

QUINTA-FEIRA, 02 DE OUTUBRO DE 2014

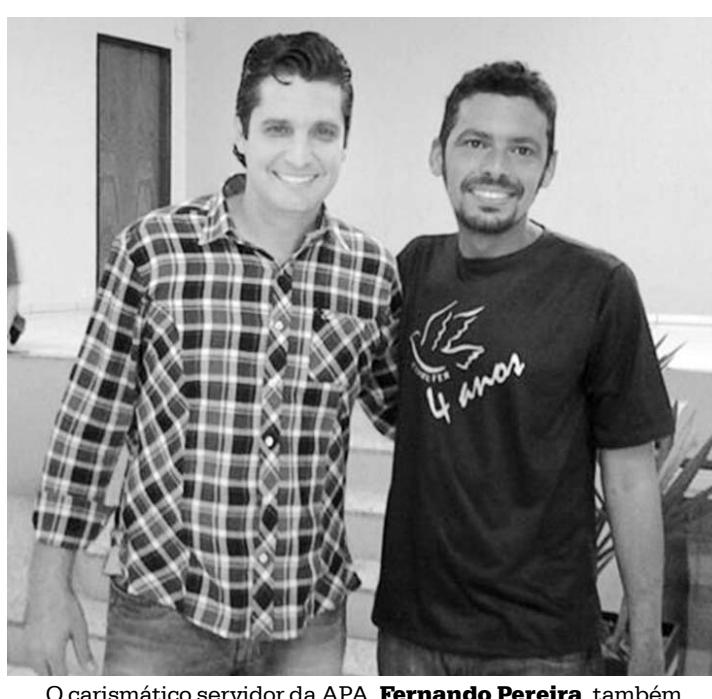
social



Desfile de beleza e simpatia com as amigas Eloísa Trindade, Nielle Caroline, Paula Maticolli e Louziane Amâncio.



Galera animada de Indiaporã. Tatiane Barreto, João Victor e Edna Scapim.



O carismático servidor da APA, **Fernando Pereira**, também assopra velinhas essa semana e recebe os cumprimentos de amigos e familiares. Na foto junto ao Pr. Marcos D. Ulle.



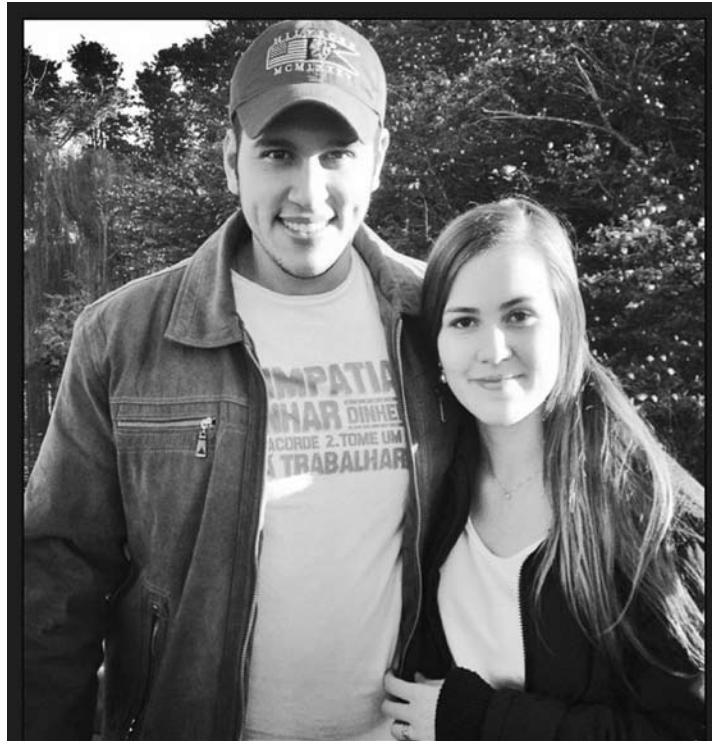
Hoje é dia da bela **Carolina Guzzo**, o carinho dos amigos e familiares. Parabéns!



