

social

Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro;
a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.

■ Platão



A bela **Nadya Martins**, ex-Jornal Semanário, esteve em festa ontem. Na foto junto a Tamires Leinner. Parabéns!



Quem comemorou aniversário nesta segunda-feira, dia 8, foi **Fabiana Bonato Simão Secatto**, a Bella esposa de Osvaldo Secatto, escritor fernandopolense e columista de "O Extra.net". Parabéns Bella!



Destaque para a aniversariante de hoje, **Camila Martins**.



Comemorando mais um acréscimo no currículo, eis **Daniela Borges**, com a mestra em Yogaterapia Maria Ynes Urizar.



Galera animadíssima curtindo o final de semana. **Donny Fumaça, Suellen Kauhana, Elen Cristina e Ezequiel Teixeira**.



Galeria animadíssima preparando o churrasco. **Noedir Júnior, Oscani Rogério, Éder Carlos, Noedir Hernandes e Reginaldo Pinheiro**.



Gelma Lopes, na foto ao lado de Everton Azevedo, também celebra idade nova nesta semana e recebe congratulações de amigos e familiares.



O empresário **Marcos Antônio**, no click com Thais Marcos, celebrou mais um niver na última segunda. Felicidades!



Felicidades para **Isabela Cardoso** que nesta quarta comemora idade nova.



O diretor da revista Clube do Esporte **Waldiney Matos**, junto a Bruna Cavalari, recebe os cumprimentos de familiares e de amigos nesta quarta-feira.



Hoje é dia de festa para **Marcela Castro**. O carinho de familiares e amigos.



Hoje é dia dela, **Isabela Calefe**. Parabéns!

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br
• Desenvolvimento de Software
• Contabilidade Comercial
Av. Vergniard Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

REDE DE POSTOS
PetrOm
INDIAPORÃ - (17) 3842-1128
DOLCINÓPOLIS - (17) 3636-1212
FERNANDÓPOLIS - (17) 3462-3285

Floricultura Casa & Jardim
17 3442-1076 / 3442-3475
Avenida Manoel Marques Rosa, 1187
Centro - Fernandópolis - SP

REDE 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

a partir de
R\$ 1,99

receita**Aperitivo de batatinhas com bacon****INGREDIENTES:**

- Batatinhas pequeninas
- Água sal
- Fatias de bacon
- Azeite
- 2 dentes de alho

**MODO DE PREPARO:**

Pré cozinhe as batatinhas em água com sal a gosto.

Colocar as batatas só quando a água ferver, e depois de voltar a ferver deixa-se apenas uns 3 minutinhos. Escorrem-se.

Enrola-se cada batatinha em fatia de bacon e prende-se com um palito.

Numa frigideira coloca-se um pouco de azeite com os dentes de alho cortados ao meio, quando os dentes de alho começarem a ficar dourados retiram-se, para não queimarem.

Juntam-se as batatinhas enroladas e deixam-se saltear no azeite, até o bacon ficar estaladiço... Sempre em fogo baixo para não queimar.

Sirva em seguida e bom apetite.

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA**Parou de perder peso com sua dieta? O que fazer?**

Você iniciou uma dieta, há alguns meses, se exercita regularmente e está perdendo peso de forma gradual. No entanto, um dia, você para de perder peso e, embora faça tudo certo, parece que o seu corpo se recusa a perder alguns quilos a mais. Normalmente nesses momentos muitas pessoas jogam a toalha, mas essa deve

ser a última coisa a pensar, porque o que acontece é que você chegou em uma fase muito comum em todas as dietas: a estagnação.

O que acontece nesses casos é que quando você entra em uma dieta, seu corpo, percebendo que você come menos calorias entra em um estado de reserva, desacelerando o metabolismo, o que resulta que você queime menos gordura e retenha mais líquido, e isso se reflete em um peso que não se altera.

Neste caso, tudo o que você tem a fazer é seguir algumas dicas para superar a estagnação em uma dieta:

- Sair da dieta em alguns momentos

Não se trata de comer muitas calorias de uma só vez, mas você pode comer um chocolate ou qualquer outro alimento que seja restrito de sua dieta. Desta forma, o seu metabolismo vai sofrer um choque e você vai voltar a perder peso.

