

social

Qualquer um pode zangar-se - isso é facil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa - não é facil.

■ Aristóteles



Cristiane Waithmann é aniversariante desta quarta. Na foto ao lado do marido Cleiton Trindade.



Destaque nas redes sociais, o trio comemorou data especial ontem, liderado pela aniversariante Fabiana Inácio. Parabéns!



Hoje é dia de festa para Cleusa Anjos, que comemora idade nova. O carinho do amado Giliard Silva.



Destaque por onde passa eis a bela Aline Fernanda, aniversariante desta quinta-feira, junto com Janaina Lincoln.



O grande Agno Antônio comemora, em família, mais um aniversário, com direito a celebração e muita festa, é claro!



Parabéns ao engenheiro ambiental Vinicius Novelini, aniversariante desta quinta. Na foto recebe o carinho especial de Juliana Zanatta.

REDE MultiDrogas DROGALIDER **DISK ENTREGAS: 3442-4505**

AGORA TAMBÉM NA FEF

Com você pela nossa gente

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

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

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

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

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

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!

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

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!

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Existem alguns alimentos que rejuvenescem?

Viver envelhece. Por mais que nos pense, é assim. Cada vez que respiramos ficamos um pouco mais velhos. Não se trata também de afogar-se para evitar o aparecimento de cabelos brancos e rugas. Os mais vaidosos podem colocar um pouco de tinta no cabelo, se ainda o tiverem, claro. O resto pode praticar uma alimentação mais saudável para retardar as consequências do envelhecimento.

Faz tempo que os benefícios da dieta mediterrânea na saúde humana gozam de boa fama por prevenir as doenças crônicas e aumentar a expectativa de vida. Mas nunca, até hoje, havia sido demonstrado a nível molecular a contribuição de uma alimentação saudável para uma longevidade maior.

A catalã Marta Crous-Bou, pesquisadora na Escola Mé-

dica de Harvard (Estados Unidos), publicou na revista científica de referência British Medical Journal os segredos genéticos que explicariam por que uma dieta saudável contribui para uma maior expectativa de vida. A chave está nos telômeros.

Os telômeros?

Os telômeros protegem as pontas dos cromossomos, que contém nosso material genético dentro das células, como se fossem os invólucros de plástico que cobrem o começo e o fim dos cadarços de um sapato. Seu comprimento é associado com a expectativa de vida: por isso, à medida que envelhecemos, os telômeros ficam mais curtos.

Pela primeira vez, uma equipe de pesquisa, liderada por Crous-Bou, observou que uma prática maior da dieta mediterrânea relaciona-se com telômeros mais longos. Os cientistas analisaram amostras de

4.676 mulheres sadias que faziam parte de um dos mais longos e duradouros estudos sobre os fatores que influem na saúde da mulher. O trabalho reúne dados dos hábitos de vida dessas mulheres desde 1976, e amostras de sangue de todas elas desde o começo dos anos 90, que serviram para analisar o estado de seus telômeros.

A dieta mediterrânea se diferencia pela simplicidade e a variedade na alimentação, baseada em uma combinação equilibrada de produtos frescos e de estação. A cesta de compras dos países mediterrâneos está cheia de verduras, frutas secas, frutas, cereais sem refino e legumes, sobretudo ervilhas, vagens e lentilhas.

O consumo de peixes é preferível ao de carne, que deve ser menos frequente. A Fundação Dieta Mediterrânea recomenda o uso generoso de



azeite de oliva, evitando assim as gorduras saturadas, e uma ingestão moderada de álcool (vinho) durante as refeições.

Mas, uma boa alimentação deve vir acompanhada de um bom estilo de vida, já que existem outros fatores como o consumo de tabaco, o abu-

so de álcool, o estresse, a exposição ao sol sem proteção, o exercício intenso e a contaminação ambiental, que são oxidantes.

receita

Carne Xadrez Super Fácil

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 kg de alcatra em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1 cenoura sem casca em fatias
- 1 brócolis ninja pequeno em buquês
- 1 couve-flor pequena em buquês
- 2 cebolas médias em pétalas
- 1 xícara (chá) de champignons fatiados
- 1 pimentão vermelho pequeno em tirinhas
- 1 pimentão verde pequeno em tirinhas
- 1/2 xícara (chá) de ketchup
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele
- Cebolinha verde picada a gosto para polvilhar



MODO DE PREPARO:

Numa panela, aqueça o óleo e junte a carne, mexendo até dourar levemente. Ponha o shoyu (reserve três colheres de sopa) e água, aos poucos, para cozinhar a carne. Mexa, às vezes, até não sobrar quase caldo. À parte, cozinhe a cenoura, o brócolis e a couveflor no vapor. Quando estiverem cozidos, retire do fogo e reserve. Ponha a cebola na panela com a carne. Adicione o champignon e os pimentões. Refogue por cinco minutos, mexendo sempre. Acrescente os legumes cozidos, o ketchup, o shoyu restante e o amido dissolvido na água. Mexa até engrossar um pouco. Passe para uma travessa e reque com o óleo de gergelim. Polvilhe com o amendoim e com a cebolinha. Sirva em seguida.

Dicas naturais para acabar com piolhos



É possível acabar com os piolhos e lêndeas sem ter de apelar para venenos e remédios que podem ser prejudiciais às crianças. As dicas são simples e eficazes.

1 - Faça uma mistura de metade água e metade vinagre e borrife por todo o cabelo. Cubra com uma touca e deixe agir por 30 minutos. Lave o cabelo normalmente. A acidez do vinagre ajuda a matar lêndeas e piolhos. Há também a variação com vinagre morno, misturado com água do próprio chuveiro. Tem um cheiro forte, é verdade, mas some com a lavagem. Não recomendado para quem está com o couro cabeludo sensível e irritado, pois pode arder bastante.

2 - Compre um pente fino e passe uma linha entre os dentes, de um lado ao outro, como se fosse um ziguezague. Lave os cabelos da criança, deixe um pouco do condicionador para deslizar o pente mais facilmente. As lêndeas grudam no fio de linha. Faça esse procedimento por alguns dias seguidos. Reserve esse pente especificamente para fazer isso.

3 - Misture condicionador com um punhado de sal grosso, deixe agir por cerca de 15 minutos, depois passe o pente fino. Por fim, lave bem o cabelo.

4 - Importante: depois de todas as lavagens é imprescindível secar bem os cabelos. Este é um truque tiro e queda que impede a reinfeção, porque as lêndeas não gostam de calor nem de cabelos secos (preferem a umidade), elas esturram com o calor do secador. A temperatura do secador deve estar como se fosse fazer uma escova, ou seja, bem quente. Por esse motivo essa dica não é indicada para crianças muito pequenas.

5 - Lave lençóis e toalhas com água quente. Pode-se ferver a roupa de cama e de banho ou colocar para lavar no ciclo quente da máquina de lavar, se a sua tiver essa opção.

6 - Passe a roupa de cama com ferro bem quente para matar eventuais lêndeas, mesmo que não faça a lavagem delas diariamente. Quando for passar a fronha, faça junto com o travesseiro. Uma outra alternativa é colocá-las na secadora.

7 - O óleo de tea tree (também conhecido como malaleuca) é um antifúngico natural. É só colocar três a quatro gotas no frasco do xampoo de uso normal da família. Ajuda a prevenir uma possível reinfeção. Geralmente é vendido em lojas de produtos naturais.

8 - Se a infestação não estiver muito crítica, não é preciso manter a criança em casa. Mas, na hora de mandá-las à escola, tenha o cuidado de prender o cabelo delas ou colocar acessórios que isolem o contato com outros colegas, como bonés e bandanas.

9 - Passe o pente fino diariamente pelos cabelos (de preferência os de metal) enquanto durar a infestação e depois faça uma cataplasma cuidadosa para retirar as possíveis lêndeas e piolhos mais escondidos e resistentes.

10 - E a dica final: ficar sempre alerta e periodicamente dar uma olhada mais detalhada na cabeça das crianças, principalmente, quando souber que é época de surto nas escolas e parquinhos que vocês frequentam.

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, 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.