O estudante (e atacante) **Leonardo Moraes** foi aniversariante da última segunda. Na foto com Fátima Fernanda Moraes e Luís Henrique.



Todo o charme de **Maira Vidal**, aniversariante de hoje.



O grande herdeiro da Mais FM, **Eduardo Main**, em ritmo de festas comemora mais um niver. Parabéns! Na foto com Tainara Vilas Boas.

Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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



Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA

ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5064
Cel.: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 346
BAIRRO BRASILÂNDIA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadourubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

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

receita

Wrap de salada com iogurte

INGREDIENTES

- 1 1/2 colher (sopa) de maionese light
- 4 colheres (sopa) de iogurte desnatado
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto
- 2 pães sírios (50 g cada um)
- 100 g de queijo prato light cortado em fatias finas
- 1 xícara (chá) de folhas de alface americana ou romana rasgadas grosseiramente
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 pepino japonês cortado em tirinhas
- 1 beterraba pequena ralada



MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, misture a maionese, o iogurte, a mostarda, a salsa e sal. Mexa bem e reserve.
2. Corte o pão sírio ao meio no sentido horizontal para obter dois discos finos.
3. Sobre uma das metades do pão disponha uma fatia de queijo, uma colherada da pasta reservada, a alface, a cenoura, o pepino e a beterraba.
4. Enrole como se fosse um rocambole e corte ao meio. Repita esse procedimento com as outras fatias de pão e sirva.

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Acne: Como combatê-la com produtos naturais

Existem muitos remédios e tratamentos para combater e melhorar a acne na pele, esta doença que tanto incomoda os adolescentes e os adultos.

Neste sentido, os avanços das pesquisas indicam que existem muitos produtos à base de botânicos naturais para tratá-la nas peles sensíveis e com tendência a infecções. Contamos-te quais são as linhas de produtos naturais para combater a acne.

A acne é um problema médico dermatológico, mas que também desempenha um papel importante na formação da autoestima. Passar de uma pele de "bebê", a uma pele marcada de imperfeições muitas vezes gera frustração, insegurança e o medo da rejeição social, quando vemos que o nosso rosto tem um mau aspecto. Mas, nesta situação, existem várias maneiras de controlá-la e curá-la quando se apresenta.

O que é e como se gera a acne

A acne é uma condição da pele que se manifesta mediante diferentes tipos de protuberâncias. Estas protuberâncias podem ser cravos ou espinhas, (pretos ou brancos) e cistos.

Os folículos pilosos ou poros da pele contêm glândulas sebáceas. Estas glândulas produzem sebo, o óleo que lubrifica o cabelo e a pele.

Normalmente, as glândulas sebáceas produzem sebo em quantidades adequadas. Mas se produzem de forma abundante, as bactérias que estão na superfície da pele, muitas vezes permanecem presas dentro dos poros, multiplicando-se causando inflamação e vermelhidão ou acne.

- Poro que está obstruído e se fecha: produz uma protuberância na pele, chamada ponto branco.

- Poro obstruído, mas permanece aberto: a camada superior escurece com células acumuladas e oxidação, produzindo um ponto preto.

- Quando a parede do poro se rompe: permite que o sebo, as bactérias e as células mortas façam o seu caminho sob a pele. Este é o lugar onde se produz a espinha ou o cravo, com sua camada de pus que faz pressão.

As áreas da pele com maior concentração de folículos pilosos são geralmente no rosto, pescoço, ombros, parte superior das costas e no peito, o que explica por que a acne tende a ocorrer nessas regiões.

Embora a acne seja mais comum durante a adolescência, fora da puberdade, às mulheres podem ter consideráveis flutuações hormonais durante a menstruação, gravidez e menopausa. Durante essas fases da vida, a acne também pode aparecer.

A acne pode nos afetar em qualquer momento e por isso é melhor começar com os tratamentos mais suaves sobre a pele antes de comprimidos ou cremes químicos. Com paciência e perseverança, as marcas desaparecem e a pele se tornará livre da gordura indesejada.

Como reduzir a gordura localizada nos quadris

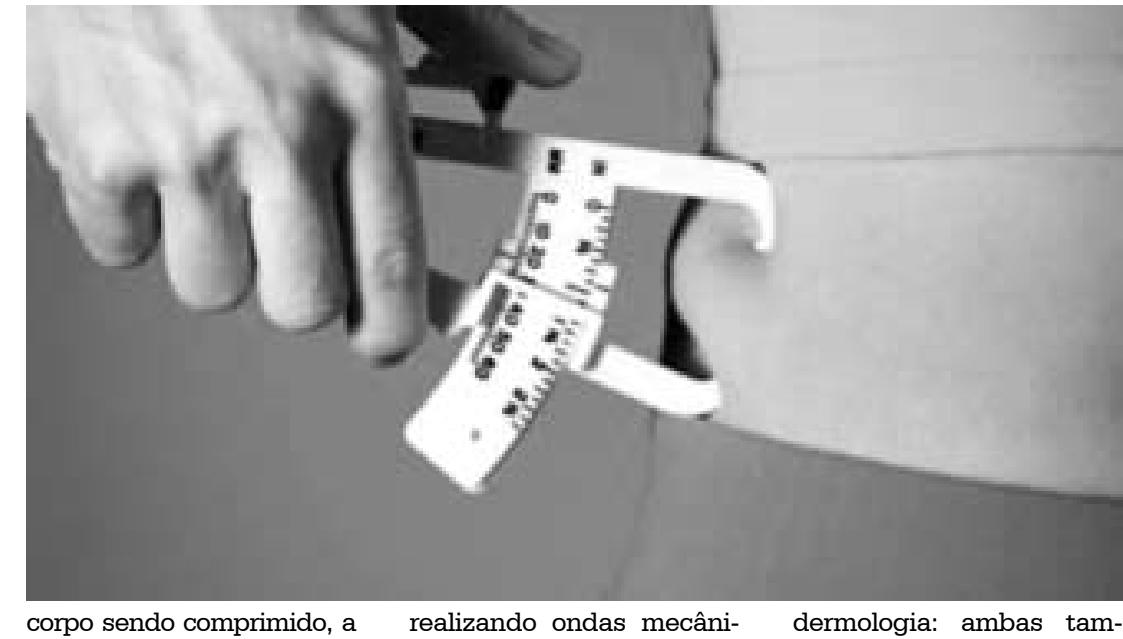
Uma das áreas mais difíceis de moldar no corpo é a dos quadris, já que ali geralmente se reúnem os depósitos de gordura que não se modificam fazendo apenas uma dieta. É preciso trabalhar diretamente na área com processos integrais, exercícios, estética, relaxamento e boa alimentação.

Neste artigo, mostramos um guia de como combinar diferentes modalidades para que os centímetros nos quadris sejam reduzidos e tenacidade aumente.

Quadrilateros e calças de montar são dois dos clássicos problemas que todas as mulheres têm em algum momento. O seu aparecimento se deve a múltiplos fatores como alimentação, o sedentarismo ou herança em nossos genes.

Os especialistas argumentam que isso sempre ocorre, já que as mulheres armazenam gordura no abdômen e no quadril, porque é uma reserva de energia em caso de gravidez. Se você não estiver sob um regime muito rigoroso de exercícios para perder calorias quando comete excessos de gordura, provavelmente, a gordura vai se acumulando nessas áreas.

Outro fator que a desencadeia é a própria moda. Com o uso das calças de cintura baixa, a gordura se acumula na parte inferior das costas ou do quadril, porque o



corpo sendo comprimido, a gordura é orientada para as áreas mais livres.

A maneira de combater trabalhar este depósito é mediante tratamentos estéticos, exercícios, dieta e massagens redutoras. Tudo isso combinado, realmente, dará um resultado satisfatório.

Tratamentos para reduzir o quadril

Lipocavitação: funciona como uma lipoaspiração sem cirurgia. É possível reduzir de 0,5 a 1 cm de gordura no contorno por sessão e até 1 cm em líquido pode ser perdido. Este procedimento requer de 6-8 sessões e dá um efeito prolongado porque vai para a raiz do problema, que são as células adiposas onde a gordura é armazenada na camada profunda da pele e deve ser libertada. A Lipocavitação trabalha através da emissão de ultra-som de baixa frequência,

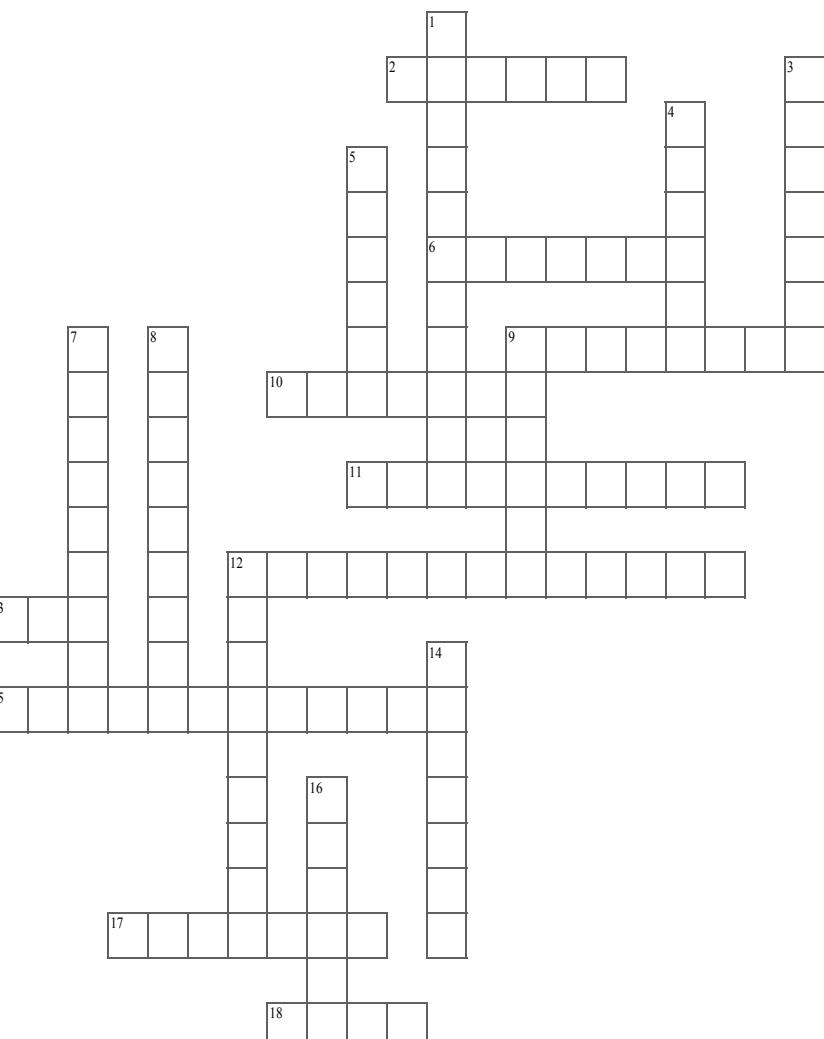
realizando ondas mecânicas que comprimem e descomprimem como uma micro massagem. Isso produz bolhas que vão quebrando as paredes e estourando os adipócitos. O adipócito libera a gordura que se metaboliza e se libera pelo organismo.

