



E, atendendo a pedidos, eis **Margareti Cecato**, abrilhantando nossas páginas, sempre com a energia contagiante e lembrando - aniversariou recentemente. Parabéns!



Parabéns para o grande **Edinho Faria**, ícone no comércio local, também aniversariante desta semana. No click, pose especial com a amada Silvana de Faria.



Nosso friend, o competente **Marcelo Longo**, em click especial com o novo reforço do Fêfa, o craque Müller.



Parabéns para **Dimerson Vieira Teodoro**, que nesta semana completa mais um aninho e recebe cumprimentos de familiares e amigos.



Festas e muitos anos de vida para o jovem aniversariante de hoje, **Rodolfo Beluci**. O carinho especial de toda família.



Destaque para a bela e loira **Rafinha Soares**, aniversariante desta quinta.



O jovem **Renan Winicius**, junto com **Éder Fernandes** e toda a galera, foi mais um aniversariante de ontem.

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

Mamãe, me leva no **GIGANTÃO**

FERRAMENTAS DOMÉSTICA

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**

Dicas para ocultar as imperfeições do rosto

Uma maquiagem bem feita proporciona boa aparência para a pele, como também consegue camuflar algumas das imperfeições no rosto.

Sabemos que é desagradável quando se tem algumas cicatrizes e manchas na pele: uma das mais frequentes é a acne na adolescência, porém existem outras. Por sorte existem diferentes produtos e formas para camuflar esses defeitos.

Olheiras: as olheiras são causadas, às vezes, por falta de sono, porém todas as mulheres têm olheira, umas pouco pronunciadas, outras, bastante. Para disfarçá-las podemos usa alguns truques

de maquiagem que são muito eficazes.

Temos que considerar antes da maquiagem para esconder as olheiras é que devemos evitar o excesso de maquiagem e conseguir o tom que mais se aproxima com a cor da nossa pele. A melhor opção para o corretivo é que seja líquido ou creme.

Manchas: as manchas no rosto ou no corpo são inofensivas, mas algumas pessoas consideram-nas antiestéticas. Existem diferentes maneiras de escondê-las, no entanto a melhor maneira de esconder é com base e a escolha deste produto deve depender do tipo e da tonalidade da pele e é claro, de uma boa qualidade.

Cicatrizes de acne: a acne

pode ser desagradável e suas cicatrizes dependem da capacidade de cura de cada pele, e isso varia de pessoa para pessoa.

Para disfarçar essas imperfeições, você deve primeiro ter seu rosto completamente limpo. Isso porque, às vezes, a acne pode piorar com a aplicação de maquiagem, e é recomendável que a maquiagem usada nesses casos seja à base de água e que esteja de acordo com o tom da pele.

Deve-se disfarçar a cicatriz da acne com muito cuidado, de modo que pareça o mais natural possível e evite o excesso de base. Depois aplicar um pouco de pó.

É possível dar uma melhor aparência para o seu rosto.



receita

Torta de carne moída e batata

INGREDIENTES:

- 500 g de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena cortada em cubinhos
- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubinhos
- 3 batatas grandes cozidas e passadas no espremedor
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado



MODO DE PREPARO:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, o tomate e a carne. Reserve. Em uma tigela, misture a batata, a farinha de trigo, o ovo, a manteiga, o sal e a salsa até formar um purê. Em um refratário, espalhe a carne moída e cubra com o purê de batata. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio preaquecido para gratinar. Sirva em seguida.

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

O que é Hipertensão?

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. É uma síndrome metabólica geralmente acompanhada por outras alterações, como obesidade. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% da população com obesidade tem a doença. A hipertensão pode acontecer quando nossas artérias sofrem algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular. Hoje, a hipertensão é a principal causa de morte no mundo, pois pode favorecer uma série de outras doenças.

Quando o seu coração bate, ele contrai e bombeia sangue pelas artérias para o resto do seu corpo. Esta força cria uma pressão sobre as artérias. Isso é chamado de pressão arterial sistólica, cujo valor normal é 120 mmHg (milímetro de mercúrio). Uma pressão arterial sistólica de 140 ou mais é considerada hipertensão. Há também a pressão arterial diastólica, que indica a pressão nas artérias quando o coração está em repouso, entre uma batida e outra. Um número normal de pressão arterial diastólica é inferior a 80, sendo que igual ou superior a 90 é considerada hipertensão. Tipos

A hipertensão pode ser dividida em três estágios, definidos pelos níveis de pressão arterial. Esses números, somados a condições relacio-



nadas que o paciente venha a ter, como diabetes ou histórico de AVC, determinam se o risco de morte cardiovascular do paciente é leve, moderado, alto ou muito alto. Além disso, quanto mais alta a pressão arterial, maior a chance de o paciente precisar usar medicamentos.

