



**Andréia Fernando** também apaga velinhas hoje e recebe os parabéns de amigos a familiares. Felicidades!



Esbanjando alegria, **Milene Matunaga** faz a festa nesta sexta. Na foto, com Damaris Sprita e Marli Marques Carneiro.



O último dia 04 foi de muita festa para o casal **Neide e João Garcia**, pelos 31 anos de união matrimonial. A vereadora e o esposo receberam diversas homenagens, em especial dos filhos João e Isabela e dos netos.



Homenagem especial para **Gabriela Helena**, a bela aniversariante de hoje.



Hoje é dia dele, **Jonathas Rodrigues**. Parabéns!



Destaque para **Karina Giacomini**, que hoje celebra idade nova ao lado do esposo Tiago Tazinaffo, que comandará as comemorações.



Aos 15 anos, **Elían Flores**, morador de Prudência e Moraes, distrito de General Salgado, já faz sucesso na carreira musical. Neste ano, o ‘cantor teen’ tem como projeto fazer shows com sua própria banda por todo o Brasil. Sucesso!



O Prof° **Leandro Bordignon Uliana** festeja hoje seus 29 anos. Família e amigos desejam-lhe felicidades e muito sucesso.

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

**Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!**

**(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

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

# MADEIRAS

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas  
Forro - Portal - Deking

**Cleyton Perondi**

(17) 99229-4585  
(17) 99638-6286

**Zê do Gás**

(17) 99201-6527  
(17) 98167-2898

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

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

Mamãe, me leva no **GIGANTÃO**

FERRAMENTAS DOMÉSTICA

REDE **GIGANTÃO**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

DECORAÇÃO PRESENTES

A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!

Fernandópolis - Catanduva - Votuporanga

SALGADINHOS ARTIGOS PARA FESTA

a partir de **R\$ 1,99**

Quero óculos do **GIGANTÃO**



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

# A importância da água para o corpo humano



A água, sendo um líquido indispensável e vital para a nossa saúde, beleza e principalmente sobrevivência, é a substância mais abundante no corpo humano, e mesmo não contendo nenhuma caloria, sem ela nosso corpo não poderia continuar funcionando. A água é tão importante para o nosso corpo que uma perda de 20% dela pode levar a morte e uma perda de 10% causar distúrbios graves, pois é ela quem desempenha o papel mais importante em quase todas as funções do corpo humano.

O corpo faz uso dela para a digestão, para a absorção e para o transporte de nutrientes, servindo de meio para uma série de processos químicos e para o papel de solvente para os resíduos do corpo e também os dilui para reduzir sua toxicidade, ajudando

no processo de excreção do corpo. Ela também é fundamental para manter estável nossa temperatura corpórea e fornece também a base para o sangue e todas as secreções líquidas, como lágrimas, saliva, sucos gástricos que lubrificam os diversos órgãos e juntas. O que muita gente não sabe é que a água é um grande aliado da beleza onde o resultado da ingestão insuficiente é visível, como pele seca, cabelos fracos, problemas intestinais e outros mais graves como cálculos renais e hipertensão. Esse processo se dá porque conforme vamos envelhecendo o corpo começa a ressecar cada vez mais, pois existe uma perda progressiva da quantidade total de água no organismo.

Não podemos nos esquecer de que também é necessário consumir bastante água quan-

do está calor, durante os exercícios físicos, no caso de febre, resfriados e outras doenças. Nas gestantes a água se torna muito importante para formação do líquido amniótico e o aumento do volume de sangue e na amamentação para produzir o leite, que contem 87% de água. Um hábito dos brasileiros que se repetem todos os dias é beber água junto da comida, o que prejudica a ação do suco gástrico, responsável pela digestão dos alimentos do estômago. Você também pode associar água e fibras que é combinação perfeita e que auxilia na movimentação do bolo fecal, ativando também o funcionamento adequado dos rins e da bexiga e consequentemente na eliminação de toxinas. Além de tudo, auxilia em dietas de emagrecimento e nos tratamentos de celulite.

## Como diferenciar os homens bons daqueles que não prestam

### receita

#### Pudim de doce de leite

##### INGREDIENTES:

- 3 copos de doce de leite
- 1 copo e meio de leite
- 2 colheres amido de milho
- 3 ovos



##### MODO DE PREPARO:

Comece batendo os ingredientes no liquidificador. Coloque o doce de leite, o leite e o amido de milho. Bata até ficar bem homogêneo. Coloque os ovos e bata mais. Em uma travessa para pudim unte com caramelo (açúcar fervido com água até ficar dourado) e coloque a mistura batida. Leve ao fogo em banho-maria por aproximadamente 30 minutos. Deixe esfriar e desenforme.

