



Baluartes da doutrina espírita, **Wilson Granelle e Luiz Carlos Barros Costa**, em evento beneficente.



Maria Alice Menezes, que faz aniversário na próxima segunda, em click especial com o maridão Zé Carlos.



Curtindo a noite fernandopolense, eis a **família Ferreira**, comandada pelos irmãos Gilberto, Geraldo e Marcelo.



Destaque para o belo sorriso de **Tamyres Mancini Sonsin**, que hoje festeja mais um aniversário.



A beleza estonteante de **Aline Ribeiro**, retratada em seu primeiro book.

“Os Sonhadores” participam de **tarde de convivência**



N a tarde da última terça-feira, 10, foi realizado um passeio com 83 crianças e adolescentes do projeto “Os Sonhadores” que participaram de uma visita à Estância do Índio. A atividade faz parte do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos.

Acompanhadas pela assistente social Tais Santana, por orientadores e recepcionistas pelo empresário Índio Fernandes e por sua esposa, Cléo Fante, as crianças visitaram o Haras e o Bosque que fazem parte das dependências da Estância.

Depois do passeio, foi ofere-

cido um lanche e realizado o sorteio de brindes. Além das atividades de descontração, as crianças foram orientadas sobre a necessidade do respeito à natureza, aos animais e organização.

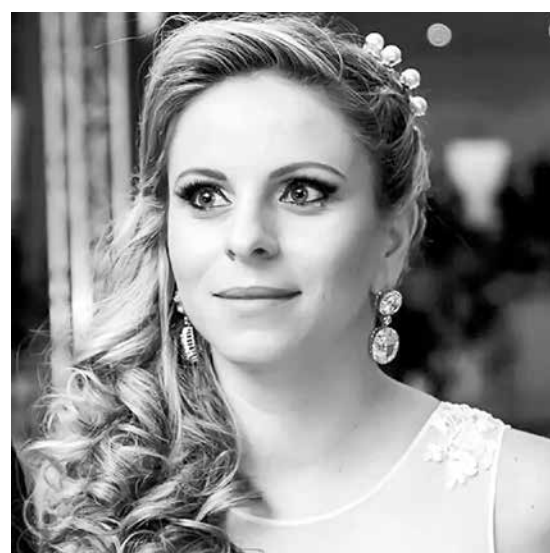
“Foi uma tarde muito especial para o projeto. Atividades que unem recreação e li-

ções de respeito são benéficas para a formação cidadã das crianças”, destacou a assistente social do “Os Sonhadores”, Tais Santana.

Atualmente, o projeto atende 108 crianças e adolescentes com atividades no contra turno escolar e à noite para alunos de escola integral.



Encontro de beldades na noite regional, **Amanda Rodrigues, Elka Candelária, Francieli Maraia e Laís Silveira**.



Close da bela **Daiane Furin** que nessa sexta celebra mais um aniversário.

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

Paraíso das FLORES e PRESENTES
GIGANTÃO
Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Imbatíveis
A partir de R\$ 1,99

Dicas culinárias para uma digestão mais fácil

Depois de uma refeição pesada, quem nunca sofreu de dor de estômago? Para evitar esses aborrecimentos aqui vão algumas dicas sobre alimentos e como prepará-los para ajudá-la a ter uma melhor digestão.

Embora seja aconselhável ter uma dieta variada e equilibrada, se você tem problemas digestivos tem que evitar certos alimentos.

Problemas digestivos: Alimentos que você deve evitar. Embora não exista uma lista de alimentos totalmente proibidos, se recomenda evitar o consumo de alguns deles, se você sofre de problemas digestivos:

- Uma alimentação muito picante ou muito ácida.
- Os queijos fermentados: Brie, Camembert, de cabra (média), queijo holandês, parmesão e emmentaler
- Alimentos defumados ou marinados.
- Alimentos muito gordurosos (carnes, molhos, frituras, maionese...)
- Refrigerantes: cerveja, cidra, a base de cola, champanhe...

- Alcoóis fortes ou vinhos em grandes quantidades, bem como misturas de álcool.
- Chicletes, o que pode aumentar a aerofagia.
- Refeições irregulares ou comer muito rápido.
- Grandes quantidades de líquidos como primeiro prato (guisados, caldos, sopas...) que diluirão as secreções digestivas.

