



A empresária e farmacêutica da Pharmanossa, **Joyce Fernandes**, completou nova idade no último sábado, sempre em clima familiar e muito festivo. Parabéns!



Na apresentação do Fefecô 2015, os políticos **Fausto Pinato** e **Gilmar Gimenes** juntos aos boleiros **Müller** e **Maurinho** e ao presidente **Jerri Falcão**.



Destaque para a bela e loira **Daniela Fernanda**, que hoje comemora mais um aniversário.



Quem festejou mais um ano de vida ontem foi a jovem **Nathália Codinhoto**. Parabéns!



O advogado **Ícaro Ricardo Dutra Matheos** celebrou idade nova ontem, sendo parabenizado por amigos e familiares. Na foto com Rapahela Balduino e Émille Picarelli.



Close da aniversariante de amanhã, **Thalita Faria**, na foto ao lado do esposo Danilo Faria.



Hoje é dia de comemoração para **José Moreira**, que completa mais um ano de vida. A homenagem da família e amigos.



Festa para **Diego Lacerda**, aniversariante da semana, sempre em clima de muita festa. No click com Mariane Soares, Paula Miotto, Grazieli Da Silva e Natalia Benini.



Festas e congratulações para **Sayuri Taji**, que hoje celebra mais uma primavera.



**Wan Campos** apagou velinhas ontem. Felicidades.

## Estrelinha Modas

Roupas a partir de R\$ 10,00

Rua Rio Grande do Sul, 1284 - Centro  
(Ao lado da Tomaladaka)

## 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

MADEIREIRA  
**Flor da Mata**  
Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

## 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

## 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

## Paraíso das FLORES e PRESENTES

RODOBENS  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Inbatíveis  
A partir de R\$ 1,99



# Por que assaltamos a geladeira à noite?

As pessoas que já começaram uma dieta na segunda-feira, mas não deram conta de chegar até sexta ou outras que fazem dieta de todos os tipos, muitas vezes, várias vezes por ano, sabem que é mais ou menos fácil levar o regime durante o dia. No entanto, à noite, a vontade de comer algo doce ou tomar de assalto a geladeira e acabar com tudo que está dentro, põe em perigo os esforços que foram feitos durante o dia.

Os nutricionistas acreditam que a noite nós estamos menos ocupados, então pensamos em comer. Também apontam que em muitas famílias comer certos alimentos doces e de baixa caloria durante a noite é um hábito difícil de deixar de lado. Agora, uma nova pesquisa suge-

re que, talvez, estejamos psicologicamente programados para comer doces a tardinha, quando o sol está se pondo e começa a escurecer.

O estudo que sustenta esta teoria foi publicado na Revista Científica Obesity, e afirma que o nosso relógio biológico interno, que marca o nosso ritmo circadiano (relógio biológico do corpo humano), que é o ritmo biológico que nos faz comer alimentos doces, ricos em amido ou ricos em sal em torno das vinte horas. As razões seriam evolutivas e herdadas de nossos antepassados, que, tarde da noite necessitavam armazenar gordura para suportar longas horas de trabalho em que a comida costumava ser muito escassa.

Essa herança não é o melhor para quem está determinada a perder peso, porque preci-

samente a noite é que é o pior momento para consumir alimentos de alto teor calórico.

**O que podemos fazer para combater este antigo costume?**

- **1. Romper hábitos.** Se a sua rotina noturna te obriga a comer mais do que você gostaria, você tem que quebrar esse padrão. Às vezes, mudando a ordem das atividades que você faz durante a noite pode ser o suficiente. Desfazer quaisquer associações que fazemos entre certos momentos da noite e comer. A princípio custará implantar a nova rotina, porém com o tempo você adotará os hábitos de forma natural.
- **2. Tenha um planejamento** do horário de se alimentar e o que se alimentar. Não tenha nada “perigoso” dentro da geladeira. Tente não abrir a porta da geladeira e ficar pensando no que comer, pois com certeza você escolherá o que é mais rápido e vai acabar comendo algo doce e altamente calórico. Se você quiser se cuidar um pouco, o melhor é ter um planejamento mínimo de pratos rápidos, porém saudá-



veis para que não estrague o seu plano de reeducação alimentar.

