



A feste hoje é dele, **André Luis Dutra** que comemora idade nova.



O pescador **Cristiano Castilho** também apaga velinhas hoje. Felicidades!



Momento **curtição dos amigos** Renan Baldan, Victor de Almeida e Gustavo Ribeiro.



Lucas Matos festeja nesta quarta mais um aniversário ao lado da galera. Parabéns!



A jovem **Edneia Gonzaga** completa mais uma primavera nesta quarta, sendo cumprimentada por amigas e familiares.



Da Casa & Jardim Buffett e Decorações, **André Amadeu**, ex-Semanário, que completou nova primavera em ritmo de muita festas.



Encontro de amigos: João Pavesi, Grazi Barradas e Alex Martins.



Muitas realizações e sucesso para a aniversariante de hoje, **Caroline Pontes**.

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&
ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

Paraiso das FLORES e PRESENTES

GIGANTÃO

Feira de Shopping do Preço Baixo

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

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

FESTA do PEÃO INDIAPORA

De 06 a 09 de Maio 2015

06/05 DJ na Barraca entrada franca

07/05 Banda na Barraca entrada franca

Maycon & Renato

08/05 + DJ

Eduardo Costa

09/05 + DJ

REALIZAÇÃO

INDIAPORA

Associação de Indiapora

Câmara Municipal de Indiapora

GENIP ROZEIRA

PONTOS DE VENDA

- JUNICLER Cabelheiro - Indiapora/SP
- ANALU MODAS - Indiapora/SP
- AMANDA MOURA CALÇADOS - Ouroroste/SP
- CASA DO ESPETO DO MAU-MAU - Mira Estrela/SP

Os benefícios do limão para Saúde

Os Benefícios do Limão são grandiosos, o limão é tipicamente conhecido como uma fruta rica em vitamina C, porém ele também é rico em vitamina A, vitamina B (b1, b2 e b3), vitamina I e vitamina P. Além de ser uma excelente fonte de cálcio, cobre, magnésio, iodo, ferro, fósforo, silício, ácido cítrico, ácido málico e pequenas quantidades de ácido fórmico e ácido acético. Leia mais sobre Os 7 Benefícios do Limão para Saúde.

OS BENEFÍCIOS DO LIMÃO

Saúde cardiovascular: Li-

mões são abundantes em vitamina C, um antioxidante que evita problemas cardiovasculares por redução da pressão sanguínea, reduzindo o risco de hipertensão, garantindo uma correta dilatação dos vasos sanguíneos, diminuindo o colesterol, diminuindo o risco de insuficiência cardíaca congestiva e prevenção da angina de peito.

Prevenção do Câncer: Estudos descobriram que os compostos encontrados nos limões, conhecidos como cânceres de limonóides ajuda na luta contra câncer de pele, bo-

ca, mama, cólon e estômago. Os benefícios destas limonóides também duram por muito mais tempo do que os poderes antioxidantes da maioria das outras frutas. A vitamina C nos limões protege o corpo contra o estresse oxidativo causado pelos radicais livres.

Osso e o tecido conjuntivo: A vitamina C do limão é um antioxidante solúvel em água que se move ao longo dos ambientes aquosos do corpo e se livra dos radicais livres que danificam as células saudáveis e promove a inflamação. A vitamina C pode ser de alguma ajuda no alívio dos sintomas de artrite e artrite reumatóide.

Aparelho Digestivo: Suco de limão pode aliviar os sintomas da constipação e indigestão. O Limão também agi como um purificador do sangue e um agente de limpeza.

Catarata: A vitamina C é essencial para o funcionamento dos olhos. Uma pesquisa descobriu que ele pode prevenir a catarata, aumentando o fluxo sanguíneo do olho.



Sistema Imune: Limão contém vitamina C, que é importante para um correto funcionamento do sistema imunitário. Adicionando um pouco de limão na sua dieta pode ser tudo o que é neces-

sário para constipações, gripes, e infecções de ouvido recorrentes.