- Praticar mais exercícios

Aumente a intensidade dos exercícios, embora sem esgotar-se. Assim, você vai acelerar seu metabolismo e perder peso novamente. Outra estratégia é a mudança de exercício a cada três semanas, para que o corpo não se acostume e mantenha seu metabolismo ativo.

- Mudar a ordem dos alimentos

Mude sua alimentação da manhã para noite e vice-versa, assim vai surpreender o seu corpo e reativar o metabolismo.

Dicas extras

Sabemos que permanecer em uma dieta ou em qualquer outra atividade que não esteja mais rendendo o mesmo de antes é muito desmotivador, ainda mais se seu objetivo estiver longe de ser alcançado. Mas o ideal é ter persistência, no caso da perda de peso, existem algumas formas de fugir da estagnação em uma dieta e continuar a emagrecer.

Mitos e verdades sobre a beleza

O quando o assunto é a vaidade feminina, todo tipo de dica aparece pela internet e fora dela. Às vezes ouvimos coisas nas conversas diárias que nos deixam em crise. Como alguém pode acreditar nisso? Nada melhor para sondar em que águas estamos navegando do que desvendar alguns mitos do mundo da beleza feminina.

Será que usar esmaltes fortificantes aumenta a saúde das unhas? As unhas são elementos mortos, ou seja, não passam de osso sem vida. No entanto, são formadas a partir das cartilagens nas falanges. Se você tiver algum problema ósseo, terá unhas problemáticas. Portanto, não tem como recuperar a saúde de uma unha, pois ela já está morta. Mas tem como evitar que ela continue crescendo com problemas por meio de uma série de medidas simples. Se sua

unha está quebradiça e frágil, alguma coisa está errada. O primeiro passo é consultar um dermatologista. Para ter unhas, pele, cabelos e ossos saudáveis, a primeira providência é se alimentar bem, fazer higiene e ter hábitos saudáveis.

Corretivo

esconde espinhas?

Tomar sol no rosto mata espinhas? Devo usar hidratante todo dia? Dúvidas cruéis! Na maioria dos casos, os corretivos acabam evidenciando, em vez de esconder as espinhas, pois elas formam protuberâncias muito altas. No caso de tomar sol, pode até ser que o sol resseque a pele escondendo temporariamente as espinhas. No entanto, elas volta bem piores depois, pois o calor estimula as glândulas sebáceas, que produzem espinhas quando se infloram.

Os dermatologistas recomendam que a exposição ao



sol aconteça até as dez horas e depois das quatro da tarde. O sol do meio dia causa queimaduras e favorece o surgimento do câncer de pele. O sol da manhã e do final de tarde é ótimo e ajuda o organismo a metabolizar cálcio, elemento essencial para a formação dos ossos.

Quanto ao uso de hidratantes, é bom usar o bom sen-

so. Cada tipo de pele precisa de cuidados específicos. Conheça bem a sua pele e saiba o que é melhor para ela, consultando um dermatologista. Se sua pele for seca, um hidratante vai bem. Se você se expor ao sol, deve usar filtro solar e hidratante, além de ingerir bastante água, que é o melhor hidratante que existe.

Clínica Veterinária
Dra. Maisa S. Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556
Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861
(17) 99626-9145 (17) 98168-1005
maisa_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista (esquina com a Etec) - Fernandópolis

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

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

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

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO
Fundação Vanzolini
NBR ISO 9001:2008

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

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

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

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 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, simpáticas 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

Aguinaldo Silva faz promessa para Drica Moraes: "Lhe darei uma personagem tão forte quanto Cora"

Aguinaldo Silva abriu o jogo sobre a saída de Drica Moraes, que interpretava a vilã Cora, em Império, e sua substituição por Marjorie Estiano na trama. Em entrevista, ele afirma que tentou poupar a atriz, que estava com problemas de saúde, sem expor toda a situação.

"Foi difícil, ainda mais porque algumas pessoas que me acusaram de não conseguir fazer a vilã que prometi sabiam que Drica, mesmo genial, estava com problemas. Logo após as primeiras semanas já tive que aceitar a recomendação de que era preciso poupará-la. Esta semana, Cora se atraca

com Marta (Lilia Cabral) e as duas rolam pelo chão. Depois ela passa a noite no cemitério, arromba o jazigo do Comendador, corre feito louca ao descobrir que não tem nada lá dentro. É toda uma sequência de cenas pesadíssimas. E cada vez que eu escrevia uma delas não podia deixar de pensar que estava fazendo um mal enorme à saúde da Drica. Mas fiz uma jura: voltarei a trabalhar com ela e lhe darei uma personagem tão forte quanto Cora".