Toda mulher sonha com um homem perfeito ao seu lado, que seja fiel, romântico, carinhoso e sensível. Sabemos que a pessoa perfeita não existe, mas vamos ajudar a você, a saber, se o seu parceiro é um bom homem para você.

Um homem simpático e bonito logo nos traz a ideia de que não presta, mas nem sempre isso é verdade. Vamos dar umas dicas de como diferenciar os homens bons para você daqueles que não prestam.

1- Traidor: Homens que já tem em seu histórico uma traição, não conseguem olhar diretamente nos olhos, sorriem ironicamente para você e olham excessivamente para outras mulheres, além de dar um ar vago em suas conversas. Tome cuidado com esses detalhes.

2- Inseguro: Homens que ficam encostando demais em você tendem a não estarem seguros com a relação ou com a ocasião em que vocês estão passando, por isso ficam se encostando em seus braços, ombros como se você fosse



proteger ele de algo que possa acontecer.

3- Controlador: Quando seu parceiro invade seu espaço pessoal, querendo intervir excessivamente em seus atos, tende a ser um controlador. Fisicamente essa pessoa se movimenta muito e sofre de inquietação.

4- Egoísta: O homem que ca-

minha sempre a frente da parceira e quer que ela o acompanhe de qualquer maneira, indica seu grau de egoísmo. Além disso, esta pessoa pronuncia muito a palavra eu em suas frases e tem gestos bem vaidosos, como alisar muito seu cabelo e ficar se admirando várias vezes no espelho em qualquer lugar que esteja.

5- Ciumento: Um homem que olha muito a sua parceira, e sua visão é muito intensa sobre você, indica que ele é possessivo e no meio da relação podem haver sérios problemas de ciúmes.

Fica ai, as dicas para você avaliar o seu parceiro e ver se ele realmente combina com você!

**RESTAURANTE**  
*Paladar*  
PRAZER EM COMER  
• Restaurante  
• Serviço de Buffet  
• Atendimento à Empresas  
Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro  
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP  
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis  
Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

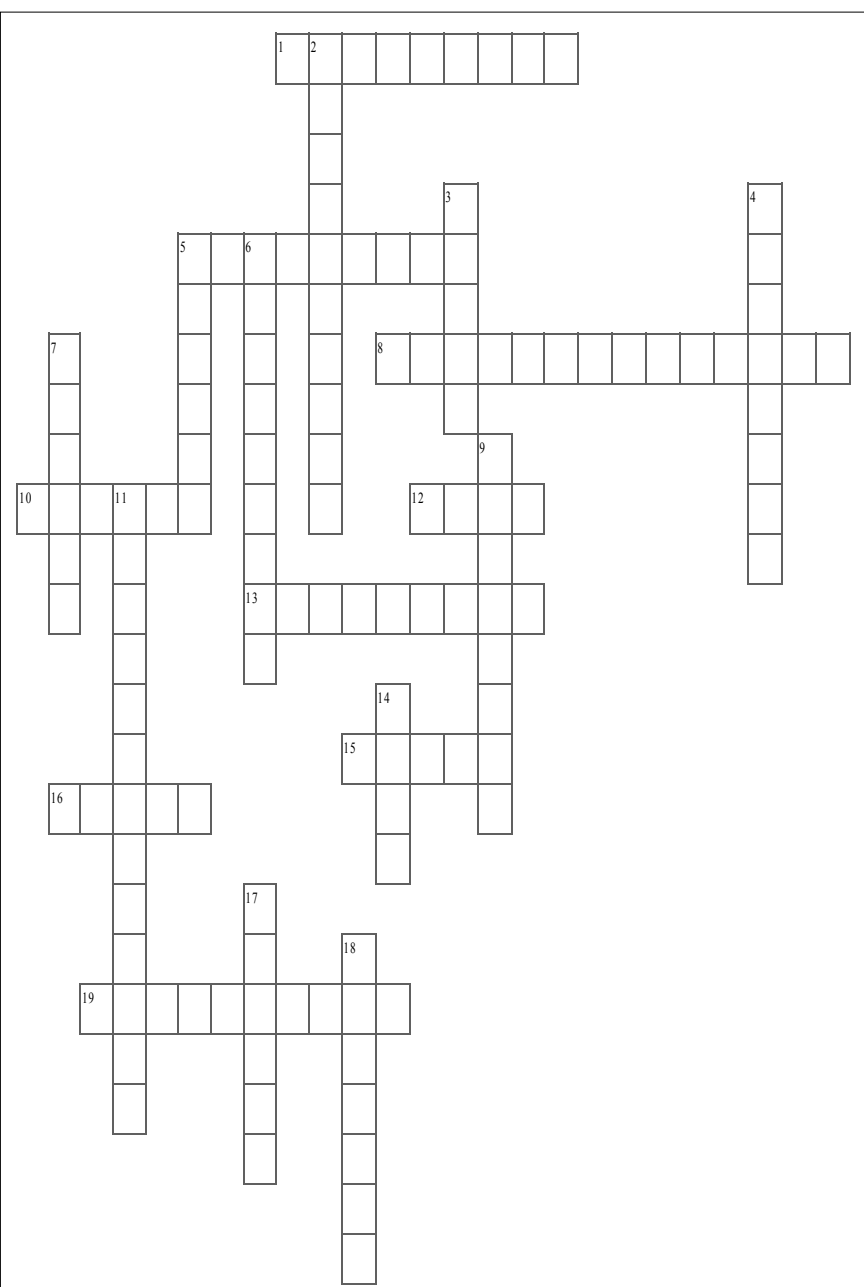
**TÉDA**  
SOM e ACESSÓRIOS  
PEÇAS e SERVIÇOS  
O Shopping do seu carro  
**Fone/Fax: (17) 3465-5777**  
Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