- **3. Mantenha um diário alimentar.** É um conselho que todos os nutricionistas dão e muitas pessoas afirmam que é um desperdício de tempo. Mas o fato é que ele funciona. Estudos mostram que as mulheres que fazem um diário nutricional perdem cerca de dois quilos a mais do que

aquelas que não fazem. O diário te ajudará a não subestimar ou superestimar o quanto e o que você come, e a não comer por impulso, ou comer de uma forma inconsciente. Ele obriga você a ser honesta com você mesma e identificar seus padrões poucos saudáveis.

- **4. Procure dormir numa determinada hora todos os dias.** Quanto mais tempo vo-

cê ficar acordada até tarde da noite, mais provável que você ataque a geladeira. Números estudos ligam a privação do sono ao ganho de peso, porque é exatamente nessas horas que temos a tendência de comer alimentos ricos em açúcar e calorias. Relaxe e prepare-se para dormir oito horas por noite e, se possível, longe do telefone e do computador.

## receita

### Lasanha de creme de milho com espinafre

- INGREDIENTES**
- 500 g de massa para lasanha
  - 6 xícaras (chá) de leite
  - 1 lata de milho verde em conserva
  - 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
  - 1 colher (sopa) de margarina
  - 1 cebola média picada
  - 500 g de mussarela fatiada
  - 200 g de presunto fatiado
  - 1 maço (600 g) de espinafre limpo, abafado e picado
  - Sal a gosto



**MODO DE PREPARO**

• Cozinhe as folhas de lasanha conforme as instruções do fabricante. Bata no liquidificador o leite com o milho verde e a farinha de trigo. Passe por uma peneira coloque em uma panela e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Tempere com sal, misture e reserve. Em outra panela derreta a margarina, doure a cebola, junte o espinafre, o sal restante e reserve. Espalhe o creme de milho no fundo de duas formas refratárias quadradas. Coloque 2 folhas de massa para lasanha. Cubra com o creme, espalhe a metade do espinafre e faça uma camada de presunto e outra de mussarela. Cubra com creme e outra camada de massa. Repita a operação até terminarem os ingredientes. A última camada deve ser de creme e mussarela. Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C, por 15 minutos. Retire o papel e volte ao forno por mais 15 minutos.

## O lado bom e o lado vilão do salto alto



- Fraturas nos ossos dos pés;
  - Deformidades dos dedos.
- Mas isso não torna o salto como um vilão da mulherada, seguindo corretamente alguns cuidados o uso desse acessório só irá trazer mais luxo para você. As dicas que nosso site MulheresDicas.com para você ficar ainda mais linda nos saltos sem agredir sua saúde são:

- Evite saltos com mais de 5 cm;
- Tenha sempre por perto um sapato baixo para que quando começar as dores nos pés devido ao salto você possa trocar;
- Opte pelo salto plataforma, pois as alterações biomecânicas feitas por ele são menores do que as alterações feitas pela ponta de agulha;
- Intercale os dias de usar sal-

- to;
  - Ao retirar o salto, sempre que possível coloque os pés na água quente e os massageie, para que a circulação volte ao seu ritmo normal.
- Fique cada vez mais linda e esbelta em cima dos saltos, mais não se esqueça da saúde, para que você se torne cada vez mais uma mulher surpreendente.

