



O empresário e aventureiro **Guto Marson**, na foto em clima romântico com a esposa Tais Semenzati, patrocina as festas nesta quarta e recebe os parabéns de amigos e familiares.



Festa na família Corado pelo aniversário da conceituada enfermeira do Hospital A.C. Camargo, **Juliana Corado**. Parabéns!



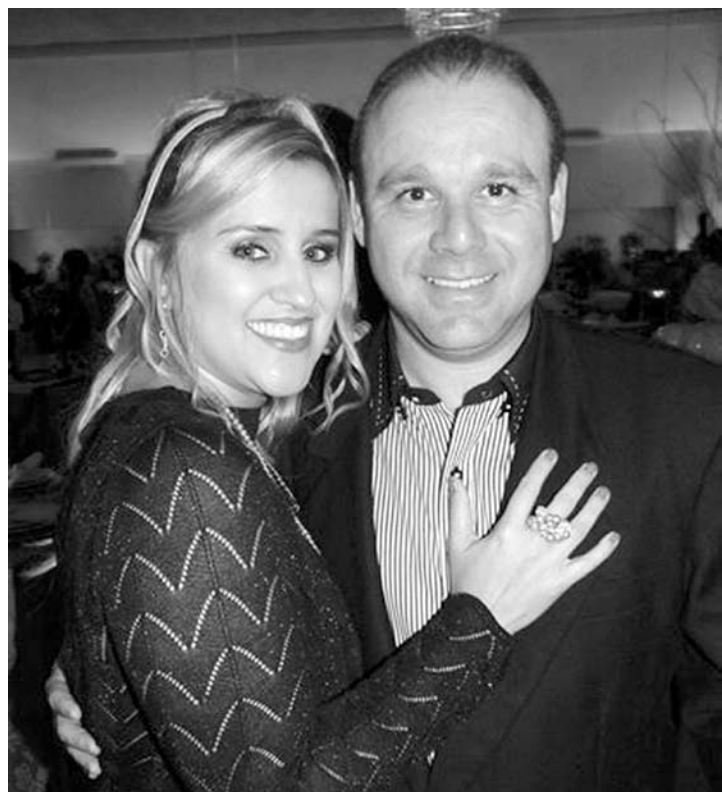
Close de **Mirrielly Machado**, que hoje apaga velinhas. Felicidades!



A jovem **Anne Cezarano** apaga velinhas amanhã, sempre com aquela alegria contagiante e toda a galera reunida. No click junto a Nadine Adami.



**Mayra Azambuja** está em festa hoje. Parabéns garota!



A bela publicitária **Rita Turini**, sempre ao lado do maridão Ulisses Luiz Borges, comemora aniversário nesta terça em meio a inúmeras parabenizações.



Hoje é dia de festa para **Simone Branco**, que comemora idade nova. A homenagem especial ficará por conta do esposo Abdiel e do filhão Mateus.



Destaque para a bela aniversariante desta terça, **Carla Guareschi**.

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

Cleyton Perondi | Zê do Gás

(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527  
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

**FONE/FAX: (17) 3463-2725**

Av. Litério Grecco, 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: realsusten@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!

**GIGANTÃO**  
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**



# 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 feridas, 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 desta 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.



## 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.

## 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 boicotando nossos projetos. O medo do fracasso, como quase todos os medos, não tem nenhuma base na realidade. É em nossa mente. Dependendo em grande parte, de nossas expectativas do que esperamos da vida. Nós muitas vezes tendemos 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 desanime. 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 desintegrar.

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 ama, te ama pelo que você é não pelo que você tem e só pode falhar quem tem a coragem de arriscar.





SOM e ACESSÓRIOS  
PEÇAS e SERVIÇOS  
*O Shopping do seu carro*  
**Fone/Fax: (17) 3465-5777**

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

REDE DE POSTOS



INDIAPORÃ - (17) **3842-1128**  
DOLCINÓPOLIS - (17) **3636-1212**  
FERNANDÓPOLIS - (17) **3462-3285**



MADEIREIRA  
**Flor da Mata**

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis

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



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

## “Quase não tínhamos vida sexual”, diz Eliana Amaral sobre João Kleber

Na última semana chegou ao fim oficialmente o noivado entre o apresentador João “para, para, para” Kleber e Eliana Amaral, a vice-Miss Bumbum de 2013 que trabalha também como apresentadora. Entre os vários motivos apresentados por ela, em entrevista, o mais grave é a falta de apetite sexual por parte dele.

“Nós divergíamos em tudo, inclusive no trabalho. Até ir na academia era motivo de briga. Ele implicava comigo por fazer dieta e por malhar. Eu já estava ficando feia, gorda e velha. Não me sentia desejada por ele, quase não tínhamos vida sexual. Ficava passando mil coisas na minha cabeça. Imagina, seu noivo não te procurar nunca? Eu me sentia um lixo”.

Eliana diz que vivia de aparências, “tentando parecer que estávamos felizes, quando na verdade eu estava muito infeliz”. Isso talvez explique



O noivado dos dois chega ao fim antes de algo pior acontecer

as fotos no Instagram de Kleber em que os dois apareciam bem contentes em viagem pela Itália: “Ela tem as verdades dela e se responsabiliza por isso. Esse relacionamento termi-

nou e eu não tenho mais nada que falar sobre a Eliana e nem sobre a nossa intimidade. Se eu for soltar uma frase sobre isso seria: ‘cavalheiro não tem memória’

## Dona dos maiores seios artificiais do mundo revela que ainda não está satisfeita: “Não atingi meu objetivo”

A alemã Mayra Hills, dona dos maiores seios artificiais do mundo, revelou que ainda não está satisfeita com seus 20 litros de silicone nas mamas e quer mais. Isso mesmo!

“Existe um monstro verde dos seios dentro de mim que está sempre guloso e faminto. Sempre sigo a minha intuição, minha voz interior, e ainda não atingi o meu objetivo. Os meus fãs sabem do que estou falando”, afirmou em seu site.

A modelo erótica, conhecida como Beshine, também aproveitou para admitir que manter a comissão de frente avantajada dificulta algumas tarefas simples.

“É bem difícil calçar os sapatos e depilar as pernas. Também não consigo dormir de bruços ou de barriga para cima. Não é mais possível”, confessou.



Mayra Hills ainda quer mais



Bruna fala sobre despesas, projetos e novo amor

## Bruna Marquezine conta que sua mãe recebe alerta de seus gastos: ‘Pelo celular’

Bruna Marquezine já tem 19 anos, mas ainda é controlada pela mãe, Neide. Em entrevista, a atriz contou que ela usa a tecnologia para ficar por dentro de todos os seus gastos.

“Ela (Neide) tem um aplicativo que faz seu celular apitar quando passo meu cartão”, contou Bruna Marquezine. Ela também afirmou que não se sente escrava da moda: “Chega um ponto em que a carreira começa a pedir isso. Que você se cuide, cuide da aparência, do seu estilo. Comecei a me interessar muito por moda e vi que é divertido. Não uma obrigação. É uma maneira de você se expressar”.

Ela contou que tem o desejo de morar no exterior. “Eu tenho vontade de morar um tempo fora. Los Angeles ou Nova York. Mas Los Angeles foi minha paixão. Eu me apaixonei, amei, as pessoas, o clima, tudo! E também é muito relacionado a minha profissão, tem muitos cursos legais”, disse Bruna. Foi durante o período em que esteve em Miami que Bruna se envolveu com o modelo Marlon Teixeira. Após serem flagrados aos beijos em uma festa nos Estados Unidos, o casal está cada vez mais junto e tem passado alguns dias em Florianópolis, terra natal do rapaz.

## Otaviano Costa comenta sua relação com a enteada e a filha: ‘Sou linha dura’

Otaviano Costa é um pai-zão, e isso ninguém pode negar. Sempre que pode, o apresentador do “Video Show” faz programas em família com Olívia, de 4 anos, fruto do seu relacionamento com Flávia Alesandra, e da enteada, Giulia, de 14 anos, filha da atriz com o diretor de TV Marcos Paulo, morto em novembro de 2012, aos 61 anos. Apesar disso, o ator sabe impor limites quando necessário, declarou em entrevista.

“Entrei na vida da Giulia com seis anos. Eu nunca quis ser o pai dela, mas eu sempre me posicionei como pai no dia a dia. Porque eu era aquele cara legal, divertido, que andava na montanha russa, mas ao mesmo tempo era o cara que cobrava estudo e exigia horário”, afirmou Otaviano. “A gente bateu muito papo, e a Flávia foi muito legal. Por isso, a gente se entende muito bem. A Flavia não batizou a Giulia logo que ela nasceu para que ela pudesse escolher. E ela escolheu a tia Keila como madrinha e a mim como padrinho”, acrescentou o ator.

“Com o falecimento do Marcos Paulo, a gente se aproximou mais ainda. A mesma coisa que eu sou com a Giulia, eu sou com a Olivia. Sou o educa-

dor e mantenho a linha dura. A Olívia solidificou a relação. A Flávia é mãezona também, presente no dia a dia da casa. A gente combina em vários aspectos”, pontuou ele que foi homenageado pela mulher com nove tatuagens.

Otaviano Costa recordou como ele e a mulher se viram pela primeira vez. “Em 2006, eu conheci a Flavia em um evento corporativo na Itália. Cinco meses depois, nós nos casamos, e eu vim morar no Rio. Parei tudo o que estava fazendo para conhecer a minha nova família”, lembrou. “Mas a Flávia foi escalada para substituir uma atriz em ‘Pé na Jaca’”. A gente tinha planejado de casar, viajar e tocar a vida juntos, mas ela já começou trabalhando”, recordou o apresentador.

“Como eu tinha apertado um ‘pause’ na minha vida, perguntei: posso reformar sua casa? Em oito anos de casamento, passamos por três obras. Eu sempre digo: obra é para separar ou querer se matar, e a gente passou bem por todas. Prova que nosso casório está bem concreto!”, explicou ele, que é casado com Flávia há oito anos. A atriz, aliás, já descartou a possibilidade de aumentar a família.



Otaviano é super pai e amigo das filhas

## horóscopo

**ÁRIES**  
Agora, trabalhar em grupo pode ser mais produtivo. Bom momento para contar com uma ajuda dos amigos, inclusive para quem pensa em mudar de emprego. Se está saindo com alguém, é um bom momento para firmar compromisso. Cor: lilás.

**TOURO**  
Bom dia para repensar suas estratégias e planos. Você estará com mais ambição e vai batalhar por uma colocação melhor na carreira. Se está só, há chance de se envolver com alguém que conheceu através do trabalho. Cor: branco.

**GÊMEOS**  
Entrar em contato com colegas ou clientes de outras cidades fica mais fácil. Sua curiosidade aumenta e estará com mais interesse em ampliar os seus conhecimentos. Programa fora da rotina ganha ótimas energias e pode até agitar a paquera. Cor: marrom.

**CÂNCER**  
Algumas mudanças podem te pegar de surpresa. Mas não se preocupe, pois tudo indica que elas serão positivas. Trabalhar a sós ajuda a aumentar sua produtividade. A relação ganha mais solidez e a paixão esquenta. Cor: marrom.

**LEÃO**  
No trabalho, você vai se sair bem ao cuidar dos seus assuntos. Priorize as tarefas que tem mais facilidade e procure agir junto com os colegas. A paixão também se torna mais estável e oferece segurança. Cor: preto.

**VIRGEM**  
Hoje, seu bom-humor será contagiante. Vai dar conta do trabalho numa boa, ainda que precise de criatividade para lidar com alguns imprevistos. Já com a sua cara-metade, a paixão vai crescer. Façam algo divertido juntos! Cor: amarelo.

**LIBRA**  
A Lua entra em seu paraíso astral e levanta seu ânimo! Trabalho ligado a diversão ou eventos recebe ótimas energias. A relação com crianças também fica mais fácil. Você vai encantar o par com bom-humor e muita descontração. Cor: marrom.

**ESCORPIÃO**  
Bom momento para cuidar das coisas em casa e se entender melhor com a família. O trabalho também recebe boas energias e você não vai poupar esforços para desempenhar suas tarefas. Concentre-se nos resultados! Cor: cinza.

**SAGITÁRIO**  
Hoje, você vai se comunicar melhor e pode mostrar suas ideias com desembaraço. Tudo que envolva comunicação e papitada corre melhor do que o normal, ainda mais se dedicar atenção extra ao que está fazendo. Se tem compromisso, saia da rotina! Cor: verde.

**CAPRICÓRNIO**  
Você terá mais facilidade para lidar com dinheiro, hoje. Quanto mais se empenhar, melhor será o resultado, que vai se refletir no seu bolso. Com o seu amor, vai encontrar a segurança e conforto que procura. Cor: rosa.

**AQUÁRIO**  
No trabalho, você vai sentir segurança para ir atrás dos seus interesses. Bom momento para mostrar o amor, sua dedicação e sinceridades trarão ótimos frutos. Cor: branco.

**PEIXES**  
O dia pede um pouco mais de cautela: não confie tanto nos outros. Quanto mais discrição tiver, melhor vai se sair. Uma paquera com alguém comprometido pode ser emocionante, mas traz consequências. Cor: roxo.