainda harmonizados entre suas segunda e sexta casas, Lua e Saturno estimulam você a planejar suas ações neste momento. A rotina deve ser otimizada com seu aguçado senso crítico. Procure organizar o ambiente doméstico!

CÂNCER
Você se sente segura para aproveitar os momentos de lazer, pois Lua e Saturno continuam em trígono, harmonizando seu signo e sua área social. Tenha cuidado com as amizades, pois sua calma deve ajudar a amenizar conflitos!

LEÃO
Uma imparcialidade é trazida pela harmonia Lua-Saturno, lhe permitindo enfrentar os problemas com objetividade. Coloque as responsabilidades em dia e diminua as preocupações. Tudo ficará mais fácil ao agir de modo prático!

VIRGEM
Sua comunicação é estimulada pela harmonia Lua-Saturno, que lhe incentiva a mostrar criatividade e eficácia em suas ideias. Busque união a pessoas em quem confia para concretizar os projetos em conjunto, pois as parcerias são essenciais!

LIBRA
Busque maneiras de viabilizar lucros, pois a harmonia Lua-Saturno persiste em suas áreas profissional e material. Mas não centralize as atividades, pois você pode acabar sobrecarregada. Procure relaxar!

ESCORPIÃO
Você fica mais concentrada e introspectiva com a harmonia Lua-Saturno, ainda entre sua área espiritual e seu signo. Ainda que a vida social fique em segundo plano, aproveite para dedicar-se às atividades cotidianas mais objetivas!

SAGITÁRIO
Importantes descobertas internas podem surgir com a maturação de certas ideias, neste momento em que Lua e Saturno continuam em trígono na sua área de crise. O que deseja mudar em sua vida? Procure refletir!

CAPRICÓRNIO
Um impulso de proteção das pessoas de que você gosta é trazido por Lua e Saturno, que continuam formando trígono em sua área de relacionamentos. Saiba compartilhar as tarefas, evitando sobrecarregar-se. Descentralize!

AQUÁRIO
Sua vida profissional é impulsionada pela conjunção Lua-Saturno, que fortalece a força empreendedora. Você se sobressai nas áreas em que já atua e busca estudar profundamente iniciativas novas e mais complexas. Nutra as parcerias!

PEIXES
Seu intelecto é estimulado pelo trígono Lua-Saturno, que fortalece sua praticidade diante das iniciativas. Ainda que não aproveite imediatamente, esteja aberta para oportunidades de viagem, que podem ampliar seus horizontes!

celebridades

Livian Aragão fala mal do balde de gelo e se mete em cilada

A atriz Livian Aragão, conhecida como “a filha do Didi” (Renato Aragão), se meteu em confusão nesta quarta-feira, dia 20, quando resolveu expressar sua opinião livremente na internet. É que ela resolveu criticar a brincadeira do balde de gelo, em prol da esclerose lateral amiotrófica, e acabou mexendo num vespeiro. “Apenas isso...”, comentou ao postar uma

montagem em que compara um grupo de pessoas brancas jogando – e supostamente desperdiçando – água na cabeça, em contraste com um bebê negro que toma um gole d’água de uma tampinha. O povo se enfureceu. “Otária”, “estúpida”, “hipócrita” foram alguns dos xingamentos que ela recebeu. “Mostra o dinheiro do ‘Criança Esperança’”, teve

quem disse, lembrando que a Princesa Lili é filha do senhor Renato, um dos maiores filantropos do Brasil com seu “no céu tem pão”. Demonstrando ser a favor de boas ações, ela postou o endereço de uma entidade, incentivando as pessoas a doar pela causa. Mas nem isso adiantou para conseguir a simpatia da moçada e ela teve que apagar o post.

O desafio virou febre entre os famosos no Brasil e no mundo. Mas a adolescente não foi a única a criticá-lo publicamente. Dani Suzuki também postou uma foto de crianças africanas com baldes d’água na cabeça dizendo que “agradeço a oferta, mas vejo outros problemas mais urgentes em nosso país no qual destino meu dinheiro”.