Após um período de afastamento, Drica Moraes voltou a trabalhar, mas logo pediu dispensa da trama por orientação médica. Para quem não se



Drica Moraes é substituída por Marjorie Estiano em novela

lembra, em 2010, a atriz travou uma luta contra a leucemia. No mesmo ano, se submeteu a um transplante de medula.

O autor contou que a solução que encontrou foi chamar Marjorie Estiano, que interpretou a personagem na fase jovem, e deixar o restante para a imaginação dos telespectadores. "Eu sempre digo, e repito agora, que escrever a novela não é coisa para marquitas. O autor que está no atoma a cada dia decisões perigosas como essa. Tive medo de Marjorie estar viajando, por exemplo. Da reação do público, não tive medo, a experiência me ensinou que ele adora uma surpresa".

Uma das despedidas de Adriano termina em barraco

Adriano o Imperador - a nossa Miley Cyrus em relação às festas insanas - está de malas prontas para a França, onde irá jogar pelo Le Havre. O que significa que ele está no meio de uma maratona de despedidas.

Mas esse último item da lista de coisas obrigatórias nas festas de Adriano foi que lhe deu alguma dor de cabeça neste último final de semana. A festa ia bem até que uma de suas "amigas", rolo do Imperador, se desentendeu com ele. Tentando convencer a moça a ficar mais, ele carregou ela no colo de brincadeira. Mas a quantidade de cerveja ingeri-

da cobrou a conta e os dois foram ao chão, deixando a pobre ainda mais brava, que saiu da casa dele batendo os pés.

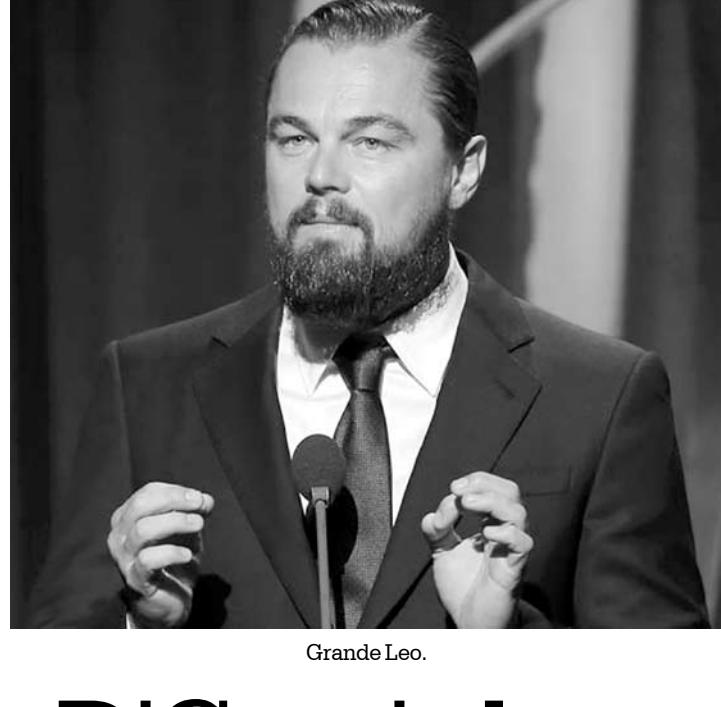
Por conta disso, às cinco da manhã a festa se encerrou, com Adriano expulsando todos de sua casa. Mas recomendou no dia seguinte com mais amigos, familiares, cerveja, pagode e, claro, mulheres:

Na noite de domingo (7), depois de uma festa no sábado e de um churrasco no domingo, Adriano foi em outra festa de despedida, na favela Vila Cruzeiro, Zona Norte do Rio.

Se ele mostrar metade dessa disposição nos campos, o Le Havre fez um grande investimento.



Episódio deixou o jogador tão injuriado que ele resolveu encerrar festa



Grande Leo.

DiCaprio leva 20 garotas para casa e assusta Joe Jonas

Não é exatamente um segredo que Leonardo DiCaprio é um camarada que curte a vida boa. Entre um filme e outro, ele aproveita para passear de barco, fumar charutos e, se não estiver namorando, passar o tempo com muitas mulheres. Mas, aparentemente, nesse último episódio ele não apenas se superou. Superou toda a humanidade.