**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



# Palavras Cruzadas



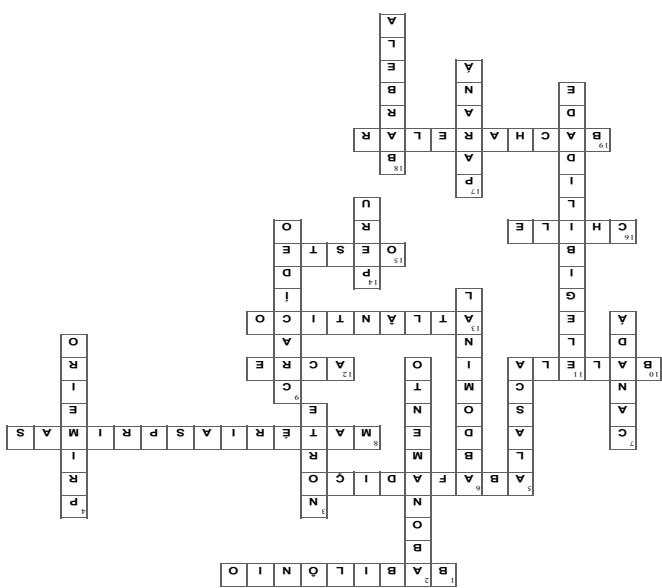
### Horizontais

1. Natural de Babilônia; babilônico.
5. Em que falta o ar ou condição de respirar, ou é muito quente para estar-se.
8. \_\_\_\_\_ abundantes. Um dos fatores que levaram empresas norte-americanas e européias a se instalarem em países da América Latina, África e Ásia.
10. Boato falso; Dito sem fundamento.
12. Estado brasileiro que em relação a Greenwich possui no seu fuso horário menos 5 horas.
13. Oceano que banha o Brasil.
15. Levando em consideração os pontos cardeais o continente americano localiza-se a \_\_\_\_\_ de Greenwich.
16. País da América do Sul que não faz fronteira com o Brasil.
19. Receber o título de bacharel.