Lilian foi duramente criticada por expressar sua opinião pessoal



Novela está há 1 mês no ar e conquistou o telespectador

Aguinaldo Silva comemora sucesso da novela Império

Em sua 14ª novela, todas no horário nobre da Globo, Aguinaldo Silva está feliz da vida. Em 30 anos de trabalho, desde a estreia em Partido Alto, ele se consagrou cada vez mais. Há um mês no ar, Império o surpreendeu. “Apesar de escrever novelas há muitos anos, sempre fico ansioso quando a próxima está para estrear. Me dedico e me empenho muito para fazer um bom trabalho, e ter uma resposta positiva dos telespectadores é maravilhoso. Coloco no papel aquilo que me encanta ou que me faz acreditar que dará uma boa história. Além disso, me inspiro na vida real para criar meus personagens. Então, é natural que alguns perfis lembrem outros”, disse ele.

Comedido, ele – que classifica a obra como um novelão, evita dizer que o público estava carente de uma boa história. “Não acredito que seja uma questão de carência. É uma questão minha, uma característica que sempre busco em minhas novelas. Império não é a primeira que eu faço nesse estilo. Gosto dos textos que se entrelaçam, como um verdadeiro novelo de lá. Sou um observador nato. Me inspiro no nosso cotidiano, nas pessoas que convivemos diariamente. Acho interessante quando alguém consegue soltar uma frase de efeito — que muitas vezes é até mesmo engraçada — em uma situação difícil. É cômico, mas ao mesmo tempo trágico, e eu gosto disso”.

Rihanna elege homem e mulher mais sexy do mundo

Rihanna deu uma entrevista para a revista Elle falando um pouco sobre seu estilo de vida. “Evitando obviedades”, é como ela costuma levar sua vida, explicando que esta citação aprendeu com Leonardo DiCaprio. E como o papo engendrou pelo assunto da beleza, Riri acabou contando quem ela considera as pessoas mais sexy do mundo. O que é uma coisa que quase faz o universo explodir, porque ela própria entra na lista de mais “hot” de boa parte da humanidade. Mas enfim. A musa elei-

ta pela cantora foi Penélope Cruz. “Ela é f*da! Se eu pudesse acordar amanhã e ser parecida com ela, isso seria ótimo”, explicou. Nada mais justo. Agora, quando o assunto são os meninos, a opinião de Riri é menos consensual. “Vince Vaughn. Ele é maravilhoso. Fantástico”, disse. O que é uma coisa até difícil de conceber, pois Vince faz aquele monte de filme de comédias, muitas vezes fazendo personagens paspalhões que são o oposto de sexy. Mas se Rihanna falou, tá falado.



Rihanna elegendando ‘os mais’

Finalista do Miss Universo, Miss Espanha sai do armário



Patricia Yurena Rodriguez e a namorada

Às vésperas do Miss Espanha 2014, uma reviravolta na trama: a atual rainha, Patricia Yurena Rodríguez, apresentou sua namorada para o mundo e saiu do armário. A bela postou uma foto romântica em seu Instagram com a cantora Vanessa Klein e a legenda “Romeu e Julieta”. Não podia ser em melhor hora: no próximo sábado, dia 23, ela passa a coroa para a futura representante da beleza espanhola, e deixa o cargo de miss de lado. Finalista do último Miss Universo, Patricia ficou conhecida pelo companheirismo entre ela e sua concorrente

Gabriela Isler, que seguraram nas mãos uma da outra enquanto aguardavam a decisão dos juízes. A venezuelana saiu vencedora. A modelo venceu o Miss Espanha pela primeira vez em 2008, quando ainda tinha 17 anos. Por ser menor de idade, foi vetada do Miss Universo naquele ano, e acabou disputando e sendo finalista do Miss Mundo. Vanessa Klein, sua namorada, é uma cantora pop conhecida na Espanha. Há mais de 10 anos na estrada e com parcerias com artistas locais conhecidos, ela ganhou um prêmio de Artista Revelação em 2002.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 **3442-2945/3442-5060**

TREZINHO
DA FANTASIA

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)

BENZEDEIRA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta. Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos. Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

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

Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP