



Destaque para o empresário **Cleber Faria**, que ao lado da esposa **Priscilla Mendes Faria**, amigos e familiares, comemora mais um aniversário. Parabéns!



Grande **Kleber Frops**, aniversariante da última segundona, sempre em ritmo de festa.



No Teatro Municipal, curtindo a peça **Mágico de Oz**, do Incentivo COC, Sophia Paggiore, Meh Iquegami, Carol Castilho e Giulia Martinez.



Parabéns para o ex-prefeito e líder petista na região, **Adilson Campos**, aniversariante de ontem. Na foto com a esposa Angela Campos.



Parabéns para **Paulo Coltro** (esquerda), que nesta quarta-feira, ladeado de amigos e familiares, apaga mais uma velinha.



Patrícia Alves, junto a queridos familiares e amigos aniversaria nesta quarta e recebe cumprimentos de todos.



Mira Estrela realizou na noite do dia 22 de Outubro a solenidade de encerramento do curso 'Via Rápida Emprego', promovido em parceria com o Serviço Nacional da Indústria (SENAI). O Prefeito Antonio Carlos Macarrão do Prado entregou os certificados aos alunos que concluíram os cursos de "**Operador de Máquinas Reta e Overloque**" e "**Assistente em Contabilidade**".



Otica Cidade
Nossa prioridade é a sua visão!
FONE/FAX 17 3463-1286
www.otiacidadefernandopolis.com.br
otiacidadefernandopolis@hotmail.com
Fernandópolis
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

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

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis
Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

REDE MultiDrogas
Com você pela nossa gente
DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505
AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

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

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

receita

Torta de Nutella e Morango

INGREDIENTES:

- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 100 g de margarina
- 1 ovo
- 500 g de chocolate ao leite picado
- 1/2 lata de creme de leite
- 1 pote de Nutella® (180 g)
- 400 g de morangos



MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar, a margarina e o ovo. Trabalhe a massa até ficar homogênea.
2. Abra com um rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma de 24 cm de diâmetro. Asse no forno, preaquecido, a 200 °C durante 25 minutos ou até dourar. Deixe esfriar.
3. Prepare o recheio: derreta o chocolate em banho-maria, misture o creme de leite e a Nutella®. Deixe esfriar bem e bata na batedeira até ficar liso e homogêneo.
4. Recheie a torta: corte os morangos em fatias e cubra a torta.

Kiwi, vitamina C em estado puro, essencial para o esporte

As vitaminas e nutrientes são extremamente importantes para mantermos um organismo saudável. Quando falamos da vitamina C logo nos vem à cabeça uma laranja ou outra fruta cítrica, mas hoje vamos falar sobre outra opção para fornecer a vitamina C e proporcionar todos os benefícios que o seu corpo precisa, principalmente se você é um atleta: Kiwi.

É verdade que as frutas cítricas são ricas em vitamina C, mas, por vezes, devido à falta de tempo não consumimos as quantidades necessárias para estar em perfeitas condições, por isso recomendamos a partir de Saúde Dicas a ingestão de outra variedade de fruta, o kiwi, que nos fornecerá altas quantidades de vitamina C, especificamente a variedade de ouro desta fruta contém as quantidades recomendadas para um organismo adulto em um dia. Mas não apenas de quantidades se trata, mas de que nos resultará a manu-

tenção dos níveis corretos de vitamina C.

BENEFÍCIOS DA VITAMINA C:

Assimilação dos nutrientes. Para aqueles que praticam esporte a vitamina C é essencial, já que primeiramente é fundamental no momento de assimilar bem os nutrientes dos alimentos. Um deles será o ferro, necessário para manter uma correta força muscular, além de melhorar a condição dos tecidos corporais. Além disso, nos ajudará melhorando a assimilação das gorduras e evitando o seu acúmulo no organismo.

Produção de colágeno. Não se esqueça de que a vitamina C também age diretamente na produção de colágeno pelo organismo. Esta substância é necessária para manter alguns tecidos jovens e saudáveis, assim como algumas cartilagens e tendões flexíveis. Manter o colágeno do corpo em bom estado nos ajudará a prevenir lesões e melhorar a mobilidade geral de



todas as partes de todo o organismo.

Fortalecer o sistema imunológico. Devemos lembrar que a vitamina C é essencial no momento de fortalecer o sistema imunológico, já que como bom antioxidante, nos ajudará a proteger as células dos ataques aos quais estão submetidas pelos radicais livres. Especialmente no caso dos atletas esta exposição é maior, já que o risco de oxidação celular aumenta com a atividade esportiva. Por isso, é necessá-

rio manter os níveis de vitamina C no organismo.

Para todos esses casos, o kiwi pode ser a solução mais rápida no momento de conseguir carregar as reservas de vitamina C diárias com um simples gesto, já que com apenas uma peça podemos cobrir as necessidades diárias. Além disso, é um alimento rico em fibras, que nos ajudará a conseguir um perfeito trânsito intestinal e eliminar os resíduos do organismo, melhorando ainda mais a nossa saúde.

Cellulaze, o primeiro tratamento que elimina a celulite

A antiestética celulite é um problema que traz uma grande dor de cabeça para as mulheres em todo o mundo, em particular 85% das pessoas acima de 20 anos, inclusive sendo magras. Felizmente, os avanços na tecnologia médica estão permitindo tratamentos cada vez mais eficazes.

É o caso de Cellulaze, o tratamento que elimina, finalmente, a celulite, através de um dispositivo de laser minimamente invasivo que elimina definitivamente a celulite em longo prazo com anestesia local e em apenas 40 minutos.

Cynosure, companhia líder em tecnologia laser para aplicações estéticas, dermatológicas e médicas, é responsável por esta revolução no contorno corporal: o laser Cellulaze.

Desenvolvido para eliminar permanentemente a celulite, o Cellulaze se apresenta como o primeiro e único dispositivo minimamente invasivo. Com sua inovadora tecnologia 3D ataca diretamente a estrutura subdérmica que constitui a base da celulite. A ataca desde dentro, desestruturando-a, não apenas aliviando os seus sintomas.

Durante anos, a luta contra

a celulite tem sido uma batalha perdida, devido às múltiplas causas que a originam, como os fatores genéticos hereditários, os hormonais, o tabaco, o álcool, a falta de exercício, a má circulação ou o consumo excessivo de café, entre outros. Além disso, embora geralmente apareçam nas nádegas e nas pernas, a pele de laranja também pode se instaurar em outras áreas, como braços, abdômen e estômago.

Em suma, um problema estético que tem frustrado muitas mulheres durante décadas, mas que agora é possível de ser modificado de forma precisa e definitiva em apenas uma sessão.

Na celulite estabelecida se produzem três alterações: depósitos de gordura sob a pele, o que provoca as elevações; retração dos tratos fibrosos que unem a pele com os níveis mais profundos, o que provoca a subsidência e tudo isso em uma moldura de emagrecimento e perda de tônus da pele.

O tratamento com o laser Cellulaze ataca estas três alterações. O médico insere uma pequena cânula sob a pele, utilizando a fibra Sidelight (tam-

bém chamada de 3D), patenteado pela Cynosure, e, graças a um comprimento de onda de laser de 1440nm – a mais parecida com a gordura que existe – destrói a celulite em três passos. É uma fibra especialmente concebida para concentrar a energia do laser em uma área localizada. Desta forma, se consegue uma maior eficiência a um nível superficial e se garante a segurança do procedimento, uma vez que eles respeitem as estruturas profundas dos tecidos.

O feixe de luz laser, graças a esta fibra 3D, segue três passos: se dirige com maior precisão as bolsas de gordura protuberantes, rompe os tensores que causam as covinhas da celulite e alisa o tecido. Em um primeiro passo, a gordura que se introduziu irregularmente se derrete, depois, as paredes fibróticas se rompem termicamente graças ao laser sob a pele e, por fim, a energia

é fornecida a partir do interior para o exterior de tecido para que a pele seja mais espessa e elástica.

Os resultados podem ser vistos a partir das primeiras semanas após uma única sessão com anestesia local e, à medida que passa o tempo, estes são cada vez mais evidentes e, até agora, tem sido demonstrado que permanecem ao longo do tempo durante mais de três anos. Os septos foram se reorganizando, ao mesmo tempo em que o organismo cria um colágeno novo, tornando a pele mais espessa, elástica e sua superfície mais lisa.

Com apenas uma sessão, praticamente 100% das pacientes tratadas com Cellulaze apresentam resultados permanentes. Por conseguinte, é o único tratamento que, até o momento, tem demonstrado eficácia no tratamento da celulite.



ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161

17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859

17 3463 4936

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

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 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

celebridades

Kaká e Carol Celico estão separados

Kaká e Carol Celico confirmaram que estão se separando. A notícia vem depois de muitos rumores sobre crises no relacionamento, que já tinha nove anos. O jogador tem dois filhos com a empresária: Luca, de 6 anos, e Isabella, de 3.

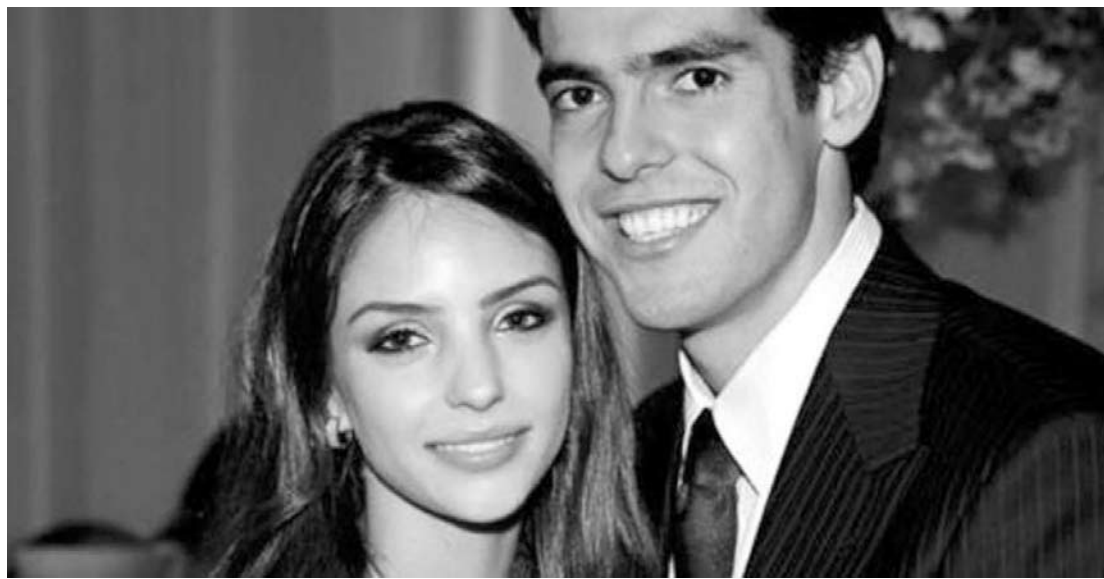
Em 2005, o casal criou alvoroço no público ao afirmar que ambos se casaram virgem, ele com 23 e ela com 18 anos. Na época, a filha da socialite Rosângela Lyra abandonou tudo no Brasil para seguir o marido e eles moraram juntos em Milão e Madri.

Até julho deste ano, os dois confrontavam as notícias de crise na relação postando imagens nas redes sociais e fazendo declarações. Em uma entrevista, Carol afirmou que os problemas na relação eram comuns como os de qualquer casal. “Estamos juntos há 13 anos, começamos muito cedo: eu tinha 18 anos quando casamos, um pouco fora da curva. Qualquer relacionamento – seja de um ano ou 10 – tem crise. E toda crise pode vir para o bem. Aproveitei para surfar a onda e amadurecer como pessoa e no relacionamento”.

Pelo visto, a onda levou Ca-

rol para as pedras e a prancha acabou quebrando. De acordo com fontes, um dos principais motivos para o fim da relação é porque Kaká deve se mudar para os Estados Unidos para defender o Orlando City. A ex-esposa não estaria mais interessada em segui-lo por causa da carreira.

Após o fim da relação, Carol chegou a deletar uma imagem no Instagram em que aparecia com um pingente com as iniciais das letras do marido e dos filhos, os “amores” de sua vida. Kaká também não usa as redes para compartilhar fotos da ex-mulher há dois meses.



A assessoria do jogador confirmou o divórcio. Os dois se casaram em 2005, depois de causar alvoroço sobre voto de castidade

“Na cama vale tudo”, diz Luan Santana sobre sexo a três



Para o cantor está tudo bem se são todos adultos, vacinados e conscientes

O que para muitos homens é um sonho inatingível, para Luan Santana é uma experiência a mais em seu currículo como cantor sertanejo. Estamos falando de sexo com mais de uma pessoa ao mesmo tempo.

Em entrevista, Luan não apenas confirmou que já fez, como também se mostrou um jovem bastante liberal: “Isso aí aconteceu faz tempo. Mas na cama vale tudo. Se todos estiverem de acordo, vamos embora, vamos festejar”.

Luan confirmou recente-

mente que está solteiro: “Estou solteiro. Namorei a Jade (estudante de moda) durante um ano e pouco. Desde o término tenho curtido bastante, mas não sou um cara de muita balada, sou tranquilo”.

Mas gostaria de não estar: “Gosto mais de namorar do que ficar sozinho. Sou romântico, gosto de tratar minha namorada bem, de dar presentes. Mas equilíbrio as coisas: não sou pegajoso demais, não fico ligando a toda hora. Gosto de menina meiguinha, com cara de bonequinha, mignonzinha, sabe”?



A atriz acha que as pessoas têm a cabeça muito fechada

Débora Nascimento defende José Loreto em relação ao “fio terra”

Na semana passada, enquanto se preparava para fazer sua participação no “Amor & Sexo”, José Loreto declarou para os maquiadores ser adepto da prática do “fio terra”, em que a mulher introduz o dedo no ânus do parceiro para estimular a próstata aumentando a sensação de prazer. Logo essa declaração se espalhou, chegando aos ouvidos de Aline Nunes, da coluna “Diário da Fama”.

