



Parabéns para o delegado **Diomar Pedro Durval**, ex-provedor da Santa Casa. Na foto, em momento de descontração com Oreste Carósio Neto, Flávia Carvalho e Gerson Pontes.



A man with short dark hair, wearing a bright pink t-shirt and dark jeans, is standing next to a black beer tap. He is holding a glass under the tap handle, pouring a dark beer with a white head of foam. The background is a plain, light-colored wall.

Em clima de muita festa, **Emerson** **Maschietto** apaga as velinhas na segundona, sendo homenageado por familiares e amigos.



Amor da minha vida, há cinco anos Deus me presenteou com a
pessoinha mais maravilhosa que existe. Cada abraço seu, quando chego
do serviço, é especial e inesquecível. Filho você me ensinou e me ensina
muitas coisas, sem a sua presença minha vida não teria sentido.
Te amo incondicionalmente e peço a Deus que continue te abençoando,
cada dia mais. Beijos, mamãe Eliza, seus avós e família.

O empresário e ex-deputado **Vadão Gomes** comemora mais um aniversário no próximo domingo, certamente muitíssimo homenageado. Na foto com o capitão Crivelari.

EMPRÉSTIMO
PARA SERVIDORES
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
É AQUI 
3442-3446
17 99634-9899  **SEM**
CONSULTA AO
SPC E SERASA
BRASSCREDI
RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO

BOA VISTA POSTO
BOA VISTA

FONES: 3462-8330 3463-3090

Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Automassagem para combater estresse

receita

Bolo de cenoura com pudim de chocolate

INGREDIENTES

Pudim:

- 1 lata de leite condensado
- 1 e 1/2 lata de leite (usar a lata do leite condensado como medida)
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó ou 5 colheres (sopa) do chocolate em pó

Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/4 xícara (chá) de água fervendo

Bolo:

- 180g de cenouras picadas (1 xícara bem cheia)
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 100ml de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó químico



MODO DE PREPARO:

- **Pudim:** Bata todos ingredientes no liquidificador e reserve.
- **Calda:** Em uma panela derreta o açúcar até caramelizar e ficar com tom desejado. Cuidado para não queimar.
- Neste momento acrescente a água fervendo. Muito cuidado para não se ferir, pois a calda espirra um pouco.
- Mexa ainda no fogo até que misture a água com o caramelo. Desligue o fogo, coloque na forma e deixe esfriar completamente para colocar o pudim.
- **Bolo:** Bata todos os 5 primeiros ingredientes no liquidificador. Em uma bacia misture a farinha e o fermento com o conteúdo do liquidificador até que fique uma massa homogênea.
- **Montagem na forma:** Em uma forma de pudim de 23cm de diâmetro x 9,5 cm de altura devidamente caramelizada, coloque a massa do pudim. Em seguida distribua a massa do bolo por cima da massa do pudim.
- Neste momento você vai achar estranho que a massa do bolo afunda, mas não se preocupe pois a massa do bolo vai subir enquanto assa. Com isso o pudim ficará em contato com a calda.
- **Assando:** Leve para assar em forno baixo a 180 graus em banho maria por no mínimo 1 hora.
- Faça o teste do palito enfiando no bolo. Se ele sair seco, está ótimo. Deixe esfriar completamente para desenformar.



É possível que a massagem tenha sido o primeiro ato terapêutico da história humana, lá em nossos primórdios, quando a primeira criança caiu enquanto tentava dar seus inexperientes passos e foi instintivamente acariciada por sua mãe. Uma definição moderna para a massagem, de 1950, a situa como o movimento das mãos praticado na superfície do corpo vivo com um objetivo terapêutico. Pode ser usada com objetivo de reduzir dores, combater o estresse, drenar líquidos e provocar melhora na circulação e no relaxamento dos músculos.