MANEIRAS DE COZINHAR

No entanto, a lista de ingredientes não é tudo: você também precisa saber prepará-los:

- Limitar a quantidade de gordura necessária para cozinhar os alimentos (pouco óleo para fazer carnes e peixes, então os coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura).
- Opte por alimentos cozidos, assados ou grelhados...
- Não abuse do sal e pimenta. Você poderá sempre adaptar estas dicas gerais para a sua vida diária. O importante é você não agredir muito seu estômago. Ter uma vida saudável melhora o humor.



Beleza prática: Quais os erros mais comuns ao tingir os cabelos?

Mechas, tinturas, reflexos... Muitas mulheres optam por mudar a cor dos seus cabelos com o intuito de mudar sua aparência ou se sentir melhor. Mas nem sempre se consegue o resultado desejado. E, junto com cortes excessivos, os problemas na coloração podem dar mais aborrecimento. Aqui estão alguns dos mais comuns.

“Uso sempre a mesma tinta, mas meus cabelos ficam cada vez mais escuros, especialmente nas pontas.” O problema é a saturação de cor que ocorre ao reaplicar a tinta em todo o cabelo. Para evitar isto, quando os retoques são feitos, é importante que o produto seja aplicado apenas nas raízes, onde se vê a diferença da cor. Quando restar dez minutos para finalizar o tempo de aplicação, estenda o produto para o meio e para as pontas.

“Eu clareei o meu cabelo e ficou laranja em vez de loiro.” As tintas podem clarear até dois tons sobre uma base escura, e até quatro, se a cor natural for clara. Se a diferença de tom é maior, é imprescindível realizar primeiro uma descoloração e depois aplicar a cor escolhida.

“Passei anos fazendo mechas, e agora eu estou muito loira”. Para evitar que a repetição de mechas acabe clareando por completo seus cabelos, a cabeleireira deve misturar



de vez em quando reflexos mais escuros.

“Eu coloquei uma tonalidade mais clara do que a minha cor habitual, e o cabelo ficou ainda mais escuro”. Existe uma regra de coloração básica: tinta sobre tinta não clareia. Ou seja, se o seu cabelo é tingido, você sempre terá que descolorir primeiro e, em seguida, aplicar a cor escolhida.

“Quando eu mesmo tinjo o meu cabelo, as pontas ficam com muito mais cor”. A tinta

atua mais nas áreas dos cabelos que estão danificadas ou porosas e, por isso, as pontas que são sempre as mais castigadas, ficam com mais cor. Uma opção é não levar a tinta até as pontas até dez minutos antes de acabar o tempo de coloração ou aplicar um creme protetor sobre as mesmas para evitar que absorvam demasiadamente a cor.

“Eu mesmo faço as mechas em meu cabelo em casa e tem ficado muito grande.” O segredo

é pegar mechas bem fininhas, isto é, quando você colocar a touca de silicone e puxar as mechas, divida cada mecha em quatro partes só daí passe o produto. Tenha o cuidado de a touca estar bem rente ao couro cabeludo para que a raiz também receba o produto. Deve aplicar especialmente na parte superior da cabeça e em torno do rosto, como se fosse o reflexo do sol. Não exceda o tempo de 45 minutos do produto nos fios.

receita

Refogado de mortadela, legumes e ovos mexidos

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 talo de alho-poró cortado em rodelas
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ovos
- 100 g de mussarela cortada em cubos
- Salsa picada



MODO DE PREPARO:

- Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo, refogue a cebola, o pimentão, a cenoura e o alho-poró por 3 minutos, aproximadamente. Tempere com o sal e a pimenta. Misture os ovos ligeiramente batidos e a mussarela. Cozinhe, no fogo brando, mexendo sem parar até o ovo ficar em pedacinhos e a mussarela derreter. Salpique a salsa e sirva a seguir.