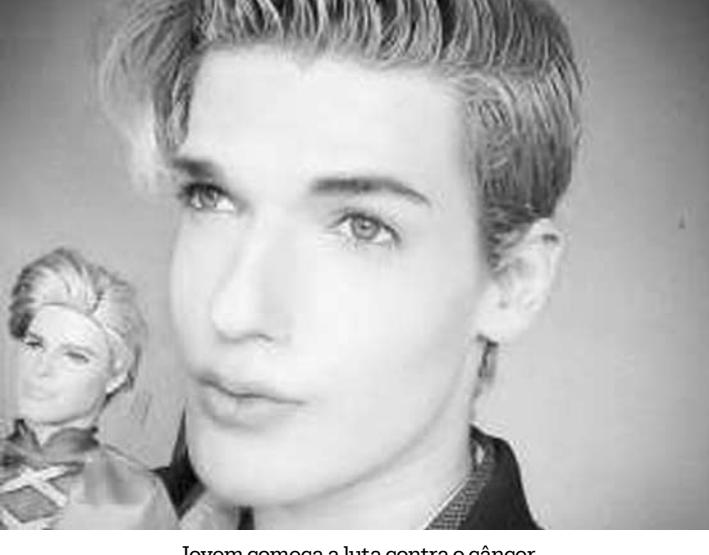
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

celebridades

Ken Humano sobre diagnóstico de leucemia: "É muito difícil ver meu mundo desabar"



Jovem começa a luta contra o câncer

Celso Santebanes, o Ken Humano, revelou que iniciou seu tratamento contra a leucemia ontem (13).

"Estou muito abalado, a ficha ainda não caiu. É muito difícil ver meus projetos, meu mundo desabar", afirmou.

E desabafou: "Meu psicológico está completamente alterado. Essa doença eu não desejo para ninguém. É uma doença que, querendo ou não, você está no caminho da morte. Cabe a você e a Deus desviam a pessoa do caminho da

morte". O rapaz está internado no hospital Nossa Senhora de Fátima, em Patos de Minas, MG. "Estou sendo bem tratado nesse hospital, tem uma estrutura incrível, tenho um apoio incrível. Aqui ficou internado o pai do Gusttavo Lima [cantor sertanejo]."

Vale lembrar que, além da leucemia, o Ken Humano sofre com complicações decorrentes da aplicação de hidrogel no corpo. A mesma substância que levou Andressa Urach à UTI.



Autor garante que foi apenas susto e ninguém se feriu

Susto! Estrutura de circo de Marcos Frota desaba em São Paulo

A estrutura do circo de Marcos Frota, que atualmente curte temporada na cidade de São Paulo, desabou na tarde da última segunda-feira (12).

O acidente aconteceu por conta das fortes chuvas e ventanias que atingiram a capital paulista no início da semana. O autor, que está viajando por Lisboa, Portugal, a trabalho, ficou sabendo do desastre por funcionários de sua companhia circense.

Apesar do susto, o ex-marido de Carolina Dieckmann garantiu que ninguém se feriu. "Está tudo bem, não foi nada grave. Não houve vítimas", contou em entrevista por telefone.

Até a noite de ontem uma equipe estava trabalhando no local para reerguer o circo. Por conta do acidente, os shows da dupla de palhaços Patati Patatá foram cancelados.



Galisteu pode ser a mais nova atração das tardes na TV aberta

Adriane Galisteu deve substituir rival Ana Hickmann no "Programa da Tarde"

Adriane Galisteu estaria na mira da Record para ocupar o lugar que foi de Ana Hickmann no "Programa da Tarde".

O vice-presidente comercial da emissora, Walter Zagari, seria a favor da ida da loira para o canal dos bispos sob alegação de que Galisteu tem poder de "sedução" comercial.

Apesar disso, a Record estaria apenas iniciando uma série de negociações com a apresentadora. Contudo, a vontade da loira em retornar à TV aberta aumenta as chances de ela assumir o posto no vespertino ao lado de Britto Jr.



