

QUARTA-FEIRA, 27 DE AGOSTO DE 2014

# social



Destaque para o vereador  
**Chamel, Cap. Wilson**  
**Júnior, Ten. Cel**  
**Belentani, Coronel**  
**Azor e Cleber Rocha**



O vereador de  
**Macedônia,**  
**Reginaldo**  
**Marcomini,**  
ao lado do pai

Close  
especial  
para **Vitor**  
**Reinoldes**



**Nossa prioridade**  
é a sua visão!

**Ótica Cidade**  
Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

FONE/FAX  
17 3463-1286  
www.oticacidadefernandopolis.com.br  
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Mancini



**Anderson**  
**Jacomo** em  
recente viagem  
aos Estados  
Unidos

## receita

### Batata cremosa gratinada

#### Ingredientes:

- 3 batatas grandes descascadas e cortadas em rodelas finas
- 1 envelope de caldo de legumes
- 2 1/2 xícaras de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 lata de creme de leite
- 200 g de mussarela ralada
- Salsa e pimenta rosa picada a gosto



#### Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a batata, o caldo de legumes dissolvido no leite e a manteiga. Deixe cozinhar até as batatas ficarem macias. Com uma escumadeira, retire as batatas e disponha-as em um refratário untado com manteiga. Reserve o caldo da panela. No caldo reservado dissolva o amido de milho e misture o creme de leite, metade da mussarela e leve ao fogo, mexendo, até engrossar. Despeje sobre a batata, polvilhe o restante do queijo e leve ao forno preaquecido a 220°C até gratinar. Polvilhe salsa e pimenta rosa.

## VI Happy Hour de Negócios reúne mais de 300 mulheres



Promovido pelo CMEE (Conselho da Mulher Empresária e Empreendedora), o VI Happy Hour reuniu mais de 300 pessoas no salão da Lapeh Eventos, na noite da última quinta-feira, dia 21.

Estiveram presentes, além das empresárias e empreendedoras fernandópolenses, toda a diretoria do conselho, representadas pela presidente Juçara Mota. "Nós do CMEE queremos agradecer a presen-

ça de todas que abrilhantaram mais uma edição do Happy Hour, com muito glamour e elegância. Foi uma noite maravilhosa com pessoas especiais", afirmou Juçara.

Durante o evento foram

distribuídos mais de 150 brindes, cedidos pelas 80 empresas patrocinadoras e parceiras. Na foto, registro da Diretoria do CMEE durante o VI Happy Hour da Mulher Empresária e Empreendedora.

**REDE MultiDrogas DROGALIDER**  
Com você pela nossa gente DISK ENTREGAS: 3442-4505

**AGORA TAMBÉM NA FEF**

**ATENDIMENTO 24 HORAS**

**Preços Multi Populares**

**Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!**  
ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

**MultiDrogas**  
Droga Lider

**MultiDrogas**  
Droga Lider

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Emagrecer rápido

Não existe uma fórmula mágica para emagrecer rápido da noite para o dia, porém, temos uma lista de diversas dicas importantes que irá ajudar no processo do emagrecimento.

- Fracione as suas refeições. Coma de 5 a 6 vezes ao dia em pequenos volumes. Com isso você conseguirá aumentar o seu metabolismo (energia que o corpo gasta para viver) e controlar as quantidades de alimentos ingeridos.

- Mastigue bem os alimentos. A mastigação é importante porque demora de 10 a 15 minutos para chegar uma mensagem no cérebro dizendo que você comeu. Se você comer muito rápido, você irá comer muito mais do que precisa para "matar" a fome. A mastigação também é importante para melhorar a

absorção e digestão dos alimentos.

- Lembrem-se da qualidade dos alimentos. Quando falamos em qualidade devemos lembrar de um alimento integral, frutas, verduras e carnes magras. Com certeza essas escórias ajudarão bastante na perda de peso.

- Controle a quantidade dos alimentos que você ingere. Lembre-se que para mantermos o peso devemos deixar a "balançinha" da quantidade que comemos igual à quantidade de energia que gastamos. Se você quer emagrecer tem que parar agora com os exageros. Coma de tudo, mas tudo controlado.

