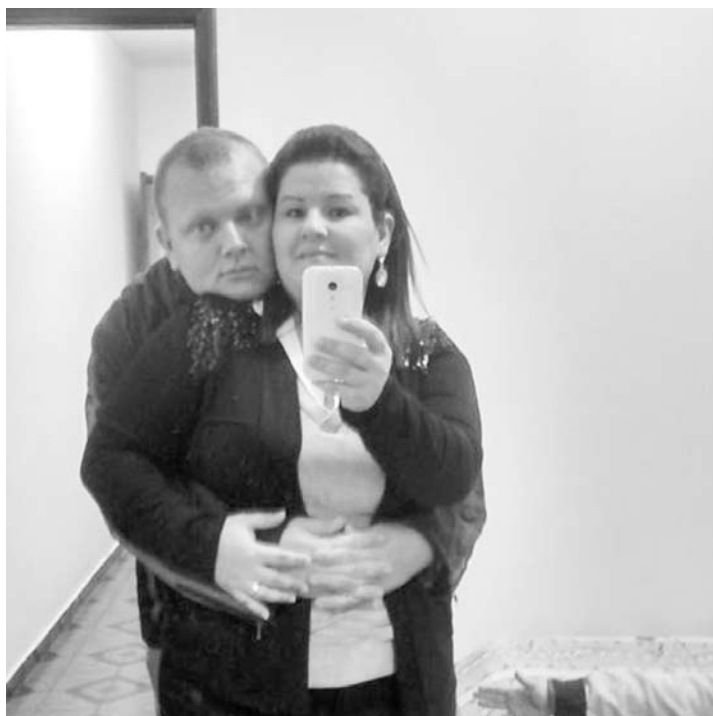




**Inajá Soares** também celebra mais um niver e recebe os parabéns de toda a família. Na foto junto a Fabiola Falcoski.



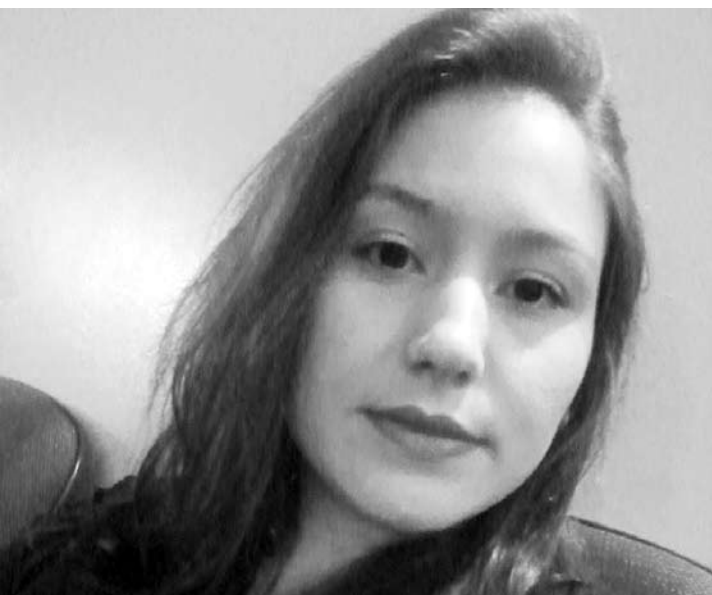
**João Vitor Chagas**, ao lado de Fabrícia Rezende da Silva, aniversaria nesta quarta. Parabéns!



O popularíssimo **Zoinho Rodrigues**, conhecido como Zoinho Lanches, apaga velinhas esta semana. É só festa!



Os músicos do projeto "**Os Sonhadores**" foram a grande atração na volta às aulas na escola JAP, na última segunda-feira (02). Nas boas vindas aos alunos, eles cantaram e animaram o retorno à escola para o início do ano letivo, após período de férias.



Semana de festa para a aniversariante **Lhyz Kharollyne**. Parabéns!



**Renata Ferreira**, ao lado de Jacira Ferreira, comemora idade nova hoje e é cumprimentada por amigos e familiares.



A jornalista **Ana Caparroz** está comemorando idade nova hoje, dia 4 de fevereiro; acima, aparece ao lado de Daniela Taboada. Parabéns!

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

**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

**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

**SINCOMERCIÁRIOS**  
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE FERNANDÓPOLIS  
**CURSOS DE INFORMÁTICA ESSENCIAL E AVANÇADA**  
Ambiente climatizado  
Um aluno por computador  
Certificado de conclusão  
Metodologia prática e objetiva  
Microcomputadores modernos

**Operador de Computador**  
Introdução  
Internet  
Windows 7  
Multimídia  
Word 2010  
Excel 2010  
PowerPoint 2010  
**CONHECIMENTO GERA OPORTUNIDADES**  
Informações:  
(17) **3463-2348**

**WebDesign**  
PhotoShop  
CorelDraw  
Flash  
DreamWeaver  
**Design Gráfico**  
PhotoShop  
CorelDraw  
**MENSALIDADE**  
Sócio R\$ 15,00  
Não Sócio R\$ 40,00



## receita

### Wrap de peito de peru defumado com ricota e pepino

#### INGREDIENTES:

- 3 discos de massa semipronta (Rap 10)
- ¼ de xícara de molho de soja
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- ½ xícara de ricota passada pela peneira
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- 9 fatias de peito de peru defumado, cortadas em tiras compridas
- 1 xícara de pepino japonês, cortado em fatias finas



#### MODO DE PREPARO:

Prepare os discos de massa conforme as instruções da embalagem e reserve. Em uma panela pequena, leve ao fogo médio o molho de soja, o açúcar e o ketchup, mexendo às vezes, até engrossar. Reserve. Tempere a ricota com sal, pimenta e o azeite. Em cada disco de massa, arrume 3 fatias de peito de peru e pincele-as bem com o molho reservado. Por cima, disponha o pepino (reserve algumas fatias para decorar) e cubra com a ricota temperada. Enrole, corte os rolinhos ao meio e sirva-os frios, decorados com o pepino reservado.

**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

  
**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

**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

#### ■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

## Lugares mais doloridos para se fazer uma tatuagem

Algumas mulheres gostariam até de fazer uma tatuagem, mas o medo da dor é o que muitas vezes as fazem desistir. Mas, afinal onde é que mais dói ao fazer uma tatuagem? O que devemos saber é que algumas partes do nosso corpo são mais sensíveis que as outras.

A dor é uma sensação relativa. Enquanto algumas pessoas são mais resistentes à dor, outras são extremamente doloridas, isto é, são altamente sensíveis. Por isso dizemos que a dor é uma sensação relativa, ou seja, varia de pessoa para pessoa, de lugar para lu-

gar, mas e quando se trata de uma tatuagem? Como fica a dor nesse processo? Quando se trata de tatuagens, não há muitas mudanças no que já foi dito. Então, como saber de antemão se o local escolhido para fazer uma tatoo vai doer muito ou não?

Já está mais do que provado que tem áreas no nosso corpo que dói mais outras menos. Temos 3 tipos de dor:

• **Dor intensa:** Sentimos mais dor nos locais do nosso corpo que tem pouco contato com o meio ambiente, possuem nervos e gânglios e estão cercados de órgãos vitais, como: Pescoço, os genitais ou pro-

ximidades, costelas, costas, tórax, cabeça e coluna.

• **Dor moderada:** A dor moderada é sentida nas partes do corpo onde existem muitos nervos, uma menor quantidade de gordura, e que também estão menos expostos ao ambiente externo. Exemplo: Tornozelos, mãos, parte interna das coxas, axilas, pés e parte de trás das orelhas.

• **Dor leve:** A dor é leve nas partes do nosso corpo que ficam mais expostas ao meio externo e, portanto, tornar-se menos sensível. Exemplo: Panturrilhas, músculos exteriores, omoplatas e braços.



## O que é a Menopausa

É o nome que se dá à última menstruação espontânea da mulher. O período da vida que antecede e precede a menopausa é chamado climatério (vai dos 45 aos 60 anos).

Nessa fase, os ovários deixam de produzir os hormônios estrogênios e progestogênio, de forma gradativa até perderem de vez a capacidade de funcionar. A mulher então deixa de ter a capacidade reprodutiva.

Não é uma doença, é apenas um estágio na vida da mulher. No entanto, ocorrem diversas modificações no organismo feminino nessa fase que podem predispor o aparecimento e o agravamento de várias doenças.

A principal característica da menopausa é a parada das menstruações. No entanto, em muitas mulheres, a menopau-

sa se anuncia por irregularidades menstruais, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes.

Outros sinais e sintomas característicos como ondas de calor, alterações do sono, da libido e do humor, bem como atrofia dos órgãos genitais, aparecem em seguida.