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, 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

Império: as surpresas do último capítulo



Zé Pedro (Caio Blat) tira a vida do Comendador (Alexandre Nero)



A sequência de cenas ambientadas em um galpão mostra o sequestro de Cristina (Leandra Leal), orquestrado por José Pedro (Caio Blat) e Silviano (Otton Bastos). Para salvar a jovem, entram em cena o Comendador (Alexandre Nero) e Josué (Roberto Birindelli), que protagonizam um verdadeiro bang-bang, pelo que mostram as imagens. Na cena, tanto o pai quanto o filho têm a oportunidade de atirar. Ao colunista do UOL Flávio Ricco, o novelista disse que apenas um dos finais que ele escreveu vazou à imprensa, mas que há duas outras possibilidades de final, que permanecem em segredo



Zé Alfredo (Alexandre Nero) é morto pelo próprio filho



Zé Pedro (Caio Blat) momento do tiro no Comendador (Alexandre Nero)

Nada incomoda mais qualquer autor que o vazamento de informações sobre o desfecho das suas novelas. Trata-se de algo que nunca é assimilado, porque acaba traindo o trabalho de toda uma equipe envolvida e frustrando a atenção daquele que durante meses ficou em casa, à frente do televisor. Guardadas as proporções, é como alguém, na entrada de um cinema, ficar anunciando o final do filme. O que merece uma pessoa dessas?

No caso de "Império", Aguinaldo Silva usou de uma série de estratégias para – tentar – preservar o capítulo que será exibido hoje, último dia do folhetim

Para começar, a equipe de colaboradores – oito profissionais no total – foi “afastada”. Acreditando que não existe segredo entre duas ou mais pessoas, todos saíram de férias antes.

A medida em questão não foi tomada por haver desconfianças com alguém da equipe, mas para evitar ao máximo, e partindo dele, o acesso a um mínimo indispensável de profissionais envolvidos. Desta forma, os últimos cinco

capítulos de “Império” foram escritos apenas por Aguinaldo e ninguém mais.

O autor ainda escreveu e gravou finais diferentes para os principais personagens a fim de garantir o suspense.

O anúncio da morte de José Alfredo (Alexandre Nero) agitou as últimas semanas da novela “Império”. Mesmo com todo cuidado do autor, com o vazamento de alguns desfechos da trama, depois da pressão do público, mudanças são previstas e cogita-se ir ao ar na noite de hoje o final em que seu protagonista ficará vivo. Entretanto, as gravações correram normalmente e o elenco teve que assinar um contrato de sigilo.

JOSÉ ALFREDO PODE 'RESSUSCITAR'

Com a suposta mudança no final de Império, o Comendador, também conhecido como Homem de Preto, passou a novela 'Império' inteira afirmando que era imortal — tanto que uma vez, apesar de ter sido dado como morto e enterrado, ressurgiu tempos depois mais vivo do que nunca para reassumir o seu império.

José Alfredo levará um tiro do próprio filho, José Pedro (Caio Blat), depois de



Zé Pedro (Caio Blat) aponta arma para o Comendador (Alexandre Nero)

confrontá-lo, libertar Cristina (Leandra Leal) e cair morto no último capítulo da trama Aguinaldo Silva, o autor, faz suspense sobre a possibilidade de José Alfredo continuar vivo. “José Pedro, o filho rejeitado, por ganância e poder, deu cabo da vida do próprio pai. Isso é o que vocês verão na sexta-feira. Mas ainda haverá uma quarta parte, e então... Será que ele morreu mesmo? Será este o verdadeiro final da novela? Vocês só saberão na última cena”, escreveu o novelista em seu blog.

Depois de atirar no pai, José Pedro pensa em se matar, mas é impedido por Cristina, que diz ao meio-irmão que o castigo dele será viver para sofrer de remorso.

A REVIRAVOLTA

Segundo informações de Aguinaldo Silva, o Comendador vai aparecer vivo, mesmo após ter sido cremado – as cinzas serão jogadas no Monte Roraima, local onde o homem de preto iniciou sua riqueza. Aos que já choram pela morte de José Alfredo, portanto, eu aconselho: me aguardem!”, afirmou o autor do folhetim.

Aguinaldo Silva já havia manifestado a vontade de manter o Comendador vivo no final de

“Império”. “Se é para o bem de todos e felicidade geral da nação, diga ao povo que eu cedeo à pressão popular sim, e mudo o final da novela...”, disse ele em entrevista ao

ZÉ ALFREDO MATARÁ MAURÍLIO

Antes de ser assassinado pelo próprio herdeiro, José Alfredo vai matar Maurílio (Carmo Dalla Vecchia), após encontrar o cativado onde estará Cristina, sequestrada pelo biólogo. Quem também terá um final trágico é Silviano (Othon Bastos). O mordomo que já foi casado com Maria Marta (Lília Cabral) vai levar um tiro de Josué (Roberto Birindelli).

Ao gravar a sequência, Othon afirmou que ficou muito emocionado com o desfecho de seu personagem. “Eu estava totalmente sem controle. Não sou o ator do exagero, eu sou muito mais contido. Então, de repente, eu vi que aquilo foi além do meu esforço. Eu não consegui parar de chorar, não consegui reter”, garantiu o ator.

Você vai perder?



Sobre o corpo de Zé Alfredo, Cristina (Leandra Leal) fica desesperada



Cristina chora diante do corpo de Zé

horóscopo



ÁRIES

Que tal organizar as ideias e refletir sobre seus planos de vida? Ao passar por seu signo, formandotrígonos com Sol e Mercúrio, a Lua lhe incentiva a buscar novas ideias. Apenas mantenha os pés no chão, não devaneie demais!



TOURO

Ao passar por sua área de crise e se harmonizar com Sol e Mercúrio, a Lua lhe fortalece emocionalmente, lhe deixando mais equilibrada diante dos desafios. Os problemas tendem a ser resolvidos e você, a se libertar dos estresses!



GÊMEOS

O trânsito da Lua por sua área de amizades continua estimulando suas relações pessoais, neste dia em que o astro se harmoniza com Sol e Mercúrio em sua área de comunicação. Curta as boas conversas e divirta-se com os mais queridos!



CÂNCER

A harmonia da Lua, que permanece em sua décima casa, com Sol e Mercúrio, em sua segunda casa, estimula as iniciativas no trabalho. A união de talentos intelectuais fortalece o senso de equipe, levando a bons resultados!



LEÃO

Você se mobiliza intelectualmente na defesa de seus interesses, com a conjunção Sol-Mercúrio em seu signo. A harmonia com a Lua, ainda em sua área espiritual, favorece as parcerias, pois lhe deixa mais aberta para interações!



VIRGEM

Você se sente mais autoconfiante e segura de si, pois Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam em sua área de crise. Busque maneiras de melhorar sua vida e deixe a convivência mais equilibrada. Aproveite bons momentos com quem ama!



LIBRA

As relações fraternas são fortalecidas pela conjunção Sol-Mercúrio em sua área de amizades. Aproveite este momento, pois os aspectos dos astros com a Lua estimulam a comunicação, assim como as trocas intelectuais e afetivas.



ESCORPIÃO

Você enxerga com maior clareza as demandas no âmbito profissional, neste dia em que Sol e Mercúrio formam trígonos com a Lua. Procure planejar-se e valorizar as relações de trabalho, pois ambos impulsionam as iniciativas em grupo!



SAGITÁRIO

Refleta sobre suas bases e seus anseios de vida, pois Sol e Mercúrio se harmonizam em sua área espiritual e formam trígono com a Lua, que passa por sua área de prazeres. Você tende a rever prioridades por conta da expansão de seus interesses!



CAPRICÓRNIO

Seu ambiente familiar se beneficia do equilíbrio interior que a conjunção Sol-Mercúrio lhe promove. A harmonia com a Lua em sua área doméstica lhe ajuda a resolver os problemas de maneira lúcida. Que tal ajudar os outros?



AQUÁRIO

A cumplicidade em suas relações é intensificada pela harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio, que fortalece sua comunicação. Esteja na companhia de pessoas com quem gosta de conversar e curta as boas trocas e o clima de sintonia!



PEIXES

Que tal organizar as demandas financeiras e profissionais? A harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio intensifica seu poder de raciocínio e favorece as decisões. Planeje seus investimentos e analise quais parcerias podem ser viabilizadas.