- Faça uma atividade física. Se gastarmos mais energia do que comemos é lógico que teremos uma resposta muito positiva na perda de peso. Além do mais, fortalece os músculos

deixando o corpo definido e bem mais bonito;

- Cuide do seu emocional. Não dá para controlar quantidade de alimentos sem tratar da ansiedade ou estresse. É só reparar, hoje comemos para comemorar ou para nos confortarmos quando algo não está bem. A comida tem que deixar de ser uma fuga.

- Não belisque! Se você tem esse hábito faça um teste. Coloque tudo o que você belisca em uma vasilha. No final do dia olhe o tanto de alimentos que você consumiu. Se convencerá do tanto que isso atrapalha no emagrecimento.

- Não vá ao supermercado com fome. Isso irá ajudar a não comprar "porcarias" e resistir às tentações desse lugar.

- Não abuse dos doces! Além de muito açúcar eles possuem muita gordura. Escolha apenas um dia da

semana para comer uma porção do seu doce preferido.

- Quer resultado? Então mude seus hábitos. O emagrecimento começa de dentro para fora e não de fora para dentro. Mude e colha os resultados.

## SETE DICAS PARA EMAGRECER RÁPIDO

7 dicas para Emagrecer Rápido 1º Tome muita água: Além de ser uma fonte de hidratação, esse líquido dá uma grande sensação de satisfação e auxilia na melhoria de outras funções no seu corpo.

2º Coma melancia: Essa fruta além de deliciosa é rica em fatores de hidratação e ajuda a saciar a fome.

3º Café da manhã: Enriqueça seu café da manhã com muitas frutas, e faça dessa refeição a sua principal, pois é ela que irá sustentar todo seu dia. As demais refeições irão ape-



nas equilibrar o seu organismo.

4º Carboidratos: Nem é preciso dizer que você deve evitar carboidratos, este é uma forte fonte de fatores que engordam.

5º Exercício físico: Academia não ajuda muito a emagrecer, então troque o elevador pela escada, o carro por caminhada, e faça exercícios simples e diário isso ajuda a emagrecer.

6º Coma carne: Se possível em 2 a 3 vezes por dia juntamente com a salada no almoço. Seu corpo precisa de proteínas, e as carnes são ricas nisso.

7º Período da tarde: É o período em quem a fome aumenta e a vontade de comer multiplica então coma barras de cereais ou frutas nesse momento. Sacia a fome e não deixa você cair na vontade de comer coisas que te engordam.

## Pernas mais finas: conselhos e exercícios

Ter pernas finas e esbeltas é o sonho de toda mulher, mas estas nem sempre se têm graças à natureza, e mesmo sendo o caso, devemos trabalhar para mantê-las sempre bonitas e em forma.

A principal coisa para ter pernas mais finas é o exercício, sem ele nada é possível, mesmo com os melhores tratamentos estéticos. Neste artigo compartilhamos com vocês as chaves para ter pernas incríveis, tome nota e mãos à obra.

### EXERCÍCIOS

**Estocadas:** O melhor exercício para as pernas são as estocadas, nessa rotina você tem que abrir as pernas ao nível do quadril e colocar

uma para frente do corpo. Você deve baixar flexionando os joelhos e tentando estar sempre em um ângulo de 45 graus. Alterne as pernas. Para aumentar a intensidade você pode segurar halteres com ambas as mãos, mantendo-as esticadas ao lado do corpo. Faça quatro séries de 15 repetições.

**Agachamento:** Neste exercício, você tem que abrir as pernas na altura dos quadris e realizar o mesmo movimento que você faz para sentar-se apenas mantendo as costas retas e traçando o quadril para trás, além de fortalecer a musculatura das pernas, tonifica as nádegas. Faça quatro séries de 15 repetições. Você pode inter-

calar os dois exercícios para aumentar a intensidade do trabalho muscular.