Não existe idade predeterminada para a menopausa. Geralmente ocorre entre os 45 e os 55 anos, no entanto, pode ocorrer a partir dos 40 anos sem que isso seja uma anormalidade. É dita menopausa precoce quando ocorre espontaneamente ou por cirurgia antes dos 40 anos. Não há relação entre a primeira menstruação e a idade da menopausa, nem tampouco existe relação entre a idade familiar da menopausa e a sua.

Se bem que algumas mulheres tenham poucos ou nenhum sintoma durante o período da menopausa (climatério), a maioria poderá sentir alguns



sintomas e apresentar alguns sinais: • Ondas de calor; • Suores noturnos; • Insônia; • Menor desejo sexual; • Irritabilidade; • Depressão; • Ressecamento vaginal; • Dor durante o ato sexual; • Diminuição da atenção e memória.

De acordo com recentes

estudos, as ondas de calor ocorrem em mais de 50% das mulheres que entram na menopausa e sua frequência diminui para 30% das mulheres após três anos de menopausa. Apesar disso, os sintomas podem persistir em 16 % das mulheres com 67 anos de idade.

**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, afastamento 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

## Após 30 anos, Xuxa deixa Globo e fecha com Record

→ Da **REDAÇÃO**  
contato@oextra.net

A apresentadora Xuxa Meneghel, 51 anos, decidiu fechar contrato com a Record. Ela vinha negociando um contrato com a direção da emissora havia pelo menos um ano, desde que foi afastada da telinha na Globo. As cláusulas do contrato foram acertadas na última segunda-feira (02) à noite, entre a direção da Record, Xuxa (diretamente de Miami, nos EUA) e seus advogados. A assinatura deve ocorrer na próxima semana. É a segunda grande contratação da Record nos últimos anos.

Em 2009, a emissora também contratou Gugu Liberato. O contrato de Xuxa na Globo tinha validade até 2017, mas continha várias liberdades, como o não pagamento de multa em caso de rescisão de uma parte ou de outra. O contrato tem duração de três anos. Não foram revelados valores da negociação, mas certamente está entre as mais caras contratações da história da TV brasileira. Especula-se que Xuxa

vá receber R\$ 1 milhão de salário e mais participação em merchandisings e faturamento comercial de seus programas.

Só o novo salário seria ao menos cinco vezes o que Xuxa supostamente recebia na Globo, cerca de R\$ 200 mil (mesmo fora do ar). Na Record, Xuxa deve ter dois programas. Um diário, provavelmente exibido à noite, e outro semanal.

Trata-se da maior contratação também da gestão de Marcelo Silva, que substituiu Honorilton Gonçalves na vice-presidência artística da casa (na prática é uma presidência). Para fechar contrato, Xuxa teve de esquecer o passado. Ela já acionou judicialmente a Igreja Universal (e venceu) porque um veículo da igreja a chamou de “satanista”.

### GLOBO

Na Globo, Xuxa estava na “geladeira” havia mais de um ano. A emissora dos Marinho, aparentemente, não tinha mais espaço para ela, que foi uma das principais e mais rentáveis estrelas da casa por quase 30 anos. Depois que soube que a Record estava interessada em seu passe, a



Registros de Xuxa no comando de seus primeiros programas infantis na TV Globo: adeus à emissora carioca foi confirmado no início desta semana

Globo até teria reiniciado conversas com a apresentadora, mas a falta absoluta de espaço em sua grade de programação fez com que as novas tentativas fracassassem.



## CARNAVOTU: Pela primeira vez Ivete se apresentará fora de Salvador no Carnaval



A cantora baiana irá cantar na terça-feira de Carnaval na cidade de Votuporanga

Em 2015, Ivete Sangalo irá se apresentar pela primeira vez fora de Salvador durante o carnaval. A cantora baiana irá cantar na terça-feira de carnaval na cidade de Votuporanga.

No dia 17 de fevereiro, Ivete será a atração do bloco Oba – que, durante o carnaval, também terá nomes como o da cantora Alinne Rosa e do grupo Monobloco.

Conhecida por sua irreve-

rência nos palcos, alegria contagiante e energia do início ao fim, Ivete Sangalo estará em Votuporanga para comandar o Trio-Elétrico Demolidor, que este ano possui um formato diferente: QG e Avenida no mesmo local que está sendo construído exclusivamente para grandes eventos.

Em sua nona edição, o Carnaval de Votuporanga será o responsável por tirar a baiana da festa em Salvador e trazê-la para uma apresentação no

interior paulista. “Já assinamos contrato, só não posso revelar o valor do cachê”, diz o empresário e organizador Tiago Mariano. Ele destaca que atualmente o Carnaval de Votuporanga é considerado pelo Ministério do Turismo o maior do Estado de São Paulo, pela quantidade de turistas que atrai e pela receita que movimenta. São esperadas 10 mil pessoas com abadás em cada um dos cinco dias de folia.