Hidrolipoclasia ultra-sônica: sem anestesia, é indolor e não requer hospitalização. É uma solução muito boa em adiposidade localizada e em celulite compacta. Diferencia-se da mesoterapia (intradérmica) porque o líquido é injetado em profundidade, diretamente no tecido adiposo. Em seguida, com ondas de ultra-sons, e na presença do líquido injetado previamente, se produz uma lise (ruptura) das células de gordura que, em seguida, o organismo se encarrega de eliminar. Os resultados são imediatos.

Dermoescultura ou en-

</

Palavras Cruzadas



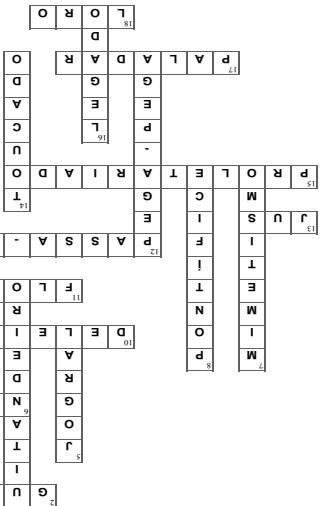
Horizontais

- Erva lenhosa tropical, da família das Leguminosas, com folhas trifoliadas, flores vistosas amarelas e vagens chatas
- Gênero de ervas bulbosas do Velho Mundo, da família das Amarilidáceas
- Canhão curto e grosso
- Delícia, gozo
- Coleção de flores
- Deslealdade, perfídia
- Direito derivado da lei natural ou escrita
- Classe dos trabalhadores livres assalariados na sociedade técnica industrial
- Céu da boca
- Correia dupla que sustenta o estribo

Verticais

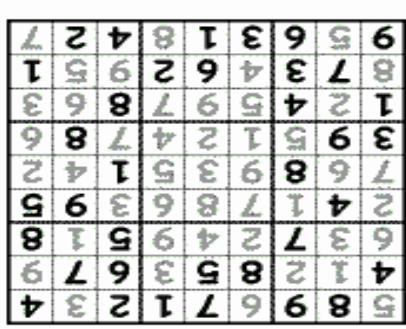
- Dono de quitanda
- Nome comum a várias árvores santáceas, de madeira muito cheirosa
- Embrulho, pequeno fardo
- Bobo, farsista, truão
- Capacidade que têm certos animais e plantas de adaptar-se à cor do ambiente ou de outros seres ou objetos, para passarem despercebidos de seus inimigos ou vítimas
- Dignidade sacerdotal da antiga Roma
- Criança do sexo masculino
- Carrapicho
- Conjunto dos adornos de cabeça das mulheres
- Doação feita por testamento a quem não é herdeiro necessário

Respostas



Sudoku

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



REAL SYSTEMS
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

VP 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Cobra descobre que foi Jade quem humilhou Karina e fica furioso. Pedro tenta tranquilizar a namorada e fazê-la voltar para a festa. Edgard vai à Ribalta para acertar um detalhe do plano para pregar uma peça em Nando. Bianca afirma a Duca que punirá Jade. Duca humilha Jade na frente de todos. Gael pede para Dandara ficar em sua casa por mais tempo. Edgard vê Jade e Cobra juntos, e a menina implora que o professor não conte nada para sua mãe. Duca questiona Bianca sobre o videobook. Edgard tenta alertar Lucrécia para ser mais amorosa com Jade. Nando cai na armadilha de Edgard e Lucrécia.

BOOGIE OOGIE

Quarta-feira, 18h00

Vitória se desespera ao saber que é filha biológica de Elísio e Beatriz. Rafael conta para Vitória que está morando com Sandra. Cristina recebe Vitória em sua casa e pede que ela durma lá. Vitória abraça Fernando e pede ao pai que nunca se esqueça dela. Vitória revela a Sandra que elas foram trocadas na maternidade.

