



Destaque para a bela aniversariante **Ana Laura Cremonin**.



Hoje é dia de festa para **Flavio Coppi**, que comemora a data ao lado da esposa Maura.



**Joabe Santos**, na foto junto a Rafael Ernandes, fez a festa da galera na última terça. Parabéns!



Felicidades para o papai **Kiko Bim**, a mamãe **Michelle** e a pequena **Maria Thereza**, que no último domingo foram presenteados com a chegada da pequena **Isis**. As homenagens também para a vovó **Ana Bim**, que comemora a chegada da sua quarta netinha.



Da Caliente Lingerie, eis **Luciana Marques**, aniversariante da última terça-feira, em clima de festa junto a Magali Reimer Artoni.



Quem comemora hoje mais um aniversário é **Tainara Morien de Oliveira Souza**. Ela recebe a homenagem especial da irmã Tamires e da família.



A bela **Maira Brazzolin** também apagou velinhas ontem. O carinho da família e amigos.



Festa para **Lara Melchior**, que amanhã comemora idade nova.



Destaque para a 'pequena brasileira' **Maria Fernanda**, aniversariante desta quarta. O carinho de toda família.

**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**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Imbatíveis  
A partir de **R\$ 1,99**

**PROCEDE** Vistorias  
CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

**VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!**

**A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!**

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

Consulte já a **PROCEDE VISTORIAS**, não perca tempo e dinheiro!!!!

**Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro**

**ÓTICA IDEAL**  
Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709  
&  
**ÓTICA STA. LUZIA**  
Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

**Clínica Veterinária Dra. Maisa S. Bego de Oliveira**  
Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556  
Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom  
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas  
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861  
(17)99626-9145 (17)98168-1005  
maisa\_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista (esquina com a Etec) - Fernandópolis



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

# Matchá: ajuda a emagrecer e possui mais qualidades que o chá verde

Não é segredo para ninguém que os chás podem oferecer inúmeros benefícios para a saúde. O de carqueja, por exemplo, é comumente indicado para distúrbios digestivos e problemas no fígado; o de erva-cidreira, para quadros leves de ansiedade e insônia, como um verdadeiro calmante... Isso entre muitas outras opções de chás que realmente fazem a diferença na vida das pessoas.

Mas, quando o assunto é emagrecimento, um sempre ganha destaque: o chá verde. Até pouco tempo atrás ele era mesmo visto como a melhor opção para quem queria acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura. Porém, embora ele ainda não tenha perdido totalmente sua

fama, um novo chá tem se sobressaído e já é apontado pela maioria das pessoas como o principal aliado na perda de peso: o Matchá.

Mas, afinal, que chá é este? Quais benefícios oferece? Ele, de fato, é melhor do que o chá verde?

O que é Matchá?

Matchá é um chá verde em pó de alta qualidade, extraído de uma planta chamada *Camellia Sinensis*. Tradicionalmente é usado para preparar chá, mas também pode ser adicionado a shakes, sucos e outras receitas.

As principais vantagens do seu consumo:

O Matchá é rico em flavonoides e cafeína, que são considerados termogênicos (aumentam o metabolismo) e têm propriedades antioxidantes (retardam o envelhecimento

das células).

A cafeína, presente no Matchá é também um energético natural e, por isso, os alimentos que a contêm são buscados por quem pratica atividade física.

O Matchá apresenta alta concentração de aminoácidos devido à sua forma de produção que é diferente dos outros chás verdes.

O chá pode ser muito útil em uma dieta de emagrecimento, mas, assim como outros chás/ produtos, não faz milagres. O que ele fará é dar uma "forcinha" no processo de perda de peso se a pessoa estiver se alimentando corretamente e praticando atividade física.

Além disso, o Matchá pode auxiliar dando mais energia aos praticantes de atividades físicas, e ainda atua na recuperação muscular.



## receita

### Bolinhas de Batata com recheio de Bacalhau

#### INGREDIENTES

##### MASSA

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- uma pitada de sal
- pimenta-do-reino branca (a gosto)
- 450 gramas de batata cozida(s) e espremida(s)
- queijo ralado
- 1 ovo

##### RECHEIO

- 350 gramas de bacalhau
- salsinha picada
- pimenta-do-reino branca



#### • COMO FAZER

##### • MASSA

- Aqueça a água, dissolva nela a manteiga.
- Junte toda a farinha de trigo de uma vez e mexa bem, temperando com sal, até que fique numa consistência que desgrude do fundo da panela.
- Como uma massa de coxinha.
- Acrescente a batata espremida, o ovo e o queijo ralado à massa, amassando bem até que fique homogênea.

##### • RECHEIO

- Dessalgue o bacalhau, leve para cozinhar e desfie.
- Tempere com a salsinha e com a pimenta. Reserve.

##### • MONTAGEM

- Molhe as mãos e modele bolinhas com a massa, recheie e enrole bem.
- Aqueça bem o óleo e frite até dourar.

# Estafa: entenda seus sintomas e veja como tratar esse problema

Desânimo sem explicação aparente, dores no corpo, falta de motivação para continuar aquela atividade de que tanto gosta e uma vontade enorme de ir embora logo após chegar ao trabalho. Se você está com algum desses sintomas, fique de olho, pode ser estafa.

De origem emocional ou física, ela pode atingir crianças e adultos e compromete o desempenho na escola, no trabalho e na relação com as demais pessoas no dia a dia, tornando todas as atividades antes prazerosas, em obrigações desgastantes e chatas. Por alterar todo o funcionamento do organismo, pode desencadear outras doenças como hipertensão, fobias e ansiedade, problemas cardíacos e gastrite.

A estafa pode ser física (periférica) ou mental (central) e está muito ligada a rotina que a pessoa leva

#### Ai que cansaço!

Treino, caminhada, corre-corre com as crianças e muito cansaço. Mais popularmente conhecida como fadiga, a estafa periférica se caracteriza por dores musculares e cansaço físico ocasionados principalmente pela combinação entre desgaste excessivo (sem respeitar o tempo de recuperação) e pela má alimentação. Não há quem suporte esse ritmo frenético, é fadiga na certa. Nestes casos, o tratamento é uma mudança radi-

cal na rotina e na alimentação. Geralmente estas duas ações resolvem o problema. Se não for tratada, pode desencadear outras doenças como: anemia, prisão de ventre, diarreia e até queda de cabelo.

#### MENTE E CORPO EM EQUILÍBRIO

A forma mais comum da estafa é a fadiga mental. Caracterizada pela alteração do sistema nervoso central, ocorre em função do excesso de responsabilidades e tensões acumuladas que provocam um desgaste metabólico e mental muito grande. O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física. As pressões psicológicas se refletem no corpo. Neste caso, a melhor indicação é o relaxamento. É preciso rever a maneira como lidamos com os nossos problemas e frustrações. Às vezes, uma mudança simples de postura pode te livrar de um dano maior a saúde.

A estafa mental é muito mais grave do que a física porque tende a causar danos psicológicos e físicos. Caso não seja tratada adequadamente pode provocar doenças como: falha de memória, insônia, irritabilidade, desânimo, tristeza profunda e angústia.

#### ESTRESSE X ESTAFA

Muita gente confunde, mas estafa e estresse são problemas diferentes. Algumas diferenças ajudam a diferenciar os dois quadros. A fadiga ou es-



tafa é um sintoma do estresse, mas não a sua causa. No estresse, a intensidade da fadiga é maior e a maneira como nosso organismo reage a estes sintomas é bem diferente. Enquanto a estafa pode ser tratada com mudanças de hábitos ou tratamento médico, o mesmo não ocorre com o estresse, uma espécie de estágio crônico das duas formas de fadiga. O grau de irritabilidade e da dor sentida no estresse é maior, além disso, o estresse é muito mais mental do que físico, por isso, não adianta usar os mesmos procedimentos. É uma questão de intensidade e durabilidade da fadiga.

Relaxar é o lema para curar a estafa. Muitas vezes o tempo que se 'perde' indo ao cinema ou em um parque, por exemplo, é um ganho de saúde e bem-estar. É melhor pa-

rar agora do que perder o controle depois.

#### Estafa física (periférica)

Entre as manifestações da estafa física, se encontram os seguintes sintomas: Dores por todo o corpo; Apatia, falta de ânimo; Baixa resistência imunológica; Distensão muscular.

#### TRATAMENTO

O processo de cura envolve muito mais atividades relacionadas ao corpo. Confira as opções: • Pratique atividade física com moderação • Respeite o ritmo de seu corpo • Procure ter uma alimentação balanceada e saudável.

**DOENÇAS DESENCADEADAS PELA ESTAFA:** • Hipertensão arterial (pressão alta) • Doenças emocionais (ansiedade, pânico, fobias) • Doenças gastrointestinais (colite, gastrite e úlcera) • Doenças do coração (arritmia, angina e infarto).

# 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, 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**

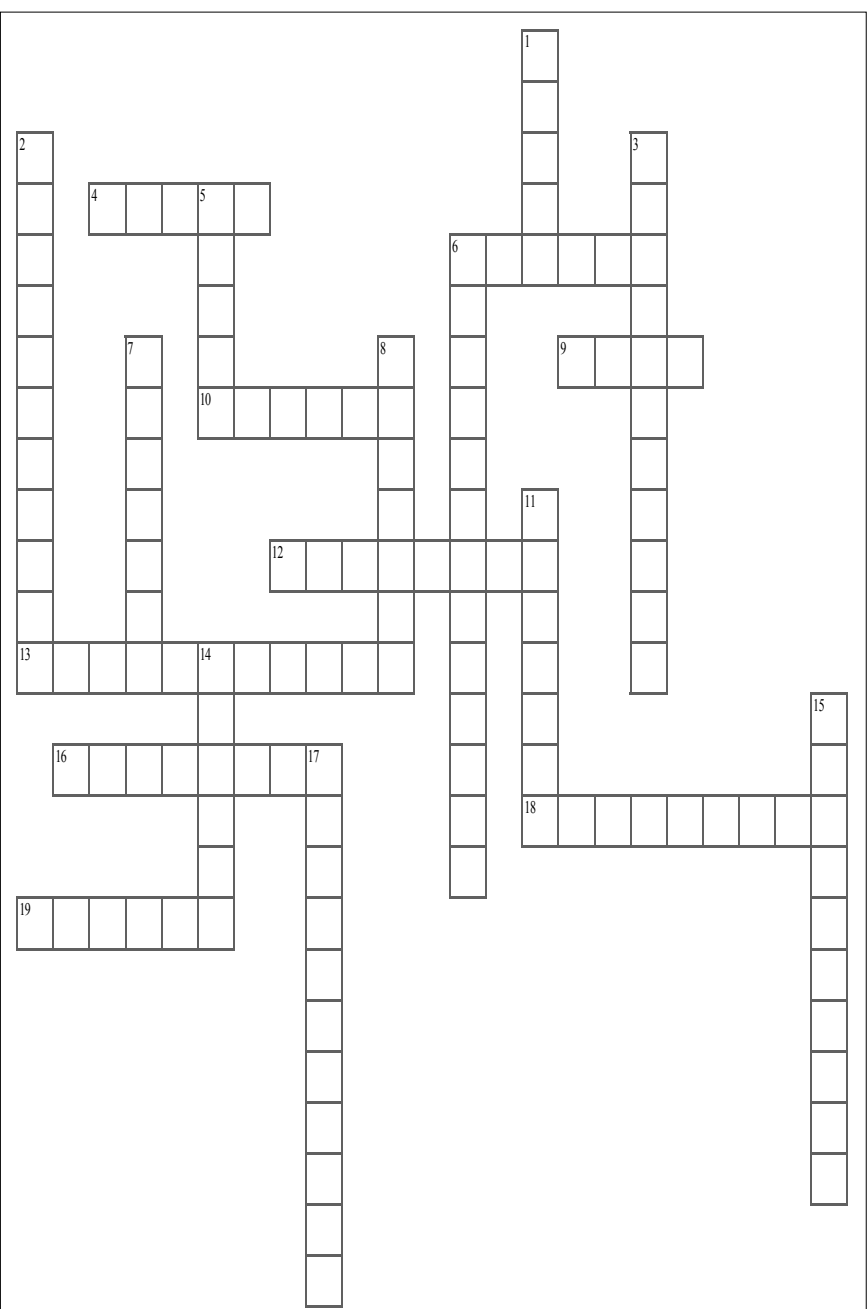
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



# Palavras Cruzadas



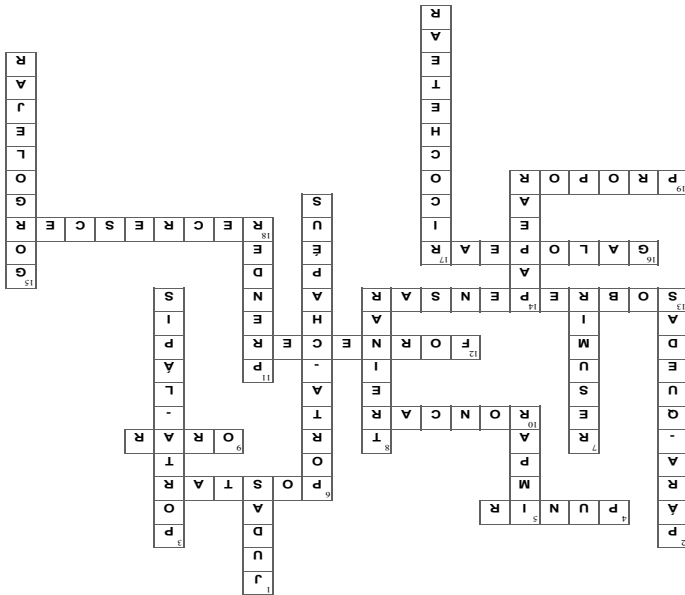
### Horizontais

- 4. Aplicar punição a
- 6. Pôr no correio
- 9. Falar em público
- 10. Respirar com ruído
- 12. Abastecer de
- 13. Pensar maduramente
- 16. Andar a galope
- 18. Tornar a crescer
- 19. Apresentar para consideração

### Verticais

- 1. Amigo falso
- 2. Aeron Aparelho mais pesado do que o ar, que permite efetuar descidas na atmosfera, com velocidade moderada, pela resistência que o ar oferece ao seu movimento
- 3. Estojo para lápis
- 5. Respirar com dificuldade
- 6. Caixa para transportar chapéus
- 7. Abranger em resumo
- 8. Acostumar, adestrar ou submeter a treino
- 11. Atar, ligar, amarrar
- 14. Falar muito, bater papo
- 15. Produzir som semelhante ao do garga-rejo
- 17. Fazer ricochete

### Respostas




# Caça Palavras

B P M Z W G M H C R Q C W W J  
O O E X T I N T O R N A M N B  
A T E S C A D A U G Q Z R O R  
T Z O B I J X A Y F L O R T T  
B Z H I A A F Z O O O V R E I  
D I O I N W C Q H T O Y C L X  
O P G J B D I L N S I C P E X  
N U P E X F A A Z R R Z O U Q  
B D Z I O T M U P R Q B J Q V  
Y Y R G N K L R N S Y Z G S X  
Z L O A C R B Q O D H H L E C  
A S P T U W A J G V D L O F O  
I S X W V Q U S Z A O M B H I  
E S T R E L A P B W T W O X Z  
M C G N S A T U R F U O Y W W


ESCADA  
ESPANTALHO  
ESQUELETO  
ESTRELA  
EXTINTOR  
FLOR  
FOGO  
FRUTAS  
GATO  
GLOBO

# Resumo de Novelas




**MALHAÇÃO**  
*Quinta-feira, 17h30*

Pedro provoca Cobra, que afirma que ele e Karina são apenas amigos. Preocupado com Pedro, João pede ajuda a Gael. Nat impede que Duca enfrente Lobão e os dois decidem fazer uma cópia da chave da academia para encontrar provas contra o vilão. Cobra envia uma mensagem para Pedro em nome de Karina. Edgard anuncia que João vai estrelar um comercial de TV. Barbara se surpreende com a ternura de Bianca por João. Nat consegue pegar o molde da chave da academia de Lobão. Marcelo coloca pimenta no suco de Nando. Gael vai à Khan tirar satisfações com Cobra. Gael e Lobão são convocados pela Justiça a refazer o teste de paternidade de Karina.




**SETE VIDAS**  
*Quinta-feira, 18h00*

João/Miguel deixa Pedro e Taís sozinhos no restaurante. Luís não gosta das insinuações que Laila faz a seus filhos. Elisa confessa a Júlia que teme não conseguir terminar a faculdade. Taís convida Pedro para uma festa. Bernardo discute com Marlene por causa de Durval. Arthurzinho conhece Virgínia no grupo de degustação de vinhos. Irene fica frustrada com a falta de tempo de Vinícius. Pedro e Taís passam tempo juntos e João/Miguel aprova. Bernardo reclama do jeito como Sofia o trata. Heitor pede para Elisa convidá-lo para a festa de sua agência. João/Miguel conversa com Taís sobre Pedro. Marlene reclama de Júlia ter comprado um tênis novo para Bernardo. Lígia discute com Irene.




**ALTO ASTRAL**  
*Quinta-feira, 19h15*

Caíque não deixa Marcos e Laura irem embora até que o irmão explique como obrigou a jornalista a se casar com ele. Bélgica se surpreende ao ver Gabby com o cabelo transformado para participar do concurso. Tina convence Manuel a aceitar o serviço de segurança que contratou para proteger sua família de Pedro. Maria Inês procura Laura e exige que ela explique o porquê de ter se casado com Marcos.




**CHIQUITITAS**  
*Quinta-feira, 20h30*

Andreia diz que não pegou a aliança de Junior e diz que isso a ofende. A megera pega um outro anel e diz que era esse que ela estava usando. Dani e Tati sugerem que Mili e Mosca brinquem de se casar. Maria Cecília diz que a vida dela está uma bagunça e por isso não quer mais ficar com Tobias. Os dois se emocionam. Tobias tenta convencer Maria Cecília do contrário, mas respeita a escolha dela. Tudo está pronto no pátio do orfanato para o casamento de mentira. Binho é o padre e Maria entra na frente de Mili jogando pétalas de rosa. Binho pergunta: “Se alguém tem algo a dizer, que diga agora ou se vale para sempre”. Marian entra no pátio do orfanato correndo e deixa todos apreensivos.



**BABILÔNIA**  
*Quinta-feira, 21h00*

Pedro se desespera com o possível flagrante de Evandro e Beatriz se diverte. Alice se desentende com Murilo. Dora se preocupa com Diogo. Murilo convence Guto a levá-lo com Monique para a festa em Angra. Maria José sugere que ela e a filha conversem com Aderbal sobre Rafael. Inês chega à casa de Evandro e Beatriz humilha a advogada. Evandro se irrita ao ver Helô e Murilo com Guto. Paula chega em casa e conversa com Ivan. Joaquim fala para Karen que quer Júlia em sua festa de aniversário. Beatriz se interessa por Diogo e sugere que ele faça um salto arriscado.



**OS DEZ MANDAMENTOS**  
*Quinta-feira, 22h15*

Moisés afasta Nefertari e diz que eles não deveriam ter se beijado. Ela se revolta e pergunta se ele está fazendo isso por conta de Ramsés. Moisés nega tudo e a deixa furiosa, sabendo que ele está mentindo. Apuki desfere chicotadas em Miriã enquanto outros guardas seguram Arão. Num intervêm e diz a Apuki que Moisés não irá gostar de ver confusão durante as obras, fazendo-o parar. Seti diz a Ramsés que um casamento com Nefertari não será vantajoso e diz que já tem uma pretendente para ele. Henutmire diz a Moisés que ele deve lutar por Nefertari, mas ele diz que não quer trair Ramsés. Yunet comemora e diz a Paser que Nefertari será a futura rainha do Egito. Paser a enfrenta e diz que Nefertari deve casar-se com quem ama.

# Humor

**BOA AÇÃO**  
O filho chega para a mãe e fala:  
– Mãe, hoje eu fiz uma boa ação!  
– É mesmo, filho? O que você fez?  
– Eu estava sentado com o papai no ônibus lotado, quando entrou uma moça e o papai disse para eu dar o lugar para ela sentar.  
– E o que você fez, filho?  
– Sai do colo do papai e dei o lugar para a moça!

**AUXILIAR DE ENGENHEIRO**  
O caipira estava sentado num baranco, pitando o seu cigarrinho de palha e apreciando a paisagem quando pára um carro e descem dois sujeitos com um monte de tralhas. O caipira fica um tempão observando-os. Mede daqui, mede dali, torna a conferir, até que o caipira não resiste e pergunta:  
– Me desculpe a intromissão, mas o que é que ocêis tão fazeno cum estes trecos tudo aí?  
Ao que um deles respondeu, todo educado:  
– É que nós somos engenheiros! Estamos fazendo as medições para fazer uma estrada!  
E o caipira:  
– Ah! bão! É que aqui nóis num faiz estrada deste jeito não!  
E o engenheiro, em tom desafiador:  
– Ah, não? Então como é que vocês

fazem estradas por aqui?  
– A gente sórta um burro e vai seguindo ele, por onde o bicho passa é sempre o mió caminho pra se fazê a estrada...  
– E se vocês não tiverem o burro?  
– Bom... daí a gente chama um engenhero!

**EU NÃO VINADA**  
O sujeito vai entrando na agência bancária, juntamente com a sogra, no momento exato em que acabara de haver um assalto.  
O assaltante passa por ele, correndo, armado, e se dirige aos dois:  
– Vocês, por acaso, viram acontecer alguma coisa aqui? Viram algum assaltante de banco aqui?  
Ao que o sujeito, responde:  
– Eu não vi nada. Mas minha sogra aqui viu tudo.





**Ótica Cidade**  
Fernandópolis

*Nossa prioridade é a sua visão!*

FONE/FAX  
17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br  
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

*Marcos e Lilian Marinel*

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)



## Panificadora e Serv-Festas

# UBIRAJARA

ACETIAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864  
CELs: (17) 99147-3205  
99725-6606 / 98164-4350

AVENIDA DEBORA DE CASSAS, 340  
BARRIO LINDA LÁZAR - FERNANDÓPOLIS  
Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

**A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE**  
**ALUGUEL DE MESA E FREEZER**



UNESC  
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO**

**APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE**

**05%**

\* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br  
(17) 3442-4979