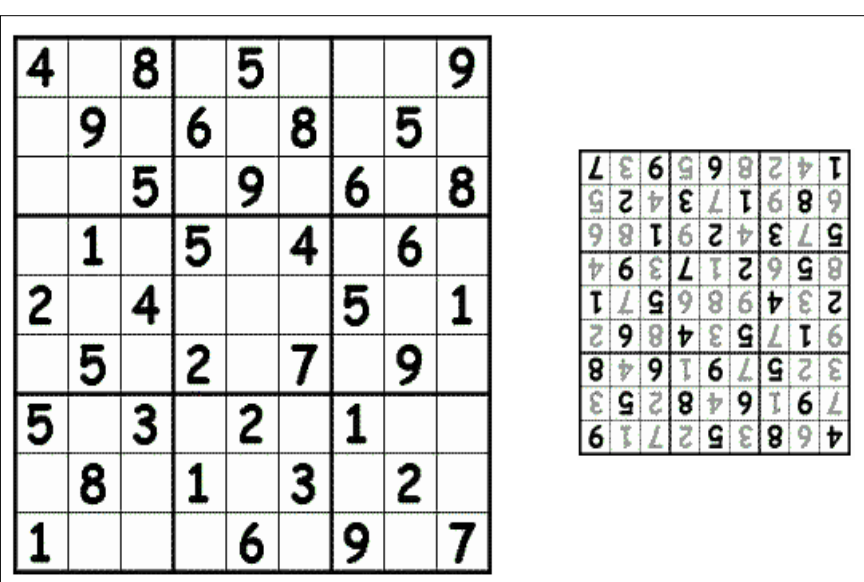
### Verticais

2. Abonação.
3. Os Estados Unidos estão localizados no Hemisfério \_\_\_\_\_.
4. Fernando de Noronha está localizado no \_\_\_\_\_ fuso horário brasileiro.
5. Estado norte americano que faz fronteira com o Canadá.
6. Pertencente ou relativo ao abdome.
7. Segundo país mais extenso do mundo.
9. Relativo aos Cracideos; Família de aves que abrange várias espécies, entre as quais o mutum.
11. Capacidade para ser eleito; Qualidade de quem é elegível.
14. País sul-americano que possui o mesmo nome de uma ave.
17. Estado brasileiro que faz fronteira com os países Paraguai e Argentina.
18. Papada ou pele pendente do pescoço do boi e de alguns ruminantes.

### Respostas



# Sudoku





# celebridades

## “Cada um que cuide da sua vida”, diz Wanessa sobre família Camargo

Wanessa, a Camargo, está se preparando para o novo show depois da licença maternidade que tirou para se dedicar ao seu segundo filho. Em uma entrevista, a cantora de 32 anos disse que se sente mais segura em relação à sua carreira. “Apanhei muito da exposição no começo. Sofria com o que falavam, ficava magoada. Faziam um escarcel com uma coisa natural de adolescente. E eu pagava um preço alto pelo julgamento do meu trabalho. De uns anos para cá, minha postura mudou”.

Falando em julgamento, Wanessa comentou sobre as constantes exposições envolvendo a separação dos pais, Zezé di Camargo e Zilu Godoi. Segundo ela, sua maior preocupação é dar apoio aos dois, mas evitar se intrometer nas decisões entre eles. “Da minha família, eu não posso falar nem fazer por ninguém. Eu tenho que saber dar a mão pra eles e cada um que cuide da sua vida. Mas eu os defendendo com unhas e dentes. Pode



Wanessa e Marcus Buaiz com os filhos, José Marcus e João Francisco

mexer comigo, mas não mexe com os meus”, disse.

Focada no trabalho, com uma rotina de ensaios ela está voltando ao seu peso normal: já perdeu 13kg, mas faltam 5.

Com sua equipe de bailarinos, Wanessa repassa as coreografias toda a noite. “São quatro horas de ensaio por dia. Começo às 21h, quando as crianças dormem, e termino à 1h da ma-

nhã”, explica. Sobre os quilinhos que ainda tem para perder, ela não encana: “nada que uma cinta não ajude ou que a roupa certa não esconda o que tenho que esconder”.



“Casal que treina junto, cresce junto”, escreveu a modelo no seu Instagram

## Belo e Gracyanne Barbosa posam com músculos definidos

Gracyanne Barbosa está transformando Belo e a mudança não é de hoje. Em uma selfie publicada pelo casal no Instagram, é possível ver que os dois estão levantando muito peso para manter os músculos (e as veias) saltados. Eles foram juntos à academia e comentaram sobre a vida fitness. “Fechando o dia e a academia (risos) com o meu Tudão! Casal que treina junto, cresce junto”, escreveu Gracyanne na legenda da imagem. Belo também comemorou a noite de treino e elogiou a esposa. “Amo mais que tudo! Gracyanne, você é minha vida. Foco na

saúde. O corpo que você deseja com a saúde que você precisa”, escreveu ele, que parece ter aprendido a lição direitinho.

Recentemente, Belo mostrou que tomou coragem para se cuidar e encarou o medo do dentista para um tratamento ortodôntico que o deixou com o sorriso perfeito. O resultado foi muito elogiado pelos fãs do pagodeiro, que está ganhando a imagem de galã. Quando começou a encarar a rotina fitness com a esposa, ela comentou que tudo em sua vida melhorou: agora se sente mais bonito e tem um desempenho sexual melhor.

