



Vânia Bertacine Dias, completou idade nova ontem e recebe os parabéns da equipe #Oextra.net.



Adriano Moraes (à direita) patrocina a festa para toda a turma no próximo sábado e recebe os cumprimentos de familiares e amigos.



Fernanda Nogueira Pinheiro, aniversariante que recebeu o carinho especial do marido Junio.



Curtindo as merecidas férias! Registro mais que especial do casal **Gi Fiuza e Leandro Souza**.



Selma Catozi completa mais uma primavera neste sábado e recebe os cumprimentos de colegas de trabalho, familiares e amigos.



Festa para **Aline Bianchini Cardoso**, que nesta quarta-feira festeja mais um aniversário.



Destaque para a **galera do EJCRI** em mais um ano de participação nos festejos de São Sebastião, que completou 50 anos de tradição na cidade.

DEDETIZADORA ACN
CONTROLE DE PRAGAS URBANAS
LAVAGEM DE CAIXA D'ÁGUA®
CASAGRANDE
(17) 3462-5816 / 99185-0155 / 99615-0155
E-mail: amiltoncasagrande@yahoo.com.br
Rua Sergipe, nº 514 - Centro - FERNANDÓPOLIS - SP

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

Sono de beleza: dormir bem é ótimo para a pele

Mais de 1/3 mais população tem problemas para dormir. E essa má qualidade do sono afeta e muito a saúde, humor e no rendimento das tarefas diárias. E com a falta de repouso nossa pele também sente os efeitos. O principal sinal é o aparecimento das indesejáveis olheiras. E a longo prazo pode haver ainda alterações do tônus muscular e o aparecimento de uma expressão de cansaço crônico.

É a noite, enquanto dormimos que as células descansam e reequilibram os estragos do dia como os efeitos do sol e da poluição. Com essas células trabalhando, o momento é perfeito para tratar da beleza, usando cosméticos noturnos. Durante o sono, a epiderme é mais ácida do que ao longo do dia. Há ainda a liberação de substâncias importantes para o nosso corpo. As duas principais são os hormônios do crescimento (responsáveis pelo não envelhecimento celular) e o cortisol (hormônio do estresse, ligado à formação de radicais livres). Além disso, durante o sono há o aumento da oxigenação celular e da pele. É também o momen-

to de descansar os músculos da face.

Viu só como é extremamente importante dormir bem? Veja abaixo alguns cuidados que podem ajudar a ter uma boa noite de sono:

Evite álcool, refrigerantes e fumo: Consumir bebidas alcoólicas e refrigerantes de cola a noite são estimulantes e vão atrapalhar o seu sono. Fumar também vai te deixar mais "ligada".

Mantenha a regularidade: Acordar e dormir sempre no mesmo horário, em um ambiente tranquilo e sem ruídos ajuda. E quanto dormir? O ideal é dormir sete a oito horas diárias. E mais importante do que dormir muitas horas é o sono ser contínuo e não "picado".

Escuro e Silêncio: A falta de luz induz à fabricação da melatonina, um hormônio que facilita o sono. Evite dormir na frente da TV ou com a luz acesa.

Não faça exercícios a noite: A atividade física causa uma grande descarga de adrenalina, evitando que o corpo e a mente relaxem. Por isso, pratique exercícios pelo menos quatro horas antes de ir pra cama.

Refeições leves: Evite comidas pesadas e picantes a noite. Coma alimentos mais leves e de fácil digestão. E não exagere na quantidade e nem coma pouco, pois o hipotálamo (região do cérebro responsável pelo apetite) pode te despertar durante a noite. Tomar leite morno antes de dormir relaxa e induz ao sono.

Relaxando com um banho: Além de higienizar e dar a sensação de bem-estar, o banho relaxa e induz ao sono. Os de imersão são calmantes e recomendados para quem tem insônia e ansiedade.

Tome um chá: Tomar uma xícara de chá de ervas ajuda a relaxar e atrair o sono. Os mais indicados são: camomila, passiflora, maracujá, cidreira e melissa.



