

social



A empresária **Ana Flávia Spirandeli**, em clima de festa e congratulações apaga mais uma velinha hoje. Parabéns!

Felicidades para a aniversariante **Adriana Pedreiro** (direita). O carinho das amigas



Elisangela Praxedes apaga velinhas hoje ao lado do marido Paulo Jodas e dos filhos Eloisa e Rian



Hoje é dia dela, **Gabrielle Novaes**. Parabéns!



Festa para comemorar o aniversário da servidora municipal **Maria Claudina**. Cercada de amigas e felicidade



Aniversariante de hoje, 11 de setembro, **Fabrizio Amaral**, ao lado da namorada Paulinha Soler, recebe os parabéns de amigos e familiares. Felicidades!



O diretor do Poupa-tempo, **Aer Trindade**, é o destaque da coluna, aniversariante de ontem. Na foto com a esposa Fabiana Moreira Amato, Ana Laura e João



A renomada enfermeira **Débora Coelho** (esquerda), na foto com Emanuele Coelho, também aniversária nesta semana. Parabéns.

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista
(17) **3442-2261**
Atende particular e convênio Av. Amadeu Blzetti, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

Kekê Doces
- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos - trufas - Pão de mel
Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indaiatuba

receita

Bolo delícia de frutas vermelhas

Ingredientes:

- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 5 ovos
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- Farinha de rosca
- 2 latas de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) rasa de mel
- 1/4 xícara (café) de leite
- 3 caixas de morangos frescos picados (reserve alguns para decorar)
- 1 caixa pequena de framboesa
- 1 caixa de amoras



Modo de preparo:

1. Prepare a massa: em uma tigela, peneire a farinha de trigo, 1 colher (sopa) de chocolate e o fermento. Reserve.
2. Bata as claras em neve e junte as gemas, uma a uma, sem parar de bater. Acrescente o açúcar, aos poucos, e desligue a batedeira.
3. Com um garfo, misture delicadamente os ingredientes peneirados.
4. Coloque em uma forma de 22 cm de diâmetro, untada com manteiga e enfarinhada com a farinha de rosca. Asse no forno, preaquecido, a 200 °C durante 30 minutos ou até que, espetando um palito, ele saia seco.
5. Prepare o recheio: em uma panela, misture o leite condensado, 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de chocolate em pó, o mel e o leite. Leve ao fogo brando, mexendo sem parar até dar ponto de brigadeiro cremoso. Reserve.
6. Desenforme o bolo e corte em três discos.
7. Recheie cada disco com uma camada generosa de brigadeiro e, por cima, espalhe as frutas vermelhas.
8. Para finalizar, cubra com o brigadeiro restante e decore com as frutas reservadas.

Nossa prioridade é a sua visão!
Ótica Cidade
FONE/FAX 17 **3463-1286**
www.oticafermandopolis.com.br
oticafermandopolis@hotmail.com
Marcos e Lilian Marçal
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

REDE **MultiDrogas**
Com você pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro
Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266

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

Consumo de peixe reduz risco de doenças oculares degenerativas

Um novo estudo mostra que adultos mais velhos que consomem peixes gordurosos pelo menos uma vez por semana podem ter menos riscos de perda grave de visão devido à degeneração macular relacionada à idade.

As descobertas não provam que o consumo de peixe elimina o risco de desenvolvimento de estágios avançados da doença. Entretanto, elas aumentam as evidências de estudos anteriores, que mostraram que o índice de degeneração macular é mais baixo

dentre pessoas que consomem peixes.

O estudo também sustenta a teoria de que os ácidos graxos ômega-3 – muito encontrados em peixes gordurosos como salmão, cavala e atum – podem afetar o desenvolvimento ou a progressão do problema.

A degeneração macular é causada por um crescimento de vasos sanguíneos anômalos sob a retina ou pela degeneração de células sensíveis à luz presentes na retina – ambos podem causar uma grave debilitação da visão. A doença é a principal causa da

cegueira em idosos. Não existe cura para a degeneração macular. Alguns tratamentos, porém, podem prevenir ou retardar uma perda grave de visão.

Um estudo clínico conduzido pelo governo dos Estados Unidos descobriu que uma mistura de antioxidantes – vitaminas C e E, betacaroteno e zinco – em alta dosagem pode desacelerar a progressão da doença ainda em estágios intermediários. Atualmente o composto é comumente prescrito pelos médicos.

