



O último sábado, dia 30, foi de festa e comemoração para a colônia japonesa de Fernandópolis que promoveu a **42ª festa do “Bom Odori**, no Vip's Eventos. Um festival de dança, música e culinária japonesa. O Tradicional evento reuniu delegações de toda a região.



**Elidio Pedro da Silva**, conhecido pelos amigos com “**Senhor Ari**”, comemora hoje mais um aniversário, o carinho especial da esposa Val, dos filhos e netos.



Felicidades para **Marcos Orati**, aniversariante de hoje. A homenagem da esposa Heloisa e dos filhos Nicolás e Sofia

## receita

# Torta de banana com chocolate

**Ingredientes:**

- 3/4 de xícara (chá) de manteiga
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar
- 1 gema
- 1e 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1e 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1/3 de xícara (chá) de amêndoas moídas

**Recheio:**

- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 3 gemas
- 1 tablete de chocolate meio amargo
- 1/2 tablete de chocolate ao leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 bananas-nanicas médias
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de rum



**Modo de preparo:**

**Para polvilhar:** cacau em pó a gosto Bata bem a manteiga com o açúcar. Junte a gema, 1/2 colher (chá) de essência de baunilha e misture. Acrescente a farinha, o sal, a amêndoa e bata. Ponha a massa em uma forma redonda e forne o fundo e a lateral. Deixe na geladeira por dez minutos. Aqueça o forno em temperatura média. Unte o papel-manteiga com manteiga e coloque sobre a massa com a parte untada para baixo. Encha com grãos de feijão. Asse por 20 minutos ou até a borda começar a dourar. Retire o feijão e o papel. Asse por mais dez minutos ou até dourar.

**Recheio:** Aqueça o creme de leite até ferver. Transfira metade para uma tigela pequena e junte as gemas. Mexa e devolva à panela. Leve ao fogo baixo e mexa até engrossar ligeiramente, sem deixar ferver. Pique os chocolates e junte ao creme. Acrescente a manteiga e a essência de baunilha restante, misturando até ficar homogêneo. Deixe esfriar. Corte a banana em rodellas de 1 cm de espessura. Numa tigela, misture a banana com o açúcar e o rum. Distribua as rodellas sobre a massa e cubra com o chocolate. Deixe na geladeira por uma hora e ao servir, polvilhe o cacau em pó.





# Erros ao levantar da cama

Se estiver dormindo de barriga para cima e se ao levantar você joga suas pernas para fora da cama, está errado. Isto pode causar um “puxão” na sua coluna que mais tarde poderá trazer dores persistentes.

O correto é você se virar de lado, encolher as pernas e deslizar as pernas para fora da cama, para seguidamente levantar o dorso com um dos braços apoiado sobre a cama.

Assim nenhuma das vértebras de sua coluna cervical receberá peso excessivo e dará tempo para que seus músculos se acostumem ao movimento depois de várias horas em repouso.

## LEVANTAR RÁPIDO DEMAIS

Se o fizer você pode sentir tonturas, pois sua pressão sanguínea cai de maneira abrupta. Você pode sentir também náuseas e visão turva. Em outras pessoas pode aparecer zumbido nos ouvidos e dores no peito.

Para que isto não ocorra, é só fazer o que se diz no tópico anterior. Se, contudo você sentir tonturas deve procurar um médico pa-

ra que se procure a razão de tal sintoma.

## PRIMEIRA COISA QUE FAZ: OLHA O CELULAR

De acordo com pesquisas, cerca de 35% das pessoas quando acordam, tem o hábito de ver no celular se tem mensagens, ligações não atendidas, etc., antes mesmo de ir ao banheiro ou tomar o café da manhã. Os especialistas dizem que se a pessoa tem esta mania pode se considerar viciada no celular.

## NÃO FAZER UM ALONGAMENTO ANTES DE LEVANTAR

Fazer um alongamento antes de se levantar prepara todo o sistema muscular para o esforço físico naquele dia. Três minutos é o suficiente.