Síndrome do ovário policístico



Os ovários são dois órgãos, um de cada lado do útero, responsáveis pela produção dos hormônios sexuais femininos e por acolher os óvulos que a mulher traz consigo desde o ventre materno. Entre 20% e 30% das mulheres podem desenvolver cistos nos ovários, isto é, pequenas bolsas que contêm material líquido ou semi-sólido. São os ovários policísticos, que normalmente não têm importância fisiológica, mas que em torno de 10% estão associados a alguns sintomas. Os outros casos são assintomáticos.

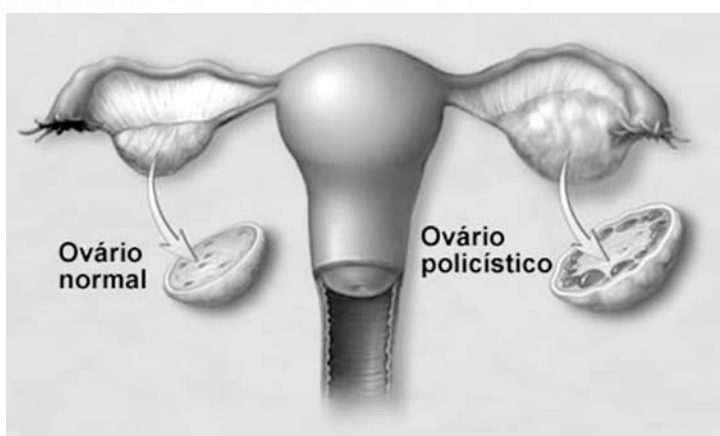
A diferença entre cisto no ovário e ovário policístico está no tamanho e no número de cistos.

A síndrome acomete principalmente mulheres entre 30 e 40 anos e o diagnóstico tornou-se mais preciso com a popularização do exame de ultra-som.

SINTOMAS: * Alterações menstruais – As menstruações são espaçadas. Em geral, mulher menstrua apenas poucas vezes por ano; * Hirsutismo – Aumento dos pelos no rosto, seios e abdômen; * Obesidade – Ganho significativo de peso piora a síndrome; * Acne – Em virtude da maior produção de material oleoso pelas glândulas sebáceas; * Infertilidade.

CAUSAS: Não foi estabelecida ainda a causa específica da síndrome dos ovários policísticos. Sabe-se que 50% das mulheres com essa síndrome têm hiperinsulinismo e o restante apresenta problemas no hipotálamo, na hipófise, nas supra-renais e produz maior quantidade de hormônios masculinos.

TRATAMENTO: Como se trata de uma doença crônica, o tratamento é sintomático. Mocinhas de 15 ou 16 anos, obesas, com pelos no rosto e no corpo e acne precisam



emagrecer. Às vezes, só a perda de peso ajuda a reverter o quadro. Se não forem obesas, a atenção se volta para o controle da produção de hormônios masculinos, o que se consegue por meio de pílulas anticoncepcionais. Essa medicação atua também na unidade pilosebácea reduzindo a produção de sebo e o crescimento dos pelos.

Os casos de infertilidade respondem bem ao clomifeno, um indutor da ovulação. Se isso não acontecer, pode-se estimular os ovários

com gonadotrofinas. Atualmente, é possível, ainda, fazer a cauterização por laparoscopia.


RECOMENDAÇÕES: * Consulte regularmente seu ginecologista. Não deixe de fazer o exame ginecológico e outros que ele possa indicar; * Não se descuide. Mulheres com ovário policístico correm maior risco de desenvolver problemas cardiovasculares na menopausa; * Controle seu peso. A obesidade agrava os sintomas da síndrome do ovário policístico.

receita

Beringela assada c/ frango

INGREDIENTES:

- Ingredientes
- 4 berinjelas
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de mel
- Sal e pimenta a gosto
- 500 g de peito de frango em tiras finas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 6 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca



MODO DE PREPARO:

Modo de preparo

Corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento, retire um pouco da polpa e regue a parte interna com o limão, metade do mel e o sal.

Cozinhe em pouca água fervente por cinco minutos. Frite as tirinhas de frango no azeite até dourarem. Polvilhe com o amido, misture bem e deixe dourar mais. Junte a água, o vinho, a mostarda, o mel restante e tempere com o sal e pimenta.