## Aline Riscado comemora fama com propaganda de cerveja

Agora que apareceu em uma das propagandas mais icônicas deste verão, Aline Riscado vai deixando de ser a ex-bailarina do “Domingão do Faustão” para começar a ser reconhecida por outros trabalhos. Ainda que, segundo uma entrevista sua, a peça publicitária já tenha criado um estigma próprio. “Até agora só ouvi elogios! Falam muito ‘o

verão chegou!’. Mas em geral me chamam de Verão ou Dona Vera... esse apelido pegou (...) Quando eu ainda fazia o Faustão, muita gente me reconhecia como a dançarina do balé, mas, de algum tempo para cá, as pessoas passaram a me chamar pelo nome”.

Aline, porém, não está sentada sobre a fama. Mesmo que não desfile no carnaval desse

ano, ela segue trabalhando em outros projetos – alguma coisa no cinema, ela garante sem ser específica – e, claro, no corpão. “Eu tenho obrigação de estar sempre com tudo em cima, e no verão intensifico ainda mais os treinos. Além de musculação, estou fazendo treinamento funcional na praia e mantenho uma alimentação saudável”.



A ex-bailarina do Faustão começa a ser chamada pelo próprio nome

## horóscopo



### ÁRIES

Sol e Lua opostos prejudicam a vida social e recomendam um dia mais reservado e introspectivo. As divergências de interesses podem gerar conflitos, portanto os prazeres solitários se mostram mais agradáveis do que as atividades sociais!



### TOURO

A oposição Sol-Lua confronta seus setores doméstico e profissional, indicando uma dificuldade de conciliação entre essas áreas da vida. A sobrecarga de tarefas lhe estressa, mas a organização trazida pela conjunção Lua-Júpiter lhe ajudará!



### GÊMEOS

A conjunção Lua-Júpiter exalta seu poder de comunicação, estimulando a vida social. Mas o Sol oposto lhe pede para manter-se na zona de segurança, seja nas atividades ou ao falar sobre assuntos sobre os quais você não tem domínio!



### CÂNCER

Você tende a agir de maneira incosequente com a oposição Sol-Lua, que traz à tona certos conflitos íntimos. Foque nas demandas da vida prática, pois a conjunção Lua-Júpiter na área material lhe traz uma maior disciplina!



### LEÃO

Seus aspectos mais marcantes destacam-se com a persistência da conjunção Lua-Júpiter em seu signo, o que impulsiona suas superações. Mas a oposição lunar ao Sol na área de relacionamentos indica conflitos de vaidade e poder. Cuidado!



### VIRGEM

Lua e Júpiter se aspectam em sua área de crise, formando oposição ao Sol na área de saúde e pedindo cuidado com a mente e o corpo. Respeite seus limites e conduza o trabalho de maneira mais tranquila!



### LIBRA

As atividades junto aos grupos queridos continuam em alta, pois a conjunção Lua-Júpiter persiste. Mas o Sol permanece em oposição à Lua, indicando que não se pode confiar em todos. Saiba selecionar!



### ESCORPIÃO

Momento de impulso em sua carreira, pois Lua e Júpiter se associam no setor, embora a oposição com o Sol indique incertezas quanto aos seus projetos. Trilhar novos caminhos sempre gera insegurança, porém mantenha a positividade!



### SAGITÁRIO

Lua e Júpiter continuam conjuntos, lhe deixando mais determinada. A oposição com o Sol na área de comunicação lhe aconselha a ser mais diplomática, sobretudo com aqueles que podem causar interferências em seus projetos!



### CAPRICÓRNIO

Você encara os desafios financeiros com uma atitude descontrolada, pois Sol e Lua continuam opostos na área material. A conjunção Lua-Júpiter lhe aconselha a se harmonizar emocionalmente antes de tomar grandes decisões!



### AQUÁRIO

Pessoas de personalidade forte podem interferir em seus interesses, neste momento em que Lua e Júpiter se associam na área de relacionamentos e se opõem ao Sol, em seu signo. Não bata de frente, aja estrategicamente e concilie!



### PEIXES

Lua e Júpiter conjuntos favorecem as conquistas profissionais em conjunto, ainda que você se depare com conflitos territoriais. A oposição com o Sol na área de crise traz à tona antigas frustrações, mas não alimente. Seja forte!