Ainda não está claro, porém, como o peixe ou os su-

plementos de ômega-3 podem barrar a progressão da degeneração macular. Entretanto, uma pesquisa adicional ao estudo americano está examinando se o óleo de peixe e os antioxidantes luteína e zeaxantina adicionados ao regime de suplementos original pode ou não trazer benefícios adicionais.

Fatores como sexo, raça e tabagismo – relacionados ao risco de degeneração macular relacionada à idade – também foram considerados no estudo. Aparentemente, as mulheres correm mais riscos de desenvolver a doença, as-



sim como pessoas de raça branca e fumantes. As descobertas ainda não comprovam que os peixes ricos em ômega-3 oferecem o benefício. Em geral, porém, o consumo regular de peixe é considerado uma atitude saudável.

A Associação Americana de Saúde, por exemplo, recomenda que todo adulto coma peixe, de preferência os mais gordurosos, pelo menos duas vezes por semana por causa de seus benefícios potenciais para a saúde do coração



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 pe-

los 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 sanguínea 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 podemos dar é, curiosamente, conservar o perfume na geladeira e na sua embalagem. Assim, irá durar por anos e evitará a exposição à luz.

horóscopo

ÁRIES
Novas vivências se descortinam, neste momento em que Lua e Urano se associam em seu signo. Que tal fazer coisas diferentes e conhecer novos lugares? Sua visão de mundo se expande por meio do contato com a natureza, aproveite!

TOURO
Um olhar esclarecedor acerca de antigas vivências é trazido pela conjunção entre Lua e Urano em sua área de crise. Sua maior compreensão emocional ao lidar com os desafios lhe traz um momento de grande amadurecimento!

GÊMEOS
Lua e Urano conjuntos em sua área de amizades trazem um clima de descontração e alegria. Una-se a pessoas com a mesma energia, pois as relações tendem a se fortalecer com a maior sensibilidade e a troca de apoio emocional!

CÂNCER
Que tal sair da mesmice? Lua e Urano estabelecem conjunção, lhe incentivando a buscar o novo e expandindo os horizontes de seu conhecimento para outras áreas. Você tende a se destacar pela ousadia de suas ideias.

LEÃO
Sua visão de mundo se expande com a conjunção Lua-Urano, que exalta o poder de transformação e autoconfiança nos projetos. Você tende a fazer um balanço da vida, impulsionado pelas profundas reflexões que as vivências têm despertado!

VIRGEM
Seu universo íntimo entra em foco com a conjunção Lua-Urano. Esta abertura torna o momento ideal para que você vivencie a sexualidade, o que pode lhe ajudar a relaxar. Porém, não perca de vista a coerência e as demandas práticas!

LIBRA
A conjunção Lua-Urano em sua área de relacionamentos ressalta seu carisma e brilho pessoal. Bom momento para articular-se com pessoas intelectualmente interessantes. Use seu poder de sedução para sutilmente atrair quem você quer!

ESCORPIÃO
Ao formarem conjunção, Lua e Urano aguçam sua intuição e lhe trazem um melhor desempenho na vida cotidiana, assim como nas relações mais próximas. Mas cuidado para não entrar na paranoia de buscar significados para tudo!

SAGITÁRIO
Novas e enriquecedoras vivências são trazidas pela conjunção Lua-Urano, que eleva sua criatividade e sociabilidade. Ao mergulhar de cabeça, se entregando ao novo abertamente, você expande horizontes e sai da zona de conforto!

CAPRICÓRNIO
Você tende a se distrair ao lidar com as tarefas diárias, neste momento em que Lua e Urano se associam em sua área familiar. Suas relações são favorecidas, mas a gestão cotidiana fica fragilizada. Tenha cuidado!

AQUÁRIO
Aspectados em conjunção, Lua e Urano dinamizam seu intelecto, que se destaca pela ousadia e excentricidade. Porém, a dispersão pode acabar lhe afastando das prioridades que você vem determinando em sua vida, então fique atenta!

PEIXES
Você inspira as pessoas com sua liderança, usando de ideias e atitudes, neste momento em que Lua e Urano se associam. Una-se aos seus parceiros com base em metas conjuntas, pois você tende a contagiar a todos com seu entusiasmo!

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

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 Amaração 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.