GERAÇÃO BRASIL

Quarta-feira, 19h15

Murphy tenta convencer Jonas a aceitar a ajuda de Gláucia. Véronica diz a Pamela que os filhos que espera não são de Jonas. Jonas volta para a Taquara. Megan conta para Davi que seu pai saiu da cadeia. Elias e Susana convidam Ernesto para assistir à última palestra de Iracema no Regenera. Davi comenta com Megan que teme que Jonas atrapalhe o lançamento de seu projeto. Pamela fica satisfeita com o trabalho de Manuela. Jonas aparece na Marra, mas é impedido por Pamela de voltar para a empresa. Igor flagra Fred conversando com seu advogado e desconfia.

CHIQUITITAS

Quarta-feira, 20h30

Bel envia uma carta para Rafa com uma antiga foto dos dois. A foto contém uma mensagem que pede para eles se encontrarem na sorveteria. Bel pede perdão para Rafa e revela que não aguenta mais ficar longe dele. Rafa aceita o pedido de perdão. Shirley segue Cícero na rua por achar que ele está traínndo ela. Cícero compra um presente. Mili leva para Miguel uma história que escreveu baseada em sua história e busca por seus pais. A chiquitita revela que quer saber quem são seus pais. Miguel diz que é bela a busca de Mili. Dani acorda no carro, que está trancado.

IMPÉRIO

Quarta-feira, 21h00

José Alfredo se surpreende quando Téo lhe conta a história de Ismael. Xana, Naná e Juliane acreditam que Ismael vai ajudar Lorraine. Orville procura Juliane. João Lucas se interessa quando ouve o pai dizer que não irá à casa de Maria Ísis. José Alfredo avisa a Maria Marta que vai oferecer um emprego a Ismael. Cristina insiste para que José Alfredo vá à sua casa. Leonardo conhece Amanda, que sugere que o rapaz trabalhe para ela como modelo. Salvador se lembra de sua namorada e começa a pintar. Orville estranha o comportamento tranquilo de Carmem. José Pedro e Danielle discutem.

VITÓRIA

Quarta-feira, 22h15

Diana vê o sofrimento de Mossoró e fica penalizada. Priscila confirma para Paulão que colocou veneno no suco. Valéria conta que eles desviaram muito dinheiro da escola. Paulão serve suco para Valéria. Ao ver a mãe se preparando para beber, Priscila derruba o copo, deixando-a surpresa. Valéria afirma que Priscila e Paulão terão que repor o dinheiro desviado ou serão processados. Virgulino fica apavorado com a revelação de Paulo Henrique. Rosa diz que é noiva de Paulo Henrique e não vai deixar ele se envolver com ninguém. Priscila resolve oferecer a parte que detém na administração da escola para Iago.

Humor

O que está acontecendo?
O diretor de uma grande empresa teve que ligar para a casa de um funcionário devido a um problema urgente com um dos computadores centrais. Ele foi atendido por um susurro de criança:

- Alô?
Contrariado pela inconveniência de ter que falar com uma criança, o diretor perguntou:
- Seu pai está?
- Sim. - cochichou a vozinha.
- Posso falar com ele? - o homem perguntou.

Para sua surpresa, a vozinha respondeu:

- Não.

Desejando falar com algum adulto, o chefe perguntou:

- A mamãe está aí?
- Sim... veio a resposta.
- Posso falar com ela?

Novamente a vozinha cochichou:

- Não.
- Tem mais alguém aí? - perguntou à criança.

- Sim... sussurrou a criança. - Um polícia.

Imaginando o que um tira poderia estar fazendo na casa do seu empregado, o chefe perguntou:

- Posso falar com o policial?
- Não, ele tá ocupado - cochichou a criança.
- Ocupado fazendo o quê? perguntou-

tou o chefe.

- Falando com papai, mamãe e o bombeiro... foi a resposta cochichada.