Leo esteve em Miami neste último final de semana pa-

ra um evento. E no sábado (6), participou de uma grande festa, que incluiu outros famosos, como Joe Jonas e Brandon Davis, um skatista profissional.

Ele saiu com 20 mulheres. Ele estava soterrado por modelos. Talvez a fonte não tenha contado e "20 seja uma estimativa. Mas se você olha um grupo de pessoas e acha que ali "tem umas 20, é porque há bastante gente ali, de qualquer maneira.

Nicole Bahls quase é multada por jogar lixo no chão em aeroporto

Nicole Bahls quase foi multada por jogar papel no chão quando desembocava no aeroporto Santos Dumont, no Rio, na última segunda-feira. A apresentadora do "Pânico" aguardava para ir embora na porta do local, após desembarcar, quando foi abordada por um fiscal da Comlurb e um guarda municipal que a acusaram de tacar uma bolinha de papel no chão.

Nicole chegou até a sacar o cartão de crédito da carteira, mas alegou que não era a dona do papelinho e, como o guarda e o fiscal não tinha pro-



'Acho ótimo cuidar da cidade, só não sei o valor da multa', disse a apresentadora do 'Pânico', que provou não ter jogado papel no chão

horóscopo

ÁRIES

As divergências de interesse na vida social podem causar conflitos, pois Lua e Marte se tensionam hoje. É hora de focar nos compromissos, sacrificando o lazer quando necessário. Cumpra as obrigações, pois assim você terá tempo para se divertir!

TOURO

Obstáculos e dificuldades testarão sua paciência e atitude. A tensão Lua-Marte entre suas áreas familiar e profissional alerta para brigas de egos, portanto mantenha o foco e o bom senso ao lidar com ânimos exaltados!



GÊMEOS

Seja mais cautelosa com a maneira como gasta seu dinheiro, pois Lua e Marte tensionados desarmoram o circuito, podendo causar prejuízos. Seja mais disciplinada, contenha a impulsividade. Procure economizar e seja sensata!



CÂNCER

Seja mais cautelosa com a maneira como gasta seu dinheiro, pois Lua e Marte tensionados desarmoram o circuito, podendo causar prejuízos. Seja mais disciplinada, contenha a impulsividade. Procure economizar e seja sensata!



LEÃO

As relações mais próximas lhe fragilizam emocionalmente, pois Lua e Marte se opõem hoje, lhe deixando mais suscetível às energias alheias. Você tende a absorver os problemas dos outros, portanto saiba colocar limites!



VIRGEM

Astarefas em equipe podem lhe trazer problemas em relação à disciplina e ao comprometimento, pois Lua e Marte se desarmoram em sua área de crise. Não bata de frente com os outros e aja com diplomacia, zelando por um convívio saudável!



LIBRA

Lidar com as fragilidades torna-se um desafio, neste dia em que Lua e Marte se opõem, tensionando sua área social. A instabilidade de humores e a falta de sinergia podem causar conflitos. Não entre nessa, mostre flexibilidade!



ESCORPIÃO

Sua produtividade é afetada pela sobrecarga de tarefas que se acumularam. A tensão Lua-Marte entre suas áreas profissional e familiar lhe deixa descontrolada diante de situações mais práticas. Diminua o ritmo e priorize!



SAGITÁRIO

Sua comunicação é comprometida pela aceleração mental, que por vezes prejudica seu bom senso. Lua e Marte opositos tornam o momento desfavorável para expor ideias, pois as pessoas podem lhe interpretar equivocadamente!



CAPRICÓRNIO

Busque formas de aumentar a produtividade e de lidar com imprevistos financeiros que podem afetar seu orçamento. Lua e Marte se opõem, tensionando sua área material. Com atenção, você saberá lidar com as dificuldades materiais!



AQUÁRIO

A convivência com os mais próximos é abalada pela tensão da Lua em sua área de relacionamentos. Os ânimos inflamados se devem às pressões do dia a dia. Cuidado para não ter reações exacerbadas, pois você também será afetada!



PEIXES

Lua e Marte opositos entre suas áreas de crise e de relações de trabalho indicam um foco excessivo nos problemas. Abra sua mente e não se envolva demais nas pressões e conflitos dos colegas, pois isso pode prejudicar seu bom senso!