Você pode fazer estes exercícios: Ainda na cama deitada de costas, encolha os joelhos até o seu peito e cerque-os com os braços. Fique nesta posição por alguns segundos para que a região torácica se estenda. Depois estique as pernas e coloque seus braços para cima da cabeça.

Levante as pernas e os braços e tente segurar seus pés. Você formará um

U. Outro exercício importante é rodar os tornozelos e os pulsos.

## ESFREGAR OS OLHOS

Estudos têm mostrado relação entre esfregar os olhos e um problema na córnea chamado Ceratocone e que provoca visão turva, sensibilidade à luz, imagem dupla e irritação nos olhos.

Troque este hábito pelo piscar várias vezes para hidratar os olhos, já que eles passaram várias horas sem ventilação.

## PENSAR NOS PROBLEMAS

São muitas as pessoas que não tem um sono reparador durante a noite e acordam com dor de cabeça, muitas vezes gerada pela tensão e estresse. E acordar e ficar pensando nos problemas que devem ser resolvidos naquele dia, só traz mais desconforto.

Sugerimos outra maneira de acordar para começar o seu dia: permaneça deitada reta durante 10 segundos sem pensar em nada. Para te ajudar pense numa praia deserta, nas ondas do mar, uma árvore balançando com o vento. Faça uma pausa mental

antes de começar a pensar o que você tem pra fazer.

**Lembre-se:** Resolva um problema de cada vez, reveja as prioridades e não se esqueça; o que não tem conserto, consertado está.

## NÃO ABRAÇAR SEU PARCEIRO OU SEUS FILHOS

Você já ouviu dizer que alguns países comemoram o Dia do Abraço? Bom seria se ele fosse comemorado todos os dias. Estudos científicos mostram que o contato físico faz o nosso corpo produzir mais oxitocina (hormônio) e se desencadeia uma série de reações positivas, como: abaixa a pressão arterial e melhora o ritmo cardíaco. Porém o mais importante é se sentir amada e passar isso para as pessoas que convivemos. Dizer um BOM DIA alegre juntamente com um abraço você com certeza estará cuidando do seu coração.

## CAMA SEM VENTILAÇÃO

Muitas pessoas, dia após dia, se levantam, arrumam a cama e pronto. Porém é importante deixar a cama por fazer para que o colchão “respire” e se você tiver em sua casa uma bela



janela que bata sol, deixe a roupa de cama tomando um pouco de sol, faça isso, principalmente se você tem problemas de alergia aos ácaros.

Você deve ter este cuidado com os cobertores que não são lavados constantemente, diferente dos lençóis e fronhas que são lavados.

## NÃO CONTROLAR O RITMO CARDÍACO

Super recomendado principalmente para quem tem problemas do coração (para saber se a noite toda estava normal). É simples: conte os batimentos cardíacos. Pra você ter uma referência as pessoas que praticam esportes regularmente a frequência cardíaca varia de 50 a 60 batimentos/minuto na primeira hora do dia.

Se a frequência cardíaca está acima de 75 por minuto, pode indicar estresse, má alimentação, vício do cigarro e possível apnéia do sono. Caso esteja nesta situação a melhor coisa a fazer é procurar um médico para se ter certeza que não é nada importante.

## REPRIMIR OS BOCEJOS

Uma das razões do bocejo, mesmo sendo um ato involuntário, é obter mais oxigênio. Por isso, na primeira hora da manhã não seria bom reprimi-lo. E para você ter uma oxigenação mais farta faça três respirações profundas (isto é, inspire profundamente e depois solte o ar vagarosamente, descanse, inspire novamente e assim por diante. Três vezes é o suficiente).



