



Festas para o jornalista e empresário **Edmar Oliveira**, que nesta quarta celebra mais um aniversário. As homenagens de toda equipe do "O Extra.net", da "Rádio Arena FM" e TV "A Cidade". Na foto ao lado da esposa Diana.



Click do simpático casal **Raphaela Balduino e Rogério Rosa**, participando das manifestações do último domingo.



Destaque para o prefeito de Mira Estrela, **Macarrão**, ao lado do locutor **Luciano de Oliveira** e do jogador do Fefecê, **Müller**.



Close das amigas **Larissa Fogaça, Camila Galace, Jéssica Poyer, Fernanda Azevedo e Giovana Pelissari**, na festa da medicina.



Destaque para os amigos: **Lucas Mascarós, Rony Veras e Afonso Vilarinho**, curtindo a 'festa dos bichos.'



**Walisson Casale** é aniversariante de hoje. O carinho especial da amada **Leiliane Laveso**. Felicidades!



**Eduardo Main e Tainara Vilas Boas** também marcaram presença na praça, no último domingo, para manifestar.



Hoje o dia é dela, **Isadora Lembo**, que recebe o carinho de toda galera pela data especial.



Quem esteve em festa nesta terça-feira, dia 17, foi **Emerson Xavier**, que completou 34 anos. Felicidades! Parabéns!



**Giovana** ...Hoje é um dia muito especial, é seu aniversário. Queremos demonstrar o quanto a amamos e estamos felizes em comemorar esta data ao seu lado. Sucesso e muitas realizações em sua vida. Com carinho sua mãe **Cristiane**, seus irmãos e família.

**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

**Flor da Mata**  
MADEIREIRA  
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



■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

# Gelatina para acabar com cravos e espinhas



Quantas de nós gostaríamos de ter uma pele lisinha e sem nenhuma marca? Penso que todas. Mas os principais inimigos de uma pele suave e sem marcas, com certeza são as espinhas e os cravos. Contudo, a gelatina pode ser usada para evitar marcas permanentes em sua face deixadas por eles. Claro, não se esquecendo de cuidados especiais como: lavar o rosto com sabonete especial, limpezas periódicas da pele, esfoliar uma vez por semana, etc.

Uma das técnicas que pode ser utilizada para tirar a maioria dos cravos e das espinhas é aplicando uma máscara, pois esta vai aderir à pele e quando for retirada ambos sairão junto.

Mesmo sabendo que esta técnica funciona, muitas mulheres não a fazem, pois muitas vezes o custo dos produtos cosméticos não cabe dentro do orçamento que já anda apertado. No entanto é possível fazer em casa uma máscara eficaz para retirar cravos e espinhas. Vamos lá:

Usaremos para esta máscara dois produtos baratos: leite e gelatina. Você vai precisar de 1 pacote de gelatina sem sabor e incolor e leite integral. Precisarás também de um recipiente de plástico de preferência redondo para facilitar a limpeza após o uso, uma colher para misturar e um pincel para espalhar no rosto.

**RECETTA DA MÁSCARA**  
Misturar 1 colher de sopa de leite com meia colher de

sopa de gelatina. Mexa bem até dissolver toda gelatina. Coloque no micro-ondas durante 10 a 15 segundos. Ou também você pode fazer em banho-maria sem deixar entrar água na mistura. Mexa até formar uma mistura cremosa que poderá ser espalhada no rosto com um pincel. As principais áreas que devem receber a máscara são: maçãs do rosto, testa e nariz, ou seja, a zona T. Ou se preferir em toda a face.

Deixe a mistura secar em seu rosto (demora mais ou menos 10 minutinhos) e, em seguida, basta puxar a máscara devagar para não machucar a pele. É uma maneira barata e eficaz que você pode ter seu rosto livre dos cravos e espinhas.

## receita

### Peixe assado ao molho

#### INGREDIENTES

- 1 e 1/2 de peixe em posta
- 1 limão [suco]
- 2 dentes de alho picadinho
- sal e pimenta a gosto
- 4 batatas médias cortadas em rodela e semi cozidas

#### MOLHO

- 1 cebola média cortada em rodela
- 1 colher [sopa] de óleo
- 4 tomates sem pele picados
- 1 colher [sopa] bem cheia de massa de tomate
- 1 xícara [chá] de água
- sal e pimenta a gosto
- cheiro verde a gosto [salsa e cebolinha]
- 2 colheres [sopa] de azeite de oliva
- salsa picada para decorar



#### MODO DE FAZER

- Tempere o peixe com o limão, o alho, o sal e a pimenta. Cubra e leve a geladeira e deixe marinando por 20 minutos dando uma viradinha na metade do tempo. Em uma panela refogue a cebola com o óleo, em seguida junte o tomate, a massa de tomate e a água, misture bem e deixe cozinhando por alguns minutos com a panela tampada. tempere com sal e pimenta e o cheiro verde e retire do fogo. Em um pirex, coloque as batatas intercalando com o peixe. Espalhe o molho e o azeite e leve ao forno preaquecido na temperatura média por mais ou menos 40 minutos ou até que o peixe esteja bem cozido. Retire do forno e polvilhe a salsa picada. Sirva em seguida

# Dieta para desintoxicar em 10 dias

Desintoxicar é retirar do nosso organismo aquilo que não presta. Essa dieta para desintoxicar em 10 dias tem como objetivo “limpar” o nosso corpo, perder peso e deixar a pele mais bonita. Essa mudança na dieta ajudará na desintoxicação do intestino e dará uma melhora na absorção dos nutrientes.

#### COMO FAZER UMA DESINTOXICAÇÃO ALIMENTAR EM 10 DIAS?

1º e 2º dia – Nestes dois dias, o seu café da manhã e lanche da tarde será: suco de frutas, principalmente morangos e melancia ou chá ou ainda suco de cenoura e laranja. No almoço e no jantar prefira sopas de legumes com suco de frutas.

3º, 4º e 5º dia – Continue com a dieta dos dias 1 e 2, contudo na hora do almoço coma alimentos sólidos como peixe cozido ou grelhado, arroz ou batatas assadas ou cozidas e salada de verduras com algumas gotas de azeite de oliva.

6º, 7º e 8º dia – No sexto dia o almoço se mantém igual ao dia



3,4 e 5. Aqui você pode consumir frutas frescas e opte por leite vegetal, como o de soja. Pode consumir também iogurte, frutos secos como as nozes, amêndoas, sementes de linhaça ou de chia. No jejum ou lanche poderá fazer um iogurte natural com Kiwi, se-

mentes de chia e frutos secos. O jantar pode ser sopa de legumes com suco de frutas ou uma salada de legumes com verduras.

9º e 10º – Nestes dois últimos dias mantenha a dieta anterior, porém o jantar pode ser igual ao almoço.

Quando se quer perder peso é importante desintoxicar o organismo. Por isso esta dieta é uma excelente opção para fazer antes de começar qualquer plano de emagrecimento. Se sua intenção for perder peso é importante procurar uma nutricionista.



**Quando a APAE ligar diga SIM!**

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

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

# 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

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

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. Faça 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







# celebridades

## Luiza Brunet revela que retirou um câncer no útero: ‘Não sofri’

Luiza Brunet passou por uma situação delicada ao descobrir, recentemente, um câncer no útero. O problema, no entanto, foi guardado a sete chaves pela modelo, de 52 anos, que só decidiu revelar agora. Em entrevista, a mãe de Yasmin contou que teve que se submeter a uma histerectomia total, com a remoção dos ovários, útero e trompas de falópio, e afirmou ter sido uma mulher vitoriosa por superar a doença. “Não sofri, me sinto poderosa”, disse ela.

“Levei um susto quando soube do tumor. Poucos meses antes, havia feito um check-up e estava tudo bem. Tive de me submeter a uma cirurgia de emergência. Porém, não sou de ficar sofrendo em cima da cama. Cinco dias depois, fui viajar”.

Somente há poucos dias, quando saiu o resultado da biopsia, negativo, é que ela teve a certeza de que tudo não passou de um grande susto.

“É benigno! Não preciso fazer nenhum tipo de tratamento. Estou aliviada, feliz e tranquila”, afirmou a modelo.

Antes de descobrir o tumor, Luiza conta que chegou a desmaiar algumas vezes durante os exercícios na academia. “Comecei a ter um cansaço fora do comum. Fazendo academia, cheguei a desmaiar algumas vezes. Fui ao meu clínico geral e ele me pediu para fazer uma tomografia do tórax e do abdômen. Apareceu um tumor gigante. O que me surpreendeu foi o fato de eu estar hipersaudável. É um tipo de tumor que cresce rápido”, revela.

“Não fico sofrendo, choramingando. A mulher pode ter um problema de saúde sério, mas precisa sair dele. Se permanecer, a queda é violenta. Não dá para ficar tendo pena de si mesma, se vitimizando, lamentando porque está doente, reclamando o tempo inteiro, perguntando por que Deus fez isso... Aconteceu porque tinha de acontecer”.



Luiza contou que havia feito um check-up pouco antes de descobrir a doença

## Filha de Joelma vira corretora de imóveis: ‘Minha mãe não me apoia como cantora’



Natalia com a mãe Joelma

Sem o apoio da mãe para emplacar como cantora, segundo ela mesma afirma, Natalia Sarraff, de 25 anos, decidiu ganhar a vida como corretora de imóveis em São Paulo. A filha de Joelma, da banda Calypso, canta desde os 16 anos, mas vem tendo dificuldades em se firmar no mundo artístico.

“Não é novidade para ninguém que minha mãe não me apoia como cantora, mas eu sempre corri atrás das minhas coisas. Sai de casa muito cedo e sempre me sustentei. Decidi virar corretora porque tenho uma meta de ficar rica até o fim do ano”, explica Natalia, acrescentando que não pretende abandonar a música de vez.

## Novo affair de Zilu mora no Rio e é empresário do ramo da música

Está rolando, sim, um romance entre Zilu, de 54 anos, e o empresário Marcos Lúcio. Os dois foram juntos ao show do cantor Fabio Jr., no fim de semana, em São Paulo. Aos amigos mais próximos, o affair já não é mais segredo, e a própria Zilu fez questão de postar fotos com o possível namorado em seu Instagram escrevendo a legenda “love”. Eles foram padrinhos de casamento do cantor Rick, no início de março.

Zilu e Marcos estão juntos desde fevereiro e já foram flagrados fazendo compras num supermercado de um shopping da Barra da Tijuca, Zona

Oeste do Rio. É na casa do empresário que Zilu tem se hospedado todas as vezes que vem ao Rio tratar dos detalhes do programa que vai apresentar num canal fechado de TV e que será dirigido por Marlene Mattos.

Assim como a mãe de Wanessa e Camilla, Marcio é separado e tem duas filhas ainda adolescentes. Empresário do ramo musical, ele é de Vitória, mas mora no Rio de Janeiro e já trabalhou com artistas como MC Guimê e Frank Aguiar. Outro ponto em comum que o quarentão tem com Zilu é a paixão por cavalos e fazendas.



Zilu Godoi com Marcos Lúcio no show do Fabio Jr

## Babilônia surpreende com beijo gay já no primeiro capítulo



Personagens de Fernanda Montenegro e Nathalia Timberg terão relação tratada com “naturalidade”, disseram atrizes

Uma cena no primeiro capítulo da novela “Babilônia”, na última segunda-feira (16), foi simples mas agradou os internautas brasileiros. Teresa (Fernanda Montenegro) e Estela (Nathalia Timberg) trocaram um rápido beijo na trama, com naturalidade, como o elenco afirmou antes da estreia que a trama seria tratada.

Na novela, as duas estão juntas há 35 anos. Estela chega em casa e comenta

com a mulher que ela já passou da idade de trabalhar demais. “Adoro advogar. Vou morrer advogando”, responde Teresa. Estela mostra então preocupação com a filha Beatriz (Glória Pires), que depois de um escândalo com seu escritório de arquitetura em Portugal está de volta ao Brasil.

Teresa conforta a mulher, que está temendo pela filha, que voltou falida e com a reputação abalada. “Estou sempre

do seu lado”, garante, dando um beijo carinhoso em Estela.

No Twitter, a cena chamou atenção do público, que comentou bastante o assunto. “Dez minutos de novela e já teve beijo gay?”, disse um internauta. “Menos de 10 minutos de #Babilonia e a tradicional família brasileira já está jogada aos pés da igreja implorando para a novela acabar”, brincou outro. “Viva Fernanda e Nathalia, linda cena”, escreveu outro usuário.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você enfrentará desafios profissionais e familiares, pois Sol, Lua e Júpiter se opõem nos circuitos. Saiba sintonizar ambas as áreas, equilibrando-as entre si. Porém, não perca tempo demais nisso, divirta-se e descanse também!

**TOURO**  
A instabilidade emocional dos outros e as ameaças à sua zona de conforto lhe deixam com uma atitude defensiva, neste dia em que a oposição da Lua a Sol e Júpiter traz problemas de comunicação para suas relações pessoais.

**GÊMEOS**  
Sol, Lua e Júpiter se tensionam, inspirando cuidados com o orçamento quando se trata de lazer. Ainda que se sinta tentada pelas oportunidades que surgem neste final de semana, respeite seus limites financeiros. Não exagere!

**CÂNCER**  
Você precisará conciliar seus interesses individuais com os coletivos, neste dia em que a Lua passa por sua área de relacionamentos e se opõe a Sol e Júpiter. Promova o diálogo, evitando que as diferenças se agravem!

**LEÃO**  
A Lua tensionada pede um final de semana mais tranquilo e reservado. Cuide da saúde, pois ao passar pelo circuito, o astro se opõe com Sol e Júpiter em sua área de crise, inspirando cuidados com sua energia vital.

**VIRGEM**  
A diversidade de interesses pode se transformar em conflitos nas amizades, pois a Lua passa por sua área de prazeres e se opõe a Sol e Júpiter. Priorize, pois nem sempre será possível reunir todas as pessoas de uma só vez.

**LIBRA**  
Você busca paz e tranquilidade neste dia, em que a Lua passa por sua área familiar. No entanto, a oposição do astro a Sol e Júpiter alerta que algumas demandas poderão lhe desviar de seus desejos. Saiba equilibrar as tendências!

**ESCORPIÃO**  
Você se sente como um peixe fora d'água na vida social, pois a Lua se opõe a Sol e Júpiter entre suas áreas de comunicação e espiritual. Não busque compensações para as insatisfações emocionais.

**SAGITÁRIO**  
Seu emocional se tranquiliza no dia de hoje, pois a Lua deixa seu signo e entra em sua área material, se associando a Plutão. Você substitui a agitação de ontem pelo foco nas questões práticas. Mas esteja preparado para imprevistos!

**CAPRICÓRNIO**  
Os conflitos de interesses em suas relações ficam mais tensos, neste dia em que a Lua se opõe a Sol e Júpiter, entre seu signo e sua área de relacionamentos. Procure ver o lado positivo das diferenças: a diversidade!

**AQUÁRIO**  
Ao formarem aspectos em sua área de crise, Sol, Lua e Júpiter trazem à tona certos aborrecimentos íntimos. Ainda que surjam dificuldades, não se abata. Mantenha-se centrada e procure maneiras de contorná-las!

**PEIXES**  
Os conflitos são ressaltados pela tensão entre Sol, Lua e Júpiter, em sua área social. Não dependa dos outros para se divertir, pois as pessoas podem não aderir às suas ideias. Saiba recusar diplomaticamente o que não lhe agrada!