CASAGRANDE
(17) 3462-5816 / 99185-0155 / 99615-0155
E-mail: amiltoncasagrande@yahoo.com.br
Rua Sergipe, nº 514 - Centro - FERNANDÓPOLIS - SP



Atriz gosta de se aventurar com jovens

Cristiana Oliveira está namorando engenheiro 25 anos mais jovem, diz jornal

Cristiana Oliveira deixou o time das solteiras e engatou um novo romance. A atriz, de 51 anos de idade, estaria namorando um engenheiro caíoca de 25 anos.

O suposto casal, no entanto, ainda não teria assumido o relacionamento publicamente, aliás, o escolhido da veterana tem a idade da filha mais velha da artista, Rafaella. Cristiana ainda tem outra filha, An-

tônia, de 15 anos.

Vale lembrar que essa não é a primeira vez que Oliveira se envolve com um rapaz mais jovem do que ela. No início dos anos 1990 ela namorou o ex-Polegar Rafael Ilha, dez anos mais novo.

Além dele, em 2011, Cris assumiu o relacionamento com o cirurgião dentista Lucyan Rezende 23 anos mais jovem.

O suposto casal, no entanto, ainda não teria assumido o relacionamento publicamente, aliás, o escolhido da veterana tem a idade da filha mais velha da artista, Rafaella. Cristiana ainda tem outra filha, An-



REDE DE POSTOS Petrom

INDIAPORÃ - (17) 3842-1128

DOLCINÓPOLIS - (17) 3636-1212

FERNANDÓPOLIS - (17) 3462-3285

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

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



horóscopo

ÁRIES

A forma como você se relaciona com grupos pode gerar conflitos de território hoje, já que a Lua vai para a oitava casa e se tensiona com Mercúrio e Vênus no setor de amizades. Não se envolva tanto!

GÊMEOS

Será preciso ter mais motivação no cotidiano, pois o trânsito da Lua por sua sexta casa e a quadratura com Mercúrio e Vênus alertam para a fuga das obrigações. Lua e Marte em sextil lhe pedem mais proatividade. Não procrastine!

LEÃO

Ao passar por sua área familiar, a Lua forma quadratura com Mercúrio e Vênus, lhe pedindo uma atitude mais comprometida e compreensiva. As fraquezas alheias nada mais são do que o reflexo das suas próprias. Seja mais autocrítica!

LIBRA

Você tende a se arriscar na busca por prazeres pessoais, neste dia em que a Lua passa por sua área material. Mercúrio e Vênus tensionados lhe aconselham a buscar atividades mais compatíveis com as atuais limitações financeiras!

SAGITÁRIO

A Lua entra em sua área de crise e se tensiona com Mercúrio e Vênus em sua área de comunicação, lhe pedindo zelo com a qualidade das informações à sua volta. Seja mais leve com as palavras, evitando assim magoar os outros!

TOURO

Hoje a Lua entra no setor de relacionamentos e se tensiona com Mercúrio e Vênus na área profissional, pedindo mais acordos nas relações de trabalho. O descuido com isso ampliará bastante até o menor dos conflitos!

CÂNCER

Ao se deixar seduzir pela superficialidade social, você tende a se arriscar, neste momento em que a Lua se tensiona com Mercúrio e Vênus. Tenha mais profundidade nas atividades, não se deixe levar pelas apariências. Seja cautelosa!

VIRGEM

Expor suas opiniões fica mais difícil, sobretudo no trabalho, pois a Lua passa por sua terceira casa hoje. A tensão com Mercúrio e Vênus alerta que as pessoas podem não gostar das suas opiniões mais pesadas. Cuidado!

ESCORPIÃO

Um momento de introspeção e isolamento social é trazido pela passagem da Lua por seu signo. As divergências de interesses desestabilizam as relações, então procure esforçar-se para manter a sintonia com as pessoas!

CAPRICÓRNIO

Evite se expor, pois a quadratura entre Lua, Mercúrio e Vênus na área de crise, traçando à tona profundos conflitos pessoais. Até os menores problemas tendem a lhe tirar do eixo, então seja firme e forte na superação!

AQUÁRIO

Ao entrar no setor espiritual, a Lua se tensiona com Mercúrio e Vênus na área de crise, trazendo à tona profundos conflitos pessoais. Até os menores problemas tendem a lhe tirar do eixo, então seja firme e forte na superação!