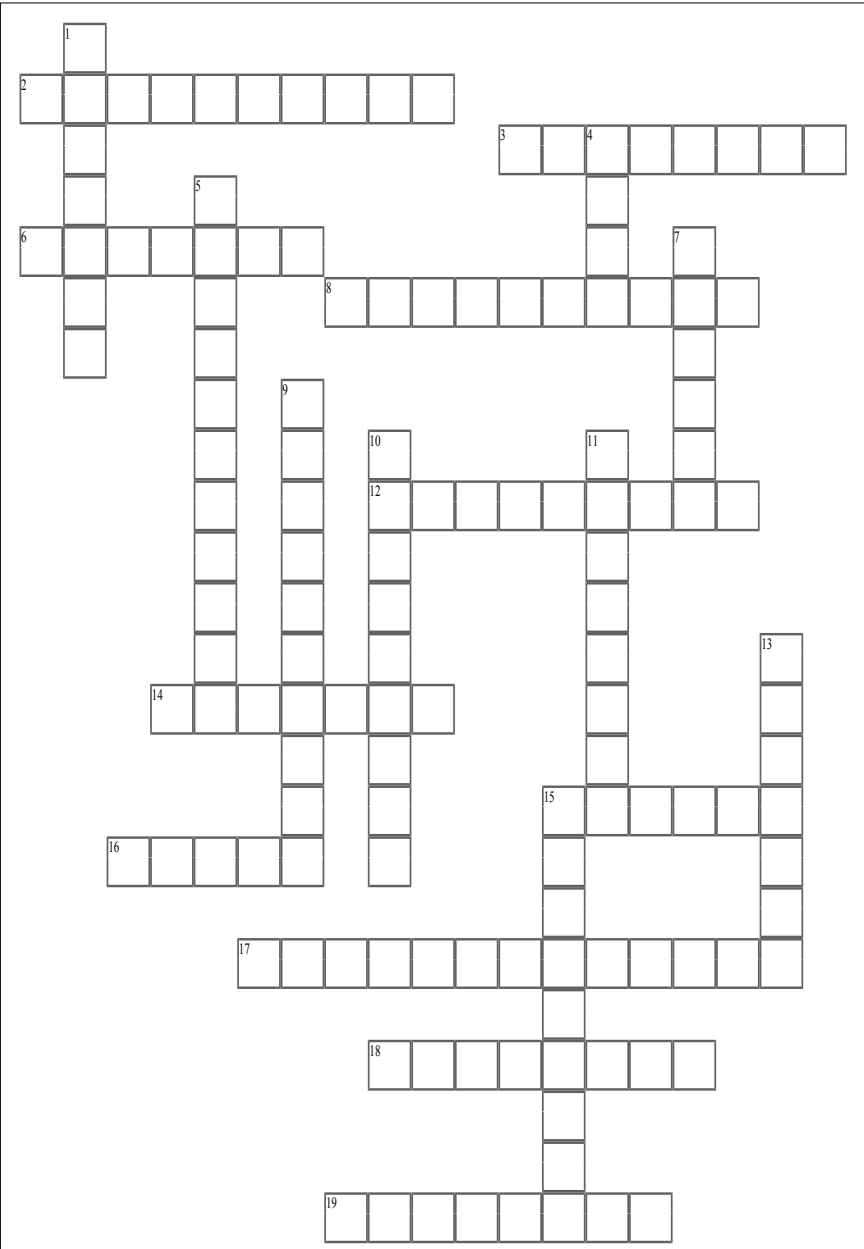
Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

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

Palavras Cruzadas



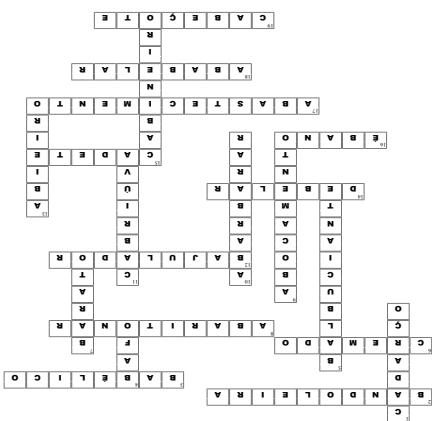
Horizontais

- 2. Correia de couro, a tiracolo, para suster uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- 3. Relativo a babel, confuso, desordenado.
- 6. Queimado, incinerado.
- 8. Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- 12. Que, ou o que bajula; adulador, puxa-saco.
- 14. Dominar, vencer, combater, extinguir.
- 15. Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- 16. Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e muito resistente, usada para marchetar peças de madeira usadas como adorno.
- 17. Ato de abastecer; provimento.
- 18. Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- 19. Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou movente.

