

social



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 Nícolas e Sofia

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL
 Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060

MADEIREIRA

Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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



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

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO
Fundação Vassourini
NBR ISO 9001:2008

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA
 ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS
 FONES (17) 3442-5864 CELS: (17) 99147-3205 99725-6606 98164-4350 AVENIDA BLOQUE DE CAIXAS, 349 BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS E-mail: paula@ubirajara.com.br

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

Nossa prioridade é a sua visão!
Cortica Cidade FONE/FAX 17 3463-1286 Fernandópolis Marcos e Lilian Mancini
 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo
Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

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 3465-8399 | Fernandópolis / Ouroeste

PISOS E REVESTIMENTOS / PORCELANATOS / METAIS / HIDRÁULICO E ELÉTRICO
CONHEÇA AS VARIEDADES E OS ACABAMENTOS FINOS.

SIGOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO
Compartilhando Novidades!

SIGOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

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 amado 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 apneia 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, descance, inspire novamente e assim por diante. Três vezes é o suficiente).

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 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 ao 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.



ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161

17 3442 3709

&

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

horóscopo

ÁRIES
Você comprehende melhor o universo alheio, 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. Expanda 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 ressalta 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!

CAPRICÓRNO
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 autocoñhecimento. 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 paternais estão favorecidos!

celebridades

Miss Bumbum quer seguir carreira na política

A Miss Bumbum Goiás, Ana Flávia Magalhães, tem pretensões de entrar em uma competição mais tradicional, no futuro: a da política. Ela quer seguir os passos do pai, que é vereador.

"Penso em entrar na política. Mas quero me preparar. Tenho certeza que meu pai vai me apoiar, sem sen-

tir ciúmes", disse, em entrevista. Por enquanto, seu foco é na competição que consagrou Andressa Urach e outras subcelebridades.

Da terra dos cantores sertanejos, ela acha Lucas Lucco o mais gostoso de todos, mas conta que um outro famoso da área (cuja identidade não foi revela-



Miss Bumbum e seus planos de vida política



Anitta se sentindo lesada

Anitta resolve assumir as rédeas da própria carreira

Desde que estourou com "Show das Poderosas" Anitta vem sendo assessorada pela K2L Empresariamento Artístico. Mas uma auditoria contratada pela cantora descobriu uma série de irregularidades, incluindo uma série de acordos considerado irresponsáveis. O cúmulo, porém, foi um desvio de R\$ 2,5 milhões da cantora.

A empresária Kamilla Fialho, responsável pela carreira de Anitta, conversou enquanto se preparava para voltar para o Brasil por conta disso:

"Estou voltando para o Brasil neste exato momento, estou assustadíssima, sem entender absolutamente nada. Anitta até ontem estava mandando vídeos dela na Disney para

um grupo que tem eu, ela, Rafael Brahma e Juliana Mendes (empresários). Falávamos sobre reunião do próximo clipe, música subindo, mantendo as outras, dois novos contratos fechados, licenciamento, enfim... Vida mais que normal".

Enquanto isso, Anitta resolveu abrir a Rodamoinho Produções Artísticas, sendo responsável agora pela própria carreira. A nova empresa fica responsável por comercializar os shows, campanhas publicitárias e demais atividades ligadas à imagem artística dela. 'A braço' direito será Paula Domachowski, que havia sido demitida da K2L contra a vontade da cantora. A gravadora dela segue sendo a Warner.

Aos poucos, Vera Fischer abandona a reclusão

Você já deve ter notado que Vera Fischer está longe de ser uma figurinha carimbada nos eventos dos famosos no Rio de Janeiro e São Paulo, certo? Reclusa após um período de internação para o tratamento de dependência química há alguns anos, a diva da televisão brasileira está, aos poucos, voltando aos holofotes.

Primeiro ela foi vista acompanhando o show de Diogo Nogueira e Hamilton Hollanda no último dia 25, e neste sábado, 30, foi clicada na chegada a uma festa organizada pela amiga e promoter Liege Mon-

teiro em Ipanema, no Rio. Depois de chamar atenção durante o carnaval des-

te ano, estas foram as únicas vezes que Vera saiu da toca. A atriz também es-

tá afastada da TV desde sua participação em "Salve Jorge".



Vera voltando aos holofotes

Monique Evans comemora novo amor fora da clínica



Monique, de novo visual, novo amor e fora da clínica

Os 22 dias em que ficou voluntariamente internada em uma clínica psiquiátrica renderam mais do que ordem mental para Monique Evans. Ela também arrumou um namorado por lá. E foi logo na primeira semana de internação. "A gente começou a se gostar rápido. Ele é o tipo de pessoa que eu estava precisando porque me ajuda, me dá força, tem feito tudo por mim", contou.

Em um raro momento de reserva, Monique não

revela o nome do amado, nem mesmo se ele estava internado ou se trabalhava na clínica. Mas se derrete toda por ele, de qualquer jeito. "É uma pessoa normal. Percebi que se preocupava com as outras pessoas lá dentro e achei isso demais", fala na mesma entrevista.

Mas nem tudo são flores. Há uma questão que pode ser um ponto de discordância entre os novos pombinhos: "eu sou flamenguista e ele é vascaíno".

CARANGO LIMPO
 Abasteceu R\$10,00
 Ganhou 1 ponto!



MOTÓCA LIMPA
 Abasteceu R\$5,00
 Ganhou 1 ponto!

10 PONTOS = 1 LAVAGEM



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

Curta nossa Fanpage

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 fizesas 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

REDE GIGANTÃO
 O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
 A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!



GIGANTÃO
 O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
 A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!



GIGANTÃO
 BEM-VINDO AO

FERNANDÓPOLIS-SP
 AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS-SP
 AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO

CATANDUVA-SP
 R: BRASIL, 432 - CENTRO

VOTUPORANGA-SP
 R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de
R\$ 1,99