Todos esses benefícios refletem problemas muito presentes em nossas vidas. O passar do tempo trouxe para a humanidade inestimáveis avanços tecnológicos, indissociáveis de doses cavalares de estresse e, acompanhados silenciosamente por uma carência de toque, nem sempre conscien-

te, mas cada vez mais universal. O homem moderno carece de autoconhecimento, de entendimento das relações do seu corpo com o meio.

Automassagem como forma de atender aos pedidos do seu corpo

Nesse sentido, a participação ativa de cada um na evolução da própria saúde só tem a se beneficiar com a prática simples da automassagem. Em culturas orientais, que valorizam mais o autoconhecimento, algumas técnicas de automassagem são amplamente conhecidas pela população, ensinadas em escolas e hospitais e incentivadas como fonte de saúde.

Para praticar a automassagem, o ideal é buscar um espaço de tempo confortável e um local onde não haverá interrupções, sem poluição sonora, com iluminação agradável e que proporcione um posicionamento confortável. Esse roteiro inicial simples po-



de ser seguido:

- **1** - Sente-se com a coluna ereta, de olhos fechados, trabalhando a percepção do ambiente, seus sons, cheiros, temperatura, brisa do ar etc.. Concentre-se na respiração, assumindo o controle sobre ela. Após alguns minutos, abra os olhos aos poucos e torne a perceber o ambiente.
- **2** - Comece, então, energizando suas mãos, friccionando as palmas, de modo que ao colocá-las frente a frente, tenha a sensação de um volume entre as mãos. Não há necessidade de utilizar cremes ou óleos, salvo em indivíduos com muitos pelos.
- **3** - Com as mãos energizadas, comece a aplicá-las por todo o corpo, concentrando-se em pontos mais tensos ou doloridos, energizando-os com o movimento e a concentração mental. Comece pela cabeça, trabalhe o rosto, a nuca, descendo pelo pescoço em direção aos ombros e tórax, se-

guindo pelos braços ou tronco abaixo, massageando abdome, região lombar, baixo ventre e períneo. Finalize massageando região glútea, coxas, pernas e pés, cruzando a perna sobre o joelho oposto.

- **4** - Encerre sua sessão com uma boa espreguiçada, alongando assim seu corpo todo.

Adote essa rotina com a maior frequência possível, pelo menos uma vez por semana. Observe ao longo das semanas como o seu corpo responde a diferentes períodos de estresse e calma, como ele cede ao estímulo das suas próprias mãos, como ele se comporta em outros momentos no dia da massagem: dormiu melhor? A digestão foi mais fácil? O estresse incomodou menos? As dores foram menos frequentes?

Aprenda a se escutar e atender aos pedidos do seu corpo, mas não se esqueça de buscar ajuda e orientação profissional sempre que julgar necessário.

Como tratar e prevenir as olheiras

Quem tem ou já não teve olheiras ao menos uma vez na vida? Pois é, muita gente já foi refém deste escurecimento da região em torno dos olhos. O “problema” acomete muitas pessoas, independente da idade. Quando não recebe tratamento adequado, tende a se agravar.

São três as causas básicas das olheiras: deposição de pigmentos escuros - produzidos por um tipo de célula da pele, chamados melanócitos - em torno dos olhos; pele fina demais, permitindo a visualização dos vasos capilares (vasinhos externos); ou presença de olhos fundos e protuberância de bolsas de gordura embaixo dos olhos.

No processo de envelhecimento, alterações nessa região são as primeiras a darem sinal. Normalmente, o que pri-

meiro aparece são as mudanças na gordura infraorbitária (pálpebra inferior), também conhecida como bolsas ou olhos fundos.

GENÉTICA É UMA DAS CAUSAS

Pouca gente sabe, mas a olheira tem traços familiares. Ou seja, se você apresenta esse problema, isso significa que outras pessoas na sua família podem tê-lo apresentado no passado ou ainda passarão por isso. Além desse fator, a produção e a deposição de pigmentos escuros em torno dos olhos também podem resultar de:

- exposição ao sol
- fricção ao limpar e/ou coçar demais a área em torno dos olhos
- má respiração bucal, porque prejudica a irrigação e a oxigenação na região dos olhos
- ato de provocar o vômito, feito pelos portadores de bu-

limia • distúrbios do sono • tabagismo, pelo fato de prejudicar a oxigenação e a irrigação sanguínea e ainda danificar os pequenos vasos na área dos olhos.

Outra área afetada pelo escurecimento é a pele das pálpebras, que perde densidade pela falta de elastina e colágeno, piorando o quadro anterior da olheira. Muitas vezes isso acontece por conta de uma má vascularização do local, coceira ao redor dos olhos ou tendência racial. Neste caso, há muitas técnicas a serem utilizadas para melhorar o problema, clareando a cor da pele.

TRATANDO O PROBLEMA

A olheira tem soluções pouco invasivas se tratada no início. O ideal é fazer uma hidratação caseira no local, utilizando cremes específicos para o problema, durante duas

vezes ao dia. Outra alternativa ainda mais natural é tentar amenizar as olheiras, usando compressas de água gelada ou de chá de camomila ao redor dos olhos, entre 5 e 7 minutos, pela manhã.

Também é positivo usar pepinos gelados em fatias para amenizar inchaço ou escurecimento. Além disso, é importante ter boas noites de sono, de seis a oito horas por dia.

Pessoas que se sentem incomodadas com as olheiras devem consultar um dermatologista. Uma boa alternativa é buscar no site da Sociedade Brasileira de Dermatologia um profissional que trabalhe na região em que mora ou mesmo um que seja recomendado por amigos ou familiares. Lembre-se sempre que diagnósticos precoces permitem tratamentos mais leves ou menos invasivos.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

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

TREZINHO

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %

Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

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

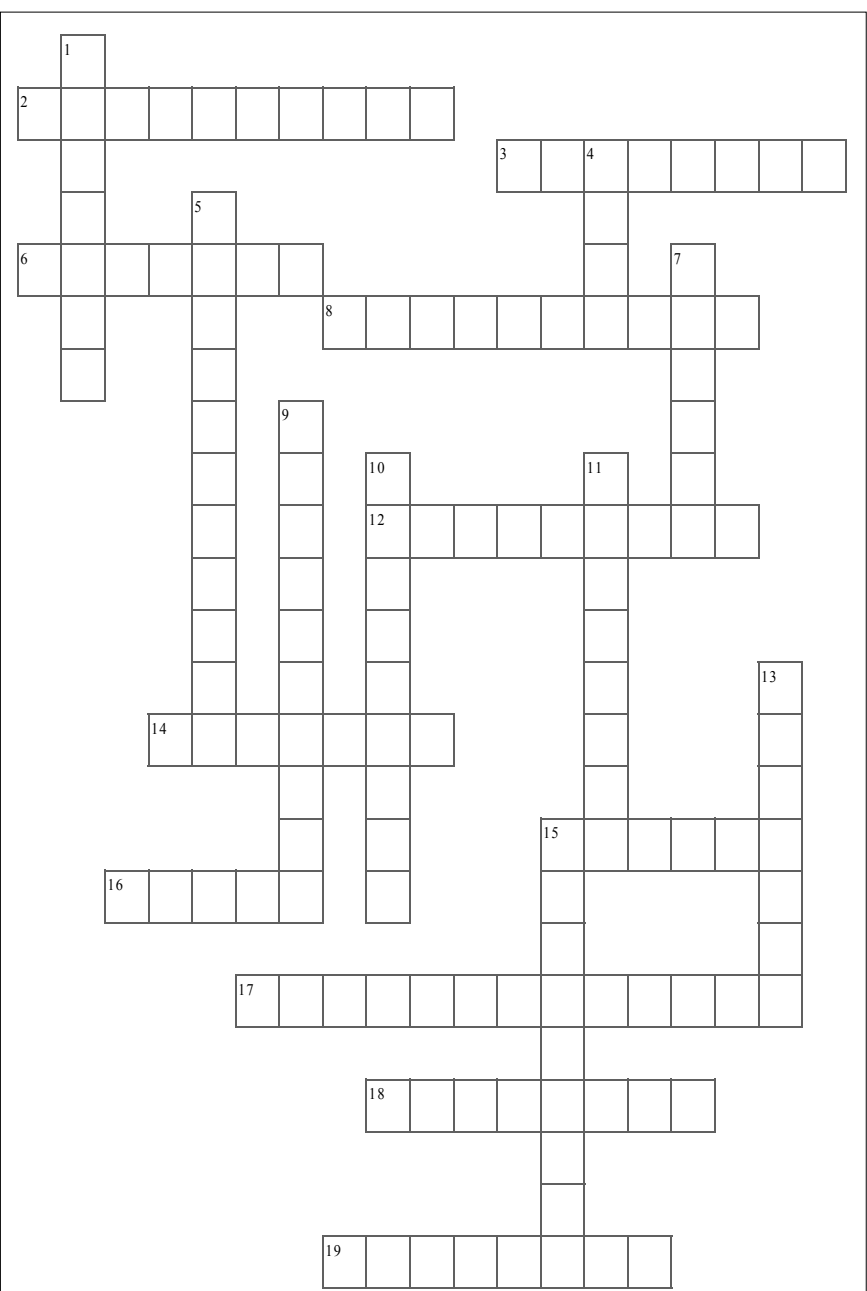
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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

Palavras Cruzadas



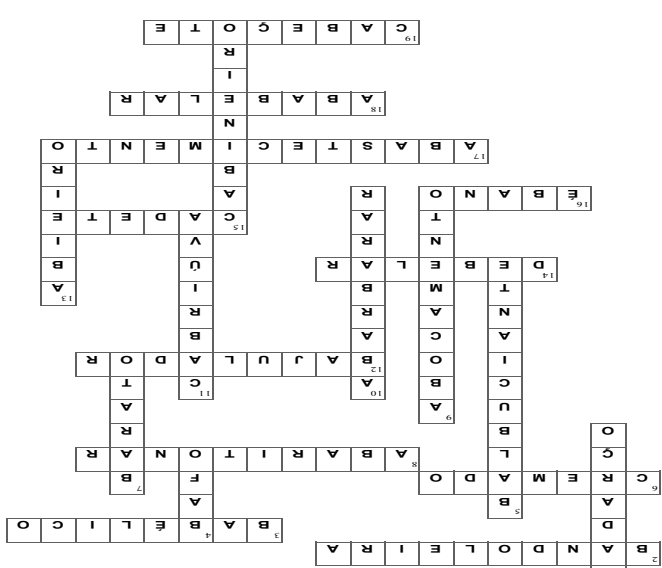
Horizontais

- 2. Corria de couro, a tiracolo, para suste uma arma, o tambor, ou o cinturo.
- 3. Relativo a babel, confuso, desordena-do.
- 6. Queimado, incinerado.
- 8. Tornar(-se) (a voz) semelhante à do ba-ritono.
- 12. Que, ou o que baja; adula, puxa-saco.
- 14. Dominar, vencer, combater, extingui.
- 15. Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- 16. Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e mui-to resistente, usada para marchetar pe-ças de madeira usadas como adorno.
- 17. Ato de abastecer; provimento.
- 18. Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- 19. Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou moven-te.

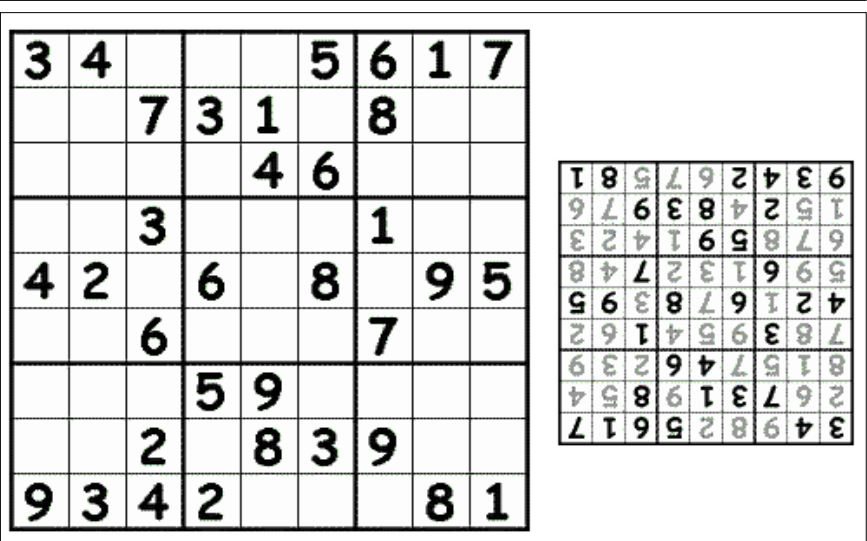
Verticais

- 1. Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- 4. Sopro brando e quente.
- 5. Que balbucia.
- 7. Que custa um preço baixo; módico.
- 9. Ação de abocar; Encontro de duas bo-cas entre si.
- 10. Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- 11. Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- 13. Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- 15. O que dirige uma cabina.

Respostas



Sudoku



Otica
Cidade
Fernandópolis

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

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX
17 3463-1286

www.oticaacidedefernandopolis.com.br
oticaacidedefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marinel

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA

ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

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

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%

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

* Valor não acumulativo

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Nat lê o dossiê preparado por Alan contra Heideguer e Lobão. Lobão surpreende Nat, quebra seu laptop e afirma que irá destruí-la. Karina pede permissão a Lobão para dormir na casa de Pedro. João e Bianca comemoram a exibição do comercial do menino. Gael avisa a Duca que Nat o procurou e estava transtornada. Lobão e Luiz encontram um bilhete de despedida que Nat escreveu para Karina. João beija Bianca. João é reconhecido na rua por seu comercial e Bianca sente ciúmes. Duca e Karina encontram o bilhete de Nat e acreditam que a lutadora tenha fugido.

SETE VIDAS

Sexta-feira, 18h00

Pedro não consegue contar para Júlia que não falou com Taís sobre eles. Laila tenta animar Júlia. Pedro pede para Bernardo não contar para Júlia sobre a gravidez de Taís. Lígia reclama de Vicente para Irene. Eriberto é solidário a Júlia. Marta decide contratar Laila para os próximos eventos de sua empresa. Isabel ajuda Luís a resolver seus dilemas. Elisa tenta tranquilizar Júlia. Marlene conta para Guida que Durval se mudou para a sua casa. João/Miguel aconselha Pedro. Durval compra uma grande TV para Bernardo. Diana pede para falar com Irene. Júlia fica angustiada ao descobrir que Pedro não conversou com Taís. Marina pergunta se João/Miguel é o pai de Pedro e Bernardo.

ALTO ASTRAL

Sexta-feira, 19h15

Laura ouve que Marcos tem um plano. Bia diz a Vicente que vai investigar a morte de seus pais. Bella fica mexendo com Sueli sem ser vista e ela percebe a presença de algo no consultório. Laura conta para Itália que Marcos e Sueli são amantes. Débora conta para César que Itália vai prejudicá-lo na competição. Samantha vê Morgana pela primeira vez. Maria Inês pede para Adriana falar mais sobre o médico que cuida de Úrsula. Caíque encontra Laura e ela pede que ele fique longe. Gaby se depara com Bélgica limpando o banheiro da lanchonete. Marcos pergunta se Laura esteve no seu consultório.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

Helena vê o pé de Lucia sujo e repete mais uma vez que é perigoso ela sair sozinha na rua e que a menina pode pegar vários germes. As meninas dormem. Bia, Pata e Ana sujam o rosto de Marian com chantilly e colocam uma máscara de monstro do lado da mini-vilã. Na manhã seguinte, Marian se assusta e grita. Bia filma a cena. Todas riem. Marian jura que irá se vingar de Bia. Andreia liga para Fernando e pressiona ele a falsificar o resultado dos exames. Chico vai até a casa de Carol e conta para ela tudo o que descobriu sobre a armação que lhe afastou da direção do Raio de Luz. Chico conta ainda sobre Matilde, que se passa por Ernestina. Carol fica chocada e diz que eles precisam contar essas descobertas, mesmo sem provas.

BABILÔNIA

Sexta-feira, 21h00

Beatriz se impressiona com o comportamento de Diogo. Bento tenta se insinuar para Paula, mas leva um fora. Olga incentiva Cris a não conceder o divórcio a Vinícius. Laís questiona Rafael sobre sua família. Bento pensa em comprar uma TV nova para Paula. Evandro conversa com Murilo. Vinícius afirma a Olga que não quer reatar com Cris. Tadeu não consegue ficar com Paula. Alice é irônica com Murilo. Evandro faz elogios a Rafael e Guto fica furioso. Inês consegue se aproximar de Evandro. Clóvis incentiva Luís Fernando a transportar um casal de turistas para ganhar dinheiro. Cris diz a Vinícius que não quer mais se separar. Regina visita Paula. Guto pensa em desmoralizar Rafael. Inês sugere que Alice se aproxime de Guto.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Num reconhece Anrão e os dois se abraçam, muito emocionados. Anrão diz que precisa saber sobre Joquebede e os dois marcam um encontro. Ramsés esconde de Moisés sua descoberta sobre o decreto do rei para matar bebês hebreus. Henutmire se desespera ao saber que Ramsés descobriu a verdade sobre o passado de Moisés. Ela diz a Disebek que falará com o irmão e o impedirá de contar tudo a Moisés. Gahiji permite que Leila tire o dia de folga para visitar Abigail e a deixa muito contente. Ela o agradece e diz que ele tem sido um ótimo amigo. Ramsés garante a Henutmire que não contará nada a Moisés sobre o que viu nos papiros e a deixa aliviada. Leila diz a Abigail que está sendo obrigada a se vestir como egípcia e que sente muitas saudades.

Humor

BARBIE DE PRESENTE

Duas crianças de oito anos conversam no jardim e o menino pergunta à menina:

- O que você vai pedir no Dia da Criança?
- Eu vou pedir uma Barbie. E você?
- Eu vou pedir um Tampax ou um

o.b.! – responde o menino.
A menina, muito surpresa:
– Tampax! O.b? – O que é isso?
– Não sei... mas a televisão diz que o Tampax ou o o.b. a gente pode ir à praia todos os dias, andar de bicicleta, andar a cavalo, dançar, ir ao clube, correr, fazer um montão de coisas, e o melhor... SEM QUE NINGUÉM PERCEBA!

PORTUGUÊS E O AQUÁRIO

Estava o português em um daqueles imensos aquários, quando se depara com um japonês brincando com um peixinho. não é que o japonês colocava o dedo num lugar do vidro do aquário e lá ia o peixinho, colocava em outro, e o peixinho como que hipnotizado seguia. O português muito impressionado foi lá perguntar ao japonês como e que ele conseguia aquilo. Ao que o japonês respondeu:
– Simples, mente supelior domina mente inferior, né
Entra o intervalo comercial, e meia hora depois se retoma à cena. La está o português em frente ao peixinho abrindo e fechando a boca.

EM CASO DE INCÊNDIO

Em Lisboa, após um incêndio no pequeno prédio, os bombeiros, verificando os destroços, encontram apenas um morto.
– É justamente o avô do Manoel, que estava de cabeça para baixo, com o dedo indicador apontando para um dos cantos do ambiente.
Ao seu lado, um extintor de incêndio, com a seguinte inscrição:
“Em caso de incêndio, vire de cabeça para baixo e aponte para a chama”.



celebridades

Letícia Spiller não descarta posar nua, mas precisa ser um caminhão de dinheiro



Atriz está em alta e cheia de planos

Depois de alguns meses conturbados em 2014, que envolveram um assalto e uma separação temporária, Letícia Spiller voltou com tudo. E a boa fase se fez notar entre os jornalistas que estiveram presentes na coletiva da mais nova novela estrelada pela atriz, "I Love Paraisópolis". É uma

fase. Uma boa fase, que eu espero que dure bastante tempo. Os elogios me deixam feliz, claro, mas espero que a minha beleza maior seja a interna.

Mas, humilde, Letícia disse que já não está mais com esta bola toda. "Eu já tive dois filhos, tem uma pelinha aqui", comentou, emendando, po-

rém, que toparia posar nua: "Não sou a favor desse tipo de foto, acho machista. Mas, se me oferecessem muito dinheiro, uma quantia que valesse a pena, eu avaliaria".

Um ensaio nu ainda está no campo das ideias. Mas um outro filho é uma possibilidade mais real, pelo jeito. "Tenho a

maior vontade, mas estou estudando isso. Porque tenho que dar conta de criar mais um, e me preocupo em colocar gente boa no mundo".

Letícia é mãe de Pedro, de 18 anos, fruto do casamento com Marcello Novaes, e Stella, de 4, filha do fotógrafo Lucas Loureiro.



Eri Johnson e a estudante de medicina Alice Souto

Eri Johnson marca casamento com estudante 29 anos mais nova

Aos 53 anos, Eri Johnson vai desencilhar. O ator se casará pela primeira vez e será com a bela estudante de Medicina, Alice Souto, de 24 anos. A data está marcada e a igreja, escolhida. A cerimônia vai acontecer no dia 2 de abril de 2016 em Belo Horizonte, onde a futura noiva mora.

Eri esteve no mês passado na capital mineira para pedir a mão da jovem em casamen-

to. Foi um pedido tradicional, feito ao pai dela, durante um almoço de família.

Alice já teve sua beleza reconhecida nacionalmente, quando terminou em quarto lugar no concurso "Garota fantástica", exibido em 2010 no "Fantástico". Na época, ela fazia curso pré-vestibular, e passou em primeiro lugar na faculdade que escolheu.

Após deixar Globo, **Rubens Barrichello** ganha programa no SBT para concorrer com Galvão Bueno

Rubens Barrichello deixou o posto de comentarista esportivo da TV Globo há seis meses, mas já tem espaço reservado em um concorrente do

canal carioca: o SBT.

O piloto de Stock Car ganhará um programa batizado de "Acelerados", que irá ao ar nas manhãs de domingo, pra-

ticamente no mesmo horário do início das transmissões de grande parte das etapas de Fórmula 1, segundo o "Notícias da TV". A emissora de Silvio

Santos já estaria até vendendo cotas de patrocínio e ações de merchandising para a atração sobre automobilismo.

Barrichello comentou as

transmissões de Fórmula 1 ao lado de Galvão Bueno até outubro de 2014, quando não teve o contrato renovado com a Globo. A estreia do piloto no

SBT está prevista para o segundo semestre deste ano. Contudo, o programa já existe na internet desde agosto do ano passado.



CHINELARIA EM FERNANDÓPOLIS!

A opção que faltava para os seus pés!

Com atendimento personalizado a CHINELARIA tem a exclusividade da marca Grendene.

Estilo e conforto em Ipanema, Zaxy, Rider, Cartago, Mormaii e Badboy.

Nos pés e no coração de todos os brasileiros.



Jales
Av. Francisco Jales, 2382
Votuporanga
Rua Amazonas, 3278
Fernandópolis
Av. Manoel Marques Rosa, 1238

Chinelaria