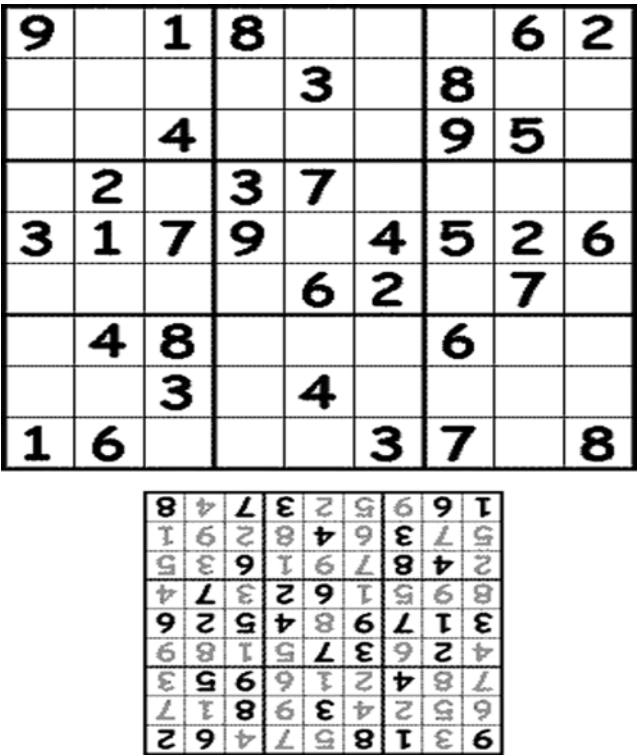
Verticais

- 1. Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- 4. Sopro brando e quente.
- 5. Que balbucia.
- 7. Que custa um preço baixo; módico.
- 9. Ação de abocar; Encontro de duas bocas entre si.
- 10. Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- 11. Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- 13. Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- 15. O que dirige uma cabina.

Respostas



Sudoku





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



MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zê do Gás

☎ (17) 99229-4585 ☎ (17) 99201-6527
☎ (17) 99638-6286 ☎ (17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) 3463-2725

Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com



CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05% www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

* Valor não acumulativo

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO Quinta-feira, 17h30

Fatinha convida Nando para ser padrinho dos gêmeos que espera de Bruno. Dalva garante a Duca que Alan está morto. Heideguer comenta com Lobão que acredita que Dalva esconda algo. Cobra diz para Jade que não gosta de ouvir “não” e ela o enfrenta. Inspirada por Fatinha, Mari avisa a Franz que não deixará o Rio de Janeiro. Dandara e Jeff comemoram a decisão de Mari. Duca procura estágio na academia de Roberta, e Marcelo observa os dois. João instala um videogame velho e sua televisão acaba pegando fogo. João e Pedro chegam ao apartamento de Gael, acompanhados de um policial.

CHIQUITITAS Quinta-feira, 20h30

Carol vai até a mansão dos Almeida Campos e, ao lado de Junior, visita Valentina, que ainda está em coma. Marian inventa para Mosca que Mili diz que não sente absolutamente nada por ele. Carmen surta ao ver que Carol está na mansão dos Almeida Campos e ainda mais ao descobrir que Junior voltou a namorar com ela. Bruno proíbe Dani de falar e ver Carol. Bia estranha que Pata fez um penteado diferente para ir ao colégio. Bia acredita que Pata está gostando de alguém. Na escola, a professora distribui trabalhos em dupla e Pata fará o dela com Duda, enquanto Bel fará com Rafa. Marian faz questão de entrar na dupla de Duda com Pata para se mostrar e se exibir para o garoto.

BOOGIE OOGIE Quinta-feira, 18h00

Inês revela a Fernando que Susana está em sua casa. Daniele diz a Vitória que Amaury já vendeu a Boogie Oogie para o pai. Inês consegue impedir Rafael de contar a Vitória sobre a troca dos bebês. Fernando seduz Susana e lhe faz uma proposta para impedir que ela conte a verdade para sua família. Susana conta para Inês que Fernando propôs reatar o relacionamento dos dois. Fernando vai até a casa de Sandra.

IMPÉRIO Quinta-feira, 21h00

Silviano avisa que José Alfredo e Maria Marta não dormiram em casa. Vicente pede para Cristina marcar um dia para eles saírem com Victor. José Alfredo e Maria Ísis se reconciliam. Téo flagra Robertão e Érika se beijando. Xana aconselha Juliane a retomar o posto de rainha de bateria da escola de samba. Leonardo aborda Robertão na rua. Jurema avisa a Cláudio que Leonardo foi agredido na rua e desmaiou. Enrico nomeia Vicente como responsável pelo bufê da festa da joalheria Império. Cora pede ajuda a Fernando para fazer um exame de DNA. Cláudio e Leonardo vão à casa de Robertão.

