

social



Feliz aniversário para **Ricardo Nuevo**, que hoje comemora idade nova



Rafael Beato (esquerda) apaga velinhas hoje. Felicidades!



Destaque para as bonequinhas **Luíza** e **Beatrice**, curtindo o show da Peppa Pig, no Teatro Municipal



Close para a aniversariante de hoje
Tatiane Bortolo Mendes



Hoje é dia de festa para **Neuclair Felix**, que comemora mais um ano de vida

Destaque para as belas **Hiany Lourençao** e **Hevelyn Mendes**, em momento de festa



Parabéns ao dinâmico jovem Paulo César, na foto junto a **Tati Luchesi**, que ontem, dia 15, comemorou mais um niver



Felicidades para o aniversariante de hoje
Pedro Pessoa

receita

Bife à rolê de frango

Ingredientes:

- 6 filés de peito de frango
- Sal e pimenta a gosto

RECHEIO

- 6 fatias de bacon
- 6 vagens
- 1 cenoura cortada em palitos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 litro de caldo de legumes
- 6 batatas cortadas em quatro
- Salsa picada a gosto



Modo de preparo:

Tempere os filés com o sal e a pimenta. Sobre cada filé, distribua uma fatia de bacon, a vagem e a cenoura. Enrole como rocambole e prenda com palitos. Em uma panela, aqueça o azeite e doure os bifes. Acrescente o amido de milho dissolvido no caldo de legumes a batata e deixe cozinhar até ficar macio. Coloque os bifes em uma travessa, regue com o molho e sirva com as batatas salpicadas com a salsa.

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



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



(17) 3465-9399 | Fernandópolis / Oeste



SIGOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO
Compartilhando Novidades!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Vitamina E: benefícios e efeitos colaterais

A vitamina E é essencial para a saúde e a beleza, trata-se de um poderoso antioxidante encontrado em muitos alimentos, como grãos integrais, óleos vegetais, ovos, frutas e carnes. Também se elabora sob a forma de suplementos nutricionais em cápsulas moles para complementar a ingestão nutricional diária.

BENEFÍCIOS DA VITAMINA E

Redução de cicatrizes: Uma das melhores vantagens da vitamina E, é que ajuda a reduzir as cicatrizes. Por ser um poderoso antioxidante acelera o processo de cicatrização de feri-

das, a vitamina faz com que se forme uma camada protetora que mantém todos os radicais livres longe do ferimento, assim o processo de cicatrização ocorre mais rapidamente e a cicatriz resultante é menos visível.

Prevenção de rugas: A vitamina E é eficaz na prevenção e tratamento de rugas, especialmente as que aparecem na área do contorno dos olhos. Para aproveitar as vantagens dessa vitamina basta apenas colocar diariamente um pouco de gel das cápsulas de vitamina E na área e deixar que as propriedades emolientes estimulem a regeneração da pele e a produção de colágeno.

Para o crescimento do cabelo: A vitamina E é muito boa para o cabelo, o seu benefício mais importante é a estimulação do crescimento do cabelo. Por ser um poderoso antioxidante, melhora o sistema imunológico e aumenta a circulação do sangue para todas as partes do corpo (incluindo o couro cabeludo), isso faz com que o folículo do cabelo se oxigene e nutra de forma mais eficaz fazendo com que o cabelo cresça mais e mais rápido.

OS EFEITOS COLATERAIS DA INGESTÃO DE VITAMINA E

Visão turva: este é um dos efeitos secundários

mais comuns da vitamina E, especialmente quando a ingestão excede as quantidades diárias recomendadas. Quando isso acontece, é recomendável ver um especialista que possa indicar os passos a seguir.

Tontura: quando se aumenta a dose diária de vitamina E é possível sentir tonturas, dores de cabeça, náuseas, diarreia ou fraqueza.

Todos esses aborrecimentos acabam quando se limita a dose de vitamina E consumida diariamente. No entanto, o tratamento tópico com a vitamina E não tem nenhum efeito secundário.

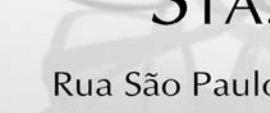




ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161

17 3442 3709 &



ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859

17 3463 4936

O Medo do Fracasso

Você tem medo de falhar, de desapontar as expectativas das pessoas que você gosta ou que colocaram sua confiança em você? Talvez seja hora de tentar controlar o medo que a paralisa. Toda vez que você enfrenta um desafio você entra em pânico? Não se desespere. Nós todos sofremos inseguranças e medos. A chave é enfrentá-los e superá-los de modo a não prejudicar nossas vidas diárias.

O medo é uma resposta do cérebro a uma estressante situação de tensão ou ansiedade. Antecipar algo negativo ou até mesmo catastrófico para as nossas ações antes que elas ocorram. É importante não cair em um loop de pensamentos negativos que podem acabar boicote-

tando nossos projetos. O medo do fracasso, como quase todos os medos, não tem nenhuma base na realidade. É em nossa mente. Depende em grande parte, de nossas expectativas do que esperamos da vida. Nós muitas vezes tememos a exagerar as consequências do sucesso ou fracasso. Se você sentir que o medo vence você, fique calmo, respire profundamente e medite sobre os resultados possíveis com frieza. Você verá que provavelmente não são tão dramáticas as consequências, mesmo no pior caso.

Falhar ou ter sucesso são conceitos ambíguos. Não seja obsessivo sobre eles. Acho que a maior falha não tentar, se as coisas não correrem como se espera, não desani-

me. Analise o mais objetivamente possível o que poderia ser as razões pelas quais os resultados não foram desejados. Você pode precisar mudar suas metas ou adaptar à realidade. Certifique-se de que seus objetivos são tão realistas quanto possível e avaliar as suas capacidades e suas limitações em perspectiva. Ser realista vai lhe poupar muita frustração e aumentar suas chances de real sucesso. Nem sempre será possível atingir os objetivos. Às vezes não enxergamos o sucesso ou o fracasso, porque a diferença entre os dois é mínima. A vida não é cor de rosa. Encontramos impedimentos, decepções, buracos. Você deve estar preparado para enfrentar

tais situações sem se desintegar.

Aceite críticas e recomendações, elas irão ajudá-lo a melhorar. Um dos principais fatores que influenciam o medo do fracasso é a exagerada importância que damos à opinião dos outros. A necessidade de reconhecimento pode levar a situações de bloqueio mental e até mesmo a sofrer ataques de ansiedade ou pânico.

A melhor razão para obter seus objetivos é a recompensa pelo trabalho bem feito. Há lá na frente o reconhecimento por si só. Lembre-se que as pessoas que realmente te amam te amam pelo que você é não pelo que você tem e só pode falhar quem tem a coragem de arriscar.



Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLSOS E SALGADOS

FONES: (17) 3442-5064
CELS: (17) 99147-3205
99725-6006 / 99164-4350
RUA DIOGO DE OLIVEIRA, 340
UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: pufcpanificadora@ig.com.br

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER



ESCRITÓRIO PATRIARCA

ESCRITA FISCAL, CONTÁBIL, DEPARTAMENTO PESSOAL, ABERTURA E ENCERRAMENTO DE EMPRESA

Fones: 17 3442-5530 / 3462-7745

E-mail: patriarcaccontab@uol.com.br

Rua Rio de Janeiro, 2089 - Centro - Fernandópolis - SP

horóscopo

ARIAS
Sua mente e suas atitudes se contradizem, neste dia em que Sol e Lua formam quadratura entre suas áreas de comunicação e de relações profissionais. A atuação no trabalho é prejudicada, por isso pense bem antes de se expor!

GÊMEOS
Lidar com os desafios no meio familiar fica mais difícil, neste dia em que a quadratura da Lua com o Sol ressalta a falta de sintonia entre responsabilidades e desejos. Defina prioridades e organize-se. Respeite seus limites!

TOURO
A quadratura Sol-Lua tensiona suas áreas material e de prazeres, alertando para a negligência com os recursos financeiros. A falta de controle diante das oportunidades está relacionada a carências afetivas. Controle-se!

CÂNCER
A quadratura Sol-Lua entre suas áreas de crise e de comunicação alerta que você tende a alternar entre momentos de euforia e outros de melancolia. Ainda que você esteja sensível e antigos problemas ressurjam, não desanime!

LEÃO
As interações sociais passam por momentos em que os interesses se antagonizam. A tensão Sol-Lua lhe aconselha a não se deixar intimidar pelas atitudes alheias. Prefira dialogar com calma ou se afastar, mas não force a barra!

VIRGEM
O excesso de tarefas pode lhe deixar fisicamente exaurida, neste dia em que o Sol passa por seu signo e a Lua transita pela área profissional. Esta fragilidade tende a afetar seu humor, portanto evite sobrecarregar-se!

LIBRA
Um momento de instabilidade emocional é trazido pela quadratura Sol-Lua, que tensão suas áreas de crise e espiritual. Prefira ficar mais recolhida e não assuma muitas tarefas. Evite dramas e busque a tranquilidade hoje!

ESCORPIÃO
Você reavalia o valor das pessoas em sua vida, neste momento em que Sol e Lua tensionados desafiam os relacionamentos. A exigência exacerbada de alguns amigos pode lhe fazer questionar sua relação com eles!

SAGITÁRIO
Ao formarem quadratura em sua área profissional, Sol e Lua trazem à tona suas inseguranças. Não deixe que essa fragilidade emocional afete a capacidade de julgamento, pois isso pode comprometer seu desempenho!

CAPRICÓRNO
A iminência de estresse faz do descanso algo essencial. Sol e Lua em quadratura lhe pedem momentos de relaxamento, mesmo que o dia seja de muitas demandas. Respeite os sinais de limitação que seu corpo lhe mostra!

AQUÁRIO
As contradições internas que a quadratura Sol-Lua desperta em você hoje lhe abalam emocionalmente e se refletem em suas ações. Portanto, tenha maior cautela ao expor pontos de vista, especialmente ao tomar decisões!

PEIXES
As demandas do dia a dia podem se transformar em abismos nas relações, prejudicando o bom entendimento. A quadratura Sol-Lua alerta que sua inflexibilidade pode acabar criando conflitos. Julgue com imparcialidade!



GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!



Loja 1. **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO

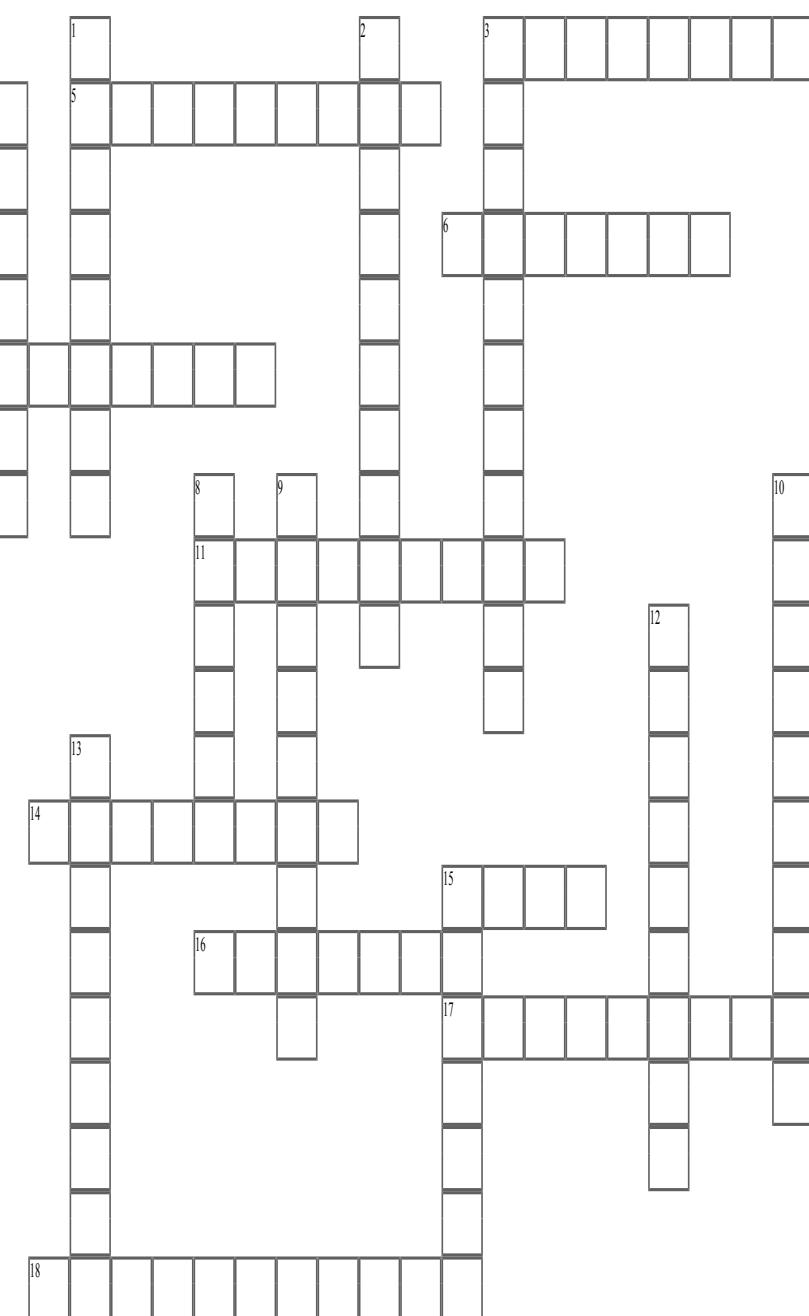
Loja 2. **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO

Loja 3. **CATANDUVA-SP**
R: BRASIL, 432 - CENTRO

Loja 1. **VOTUPORANGA-SP**
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO



Palavras Cruzadas



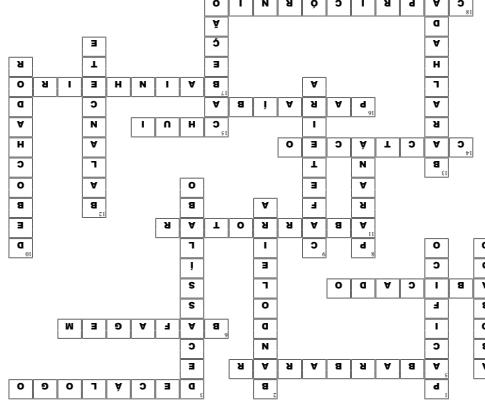
Horizontais

- Os dez mandamentos da lei de Deus.
- Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- Aragem, brisa, alento, inspiração.
- Com a proa voltada para a terra; chegado à terra.
- Encher-se de comida; empanturrar-se.
- Relativo às Cactáceas.
- Arroio _____, ponto extremo do território brasileiro localizado no Rio Grande do Sul.
- Estado em que o ponto extremo leste do território brasileiro chamado Ponta do Seixas localiza-se.
- Fabricante de bainhas de espadas.
- Linha imaginária que atravessa o estado do Paraná.

Verticais

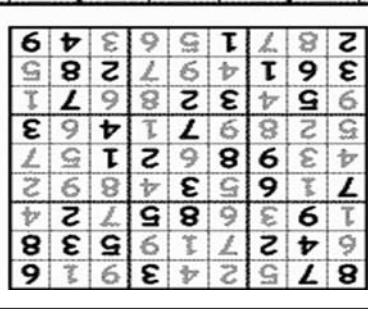
- Oceano que banha o Chile.
- Correia de couro, a tiracolo, para sustentar uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- Que tem dez sílabas; Verso de dez sílabas.
- Tolo, apalermado.
- Estado brasileiro que faz fronteira com os países Paraguai e Argentina.
- Vasilha, destinada à preparação do café ou a conservá-lo e servi-lo.
- Aquele que debucha.
- Com. Pequeno balanço; balanço parcial.
- Atrapalhão, desordem, confusão.
- Gola larga e pendente de capa, casaco ou vestido.

Respostas



Sudoku

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



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

João filma o videobook de Bianca. Heideguer manda Cobra descobrir a identidade da suposta namorada de Alan. Pedro sugere a Bianca que pague a segunda parcela do acordo, se ele conseguir que Karina o abrace. Pedro beija Karina, mas acaba machucado. Marcelo vê Delma conversando com Roberta. Duca pede para fechar a banca de Dalva, e ela desconfia. João decide editar o videobook de Bianca na QG. Nat chega para o encontro com Duca, e Cobra a intercepta.