A colunista entrou em con-

tato com Débora Nascimento, namorada do ator, para perguntar sobre essa afirmação tão categórica. A atriz, meio sem graça, meio saindo pela tangente, respondeu: “Ele chegou em casa me contando sobre essa declaração. Eu acho que tem muito brasileiro hipócrita. Muitos homens das cavernas. Ele foi corajoso. Não sei mais o que dizer (risos). As pessoas precisam abrir a mente e principalmente não julgar e não se julgar”, disse.



As generosas curvas da ex-BBB não foram suficientes para fazer o público gastar seu rico dinheirinho

Playboy de Vanessa Mesquita é menos vendida da história

Skate e cães são ainda menos populares do que ruivas quando o assunto envolve mulheres peladas. Isso porque o ensaio de Vanessa Mesquita para a Playboy, que mostrou a morena andando de skate e brincando com um cachorro, foi ainda menos vendido do que o de sua colega de confinamento Amanda Gontijo, que confiou no mistério dos pelos vermelhos.

A ruiva era até então a capa menos vendida da história da publicação, com 99.343 exemplares saindo das bancas ou indo para assinantes. As curvas de Vanessa, porém, fizeram ainda menos: 97.026 revistas.

A notícia é bem ruim para as duas ex-Sisters (que, inclusive, estiveram juntas na última edição). Mas parece pior ainda para a própria Playboy, que teve dois de seus piores resultados no mesmo ano. E em um curto espaço de tempo, já que a edição de Amanda é a de abril, enquanto Vanessa é a de julho.

Resta saber se a Sexy da ex-namorada de Vanessa, Clara Aguiar, que chega às bancas agora em novembro, vai conseguir superar a marca de revistas vendidas para felicidade das fãs que não ficaram muito contentes com a separação das duas.

horóscopo

ÁRIES
Lua e Mercúrio formam posição, indicando um choque de expectativas com os mais próximos. Lidar com os humores exaltados tende a ser estressante, então evite embates pelo poder. Procure promover acordos e conciliações!

TOURO
A tensão Lua-Mercúrio indica fragilidade energética, exigindo cuidados com o corpo e com a mente. A harmonia começa dentro de si, portanto trabalhe-se internamente, evitando assim que os problemas se manifestem por fora!

GÊMEOS
Lua e Mercúrio opostos fragilizam sua área social, mas indicam que só haverá conflitos se você contribuir para isso. Ainda que se sinta pressionada, amenize os atritos e aprenda, com esses desafios, a aprimorar suas relações!

CÂNCER
Coloque suas atividades em ordem, pois Lua e Mercúrio se opõem entre as áreas profissional e familiar, indicando problemas em conciliar estes setores. Não desanime diante das dificuldades ao defender suas ideias para superiores!

LEÃO
Não deixe que os outros interfiram em suas ideias. Lua e Mercúrio tensionados alertam para as pressões no trabalho e nos estudos, então prefira ficar mais recolhida e reveja seus planos, porém sem desistir do que acredita!

VIRGEM
A oposição entre Lua e Mercúrio indica problemas inesperados na vida material e financeira. Defina planos imediatos para lidar com as limitações e planeje-se para resolvê-las. Será preciso controlar melhor seus gastos!

LIBRA
A instabilidade emocional dos outros lhe confronta com as suas próprias, pois Lua e Mercúrio se opõem entre sua área de relacionamentos e seu signo. Não fuja de suas próprias fraquezas, encare-as, buscando maneiras de superá-las!

ESCORPIÃO
Um clima tenso é trazido pela oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas de crise e das relações de trabalho. Você chega ao seu limite ao lidar com os conflitos cotidianos. Diminua o ritmo e atue sobre as causas dos problemas!

SAGITÁRIO
O excesso de oportunidades sociais pode lhe levar a agir de maneira não condizente com o que está acostumada e aberta. Lua e Mercúrio opostos lhe aconselham a ser mais criteriosa e a promover a conciliação entre os amigos!

CAPRICÓRNIO
A sobrecarga de preocupações pode afetar sua produtividade no trabalho. Lua e Mercúrio tensionados afloram suas inseguranças, e alertam que, ainda que se sinta pressionada, agir de forma centralizadora apenas agravará a situação.

AQUÁRIO
A tensão Lua-Mercúrio indica a necessidade de amadurecimento de suas ideias. A pressa prejudica os resultados, então descanse a mente e permita que as coisas aconteçam no devido tempo. Evite expor seus aborrecimentos!

PEIXES
Limitações materiais podem lhe aborrecer, neste momento em quem Lua e Mercúrio se opõem. Perceba que você está gastando dinheiro e esteja atenta, sobretudo, aos pequenos gastos que, juntos, pesam no orçamento.