GERAÇÃO BRASIL Quinta-feira, 19h15

Jonas e Brian começam a passar todos os assuntos da Marra para Manuela e ela se surpreende com o projeto do transumanismo. Sandra conta que se encontrou com Jonas pela última vez em Brasília, na viagem em que ele foi encontrar um pajé. Manu e Arthur comentam sobre o aumento de vendas das ações da Marra com o projeto do transumanismo e desconfiam se Jonas está realmente doente, sem saber que Vicente escuta a conversa. Gláucia faz um comentário sobre Jonas que deixa Pamela e Megan desconfiadas. Verônica conta para Edna que Jonas a manipulou como fez com Sandra. Lara estranha por não conseguir falar com Shin. Jonas comunica a Brian que seu estado de saúde piorou.

VITÓRIA Quinta-feira, 22h15

Artur chora arrependido e diz para Clarice que sentiu muito medo de perdê-la. Clarice abraça o filho e diz que ele tem que desistir de vingar-se de Gregório. Ele diz que Diana está esperando um filho dele e pede mais tempo para contar a verdade para ela. Rosa e Anastácia ficam chocadas ao encontrarem roupas de dança na bolsa de PH. Quim pede para Matilde uma entrevista com Paulão e Priscila para eles se retratarem, mas ela não gosta da ideia. Nelito mostra para todos receita do medicamento que foi aplicado em Vitória e diz que está assinado por Edu. Clarice foge e vai até a delegacia disposta a contar para Gregório a verdade sobre Diana e Artur.

Humor

QUEDA DA MÃE

Dois garotinhos no recreio:
— Onde está a sua mãe, Joãozinho?
— Ela caiu dentro de um poço na semana passada.
— Meu Deus do céu, que desgraça! E como ela está agora?
— Eu acho que ela está melhor porque desde ontem ela não grita mais!

UM PRA MIM, UM PRA TU...

Em uma cidadezinha do interior havia uma figueira carregada dentro do cemitério. Dois amigos decidiram entrar lá à noite (quando não havia vigilância) e pegar todos os figos.
Eles pularam o muro, subiram a árvore com as sacolas penduradas no ombro e começaram a distribuir o prêmio:
- Um pra mim, um pra você.
- Um pra mim, um pra você.
- Pô, você deixou esses dois caírem do lado de fora do muro!
- Não faz mal, depois que a gente terminar aqui pega os outros.
- Então tá bom, mais um pra mim, um pra você.
Um bêbado, passando do lado de fora do cemitério, escutou esse negócio de “um pra mim e um pra você” e saiu correndo para a delegacia. Chegando lá, virou para o policial:
- Seu guarda vem comigo! Deus e o diabo estão no cemitério dividindo as almas dos mortos!!!
- Ah, cala a boca seu bêbado, vá dormir!
- Juro que é verdade!!! Vem comigo!

Os dois foram até o cemitério, chegaram perto do muro e começaram a escutar...
- Um pra mim, um pra você.
O guarda assustado:
- É verdade! É o dia do apocalipse! Eles estão dividindo as almas dos mortos! O que será que vem depois?
- Um pra mim, um pra você. Pronto, acabamos aqui. E agora?
- Agora a gente vai lá fora e pega os dois que estão do outro lado do muro
- CoooooRRRRreeeee...

O MÉDICO E O BURRO

Um médico recém-formado vai trabalhar na zona rural. Ao cabo de três meses, repara que lá não morava nenhuma mulher: todos os moradores eram homens. Entrando em confiança com um dos seus pacientes, pergunta o que eles fazem quando têm neces-

sidade de sexo. O paciente responde que vão perto do rio.
Quando chega o final de semana, o doutor vai para o rio e encontra uma fila enorme de homens. Como ganhou respeito da população, o pessoal começa a ceder seus lugares, deixando o doutor passar na frente até ocupar o primeiro lugar. Então ele vê um burro e pensa:
— Ter que fazer sexo com um animal, pobre gente! E eu não posso me negar, agora que tão gentilmente cederam seus lugares.
E começa a fazer sexo com o burro. Dez minutos depois, estava fazendo seu trabalho e todos olhando e esperando. Até que alguém pergunta com muito respeito:
— Doutor, ainda falta muito? Precisamos do burro para atravessar o rio. As mulheres tão esperando a gente do outro lado.