**ÓTICA IDEAL**

Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709

&

**ÓTICA STA. LUZIA**

Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

# Receitas caseiras para uma pele facial bonita

Ter um rosto belo e radiante é algo que não leva muito tempo para se trabalhar e não precisa gastar muito dinheiro. Aqui estão algumas receitas caseiras para uma pele facial bonita que vão ajudar você a conseguir uma pele bonita. Não há necessidade de investir em máscaras facial caras, quando na verdade a maioria pode ser feita facilmente em casa.

Para atingir este objetivo, você deve limpar a sua pele com as receitas caseiras a seguir. E deixar de lado todos os produtos químicos prejudiciais que realmente fazem mais mal do que bem, utilizando tudo o que precisamos da Mãe Natureza. Por outro lado, você não precisa gastar muito para fazer este tratamento, porque a maioria tem em sua cozinha.

**- Hidratante Facial de Laranja:** Misturar cuida-

dosamente duas colheres de farinha com a mesma quantidade de sumo de laranja e aplicar a mistura obtida no rosto. Deixe por 20 minutos e depois lave com água morna.

**- Máscara de pepino para tratar a vermelhidão facial:** Folhas de pepino e tomilho tem incríveis propriedades anti-inflamatórias, razão pela qual a máscara facial feita de pepino e tomilho é o remédio perfeito para a pele irritada e vermelha. Bata um pepino e algumas folhas de tomilho no liquidificador e aplique a máscara na pele por 10-15 minutos e depois enxágue com água fria.

**- Máscara de aveia para revitalizar a pele:** Esta receita caseira facial é perfeita para a remoção de células mortas e revitalização da pele. Misture uma colher de sopa de farinha de aveia com iogurte e uma colherinha de mel.

Aplicar a mistura obtida no rosto durante 10 minutos e depois lavar com água morna.

**- Máscara Facial Melancia:** Outra máscara caseira indicada para qualquer tipo de pele feita de suco de melancia, limão e mel. Você vai precisar misturar duas colheres de suco de melancia com quantidades iguais de suco de limão e adicionar algumas gotas de mel. Aplique no rosto limpo e deixe por 10 a 15 minutos. Lavar a máscara com água morna.

**- Máscara Facial de Tomate:** A razão pela qual os tomates são eficazes para o cuidado da pele é devido o seu alto teor de vitaminas e minerais, como A, C, E, ferro e potássio que ajudam a nutrir a pele. Os tomates também têm um efeito adstringente sobre a pele para ajudar a remover o excesso de óleo e minimizar os poros. Corte um

tomate e misture com uma colher de chá de suco de limão e 1 colher de farinha de aveia em um processador de alimentos ou liquidificador. Misture até formar uma pasta uniforme. Lave seu rosto primeiro e depois aplique a mistura sobre a pele, deixando-a atuar por cerca de 10 minutos. Retire cuidadosamente com um pano úmido e enxágue bem para retirar todos os resíduos. É importante que esta máscara seja aplicada antes de dormir, pois sua pele poderá ficar manchada devido ao limão se exposta ao sol.

Viram como não é difícil fazer um tratamento caseiro para ter uma pele bonita, brilhante e bem conservada, lembre-se de manter seu rosto sempre em perfeitas condições. Anime-se! Comece a cuidar de sua pele e esteja sempre linda e encantadora.

# horóscopo

**ÁRIES**  
Você compreende melhor o universo ao seu redor, pois Mercúrio adentra hoje sua área de relacionamentos. Suas interações melhoram na medida em que as obscuridades são esclarecidas, lhe permitindo ter maior coerência no cotidiano!

**TOURO**  
Ao entrar em sua sexta casa, Mercúrio lhe deixa mais organizada e metódica, tornando o momento ideal para colocar as atividades em dia, concretizar ideias e deixar o dia a dia mais saudável. Planeje e estruture melhor sua vida!

**GÊMEOS**  
Bons contatos e interações intelectuais em grupo são estimulados pela entrada de Mercúrio em sua área social. As atividades de cunho intelectual se mostram bastante prazerosas, assim como a troca de ideias. Aproveite!

