



Festa para **Adler Roberto**, aniversariante de hoje.



Sempre em grande estilo, a cabeleireira **Cida Tassoni** completou idade, recebendo congratulações diversas. Na foto com Syndi Almeida, Pri Souza Pereira e Dirlene Brito.



Parabéns ao motoqueiro e empresário '**Sorriso**', aniversariante de ontem. Na foto com Roberson Silva, fazendo trilha na Serra da Canastra.



A jovem **Stella Carolina** (ao centro) também aniversaria nesta sexta. No click, momento especial com Raissa Sobral e Giovanna Aguiar.



O grande **Valdirlei Lavezzo**, mais conhecido como Baiano, assoprou velinhas no início da semana, com direito a muita animação e cumprimentos. Na foto com Marcos Pessotto e Fábio Pessotto.



Aparecido Moreira da Silva, o popularíssimo Cidinho do Paraíso, ex-candidato a deputado, aniversariou ontem. Parabéns!



Animação do clã Cabreira, **Claudinei e Elizete** durante a manifestação do último domingo. Servindo de exemplo!



Com um sorriso encantador, **Mariana Veres** recebe hoje o carinho da família e amigos pela passagem de mais um aniversário. Felicidades!



O popularíssimo **Carlos Sampaio** comemorou mais um aniversário na quarta e recebe os cumprimentos de familiares e amigos. Na foto com Rosana Sampaio.



Em grande estilo, **Fabricio e Leila Pedroso**, destaques na cidade e região.

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 Inbatíveis
A partir de R\$ 1,99

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Pêssego inibe a metástase do câncer de mama

O pêssego além de ser uma fruta deliciosa, traz grandes benefícios ao nosso corpo. Rico em vitamina C e D, carotenóides provitamina A, vitamina A (essencial para a visão, desenvolvimento dos ossos, crescimento, processo reprodutivo, manutenção dos tecidos corporais, ajuda nas funções hormonais e das coenzimas), potássio, vitamina B, fósforo, niacina (Vitamina B3) fazem do pêssego um grande aliado à nossa saúde. Por ser rico em carotenóides (polifenóis bioativos encontrados nos vegetais), o pêssego tem sido estudado, pelos benefícios desta substância em relação à diminuição do risco de contrair vários tipos de câncer. Agora, diante de novas

pesquisas acredita-se que poderá ser usado como um complemento às terapias que reduzem a metástase do câncer de mama. Uma variedade de pêssego, chamado de Rich Lady, tem deixado vários estudiosos otimistas quanto sua ação, pois seu extrato tem inibido metástases do câncer de mama em ratos. A pesquisa foi feita implantando sob a pele dos ratos, células cancerígenas de um tipo agressivo de câncer de mama. Foi verificado que ao consumir o extrato de pêssego, houve uma inibição das metástases. A partir da quantidade que estava fazendo efeito nos ratos, calculou-se o número de pêssegos que faria efeito no ser humano. E chegou-se

a quantidade de 2 a 3 pêssegos por dia. Os cientistas tem se intensificado em seus estudos sobre o câncer de mama, pois é no ocidente que aumenta cada vez mais o número entre as mulheres. Só nos EUA o ano passado apareceu mais de 200 mil novos casos de câncer de mama invasivo. Já no Brasil, estima-se cerca de 580 mil novos casos de câncer em 2014, sendo que 57 mil serão de mama. Embora a pesquisa tenha sido feita com a variedade Rich lady, os pêssegos em geral têm compostos químicos que são responsáveis por matar as células cancerígenas sem afetar as normais e agora comprovam mais um benefício: inibem a metástase.



Algumas dicas para afinar a cintura: Mitos e Verdades

receita

Pavê de Brigadeiro branco e preto

INGREDIENTES

- 1 pacote de placas de wafer (130 g) – vendidas em grandes supermercados
- 3 latas de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e ½ xícara (chá) de leite
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó



• MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture o leite condensado, a manteiga e o leite. Leve ao fogo brando, mexendo até dar ponto de brigadeiro. Desligue o fogo, misture o creme de leite e divida o conteúdo em duas partes. Em uma das partes, misture bem o chocolate em pó. Deixe esfriar. Forre com filme plástico uma fôrma retangular, tipo bolo inglês. Corte as placas de wafer do tamanho da fôrma usada.
- Montagem: Alterne camadas de wafer, brigadeiro branco e brigadeiro preto. Cubra e leve à geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, desenforme e corte em fatias.
- Dica: Se quiser, substitua as placas de wafer por biscoitos maisena umedecidos no leite



Os métodos para afinar a cintura, como cintos e cremes estão sempre na cabeça daquelas mulheres que desejam ter uma cintura fina e bem delineada. Aqui estão alguns mitos e verdades sobre os diferentes procedimentos utilizados para esta parte do corpo.

Você quer moldar sua cintura? Este é o momento...

Afinar a cintura não é só mérito das dietas e exercícios físicos.

Existem várias maneiras de conseguir a silhueta ideal. Mas, algumas das alternativas geram perguntas e dúvidas sobre sua eficácia e se são ou não saudáveis. O uso frequente de cintas modeladoras ajuda a modelar e diminuir a barriga

Mito. Essas cintas modeladoras podem ajudar a melho-

rar a postura e a conscientização do abdômen. Pois, sem dúvida, você manterá o abdômen contraído o dia todo (este método pode ser eficaz para melhorar sua cintura ao usar certas roupas, mas não é um método eficaz para perder massa corporal nessa área). A cinta modeladora apenas te dá a percepção que é importante ter uma barriga na posição e tamanho correto. A cinta modeladora ensina a pessoa a manter a contração abdominal e a postura correta.

Remover as costelas para fazer a cintura ficar mais fina

Verdade. Este é um procedimento cirúrgico de grande porte e com muitos riscos. Trata-se da remoção das costelas inferiores, conhecidas como flutuantes. Sua indicação é rara por ser muito agressiva para justificar somente um

efeito estético. Algumas mulheres famosas, como a cantora mexicana Thalía, optou por este procedimento.

Usar diariamente cremes redutores de gordura ajudam a dar forma e reduzir a cintura

Ainda não houve 100% de comprovação, apesar de muitas pessoas acreditarem nesta possibilidade. Alguns cremes que são oferecidos no mercado têm ingredientes ativos muito eficazes na perda de medidas, tais como a cafeína e a L-carnitina. As massagens com cremes ajudam na drenagem e na ativação da circulação, o que pode acelerar o metabolismo local. No entanto, estes cremes não destroem a gordura, pois a pele a utiliza como uma barreira para proteger o corpo contra agentes estranhos, por conseguinte, a absorção é muito pequena.

A remodelação da cintura se faz através de massagens no momento da aplicação destes produtos, e não pelo uso do cosmético em si.

O USO DE CORSET AFINA A CINTURA

Verdade. O corset é feito de tecidos muito resistentes e apertado, a mulher pode controlar o quanto apertá-lo. O ideal é que as mulheres não passem mais do que seis horas por dia com ele, porque pode causar uma compressão de alguns órgãos do corpo. Em um mês se nota a diferença.

O bambolê pode ajudar a reduzir a gordura abdominal

Verdade. Se isso for feito regularmente e por mais de 20 minutos, ele age como um excelente exercício aeróbico, queimando calorias e tonificando os músculos abdominais e das costas.

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL
Av. Eurípedes José Ferreira, 779 **3442-2945/3442-5060**
TRENZINHO

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, 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

Prestes a se aposentar, Gisele Bündchen impressiona por números da carreira

O desfile de Gisele Bündchen na próxima SPFW promete ser o assunto mais comentado do mundo da moda nos últimos tempos. Há exatos oito anos, a brasileira ocupa, despretenciosamente, o primeiro lugar entre as modelos mais bem pagas do mundo. Só em 2014, ela faturou, segundo a revista “Forbes”, US\$ 47 mi-

lhões. Aos 20 anos de carreira, a gaúcha vai se aposentar, conforme anunciou sua irmã e agente. Como grande parte das mulheres, a bela quer mais tempo para a família.

Os números impressionam: ■ **47 milhões**- De acordo com a “Forbes”, este foi o montante em dólar que Gisele faturou em 2014. ■ **31 milhões**- É o quanto o marido de Gisele,

Tom Brady, faturou em dólar no ano passado. Juntos, ganham mais que Beyoncé e Jay Z, por exemplo. ■ **283 mil**- Este é o valor em reais que a top fatura por dia. ■ **40 mil**- Quando começou, era a cifra que a top imaginária ganhar por mês, em reais. ■ **11 mil**- Este é o valor em reais que Gisele Bündchen recebe por hora de trabalho. ■ **500**- É o número de

capas de revista que estavam a modelo. ■ **20**- São os anos de carreira da gaúcha. ■ **8**- Este é período em anos que ninguém tira a top do primeiro lugar entre as modelos mais bem pagas do planeta. ■ **8**- Foram os anos que Gisele encarnou uma angel da Victoria's Secret ■ **5**- Era a quantidade de anos que a bela imaginava ter de carreira.

Dani Calabresa fala sobre suposto estrelismo na Globo: “Jamais”

Dani Calabresa caprichou no visual para o prêmio AP-CA, que aconteceu na noite da última terça-feira (17), em São Paulo. Visivelmente mais magra e usando um vestido curto, a atriz recebeu com uma piada os elogios. “Todo mundo fala que o Rio de Janeiro está me fazendo bem, mas eu estou morando em São Paulo ainda, vou e volto”, disse rindo.

Contratada como uma das estrelas do novo “Zorra Total”, na última segunda, o Notícias da TV noticiou que a ex-“CQC” estaria dando trabalho com suas exigências e estrelismo dentro da emissora carioca. Ao ser questionada, Dani usou seu conhecido bom humor para responder. “Essas pessoas são umas filhas da p* que não me conhe-



Dani revelou o sonho de fazer um seriado na TV

cem (risos). Mas falando sério, sou educada com todo mundo sempre, não tem nem por que não ser, não sou nada estrela, jamais. Quem me conhece e lê isso desacredita nessas coisas”. Dani revelou que sentiu vontade de trabalhar na Globo ao assistir a primeira temporada de “Tá no Ar”, com seu marido, Marcelo Adnet, como protagonista.

“Estava no ‘CQC’, assistia o Adnet e queria muito estar no programa, achei muito ousado para a emissora. O Marcius Melhem conseguiu essa abertura para o Adnet, eles formam uma dupla incrível”. Já sobre sua ida para o “Zorra Total”, a atriz admite que não se identificava com o formato anterior e adiantou o que será mostrado na

TV nesta nova fase. “Sempre gostei do elenco, a maior parte do elenco antigo continua, mas tinha bordão, mulher pelada, era dentro de um metrô, eu não me identificava mesmo. Agora não serão quadros fixos todos os sábados, vão ser várias esquetes, vários personagens, meio ‘Tá no Ar’, meio ‘Comédia MTV’”, adiantou.

Fátima Bernardes e William Bonner são premiados em evento de revista no Rio

À frente do programa “Encontro” há mais de dois anos, Fátima Bernardes recebeu o troféu de Melhor Apresentadora de TV de 2014 no Prêmio Extra na cerimônia, que aconteceu na noite da última quarta-feira (18), no Rio de Janeiro. A mulher de William Bonner, que já protagonizou momentos descontraídos dançando na atração, comemorou o título ao lado do apresentador do “Jornal Nacional”, premiado da noite como Melhor Jornalista.

William comemorou a estatueta com um beijo apaixonado na mulher, com quem completou 25 anos de casamento em fevereiro, e comentou: “É um afago receber esse prêmio, nesse momento tão de-



Fátima e Wiliam são escolhidos pelos telespectadores como 'os melhores'

safiador que estamos vivendo. É um alento e foi uma pausa, porque encontrei pessoas e foi gostoso receber esse carinho”.

Em entrevista à revista “Quem”, Fátima também festejou ter recebido a estatueta: “Muito legal receber esse prêmio. Já recebi um Prêmio QUEM no meu último ano de bancada no ‘Jornal Nacional’. Receber esse, agora como apresentadora de entretenimento e não como jornalismo, é muito legal”, disse a jornalista, que deixou o “JN” para fazer entretenimento e disse não sentir falta da bancada: “Sinto nada. E o fato deste prêmio ser por votação popular é muito bacana, porque mostra que estamos no caminho certo”.



Modelo mais bem paga do mundo quer mais tempo para curtir a família

Cantor Leonardo diz como mantém a forma aos 51 anos e revela: ‘Só durmo pelado, faz pra bem saúde’



Leonardo renegou o rótulo de mulherengo

Aos 51 anos, o cantor Leonardo revelou um hábito curioso sobre a sua intimidade. O sertanejo contou que costuma dormir sem roupa e acrescentou que a prática faz um bem danado. “Só durmo pelado, faz bem pra saúde”, afirma ele.

Casado com a jornalista Poliana Rocha, Leonardo renegou o rótulo de mulherengo, afirmando estar numa fase “supercomportada”. “Fico até um tanto constrangido quando sou paquerado”, diz.

O cantor também contou que se sente cada vez mais em forma com o passar do tempo e revelou sua rotina de exercícios. “Corro todos

os dias 10km na esteira, treino bicicleta e, sempre que posso, bato uma bolinha, jogo futevôlei com meus filhos e com os amigos para queimar as calorias. Gosto de comer bem e se percebo que exagerei, aumento o tempo da corrida. Sou um cinquentão que nunca teve dor de cabeça”, entrega Leonardo, acrescentando que lida muito bem com a idade.

“Não tenho medo de envelhecer, sou eterno sedutor! Essa é a lei natural da vida. E depois, vou continuar de bem com o mundo, bem-humorado e seduzindo a vida e as pessoas (risos)”.

horóscopo

ÁRIES
Você se redescobre como pessoa, percebendo como pode contribuir para o mundo. Vênus adentra seu signo, elevando a autoestima e lhe incentivando a refinar a qualidade em sua vida. Preencha-se de afeto e transborde-o!

TOURO
Seus aspectos emocionais passam por momentos de transformação, com a entrada de Vênus em sua área de crise. Não deixe que sua intensidade emocional lhe prenda à frustrações. Saiba transformá-las em aprendizados!

GÊMEOS
Iniciativas coletivas entram em foco com a entrada de Vênus em sua área de amizades. Reúna-se aos grupos e expanda as oportunidades de interações pessoais. Não deixe que a necessidade de aceitação prejudique sua autoconfiança!

CÂNCER
Ao entrar em sua décima casa, Vênus ressalta o desejo de ser reconhecida no meio profissional e eleva sua capacidade produtiva. As pessoas tendem a perceber seu valor, mas não se enveja demais. Saiba usar seus talentos!

LEÃO
A serenidade interna é sua prioridade, pois Vênus adentra hoje sua nona casa. Você irradia beleza interna para quem está a sua volta. Aproveite este momento de abertura social para expandir os horizontes. Permita-se!

VIRGEM
Seu magnetismo e sensualidade são ressaltados pela entrada de Vênus em sua oitava casa, que favorece os relacionamentos. As pessoas se sentem atraídas pela sua presença. Momento de intensidade e entrega na vida afetiva!

LIBRA
Os encontros e reencontros afetivos são estimulados pela entrada de Vênus em sua sétima casa. Você percebe com mais clareza os aspectos característicos de cada pessoa a sua volta. Que tal celebrar o amor em sua vida!

ESCORPIÃO
A harmonia nas relações profissionais impulsiona criativamente os projetos em grupo, com a entrada de Vênus em sua sexta casa. Que tal desenvolver suas vocações? Isso lhe permitirá elevar a qualidade em suas atividades!

SAGITÁRIO
Os prazeres nas rotinas cotidianas são ressaltados pela entrada de Vênus em sua quinta casa, que expande a alegria e diversão. Seu intenso poder de sedução favorece a vida afetiva, e a vida cultural também é estimulada!

CAPRICÓRNIO
Seu elo emocional com as pessoas é reforçado pela entrada de Vênus em sua quarta casa, que traz um momento de aproximação, seja na vida familiar, profissional ou com os mais chegados. Estimule ainda mais a cumplicidade!

AQUÁRIO
Ao entrar em sua área de comunicação, Vênus lhe deixa mais despojada e polivalente nas interações pessoais. Sua atuação se destaca nos grupos e tende a facilitar os acordos. Deixe que sua sensibilidade e intuição lhe guiem!

PEIXES
Sua criatividade e poder empreendedor se aliam neste momento em que Vênus adentra sua área material. Você tende a se sentir atraída por atividades altruístas, pois a generosidade pulsa forte em você. Cuide da vida financeira!