Cozinhe.

Escorra a berinjela e recheie com o frango. Respingue mais mel, se desejar, e polvilhe a farinha. Leve ao forno, preaquecido, até dourar.

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

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA SINARA



CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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

“Estou sorrindo à toa”, diz Belo, com novos dentes de porcelana

Belo está mais feliz do que nunca. Depois de fazer suspense sobre o procedimento dentário que se submeteu na semana passada, o cantor exibiu um sorriso perfeito durante a gravação de um novo DVD. No Instagram, Gracyanne Barbosa comentou orgulhosa sobre a mudança que uma simples visita ao dentista fez na vida do marido: “O sorriso é o troféu que acompanha nossas vitórias... Falar em vitórias e em vitorioso, é falar em você, Tuddão. Não tenho palavras para

descrever o que sinto ao vê-lo assim, bem, saudável e feliz. Confesso que às vezes fico surpresa com sua coragem, a maneira na qual você enfrenta os desafios e se torna vencedor. Não são apenas “dentes novos”, é a certeza de um recomeço, cheio de alegrias e muitos sorrisos. Tenho certeza que as beletis e os belomaniacos aprovaram, estão tão felizes e orgulhosos quanto eu”. Belo implantou 23 coroas de porcelana personalizadas sobre sua própria arcada den-

tária. O procedimento, muito usado por personalidades hollywoodianas, tem finalização natural e foi feito em apenas cinco dias. O cantor, que confessou que não procurou um profissional antes por medo, disse que ficou surpreso com a agilidade do procedimento e muito feliz com o resultado. “Estou sorrindo à toa. Se eu soubesse que seria assim tão fácil, teria feito muito antes. Agora me sinto completo. Minha esposa e todos à minha volta estão orgulhosos”, declarou.



A evolução de Belo

Bruno Gagliasso faz campanha: “Giovanna, engravide em 2015”

Bruno Gagliasso está superansioso para se tornar papai. Em um bate papo, o ator sugeriu o início de uma campanha para que a namorada Giovanna Ewbank aceite a ideia de ser mãe. Ele explicou seu desejo no palco do programa “Encontro”:

“Foi o seguinte: uma amiga nossa, que tem um programa na internet, resolveu me entrevistar. E eu falei: ‘Giovanna, engravide em 2015. Ela sabe: eu sou louco para ser pai. Eu já tenho oito cachorros. Dá um pouco de trabalho, mas’...”

A atriz confessou que o desejo de ter filhos sempre foi mais forte por parte de Gagliasso, mas que está pensando sobre a possibilidade. “A gente está começando a conversar sobre o assunto. Eu não tinha muita vontade de ter filho, mas estou começando a ver crianças, a me encantar, a perguntar idade”, disse.

O ator, que afirma já ter iniciado os trabalhos para que a gravidez se concretize, tam-



Será que o herdeiro chega este ano?

bém declarou na entrevista que acredita que sua relação com Giovanna está madura o suficiente para receber uma criança. O ator avaliou que o tempo que ficou separado de Giovanna, em 2012, ajudou a aproximar ainda mais

os dois. “Mudou completamente nosso relacionamento. Só aumentou nossa cumplicidade, nosso respeito um pelo outro. Só fez a gente ter a certeza de que a gente queria estar junto e para o resto da vida”, afirmou.

Xuxa pede orações no aniversário de sua mãe Alda

Xuxa usou as redes sociais para parabenizar a mãe, dona Alda, pelos seus 78 anos. Na tarde da última segunda-feira (26), a apresentadora, que continua com seu futuro indefinido na TV, publicou uma foto na qual aparece ao lado da progenitora. “Parabéns para a guerreira e mãe mais cheirosa do mundo... Te amo, te amo, te amo!”, escreveu na legenda da imagem.

No domingo (25), Xuxa já havia dado início às homenagens à mãe, com outra foto. “Amanhã, dia 26 de janeiro, minha Aldinha vai fazer 78 anos. Poderia pedir que vocês rezem por ela? Seria o mais lindo presente que ela pode receber... obrigada a todos desde já”. Um seguidor comentou: “Como ela está, Xuxa? Rezo por ela todos os dias”. A rainha dos baixinhos respondeu: “Obrigada! Tá igual... Não anda e fala muito pouco... Mas sorri”.