**CÂNCER**  
Ao entrar em sua área familiar, Mercúrio coloca em foco a vida em família, lhe estimulando a promover melhorias no lar e a se unir com as pessoas próximas para a realização de objetivos em comum. O bom entendimento está garantido!

**LEÃO**  
Os processos intelectuais são potencializados por Mercúrio, que entra em sua terceira casa e fortalece a comunicação. Expandam perspectivas, pesquisando novas áreas. A transformação também alcança os interesses pessoais!

**VIRGEM**  
Você procura utilizar seus recursos financeiros com maior cuidado, neste dia em que Mercúrio adentra sua área material. O bom planejamento deve levar à obtenção de lucros neste período. Que tal buscar auxílio de especialistas?

**LIBRA**  
Suas atenções se voltam para os interesses pessoais, neste dia em que Mercúrio adentra seu signo, ressaltando seu senso de identidade. Desenvolva melhor as questões individuais e aprimore a relação com o próprio corpo!

**ESCORPIÃO**  
Aspectos da vida que precisam ser modificados devem alcançar maturidade, neste momento em que Mercúrio passa por sua área de crise. Mesmo que seja duro enfrentar desafios, você só se fortalecerá com isso, facilitando as coisas!

**SAGITÁRIO**  
Ao entrar em sua área de amizades, Mercúrio ressaltará as atividades em grupo, intensificando o clima de cumplicidade e união com as pessoas queridas. A sinergia nos grupos torna o momento ideal para os projetos em equipe!

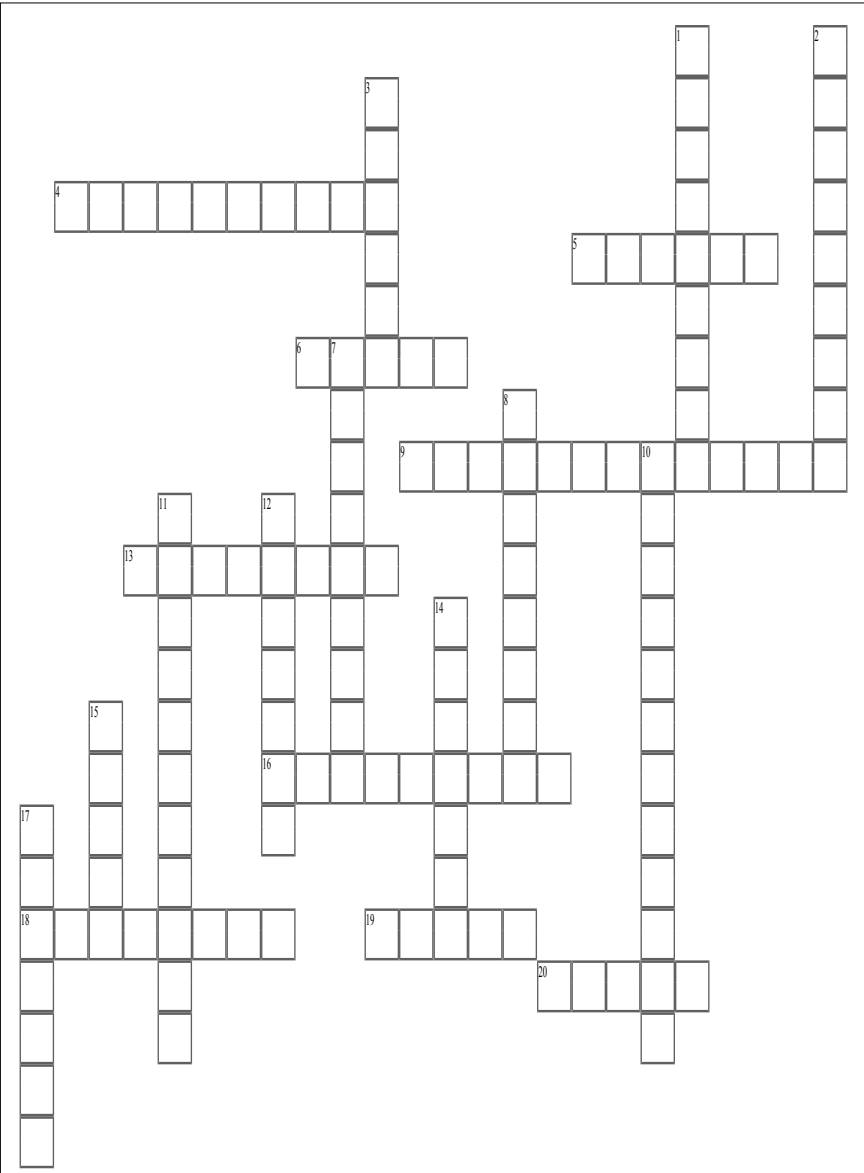
**CAPRICÓRNIO**  
Projetos mais complexos ganham destaque com a entrada de Mercúrio em sua décima casa, que estimula intelectualmente a vida profissional. Mostre seus talentos e redescubra os laços de sinergia com os companheiros de trabalho!