## Claudia Leitte sobre ter mais de 30: celulites e maturidade



A cantora sente o peso da idade, mas está pronta para o que der e vier neste Carnaval

Capa da Revista Quem, Claudia Leitte deu uma longa entrevista para a publicação sobre sua preparação para a maratona do Carnaval. Parte disso envolve malhação pesada, o que, segundo a cantora de 34 anos, tem sido cada vez mais difícil.

“Depois dos 30 e do segun-

do filho, o metabolismo muda, já não tenho a mesma facilidade para emagrecer. Eu também não tinha celulite. Hoje, sei que elas estão lá (risos). Mas, em contrapartida, depois dos 30 fiquei muito mais segura. A celulite está lá, mas tudo bem. Parei de ligar tanto para coisas como

essa, sabe? Me sinto muito melhor hoje”.

Isso quer dizer que ela está contente com os dois filhos, Davi e Rafael de 6 e 2 anos, certo? Nada mais longe da verdade. Claudinha, que está casada com Márcio Pedreira, ainda quer ter uma menina: “Eu quero ter mais filhos. Não agora.

Primeiro preciso me programar melhor. O que vier está ótimo, mas penso em uma menina. Esses dias, os dois me pediram uma irmã. Gosto de estar grávida. Nunca fiquei preocupada com estética. Estar grávida me dá prazer. Mas quero estar mais tranquila para isso.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você vai priorizar o trabalho, mas terá que fazer um esforço extra para cumprir suas metas. Sua determinação está em alta e, se não desanimar no meio do caminho, tudo vai dar certo. Excesso de sinceridade pode atrapalhar o amor. Cor: vermelho.

**TOURO**  
No trabalho, vai precisar de toda a sua boa vontade para vencer alguns desafios. Lidar com as pessoas será mais fácil se agir com otimismo. Só não trace metas altas demais, que serão difíceis de atingir. Na paquera, aposte no seu charme. Cor: marrom.

**GÊMEOS**  
Para se dar bem no trabalho, coloque sua atenção no que precisa ser feito e não se distraia. Cuide primeiro das tarefas que já tem costume de executar e verá como as coisas vão deslanchar. Cor: laranja.

**CÂNCER**  
Aposte no seu poder de comunicação para vencer qualquer dificuldade hoje. Só não prometa o que acha que será difícil cumprir. Melhor manter os pés no chão, assim, vai evitar muita dor de cabeça. Cor: roxo.

**LEÃO**  
Bom dia para correr atrás dos seus interesses, mostrar sua disposição e até conquistar o apoio dos superiores. Mas não compre por impulso. Mesmo que sonhe com compromisso, nada de tentar manipular alguém na paquera. Cor: branco.

**VIRGEM**  
O trabalho vai correr bem, ainda mais se priorizar o que sabe fazer melhor. Coloque sua energia no que precisa terminar e não conte com uma ajuda extra. Hoje, é melhor depender apenas do seu esforço. Cor: verde.

**LIBRA**  
No serviço, vale a pena agir com mais cautela. Retomar um projeto antigo pode ser produtivo, desde que não comente com ninguém. Na relação, mantenha a calma, pois há risco de separação. Cor: vermelho.

**ESCORPIÃO**  
Vale a pena ampliar seus interesses e contar com a ajuda de um amigo de longa data. É melhor agir com cautela e deixar planos muito otimistas para outro momento. Assuntos amorosos vão bem, compartilhe seus sonhos com quem ama. Cor: azul.

**SAGITÁRIO**  
Seu lado ambicioso continua em alta, mas é melhor diminuir um pouco as expectativas. Se cumprir tudo o que deve terminar, vai impressionar os superiores. Se tem alguém, converse sobre o futuro, mas evite disputas. Cor: amarelo.

**CAPRICÓRNIO**  
Bom dia para fazer contatos com gente de fora, trabalhar em equipe e aprender coisas novas. Mas tenha atenção com o excesso de otimismo. Viagem pode animar seu astral e até abrir novas chances nos assuntos do coração. Cor: rosa.

**AQUÁRIO**  
Sair da rotina e fazer algumas mudanças mais drásticas pode levantar seu astral. Só não exagere, pois a preguiça pode incomodar e atrapalhar sua produtividade mais tarde. Mantenha o foco e não espere muito dos outros. Cor: vermelho.

**PEIXES**  
Você está com mais disposição para juntar forças com os colegas, mas talvez não seja tão fácil quanto esperava. Seu desafio é não desanimar e continuar em frente! A dois, reforça a relação e evita assuntos complicados. Cor: lilás.



*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