*A primeira escola ninguém esquece...*

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779    **3442-2945/3442-5060**

# 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

## “VIOLA MINHA VIOLA”

### Eita programa que a gente gosta!



#### Aos 90 anos morre Inezita Barroso, a dama da música caipira

Morreu na noite do último domingo (08), a cantora e apresentadora do Viola, Minha Viola, Inezita Barroso, reconhecida como a mais antiga e mais importante expressão artística da música caipira do País. No último dia 4, havia completado 90 anos de vida. Ela deu entrada no Hospital Sírio Libanês, em São Paulo, em 19 de fevereiro.

Segundo a família, Inezita morreu em decorrência de

uma insuficiência respiratória aguda. Ignez Magdalena Aranha de Lima, nome de batismo de Inezita Barroso, nasceu em 4 de março de 1925. Filha de família tradicional paulistana, passou a infância cercada por influências musicais diversas, mas foi na fazenda da família, no interior paulista, que desenvolveu seu amor pela música caipira e pelas tradições populares. Formada em Biblioteconomia na USP (Universidade de São Paulo), Inezita foi uma grande pesquisadora da música caipira brasileira. Por conta própria, percorreu o interior do Brasil resgatando histórias e canções.



A artista Inezita Barroso era cantora, instrumentista, folclorista, atriz e professora

O nome artístico foi criado aos 25 anos, quando ela juntou seu apelido de infância, Inezita, ao sobrenome do marido, Barroso. A artista Inezita Barroso era cantora, instrumentista, folclorista, atriz e professora. Começou a cantar e estudar violão aos sete anos. Depois, começou com viola e piano. Tomou gosto pelo universo rural já nos primeiros anos de sua vida e na adolescência, e sua carreira como cantora começou no início dos anos 1950, no nordeste, onde realizou recitais de grande sucesso. Durante sua trajetória como cantora, Inezita gravou cerca de 100 álbuns.

O primeiro DVD musical da

dama da música raiz, Inezita Barroso – Cabocla Eu Sou, foi lançado em dezembro de 2013 e sintetiza os mais de 60 anos de carreira da artista. É uma das cantoras mais premiadas do Brasil, sendo detentora de mais de 200 prêmios. Na tevê, sua carreira começou junto com a TV Record, onde foi a primeira cantora contratada. Depois, passou pela extinta TV Tupi e outras emissoras, até chegar à TV Cultura para comandar o Viola, Minha Viola. Inezita gravou mais de 1500 edições do Viola, Minha Viola, voltado a modas de viola, música de raiz, lendas e danças folclóricas.

## Celso Santebanes, o Ken Humano, deixa a UTI

Um boletim divulgado pelo Hospital de Clínicas de Uberlândia informou que o estado de saúde de Celso Santebanes, o Ken Humano, melhorou consideravelmente. Ele teve liberação da UTI e foi encaminhado para um quarto normal. De acordo com informações divulgadas pelo hospital, Celso está no 52º dia do tratamento, “sem quimioterapia atual, consciente, comunicativo e respirando espontaneamente”. Seu quadro clínico continua estável e em melhora progressiva. Marília Ferreira Borges, tia do paciente, afirmou em entrevista que o sobrinho já conseguiu se alimentar depois da liberação. “Minha mãe, a avó dele, o ajudou a tomar uma sopa. Celso está cada vez melhor. Está mais corado e deverá ter alta na semana que vem, se Deus quiser. Ele ainda está com a traqueostomia e ela vai ser retirada conforme ele possa se alimentar”, disse.



Celso está de volta ao quarto e se alimenta normalmente

Ken descobriu a leucemia em janeiro, quando acreditou que estaria tendo complicações com o hidrogel que havia aplicado na perna (como no caso de Andressa Urach). Internado em janeiro, ele teve uma piora

repentina no quadro de saúde e teve que ser encaminhado para a UTI e estava em coma induzido. Na época, um parente informou que seu corpo havia inchado e que Celso tinha uma aparência desfigurada.