BOOGIE OOGIE

Terça-feira, 18h00

Vitória convida Rafael para ser seu par no concurso de dança da discoteca Boogie Oogie. Célia descobre que Susana é amante de Fernando. Vitória lê a mensagem do cartão que Gilda recebeu de Fernando. Sandra aceita o convite de Pedro para dançar no concurso. Madalena insiste, e Augusta e Vicente acabam concordando em participar do concurso de dança da Boogie Oogie. Vitória leva Gilda para sua casa e comunica a todos da família que Gilda e Fernando são amantes.

GERAÇÃO BRASIL

Terça-feira, 19h15

Davi e Verônica se surpreendem com as novas revelações sobre Jonas. Arthur engana Murphy, para que Manu invada o computador de Jonas. Manuela ouve Jonas contar para Brian que pretende fugir após o lançamento dos projetos. Verônica descobre por que foi escolhida para escrever a biografia de Jonas. Jonas decide contar a verdade sobre Gláucia para Silvio. Herval revela a Davi que tentou impedir-lo de entrar no Geração Brasil. Davi descobre que Manuela foi forçada a mentir para ele. Jonas vai atrás de Verônica. Verônica procura Pamela.

CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Marian vê um fio solto com eletricidade dentro do chafariz e enche ele. A vilã coloca a flor de Mili dentro do lugar para que a chiquitita, quando for pegar a rosa, tome um grave choque. Miguel observa tudo escondido. Carol vai ao apartamento de Bruno para visitar Dani. Bruno (Bruno Autran) não autoriza que ela suba. Mili vai pegar sua rosa no chafariz e escuta um grito de alerta de Miguel: "cuidado com o fio". Chico aparece e ajuda a chiquitita, que graças ao alerta não foi electrocutada. Chico diz que o fio se soltou do poste com a forte chuva na noite anterior. Bia diz para Pata que acredita que Marian foi quem armou tudo. Mili coloca a rosa de volta em seu quarto e Marian espia com raiva.

IMPÉRIO

Terça-feira, 21h00

Érika socorre Téo. Antoninho leva Xana para o enterro de Teresa. Danielle desconfia de que Maria Marta esteja impedindo a conclusão da obra de seu apartamento. Maria Ísis diz para Severo e Magnólia que José Alfredo vai colocar o apartamento no nome dela. Cora vai à casa de Magnólia e encontra Robertão. Orville e Jonas acertam o leilão com as obras de Salvador. Cristina pede para conversar com Fernando. Magnólia e Severo se surpreendem quando encontram Cora na casa deles.

VITÓRIA

Terça-feira, 22h15

Enquanto dorme, Rosa tem pesadelo com Virgulino e Paulo Henrique. Ela acorda assustada e acaba acertando um chute em PH. Yone diz que foi Quim quem delatou para Priscila o local da reunião dos pais. Jorge se queixa por não ter conseguido dormir bem a noite. Paulão alerta Priscila sobre as estranhas atitudes de Valéria. Ainda escondidos, Gabi e Cicinho decidem ir atrás de mais comida. Edu questiona Jorge sobre o doping de Vitória. Rafael, Analice e Mossoró se preocupam com a ausência de Gregório. Bernardo diz para Katia que quer Gregório preso. Gregório se recorda de sua conversa com Bernardo. Diana diz que aceita se casar com Rafael. Clarice confessa para Gregório que Artur é fruto de uma traição.

Humor

CUMPRINDO PENA

Uma velha de 80 anos foi presa por estar roubando no supermercado.

Quando ela estava na frente do juiz, ele perguntou a ela:

- O que a senhora roubou?

Ela respondeu:

- 1 lata pequena de pêssegos.

O juiz perguntou a ela o motivo por ela ter roubado, e ela respondeu, porque estava com fome.

O juiz então perguntou a velha senhora quantos pêssegos tinha dentro da lata.

Ela disse que tinha 6.

O juiz então disse:

- Eu vou prender a senhora por 6 dias.

Mas antes que o juiz pudesse terminar a sentença, o marido da velha senhora perguntou se poderia ter uma palavra com o juiz sobre o acontecido....

O Juiz disse que sim e perguntou o que ele queria dizer.

Ai o marido da velha disse.....

- Ela roubou também uma lata de ervilhas...

O CAÇULA É DO PAPAI

Um casal de meia idade, com duas filhas adolescentes, extraordinariamente lindas, decidiu tentar, uma última vez, ter um filho homem que tanto sonhavam.

Depois de alguns meses de tentativa, finalmente ela engravidou e, nove meses depois deu à luz a um menino tão sonhado.

O pai, jubilante, correu ao berçário para ver seu filho. No entanto, quando ele o viu, ficou estonteado, pois nunca havia visto uma criança tão feia como aquela.

Volto cabisbaixo ao quarto e, olhando a mulher diretamente nos olhos, lhe perguntou:

- Você jura que não me traiu?

Ao que ela respondeu:

- Desta vez, juro que não!

MENINO OU MENINA?

Na maternidade haviam dois recém-nascidos, um menino e uma menina. O menino disse:

- Ei! Você já sabe se é homem ou mulher?

Ela disse:

- Não e você?

- Já! Eu sou homem! - respondeu o garoto

- Como você sabe? - indagou a menina

- Deixa a enfermeira sair....

Tão logo a enfermeira saiu, o menino disse:

- Olhe aqui embaixo do meu coberto!

A menina olha ele tira o pé de debaixo do coberto e diz:

- MEINHAS AZUIS!



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

Cleyton Perondi | Zé do Gás | FONE/FAX: (17) 3463-2725
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

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

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

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

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: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

celebridades

Belo é proibido de andar de avião e cumpre agenda de ônibus

Belo foi internado no último sábado após uma forte crise de sinusite. Os tímpanos do cantor foram atingidos e, por isso, os médicos solicitaram que ele não andasse de avião pelos próximos 10 dias. No final de semana o pagodeiro precisou cancelar dois shows, em

Aracaju e em Salvador. Para cumprir as próximas datas na agenda e atender às fãs, Belo vai seguir de ônibus. Nesta terça ele faz show em São Paulo e, após isso, percorre algumas centenas de quilômetros direto para a Bahia. O cantor está tomando antibióticos e ga-

nhou cinco dias de atestado para ficar de repouso em casa, recebendo atenção especial da esposa Gracyanne Barbosa. "Cuidando do meu tudão, logo ele estará bem e de volta aos palcos pra vcs", escreveu a modelo para seus seguidores no Instagram.



Belo precisa manter cuidados especiais com a saúde



"Amassadinho" com o pai

Patrícia Abravanel dá à luz

Patrícia Abravanel deu à luz Pedro, fruto de seu relacionamento com o deputado Fábio Faria. A notícia sobre o primeiro filho da apresentadora foi dada pelo Twitter pelo moderno avô do menino, Robinson Faria, vice-governador do Rio Grande do Norte:

"Dizem que ser avô é ser pai duas vezes! Hoje meu filho conheceu a alegria de ser pai. Meu primeiro neto, Pedro, nasceu neste domingo com 50 cm e mais de 3kgs. Grande Pedro. Agradeço ao meu filho a Patrícia por me darem a alegria de ser avô! A nossa família cresceu e o primeiro neto será muito amado por todos. Seu avô lhe deseja muita saúde e felicidade Pedro"

Logo depois, Patrícia usou o Instagram para confirmar que a família Santos

estava maior: "Hoje nasceu o nosso Pedro, todo lindo e amassadinho. Maior Alegria desse mundo!". Na maternidade ela mostrou criatividade ao fazer uma lembrancinha com ursinhos dentro de uma TV. Pedro é o oitavo neto de Silvio Santos, que tem seis filhas. Patrícia e Fábio ficaram noivos no oitavo mês de gravidez da apresentadora, que aceitou e compartilhou o pedido feito pelo deputado por meio do Instagram. "Sim para o amor da minha vida. Sim para o pai do meu filho. Sim para o homem que conquistou meu coração e encheu minha vida de alegria. Que Deus nos abençoe para construirmos juntos uma história cheia de frutos com muito amor! Amo você", escreveu ela na ocasião.

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clínico Geral e Endodontista
(17) 3442-2261
Atende particular e convênio
Av. Amadeu Bizzoli, nº 978
Centro - Fernandópolis-SP

FOTO DIAMOND
Fotos em geral
Venda de produtos fotográficos
Encadernações, plastificações
E Xerox
Av. Nove de Julho, 1225 - Indiaporã-SP
Fone 17-3842-1175