**Panturrilhas:** Este exercício é muito eficaz para trabalhar os músculos da panturrilha. A vantagem desta parte do corpo é que pode ser modelada facilmente porque a musculatura responde rapidamente e o resultado é visível em poucos dias.

Abra os pés na largura dos ombros e coloque as mãos em seus quadris, em seguida, levante o seu corpo até a ponta dos pés e mantenha assim durante um par de segundos. Baixe de volta para a posição inicial e repita o exercício 4 séries de 40 repetições cada uma.

**Plies:** É o exercício de aquecimento dos bailarinos de balé. Você tem que abrir as pernas na largura dos ombros, coloque os pés posicionados lateralmente (como um pato torto) e incline-se sobre o encosto de uma cadeira para manter o equilíbrio.

Mantendo o peito para cima e as costas retas, abaixe até os joelhos formarem um ângulo de 45 graus e faça 4 séries de 30 repetições. Cuidado... Os movimentos devem ser lentos e controlados.

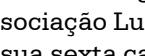
Além desses exercícios de força é necessário implementar uma rotina aeróbica diária, pode ser de caminhada a um passo



apertado, correr ou andar de bicicleta por pelo menos 30 minutos. Não se esqueça de sempre alongar antes e depois do exercício.

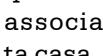
**Alimentação:** Somos aquilo que comemos, esta é uma grande verdade. A dieta influencia muito na aparência física e é complemento do exercício.

## horóscopo



### ÁRIES

Sua capacidade crítica no que se refere à qualidade de vida e à saúde é aguçada pela associação Lua-Mercúrio, em sua sexta casa. A diplomacia auxilia você a lidar com as relações profissionais e com os processos mais racionais!



### GÊMEOS

Descanso e introspecção continuam em alta, neste dia em que Lua e Mercúrio seguem associados em sua quarta casa. A convivência com os mais próximos tende a ser pacífica. Aproveite o dia para organizar emoções e ideias!



### LEÃO

Sua praticidade e seu empreendedorismo são aguçados pela harmonia Lua-Mercúrio em sua segunda casa. As finanças são facilmente gerenciadas, pois os limites ficam mais evidentes. Planeje-se, sobretudo quanto aos grandes investimentos!



### LIBRA

Você comprehende melhor o que se passa dentro de si mesma, com a harmonia Lua-Mercúrio, que continua em sua área de crise. Isso lhe ajuda a assumir sua parte nos problemas, tornando a superação mais fácil!



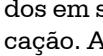
### SAGITÁRIO

As oportunidades profissionais são percebidas com maior facilidade, pois a Lua passa pelo circuito e se associa a Mercúrio. Seu poder criativo e sua inteligência também se fortalecem, beneficiando seu intelecto e sua produtividade!



### TOURO

As atividades intelectuais lhe estimulam neste momento, em que Lua e Mercúrio persistem associados em sua quinta casa. Sua vida social é beneficiada pela maior atividade mental. Abra-se a assuntos que não lhe sejam tão familiares!



### CÂNCER

Sua criatividade nas interações pessoais se ressalta, pois Lua e Mercúrio persistem associados em sua área de comunicação. A atuação nas reuniões de trabalho se beneficia da sua grande habilidade de argumentação!



### VIRGEM

Ainda conjuntos em seu signo, Lua e Mercúrio aumentam a convicção em suas ideias e seus interesses, lhe deixando mais confiante para defendê-los. Sua boa articulação verbal e abertura para conversas beneficiam as relações sociais!



### ESCORPIÃO

Lua e Mercúrio, ainda associados em sua área de amizades, estimulam a companhia e o diálogo com os amigos. As atividades em grupo se fortalecem com a cumplicidade e o bom entendimento. Nutra a sinergia e procure se divertir!



### PEIXES

As relações pessoais marcam este momento, em que aLua passa por sua sétima casa. A conjunção com Mercúrio lhe incentiva a promover o bom entendimento, seja por meio de conciliações ou conversas, portanto tudo tende a fluir!

# ClimaCold Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

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

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

**PISOS E REVESTIMENTOS / PORCELANATOS / METAIS / HIDRÁULICO E ELÉTRICO**

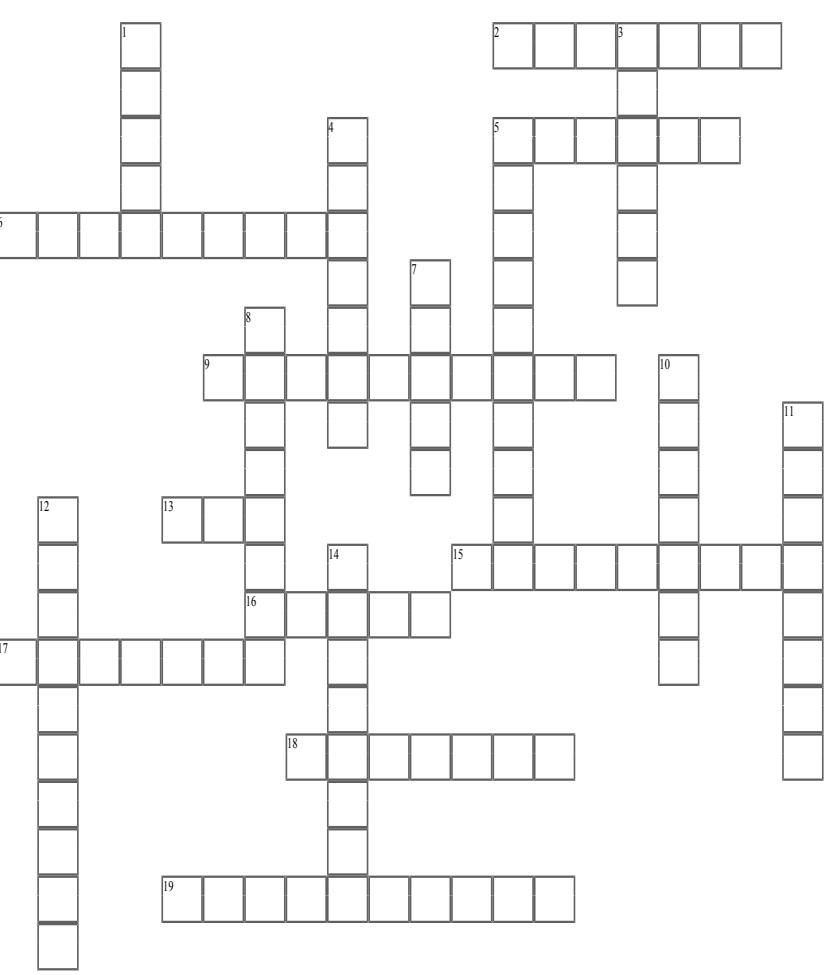
**CONHEÇA AS VARIEDADES E OS ACABAMENTOS FINOS.**

**SOMOS FILIADO A INTER PRIME**

**SIGOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO**

Compartilhando Novidades!

# Palavras Cruzadas



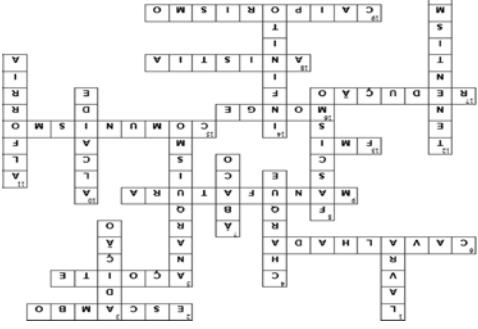
## Horizontais

- Troca direta de mercadorias, sem a interferência da moeda.
- Instrumento de tiras de couro usado principalmente durante a escravidão para surrar os negros.
- Tropas de cavalos.
- Fábrica, estabelecimento comercial, indústria.
- Fundo Monetário Internacional. (Síglia)
- Sistema social, político e econômico desenvolvido pelo filósofo alemão Karl Marx.
- Rezador profissional, não pertencente a qualquer congregação religiosa.
- Comunidades organizadas pelos jesuítas para catequizar os índios e explorar seu trabalho.
- Perdão geral.
- Estado de caipora; infortúnio; má sorte; caiporice, caipora.

## Verticais

- Terreno de mineração, local de onde se extraí ouro ou diamante.
- Uma das quatro operações básicas.
- Carne de vaca, salgada e em mantas.
- Teoria política que acredita que todas as formas de governo interferem injustamente na liberdade individual.
- Em grego significa tábua e em latim quadro, é usado para cálculos.
- Sistema político nacionalista e antidiplomático, liderado por Benito Mussolini na Itália.
- Antigo governador de Província.
- Liberdade do estado de escravidão.
- Movimentos militares liderados por tenentes das Forças Armadas e que culminaram na Revolução de 1930.
- Que não tem fim.

## Respostas



# Sudoku

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

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

**DR. LUIS 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

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCREVENTE  
TÉCNICO JUDICIÁRIO**

**APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE**

**05%**

[www.unescursos.com.br](http://www.unescursos.com.br)

(17) 3442-4979

\* Valor não acumulativo

UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

</

# celebridades



Monique e Barbara Evans

## Monique Evans é liberada de clínica psiquiátrica e volta pra casa

Monique Evans está em casa novamente, após uma estadia de três semanas em uma clínica psiquiátrica na Zona Sul do Rio de Janeiro. "Chega de solidão! Vou ser feliz!", escreveu a "titia", como é conhecida pelos internautas, que deu entrada na instituição em 31 de julho.

Na madrugada de ontem, dia 26, ela surgiu no Twitter, e fez um de seus costumeiros posts empolgados:

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090  
Fernandópolis

Avenida Lírio Greco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)



Flor da Mata

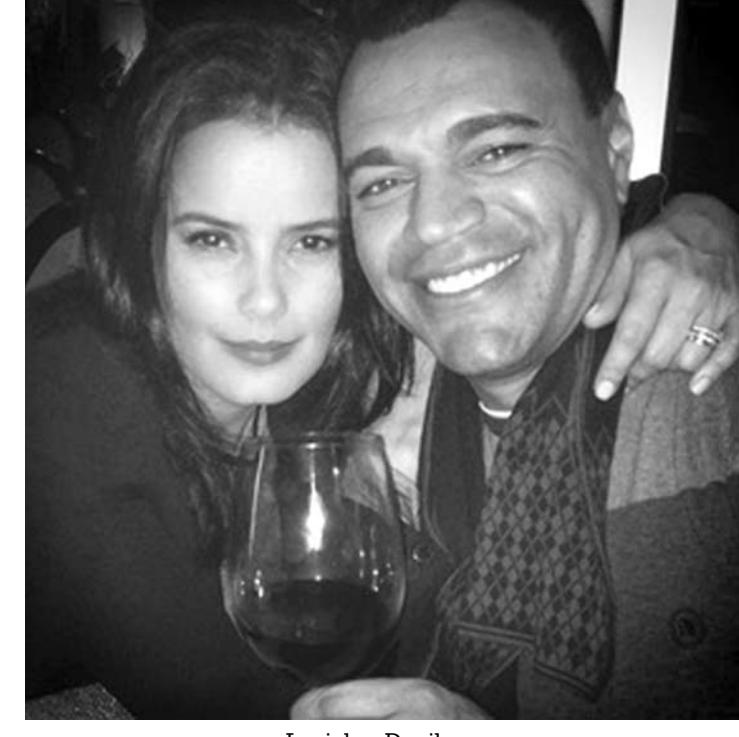
A própria Monique e sua filha Barbara deram declarações, ainda durante a internação, explicando que a ex-modelo está bem, mas precisava de um lugar onde recebesse "os remédios na hora certa". Família e amigos a visitaram neste meio tempo, e a loira chegou a ter um fim de semana de "folga" do tratamento para ir pra casa cuidar de seus cachorros.

"Essa gravidez foi superplanejada e esperada, estou com 37 anos e já estava até passando da hora de ter mais um filho. Estávamos tentando desde dezembro e o bebê foi feito bem no meio da Copa do Mundo, no único dia livre que conseguimos estar juntos em junho. O Denilson marcou um golaço", diverte-se a irmã da dupla Zezé Di Camargo e Luciano.

Ela diz como está sendo o início da gestação. "Estou com três meses, bem

tranquila, comendo um pouco mais do que quando esperava a Maria Eduarda. Não tive enjoos, não vomitei nenhum dia, só sinto um pouco mais de desânimo, preguiça mesmo", compara.

A menina está animada com a chegada do irmão, conta a mamãe de segunda viagem. "Ela foi a primeira a falar que eu estava grávida, quando nem tinha atrasado a menstruação. Está empolgada, paparica a minha barriga. A família toda está contente, uma criança é sempre bem-vinda. E o Denilson está superfeliz, diz que agora vai ter um companheiro que vai garantir a aposentadoria dele (risos). Para a mãe é indiferente, mas para o pai a sensação é diferen-



Luciele e Denilson

te quando vem um menino", avalia. Agora o casal começa a pensar no enxoval: "Já tínhamos plane-

jado levar a Maria Eduarda para a Disney dia 12 de setembro e vamos aproveitar para comprar lá".

## Cantor Lucas Lucco tá namorando sério com loira do cinema

Nada de dançarina do Faustão. O coração de Lu-

cas Lucco tem dona, e ela atende pelo nome de Lo-



Os dois apareceram de mãos dadas no cinema

rena Carvalho, a loira com quem ele apareceu de mãos dadas no cinema, no último dia 19.

Os dois se conheceram em uma show em outubro do ano passado, segundo uma fonte revelou ao portal Ego. Ela foi no camarim dele e pimba: foi romance. Desde então estão juntos, mas ainda não confirmaram o status de namoro.

As fãs mais fervorosas já sabiam do caso há algum tempo, e se dividem entre

quem torce por Lorena, por Ana Paula Guedes (professora da "Dança dos Famosos") e quem quer que o sertanejo fique solteiro pra poder casar com ele.

Esta briga com as luques até obrigou Lorena, que chegou a postar fotos românticas do casal, a deletar seu Instagram. "Sempre que ela criava uma conta nova as fãs dele roubavam a senha e deletavam", explicou a fonte ao Ego. Tá achando que é fácil namorar famoso?

## Festa de Adriano Imperador provoca engarrafamento na entrada de motel

Adriano Imperador resolveu aproveitar ao máximo a lotação de 30 pessoas da suíte mais badalada de um motel na Zona Sul do Rio de Janeiro. Convocou um exército de amigas e acabou dando um problema logístico pro estabelecimento, criando um engarrafamento na entrada de sua festa, segundo informações divulgadas pela imprensa.

Desempregado desde que rompeu com o Atlético Paranaense, em abril

deste ano, o Imperador foi obrigado a vender sua mansão na Barra pela bagatela de R\$ 5,8 milhões para fazer uma caixinha. Desde então está morando com a mãe, o que torna um tanto quanto inviável organizar em casa as suas festanças.

A festa era para durar até o sol raiar. Mas a própria administração do motel entrou em contato quando viu que o negócio estava perdendo o controle, e mandou fe-

char o boteco já no início da noite, a pedido do gerente.

Boatos que teve gente



que ficou uma hora só na fila pra entrar na festinha. E mesmo assim não deu pra aproveitar muito.

Adriano Imperador

**ÓTICA IDEAL**  
Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709  
&  
**ÓTICA STA. LUZIA**  
Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

**CARANGO LIMPO**  
Abasteceu R\$10,00  
Ganhou 1 ponto!  
**MOTÓCA LIMPA**  
Abasteceu R\$5,00  
Ganhou 1 ponto!

**10 PONTOS = 1 LAVAGEM**

**Auto-Posto PÔR DO SOL**

**Curta nossa Fanpage**

**Fone: (17) 3462 5531**  
**Av. dos Arnaldos, 2318 - Pôr do Sol**

## BENZEDERA 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