Começando a ficar preocupado e até mesmo alarmado, à medida que ele ouvia o que soava no telefone como um helicóptero, o chefe perguntou:

- Que barulho é esse?
- É o ele-copo - respondeu o co-chicho.

- O que é que está havendo aí?
- perguntou o chefe, agora de fato alarmado.

Com um sussurro de espanto, a criança respondeu:

- A equipe de busca acabou de descer do ele-copo.

Agora apavorado, o chefe perguntou:

- Por que eles estão aí?

Ainda sussurrando, a voz infantil replicou com um risinho abafado:

- Eles tão me poculando!

Merecimento

Um homem sofreu um acidente fatal e morreu.

Chegando no céu o porteiro lhe dá uma BMW e lhe diz:

- Você nunca traiu sua esposa na sua vida, portanto esse carro é pra você andar no céu.

O próximo ganhou um corsinha porque tinha traído só um pouquinho e outro ganhou um fusquinha porque tinha traído muito.

Em um certo dia, o cara do fusquinha vê o da BMW parado no acostamento chorando, então o do fusca foi consolá-lo:

- Você com um carrão desses chorando aí, triste e eu aqui com um fusca feliz da vida. o que aconteceu?

Imediatamente o da BMW lhe responde:

- É que eu acabei de ver a minha mulher andando de skate.



UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCREVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

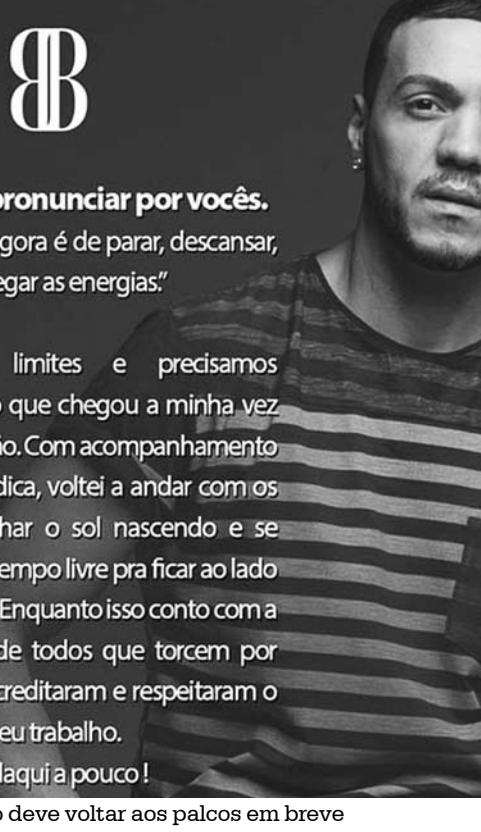
* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

Celebridades

Exclusivo: Léo Áquilla defende candidatura e dá sua opinião sobre as políticas públicas



"Resolvi me pronunciar por vocês.

Meu momento agora é de parar, descansar, recarregar as energias."

Todos temos limites e precisamos respeitá-los, acho que chegou a minha vez de aprender a lição. Com acompanhamento e orientação médica, voltei a andar com os pés no chão, olhar o sol nascendo e se pondo, e ter um tempo livre pra ficar ao lado da minha família. Enquanto isso conto com a força de vocês, de todos que torcem por mim e sempre acreditaram e respeitaram o meu trabalho.

Até daqui a pouco!

Belo deve voltar aos palcos em breve

Cantor Belo se pronuncia sobre afastamento dos palcos

O cantor Belo está dando um tempo da apertada agenda de shows, viagens e gravações para se recuperar do que foi diagnosticado como uma estafa severa. Até o momento, apenas Gracyanne Barbosa, sua esposa, havia se pronunciado sobre o assunto. Mas agora ele mesmo resolveu colocar uma mensagem em seu Instagram para tentar acalmar os fãs.