## Andressa Urach melhora e volta a andar durante fisio

Após passar por mais uma intervenção cirúrgica decorrente das complicações por causa da aplicação de hidrogel nas pernas e bumbum, Andressa Urach usou o Instagram para mostrar que está se recuperando. Logo após começar o tratamento de fisioterapia, a modelo fez questão de compartilhar uma foto em que aparece em pé com a ajuda de uma muleta. “Hoje posto esta foto com muito orgulho! Mesmo com 4 cicatrizes na perna esquerda, 3 cicatrizes na perna direita e por último uma cicatriz na nádega esquerda, aprendendo a andar novamente após a terceira infecção devido ao meu excesso de vaidade”, escreveu em um trecho da longa legenda. A previsão era que Andressa voltasse para casa ainda neste final de semana, mas a alta médica precisou ser adiada. Espera-se que a gaúcha seja liberada pelos médicos nos próximos dias.



Modelo comemorou o fato de estar se recuperando

## horóscopo

- **ÁRIES**

O cotidiano provoca tensões tanto em nível individual quanto coletivo, pois Lua e Plutão se tensionam em suas áreas familiar e profissional. A instabilidade acaba afetando a todos, por isso seja compreensiva com os outros!
- **TOURO**

Lua e Plutão, tensionados, alertam que o comportamento dominante dos outros tende a lhe abalar emocionalmente hoje. Procure agir de maneira diplomática, sobretudo se estiver dependendo da cooperação ou aprovação alheia!
- **GÊMEOS**

Ao estabelecerem oposição em sua área financeira, Lua e Plutão indicam dificuldades materiais que limitam suas ações. Adapte-se a essas barreiras buscando meios alternativos para dar conta dos recursos que lhe faltam!
- **CÂNCER**

Seu emocional e as interações mais próximas são abalados com a oposição Lua-Plutão entre seu signo e sua área de relacionamentos. Com a visão mais aguçada sobre o outro, procure resolver diferenças que afetem o convívio!
- **LEÃO**

Você se encontra fragilizada, portanto procure poupar sua energia. A tensão Lua-Plutão em sua área de crise lhe pede recolhimento. Aspectos emocionais mal resolvidos geram obstáculos, então os solucione em sua raiz!
- **VIRGEM**

Lua e Plutão, tensionados, podem trazer conflitos na vida social, pois a sobrecarga de informações prejudica sua habilidade de análise e julgamento. Prefira atividades solitárias e minuciosas, em ambientes mais calmos!
- **LIBRA**

Seu poder de avaliação será necessário para lidar com as adequações de rotina que a oposição Lua-Plutão, entre suas áreas familiar e profissional, lhe traz. Novas situações fazem com que suas prioridades sejam revistas!
- **ESCORPIÃO**

Ideias que parecem sedimentadas são questionadas, neste momento em que Lua e Plutão se opõem. Avalie seus interesses e esteja aberta a novas abordagens. Desapegue do passado, pois isso só bloqueia as oportunidades.
- **SAGITÁRIO**

Procure ser mais disciplinada na vida financeira, pois Lua e Plutão se opõem em sua área material. Ainda que precise sacrificar-se, saiba abrir mão de algumas coisas e mantenha-se dentro dos limites do orçamento!
- **CAPRICÓRNIO**

A oposição da Lua, em sua área de relacionamentos, com Plutão, que passa por seu signo, lhe desafia a encarar o universo das outras pessoas. Perceba que o que lhe incomoda no outro, na realidade, está em você. Exercite a autocrítica!
- **AQUÁRIO**

A oposição Lua-Plutão lhe pede uma atitude diplomática e disciplinada diante dos embates no trabalho. Não se abata pelos conflitos com colegas de profissão. Perceba que eles lhe trazem grandes aprendizados, então aproveite as lições!
- **PEIXES**

Os conflitos de interesses na vida social prejudicam as interações. A oposição Lua-Plutão lhe aconselha a agir de maneira conciliadora, buscando promover acordos, pois isso ajuda a preservar a qualidade dos laços emocionais!