Fatores de risco: A hipertensão é herdada dos pais em 90% dos casos. Em uma minoria, a hipertensão pode ser causada por uma doença relacionada, como distúrbios da tireoide ou em glândulas endócrinas, como a suprarrenal. Entretanto, há vários outros fatores que influenciam os níveis de pressão arterial, entre eles:

Sintomas de Hipertensão: Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito:

podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Tratamento de Hipertensão: A hipertensão não tem cura, mas tem tratamento para ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, que depende das comorbidades e medidas da pressão. É importante ressaltar que o tratamento para hipertensão nem sempre significa o uso de medicamentos - mas se estes forem indicados, ela deve aderir ao tratamento e continuar a tomá-lo mesmo que esteja se sentindo bem. Mas mesmo para quem faz uso de medicação é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

Complicações possíveis: As

principais complicações da hipertensão são AVC, por infarto agudo do miocárdio ou doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma atrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. É importante ressaltar que qualquer combinação de fatores de risco é sempre muito mais grave, pois o risco das comorbidades é multiplicado. Em média, uma pessoa com hipertensão que não controla o problema terá uma doença mais grave daqui 15 anos.

Prevenção: Pessoas em idade adulta meçam a pressão pelo menos uma vez por ano como forma de acompanhamento (a medidas que vamos envelhecendo a pressão vai aumentando). Além disso, outros hábitos de vida saudáveis podem ser adotados para prevenir a hipertensão:

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

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

Ex-ginasta Lais Souza sai do armário



Jovem falou sobre a angústia de seu dia a dia e da esperança com o tratamento

“Eu tenho uma namorada, sou gay há alguns anos. Já tive uns namorados, mas hoje estou gay”, declarou a ex-ginasta Lais Souza em entrevista reveladora. Ela, que sofreu um acidente treinando para os Jogos Olímpicos de Inverno, em 2014, e acabou tetraplégica, ainda comentou sobre como está sua rotina e seus planos e esperanças para o futuro.

Em um momento mais emocionante Lais falou sobre seus

momentos de angústia: “minha mãe me dando banho, trocando fralda, dando comida” e questiona “mãe, por quê comigo?” Mas fica a esperança que nutre em relação ao tratamento para a paralisia feito através de células-tronco aplicadas na coluna: “Sei que muita gente gostaria de estar no meu lugar, por isso quero que dê certo, por mim, mas também pelos médicos, pelos pesquisadores e por quem vai se beneficiar”.



Esposa de Belo disse que está ansiosa para ter o primeiro herdeiro dos dois, mas precisa esperar mais dois anos

Gracyanne Barbosa abre o jogo e explica porque não pode engravidar

Enquanto todos esperam pelo herdeiro do casal Gracyanne Barbosa e Belo, os dois adiam mais uma vez os planos para terem o primeiro filho. Em uma entrevista, a morena fitness abriu o jogo sobre porque não pode engravidar agora: o trabalho.

“Não posso engravidar durante dois anos, tem uma cláusula contratual que diz isso. Se acontecer, tenho que pagar uma multa. Belo e eu conversamos bastante, este é o momento de aproveitar as oportunidades que estão surgindo, embora queira muito ter um filho”. No ano passado, Gra ten-

tou engravidar, mas em função de seu baixíssimo nível de gordura (ela tem apenas 9%), a ovulação não funciona de maneira natural. Focada na carreira, agora ela preferiu esperar mais um pouquinho para ser mãe e está usando um implante anticoncepcional para evitar acidentes.

Dito isto, Gracyanne segue dando palestras motivacionais sobre corpo e saúde pelo menos até 2017. E aonde for, a musa fitness continuará carregando sua lancheira com shakes e comidinhas especiais. “Levo minha marmitta para o mundo inteiro, até para os restaurantes. Acho mais seguro”, afirmou.

Lucy Ramos muda dieta e treino para estreia no carnaval: ‘Não tem milagre’

Lucy Ramos está se dedicando para fazer bonito em seu primeiro desfile de carnaval. A atriz, que vai desfilhar como musa da Vai Vai na madrugada de domingo, 15, no sambódromo do Anhembi, em São Paulo, está controlando a alimentação e malhando todos os dias para aguentar o pique. Em clima carnavalesco, ela contou como está a preparação e a expectativa para não fazer feio na avenida.

“Sempre gostei de assistir pela TV e tinha vontade de participar. Ano passado, quando assisti ao desfile das campeãs, decidi que no próximo iria sair. A Ivi Mesquita, que já é musa da Vai Vai, me convidou para conhecer a escola, fui mestre de cerimônias de um evento deles e o presidente perguntou se eu queria ser musa”, relembra.

Lucy diz que, apesar da ex-



Musa da Vai Vai realizará o sonho de desfilhar pela primeira vez na avenida

pectativa, está deixando o nervosismo de lado. “Pensei que ia ser tranquilo, mas no primeiro ensaio técnico olhei para o mestre-sala, a porta-bandeira e me deu um frio na barriga pensar na responsabili-

de que eu tenho, de não deixar nada dar errado pois muita gente trabalhou o ano inteiro por esse dia”, diz ela, que ainda está se acostumando com o peso dos adereços da cabeça.

Andressa Urach afirmou que está em “fase de purificação”

A apresentadora Andressa Urach disse que não quer saber de homens em sua nova fase. Recuperada após ter complicações devido a aplicações de hidrogel, a Vice Miss Bumbum 2012 disse que repensou seus antigos valores.

“Não quero saber de homem tão cedo! Estou numa fase de purificação. Não quero nunca mais sexo por sexo. Não me relacionei com ninguém desde o dia que entrei em coma e nem penso nisso. Estou me curando por dentro”, garantiu.

A apresentadora disse que, além de deixar o sexo oposto de lado, também abandonou o cigarro e as bebidas alcoólicas. “Parei de beber, de fumar, porque não quero mais agredir meu corpo. Não quero morrer. Até balada eu pretendo evitar, só se for contratada como presença vip, pois não quero mais



Andressa Urach muda de vida e espera ainda mais sucesso

ter velhos hábitos.”

Segundo Andressa, as mulheres começaram a olhar com outros olhos para ela. “Sempre fui olhada com maus olhos pelas mulheres. Eu queria ser a melhor, a mais gostosa, a mais

perfeita. Hoje tenho vergonha disso. A minha fé me basta. Meu vazio foi preenchido com a presença do Espírito Santo.” Outra mudança será a vinda do filho, Arthur, de nove anos, para São Paulo.

horóscopo



ÁRIES

Suas amizades passam por momentos delicados, pois a tensão Sol-Lua traz um clima de intolerância diante das diferenças. Procure refletir e observar aquilo que você critica nas outras pessoas, pois na realidade isso também está em você!



TOURO

As relações do trabalho ficam tensas e será um desafio conciliar interesses neste dia em que Sol e Lua se tensionam. Os trabalhos em grupo podem ser prejudicados por atitudes críticas e intolerantes. Seja generosa, saiba ceder!



GÊMEOS

Sua saúde é afetada pela fragilidade emocional neste momento, em que Sol e Lua continuam em quadratura entre suas sexta e nona casas. Mesmo que os problemas te preocupem, não se abata. As soluções devem ser o foco!



CÂNCER

Você tende a gastar mais do que pode neste dia em que a Lua passa por sua área social, formando quadratura com o Sol e despertando sua sede por aventuras. Trabalhe a sensatez e a cautela, não se deixe levar pelos desejos!



LEÃO

Você demonstra mais calma e reserva, pois a Lua passa por sua área familiar. A quadratura com o Sol no setor de relacionamentos indica dificuldades na conciliação de interesses com os mais próximos. Promova acordos!



VIRGEM

A comunicação no trabalho se torna um desafio neste dia em que Sol e Lua formam quadratura. A atitude ditatorial e impositiva dificulta a harmonia entre interesses. Foque-se nas atividades que não dependam de outras pessoas!



LIBRA

Saiba combinar seus interesses às limitações financeiras, pois a Lua passa por sua área material, enquanto o Sol transita por sua área de prazeres. Escolha opções economicamente responsáveis diante da ampla oferta de oportunidades!



ESCORPIÃO

Sua sensibilidade é exacerbada pela Lua, que passa hoje por seu signo, e a tensão com o Sol alerta para transbordamentos emocionais. Dê preferência a ambientes mais leves e alegres, que ajudem a direcionar a mente positivamente!



SAGITÁRIO

Não é um bom momento para expor seus pensamentos e emoções, pois Sol e Lua tensionam suas áreas de comunicação e de crise, te deixando pessimista. Que tal focar-se em planejamento e atividades introspectivas?



CAPRICÓRNIO

A quadratura Sol-Lua tensiona as áreas material e de crise, indicando choque entre interesses. Evite embates territoriais e seja imparcial ao lidar com as diferenças, sobretudo se o bem-estar dos mais queridos estiver em jogo.



AQUÁRIO

Não se abata diante da sobrecarga de trabalho, pois a quadratura Sol-Lua entre seu signo e sua área profissional alerta para um excesso de tarefas. Gerencie as obrigações, de modo a encontrar tempo para o lazer e a diversão!



PEIXES

Um momento de desgastes emocionais é trazido pela quadratura Sol-Lua entre suas áreas de crise e espiritual. Ainda que situações inesperadas prolonguem os problemas, não se abata. Foque-se nas soluções em médio e longo prazo!