Na segunda-feira, 29, Belo recebeu em sua casa a visita de Ana Maria Muniz para o que foram duas horas de conversa terapêutica. É ela mesma quem irá fazer o acompanhamento do cantor e reafirmou que o quatro é estafa de fato. O prognóstico é que em 20 dias ele possa retornar aos palcos.



Performista afirma que sua militância política veio antes da fama, comenta sobre seus projetos na educação e declara estar preparada para encarar "inimigos" do poder.

Léo Áquilla, cujo nome de batismo é Jadson Mendes de Lima, é uma das drag queens mais famosas do Brasil. Natural de Minas Gerais, mudou-se com a família para São Paulo quando tinha um ano e morou com os pais e quatro irmãos na favela Capão Redondo. Começou a trabalhar com 13 anos e, desde então teve vários empregos até consolidar sua carreira como performista. Formado em Jornalismo com pós em Política, pela PUC-SP, ela se declara "política desde nascença" e abraçou a militância por medo de sofrer violência em função de sua opção sexual.

Participante do reality "A Fazenda" e atuando como repórter na Rede Record e Rede TV, aos 44 anos Léo está concorrendo ao cargo de Deputada Federal pelo Partido Social Liberal (PSL). Apesar de sempre defender o direito LGBT, ele afirma que sua principal bandeira como política é a educação e faz planos para o futuro: "quero ser presidente".

Beyoncé posta foto sensual sem maquiagem e sem Photoshop

Beyoncé exibiu suas curvas em um click pessoal que compartilhou com os fãs em seu site. Na imagem, ela aparece com uma lingerie branca e uma calcinha (que está mais para calça) bordada com pérolas. As imagens, publicadas na sessão de seu site chamado "Minha Vida", mostra que Beyoncé é gente como a gente e nem sempre usa maquiagem ou lingeries glamourosas como as de seus videoclipes.

Após boatos de que estaria grávida do segundo filho de Jay-Z, a diva maior da música foi acusada de Photoshop em uma imagem em que a escada de seu iate aparece completamente distorcida – tudo para diminuir suas curvilíneas perninhos. Em resposta, ela publicou uma série de outras fotos comprovando que seu shape é aquele mesmo e, aparentemente, agora preferir não manipular mais as imagens.



Após ser acusada de ter manipulado imagem em que aparece de biquíni em iate, a cantora postou uma foto de lingerie sem nenhum filtro

Sertanejo Gian sofre AVC e segue internado em São Paulo

Na última segunda-feira, 29 de setembro, o cantor Gian, da dupla "Gian e Giovanni", foi internado no Albert Einstein em São Paulo por conta de um AVC. Ele está medicado e aguardando resultados de exames, mas já há uma suspeita de que haja algum problema em seu coração.

"Procurei um hospital em Alphaville no domingo, com dores de cabeça, tontura, meio perturbado... Fiz uns exames no clínico geral, e

não constataram nada. Senti uma melhora, dormi, e quando acordei, voltei a me sentindo mal. Voltei para o hospital ontem e foi constatado uma isquemia, que é um AVC, e uma suspeita de alteração no coração", disse.

É difícil saber ao certo,

mas Gian suspeita que a

raiz do problema esteja em

ter ficado irritado ao saber

que sua mulher, a blogueira Tati Morato, estava sen-

do insultada no Instagram.

"Vi umas notícias na inter-

net relacionadas ao Insta-

gram da minha mulher e fi-

quei incomodado quando li

algumas colocações inade-

quadas e mentirosas. Ela

tem quase 200 mil segui-

dores e isso incomoda al-

gumas pessoas. E isso tu-

do me aborreceu. Não sei se

foi por isso, mas logo depois

comecei a me sentir mal".

Gian está esperançoso.

"Eu nunca tive problemas

do coração e minha saúde

sempre foi boa. Espero que

tudo dê certo", disse.



Só na segunda descobriram que o cantor estava mal

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

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 fritzes 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