Efeitos Antibióticos: de especial interesse para os pesquisadores foram os flavonóides encontrados nos limões

que tem efeitos de antibióticos. Limão e suco de limão tem sido utilizado em culturas africanas e norte-americanos como um antibiótico no lugar de saneamento mais moderno e de refrigeração.

receita

Frango com creme de milho

INGREDIENTES:

- 1 peito de frango grande cortado em tirinhas
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 colher (sopa) de colorífico
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho

Creme de milho:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 lata de milho-verde em conserva escorrido
- 1 envelope de sopa de creme de milho
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola média picada
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado



MODO DE PREPARO:

- Tempere o frango com o sal, a pimenta, o colorífico, o alho e a mostarda. Deixe tomar gosto por uma hora, coberto na geladeira. Aqueça o óleo e doure as tirinhas de frango, mexendo de vez em quando. Quando dourar, retire do fogo, mas mantenha aquecido.
- Creme: no liquidificador, bata o leite com o milho e a sopa. Aqueça a margarina e doure levemente a cebola. Adicione o creme batido e mexa até engrossar. Em um refratário, coloque o frango e cubra com colheradas do requeijão. Por cima, espalhe o creme de milho e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno, preaquecido em temperatura alta, por 15 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

RESTAURANTE

Paladar

• Restaurante
• Serviço de Buffet
• Atendimento à Empresas

PRAZER EM COMER

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

São pequenos detalhes que ressaltam ainda mais a beleza feminina, como a maquiagem poderosa aliada da beleza. A técnica de pintar o rosto vem do antigo Egito em que faraós pintavam os olhos para que seus súditos não os olhassem diretamente, outra personalidade famosa pela maquiagem foi Cleópatra, que marcava bem os olhos para estes realçarem ainda mais sua beleza.

Através de pequenas técnicas, a maquiagem pode encobrir pequenas imperfeições e ressaltar a beleza, hoje trazemos algumas dicas de maquiagem para quem tem olhos pequenos e deseja através da maquiagem evidenciá-los um pouco mais, destacando-os e tornando-os maiores, confira como fazer maquiagem nos olhos pequenos.

COMO FAZER MAQUIAGEM NOS OLHOS PEQUENOS PASSO A PASSO

Para as mulheres de olhos pequenos a dica é escolher três tonalidades de sombra, duas mais claras e a terceira mais escura com tons que combinem entre si, separe dois pincéis para a sombra, o curvex e a máscara para cílios. A sombra mais clara terá a função de iluminador os olhos pequenos, por isso co-



mece por ela aplicando em toda a linha da sobrancelha, em seguida com a ajuda do pincel aplique a sombra intermediária por toda a extensão da pálpebra móvel, feito isso pegue um pincel de cerdas mais firmes e marque o côncavo dos olhos com a sombra escura, aplique essa mesma sombra no canto externo da pálpebra, bem rente aos cílios, dê uma leve esfumada. Para finalizar aplique o curvex e capriche no rímel. Uma observação importante, para olhos pequenos o lápis preto usado na linha d'água não é indicado, pois tende a diminuir os olhos, tornando-os ainda menores e menos expressivos, uma opção são os lápis brancos ou be-

ges que darão mais dimensão aos olhos.

Como fazer maquiagem olhos pequenos e gordinhos Para realçar olhos pequenos como das orientais e olhos gordinhos, a dica é optar por sombras mais fechadas, no exemplo temos a cor berinjela, vá aplicando por toda a extensão da pálpebra, ultrapassando o côncavo sem medo, esse é segredo para dar impressão de olhos grandes, em seguida use uma sombra mais escura como a cor marrom, aplicando-a bem acima do côncavo, com a mesma sombra marrom, esfumace a parte de baixo dos olhos, para finalizar use uma sombra preta no canto externo dos olhos, rente aos cílios,

essa técnica ajuda a levantar o olhar, agora é só caprichar no rímel.

Para deixar os olhos bonitos e com a impressão de maiores basta algumas técnicas bem simples e saber combinar as cores entre si, nos olhos pequenos geralmente a pálpebra é menor, por isso opte por tons de sombra mais fechados como grafite, berinjela, marrom, cinza escuro, já as sombras mais claras e opacas aplicadas acima no côncavo ajudam a disfarçar a pálpebra inchada, a sombra escura aplicada no canto dos olhos é responsável em definir o olhar. Agora que você aprendeu como fazer seus olhos pequenos ganharem destaque é só praticar.

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. Faça limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloque 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

Leandro Hassum lembra que pai foi preso por tráfico de drogas: ‘Visitei ele na cadeia e me afastei’



Leandro fala da família e expõe opiniões

Aos 87 anos, Cid Moreira cuida da saúde e do corpo nas aulas de pilates

Cid Moreira, de 87 anos, prova que idade é só um número. O apresentador tem frequentado desde o início do ano as aulas de pilates da professora Cris Farah, que dá aulas para Cid e a mulher dele, Fátima Sampaio, na casa deles.

O apresentador chegou a contar no “Programa do Jô” que está amando a nova modalidade e que rejuvenesceu com o exercício.

Em novembro do ano passado, Cid e a mulher estiveram no Prêmio Extra de Televisão e o apresentador revelou que o entrosamento sexual dos dois, apesar da diferença de idade e dos 14 anos de casamento, vai muito bem. “Apesar da diferença de idade, nós somos um casal. A gente namora, sim, a gente faz amor, sim. Quem disse que velhinho não pode ser saudável? Existe prazer e sexualidade em todas as idades. É tudo igual. É só a pele que vai envelhecendo - comenta Cid, que é 36 anos mais velho que Fátima.



Cid Moreira faz pilates desde o início do ano

Leandro Hassum enfrentou um verdadeiro drama quando tinha 21 anos e viu o pai ser preso por tráfico internacional de drogas. O ator, que está no ar no seriado “Chapa quente”, relembra o episódio em entrevista.

“Sempre tive uma relação boa com meu pai. Não gosto muito de falar desse assunto. O maior respeito que tenho por meu pai foi que, até ele ir preso, ele fez questão de nos preservar. Não sabíamos de nada. Para nós, meu pai era um empresário bem-sucedido

que de repente... Visitei meu pai na cadeia. Tivemos discórdias de convívio e me afastei”, conta.

A relação entre pai e filho, segundo contou o humorista, melhorou com o tempo. O pai de Hassum veio a falecer de enfarte uma semana antes de o ator fazer a cirurgia bariátrica, em novembro, que o fez perder 35kg de lá para cá.

“No final da vida, estávamos juntos, ele em casa, com minha mãe. Estava bem. Sempre teve carinho pela minha mãe, sempre tive respeito por esse homem que meu pai foi.

Discordava muitas vezes da forma de ele pensar, como ele discordava da minha. Não éramos próximos, mas respeitava muito. Tive uma sensação muito louca quando ele morreu, e até hoje tenho, um cara tão forte, dono de uma verdade dele, que até hoje é difícil de acreditar. Sofreu um enfarte em casa, uma semana antes de eu operar. Morreu uma semana depois. Senti dores e achava que era dor de estômago. Tive de ligar para ele para convencê-lo a procurar o médico. Quando chegou lá, não o deixaram sair. Estava enfarta-

do. Tinha 74 anos. O problema do meu pai era o cigarro, era sedentário”, lembra.

Leandro tocou ainda em outros assuntos polêmicos. Ele afirmou ainda ser a favor da legalização da maconha no país e frisou que a única droga que ele faz uso é o cigarro.

“Sou a favor da legalização da maconha. Os países desenvolvidos estão fazendo isso. Não fumo, não tenho vontade, mas sou a favor. Minha droga é o cigarro. Mas tenho medo se, com a corrupção do jeito que está, será para o bem ou usado para outros fins”.

Novo ‘Jornal Nacional’ divide opiniões de telespectadores: ‘Estou ficando tonto’

O “Jornal Nacional” inaugurou na última segunda-feira (27) o novo cenário e formato do informativo que em setembro comemora 46 anos. Com câmeras mais leves e móveis, o projeto deixou o noticiário, que fez um especial de jornalismo, bem mais dinâmico. Apesar disso, alguns telespectadores não gostaram muito da ideia.

“É questão de costume, eu sei, mas se eu estou me sentindo mesmo vendo o ‘Zapping Zone’ com essas câmeras novas do ‘Jornal Nacional’”, opi-

nou um seguidor no Twitter, comparando o programa com uma atração infantil da Disney. “Amarrem esse câmera! Estou ficando nervoso com essa steady cam indo na cara dos âncoras”, reclamou outro. “Está okey... Dá menos zoom que estou ficando tonto”, alfinetou um internauta.

No entanto, teve gente que saiu em defesa do projeto. “Novo plano de câmera está incrível! Muito realista, parece mais perto da gente”, definiu uma moça. “O Jornal Nacional” ficou tão bonito!



Apresentadores Bonner e Renata no novo cenário do Jornal Nacional

“Fiz o que pude para salvar meu casamento”, declara Val Marchiori

No programa “Gugu” de ontem (28), na Record, o apresentador entrevistou Val Marchiori, que admitiu pela primeira vez o fim de seu casamento com o empresário Evaldo Ulinski. No mês passado, a empresária teria expulsado o marido de casa após uma briga feia na mansão do casal, nos Jardins, em São Paulo.

Para Gugu, Val disse que perdoou “horrores” o que o marido já fez para ela. “Eu tentei, fiz o que pude para salvar meu casamento. Ele errou demais e ficou difícil perdoar novamente”, afirmou a socialite, que se casou oficialmente com Evaldo há um ano.

A relação do casal já foi conturbada. Em 2012, quando Val estrelava a primeira temporada do reality show “Mulheres Ricas”, Evaldo deu uma polêmica entrevista à revista “Ve-



Val, seu ex e os filhos, em foto ‘momento família’

ja”, na qual acusava a então ex-amante de ser “prostituta de luxo” e de negligenciar os gêmeos Eike e Victor, frutos de um envolvimento “estritamente sexual”.

O empresário disse que Val era uma “péssima mãe”. Em

determinado trecho da entrevista, o empresário insinuou que Val obtém dinheiro por meio da “mais antiga profissão do mundo”. “Tenho provas de que ela é e sempre foi prostituta de luxo, e se utilizava de sua profissão para tirar vanta-

gens de pessoas bem sucedidas e desavisadas.” Na época, a socialite rebateu as acusações e disse que só pedia pensão para os dois filhos, não para ela. Um ano depois, os dois se acertaram e retomaram o relacionamento.

horóscopo



ÁRIES

Ao passar por seu signo, a Lua intensifica seus pensamentos e emoções. Sua boa capacidade analítica favorece os estudos, mas cuidado para não reagir exageradamente diante dos desafios. Evite sobrecargas de atividades!



TOURO

Sua sensibilidade é aguçada pela passagem da Lua por sua área de crise. Esta maior intensidade emocional poderá ser melhor vivenciada na companhia de pessoas agradáveis e longe de situações estranhas a você. Curta seu dia!



GÊMEOS

Aproveite o sábado junto às pessoas que você gosta, pois a entrada da Lua em sua área de amizades indica momentos de alegria em grupo. Mas cuidado com o clima de competição. Busque atividades alegres, porém tranquilas!



CÂNCER

Dedique-se às suas obrigações, pois a Lua passa hoje por sua área profissional. É final de semana, mas procure se organizar, aproveitando que sua capacidade empreendedora lhe ajuda a encontrar soluções criativas!



LEÃO

Estimule seu intelecto hoje! A Lua passa por sua área espiritual, sugerindo um dia ideal para conhecer lugares e coisas diferentes. Saia da mesmice e permita-se variar, sejam leituras, baladas ou o que preferir!



VIRGEM

Suas relações são ativadas pela passagem da Lua por sua oitava casa, que aguç a sua intuição e sensibilidade. Você percebe clareza o que se passa nas pessoas. Saiba selecionar as companhias de acordo com a energia delas!



LIBRA

A convivência íntima fica mais agradável e emocionalmente intensa, pois a Lua passa por sua área de relacionamentos. Não deixe que as tensões se agravem, suavize-as assim que surgirem. Você tem um papel harmonizador hoje!



ESCORPIÃO

Ao passar por sua sexta casa, a Lua aguç a sua criatividade, que lhe conduz por caminhos diferentes hoje. Promova algumas mudanças que facilitem a renovação em sua mente e em sua casa. Que tal mudar os móveis de lugar?



SAGITÁRIO

Você busca apaixonadamente o prazer, pois a Lua passa por sua quinta casa. Mas não deixe que isso lhe tire o foco das questões importantes, não se deixando seduzir apenas pelos apelos emocionais das satisfações pessoais!



CAPRICÓRNIO

Você anseia por ambientes em que se sinta mais acolhida, pois a Lua passa por sua quarta casa. Que tal cuidar de seu lar hoje? Reúna as pessoas queridas em encontros mais íntimos para colocar os assuntos em dia!



AQUÁRIO

Suas relações tendem a ser vivenciadas de maneira leve e aberta, pois a Lua colore sua vida. Você desperta o que há de melhor nas pessoas com suas ideias, portanto aproveite para trazer em pauta assuntos importantes!



PEIXES

Aproxime-se das pessoas queridas, mas cuidado para não ser generosa demais com seu dinheiro. A Lua transita por sua segunda casa, lhe aconselhando a se divertir de maneira responsável. Reconheça seus limites!