**AQUÁRIO**  
Os aspectos que lhe estimulam de maneira positiva ou negativa ficam mais claros ao longo deste mês, pois Mercúrio adentra sua área espiritual, despertando o autocohecimento. Bom momento para mudanças e planejamentos!

**PEIXES**  
Suas ideias se concretizam e as atividades ficam mais afinadas com seus ideais, neste momento em que Mercúrio entra em sua oitava casa. Que tal solidificar projetos financeiros? Os aspectos patrimoniais estão favorecidos!



# Palavras Cruzadas



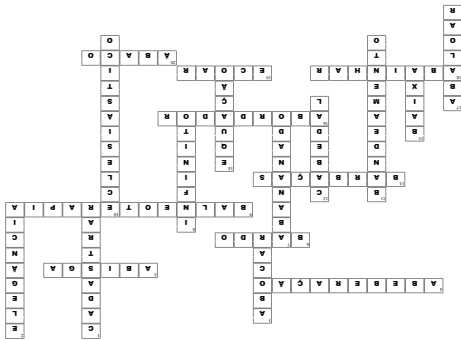
### Horizontais

- 4. Ato ou efeito de abeberar.
- 5. Arbusto caparidáceo da África, cujas bagas são comestíveis.
- 6. Poeta heróico ou lírico entre os celtas e gauleses.
- 9. Tratamento por meio de banhos.
- 13. Indivíduo de barbas grandes.
- 16. Que, ou aquele que aborda.
- 18. Embainhar.
- 19. Fazer eco, produzir eco; ressoar.
- 20. Em grego significa tábua e em latim quadro, é usado para cálculos.

### Verticais

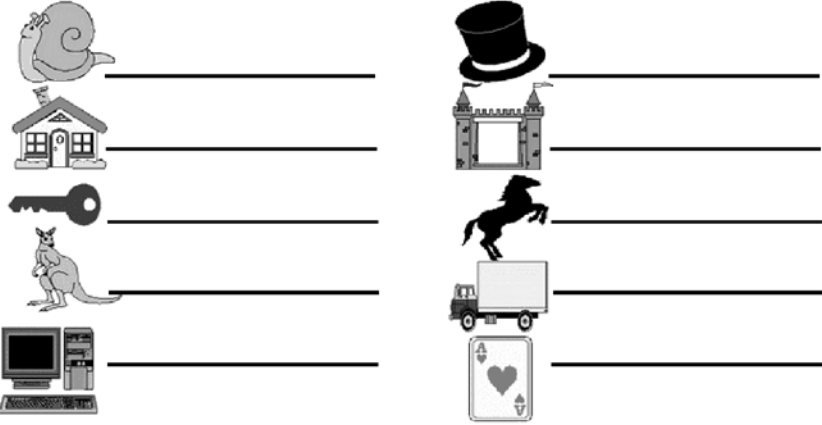
- 1. Ato de coletar dados pessoais de alguém.
- 2. Qualidade daquele ou daquilo que é elegante ou tem certa graça e distinção no trajar, nas maneiras, no andar, etc.
- 3. Apanhar com a boca.
- 7. Semelhante a banana, na consistência.
- 8. Que não tem fim.
- 10. Relativo ou pertencente à Igreja ou ao clero sacerdote, padre, clérigo.
- 11. Ato de bandeiar.
- 12. Acumulação de objetos de valor; capital.
- 14. Igualdade onde intervêm quantidades desconhecidas chamadas incógnitas.
- 15. Perda, em combatentes, sofrida pelas forças armadas.
- 17. Dar forma de balão.