Dona Alda teve dois AVCs



Em gesto de carinho, Xuxa aparece ao lado da mãe

(acidentes vasculares cerebrais) em 2014. Ela sofre de Mal de Parkinson, doença neurológica e degenerativa em estágio avançado. Apesar disso, em outubro do ano passado seu quadro apresentou melhora e ela voltou a re-

conhecer algumas pessoas. Desde que recebeu alta hospitalar, em agosto, dona Alda tem morado na casa de Xuxa, no Rio de Janeiro. Na residência, ela segue o tratamento com aparato de médicos e enfermeiros.

REDE DE POSTOS

PetrOm

INDIAPORÃ - (17) 3842-1128

DOLCINÓPOLIS - (17) 3636-1212

FERNANDÓPOLIS - (17) 3462-3285

TÉDA

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

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

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

horóscopo

ÁRIES
A instabilidade na sua vida lhe abala também emocionalmente, pois Vênus adentra a área de crise. Nutra a autoestima, pois ela será imprescindível para a superação de desafios, assim como para os julgamentos e decisões racionais!

GÊMEOS
Você demonstra paixão e energia na defesa de seus projetos, pois Vênus adentra sua décima casa. As afinidades com os colegas de trabalho se aprofundam e sua autoconfiança se fortalece. Você será mais reconhecida profissionalmente!

LEÃO
Ao utilizar recursos de maneira criativa, você faz grandes descobertas sobre si mesma. Vênus entra em sua oitava casa hoje e lhe faz encarar os obstáculos com ousadia. Sua vida afetiva se beneficia da intensa sexualidade!

LIBRA
Você fica consciente das mudanças físicas que trarão mais contentamento e conforto à vida cotidiana. Ao entrar em sua sexta casa, Vênus associa seu prazer ao meio doméstico. Harmonize seus hábitos e relações!

SAGITÁRIO
A entrada de Vênus em sua quarta casa lhe incentiva a lidar com as tarefas domésticas de maneira amorosa e zelosa. A convivência familiar fica mais harmoniosa, portanto esteja aberta para ajudar as pessoas e alinhar interesses!

AQUÁRIO
Sua criatividade lhe permite aproveitar o uso de recursos materiais, pois Vênus adentra hoje sua segunda casa. Invista em bem-estar e cuide do seu visual. Aproveite o que a vida tem de bom, mas respeite os limites do seu orçamento!

TOURO
Os verdadeiros vínculos pessoais tendem a se firmar, com a entrada de Vênus na área de amizades. Pessoas que nem eram tão íntimas podem ganhar mais importância. Valorize quem você ama e aqueles que lhe ajudam emocionalmente!

CÂNCER
Uma maior consciência acerca do valor da vida e de tudo que ela lhe oferece é trazida pela entrada de Vênus em sua nona casa. Suas experiências pessoais lhe ajudam a fortalecer a espiritualidade, lhe proporcionando maturidade!

VIRGEM
Curta os bons momentos junto a quem você ama nos próximos dias, pois ao entrar em sua área de relacionamentos, Vênus lhe deixa mais afetuosa e sensível para desfrutar dos laços afetivos. Um importante fortalecimento emocional será alcançado!

ESCORPIÃO
Os prazeres sociais entram em foco com a entrada de Vênus em sua quinta casa. Direcione seu magnetismo para conquistar novos contatos e parceiros afetivos. Vá a lugares diferentes e use seu charme para atrair pessoas interessantes!

CAPRICÓRNIO
A criatividade aflora nos processos comunicativos, pois Vênus adentra a terceira casa. Use seu poder de argumentação para defender ideias ou se fazer ser ouvida, pois isso atrairá pessoais que podem contribuir para seus projetos!

PEIXES
Ao entrar em seu signo, Vênus aflora suas belezas interna e externa, fazendo você ser notada por onde passa. Seu senso de valorização favorece a defesa de interesses pessoais. A primeira impressão é a que fica, então cuide do visual!