### Respostas



# Caça Palavras

- 1 - Escreva os nomes das imagens.
- 2 - Encontre as palavras no Emaranhado de Letras.



UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

\* Valor não acumulativo

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

VP MADEIRAS

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi

(17) 99229-4585

(17) 99638-6286

Ze do Gás

(17) 99201-6527

(17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) 3463-2725

Av. Litério Grecco, 26 - Brasíliaândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

vpfernandopolis@hotmail.com

Resumo de

Novelas

**MALHAÇÃO**

Terça-feira, 17h30

Jade desabafa com Cobra. Pedro beija Karina. Mari não consegue contar da gravidez para Franz, e Jeff ouve a conversa dos dois. Marcelo fica sem saber o que fazer com a insistência de Roberta e desabafa com Lincoln. Wallace mostra para Bianca a gravação que fez de Pedro cantando para Karina. Jeff se declara para Mari, que pede que o menino se afaste por um tempo. Lucrécia conta para Jade que haverá uma seleção entre as dançarinas da Ribalta e pede que a filha se esforce. Roberta sugere que a banda de Pedro faça um show em sua academia para angariar fundos. Gael e Bianca percebem que Karina gostou da apresentação de Pedro. Sem querer, Karina ouve Pedro falar sobre ela para Nando.

**BOOGIE OOGIE**

Terça-feira, 18h00

Homero foge depois de atirar. Adriano e Rafael levam Sandra para o hospital. Sebastiana diz a Tadeu que viu um carro em fuga e que se lembra do rosto do motorista. Rafael confessa a Sandra que não pode revelar a identidade da pessoa trocada na maternidade. Amaury acusa Carlota pelo atentado na discoteca, e ela responsabiliza Homero. Vitória comenta com Daniele que desconfia de que Amaury é pai de Beto. Gilson e Zuleica descobrem que Ricardo e Luisa voltaram para o Rio de Janeiro. Carlota exige que Rafael se afaste de Vitória.

**GERAÇÃO BRASIL**

Terça-feira, 19h15

Pamela enfrenta Jonas e ameaça tomar a Marra. Rita se espanta ao saber que Herval levou Pamela para o hospital. Dorothy decide contar para Barata sobre o romance entre Jonas e Verônica. Pamela pede para Megan voltar para casa. Tomás conta para Shin que Lara se casará com Brian. Verônica e Vicente se reconciliam. Herval sugere fazer um evento na Plugar para demonstrar o Júnior. Davi desconfia ter visto Zac Vírus saindo da casa de Manuela. Verônica se encontra com Jonas. Herval chega à mansão de Pamela.

**CHIQUITITAS**

Terça-feira, 20h30

As meninas dizem para Carol que o cyberbullying está passando dos limites. Dani faz birra e Bruno diz que não aceitará esse tipo de comportamento da filha. Carol vai conversar com os pais de JP. Mais tarde, na TV, um vídeo do JP desmentindo as falsas notícias deixa Mili feliz e aliviada. Cris precisa escrever matéria sobre namoro e para isso precisa de um namorado. A chiquitita explica a situação para Samuca e diz que ele pode ajudá-la namorando com ela. Dani mexe no celular enquanto Bruno conversa com a pequena. Irritado com o comportamento, Bruno pega o celular da filha e diz que só irá devolver quando ela se comportar direito. Marian volta ao orfanato e chega fingindo um desmaio.

**IMPÉRIO**

Terça-feira, 21h00

Enrico pressiona Érika sobre a notícia que Téo divulgou sobre seu pai. Leonardo afirma a Cláudio que não ficará mais com ele. Danielle garante a José Pedro que não se intimidará com a chegada de sua rival Amanda. João Lucas conta para Du que José Pedro e Amanda foram namorados. Enrico pede para Cláudio explicar por que Téo publicou uma notícia sobre ele em seu blog. Orville é solto e Juliane flagra o marido beijando Carmem. Maria Ísis confessa para José Alfredo que não está grávida. Elivaldo chega para a audiência e Tuane não gosta da sua presença.

**VITÓRIA**

Terça-feira, 22h15

Anastácia liga para Zuzu avisando do sumiço de Cicinho e ela resolve ir até a casa de Ednaldo. Sabrina e Katia avisam Cicinho, que corre e foge delas. O morador da casa que Cicinho invadiu aponta arma para Sabrina e Katia, que ficam desacreditadas com a situação. Jorge comenta que Laíza é uma mulher liberal demais e ela conta que é apenas amiga de Iago. Laíza revela que foi garota de programa, mas Iago a livrou dessa vida e faz Jorge se engasgar com a comida. Iago troca de roupa e aguarda Priscila. Vinicius leva um susto ao ver Caique em sua casa. Rebeca se surpreende ao encontrar Tadeu. Priscila é parada em uma blitz da polícia e fica tensa ao ser obrigada a passar pelo detector de metais.

# Humor

### BOA PESCADA

Um sujeito acaba de conseguir um cargo de vendedor em uma loja que vendia de tudo. Terminado o primeiro dia, o dono pergunta:

- Quantas vendas você fez?
- Fiz apenas uma venda - responde o vendedor.
- Uma só? - espanta-se o dono
- Mas todos os outros vendedores fazem de 20 a 30 vendas por dia... E de quanto foi esta venda?
- R\$ 185.350,00 - responde o vendedor.

- Como é que você conseguiu isto?

- Bem, - responde o vendedor - vendi a este cliente anzóis, vários tipos de linhas, varas, molinetes e todos os apetrechos para pesca. Como ele sonhava em pescar no mar, vendi também um barco com dois motores. Como o carro dele não seria capaz de rebocá-lo, vendi a camionete usada do gerente da loja...

O dono o interrompe:

- Você fez esta venda para um sujeito que entrou pedindo um anzol?

- Bem, - responde o vendedor - na realidade, o sujeito veio me perguntar onde havia uma farmácia. Perguntei o que ele iria comprar lá, e soube que a sogra tinha chegado e ele queria comprar remédios para dor de cabeça. Aproveitei e comentei: "Já que seu fim-de-semana foi pro saco mesmo, que tal uma pescaria?"

### NÃO FAÇA ISSO

A esposa está na cozinha e es-cuta o marido na sala gritando com a TV:

- Não! Não faça isso, seu idiota!
- A esposa pergunta:
- O que você está assistindo?

E o marido responde:

- Nossa filmagem do casamento.

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A professora explica:

— Para termos uma alimentação saudável é importante saber o que devemos comer. Por exemplo, o pão é um alimento que engorda.

Um dos alunos não concorda:

— Isso é mentira professora, o pão não engorda, quem engorda é a pessoa que come ele.

### ASSALTANTES BAIANOS

Quatro baianos assaltam um banco e param o carro uns quilômetros à frente. Um deles pergunta ao chefe da quadrilha:

— E aí, meu rei: Vamos contar o dinheiro?

— E pra que esse trabalhão? Vamos esperar o noticiário da TV.



**DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS**

*Clínico Geral e Endodontista*

**(17) 3442-2261**

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

**Kekê Doces**

- kit para festa de aniversários

- bolos - docinhos

- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã



