

■ Tagore



A bela futura engenheira **Thainara Bernardo** recebe os cumprimentos da galera pela data especial neste domingo. Na foto com Déborah Vinhal, Nádyra Rodrigues, Jayne Queiroz e Beatriz Florian.



Festa hoje para **Aparecida Grigolin Branco**, que celebra mais um aniversário recebendo o carinho especial do esposo Fernando, dos filhos Josanie, Fernanda e Fernando, dos genros, netos e familiares.



Festa para **Jackeline Savazzi** aniversariante do próximo sábado, sendo homenageada por Iwani Fávero, Maria Afonso e Marli Pignatari e muitas outras amigas.



Cleusinha dos Santos, sempre em clima familiar, completa mais uma primavera nesta quinta e recebe cumprimentos especiais. Parabéns!



Da Mary Kay Brasil, eis **Franciele Rodolfo**, em terras argentinas com Maria Francelino, aniversariante de sábado. Parabéns de amigos e familiares.



Gleidison Gouveia, na foto com Iago Quenaz, faz a festa amanhã, recebendo homenagens de amigos e familiares.



Júnior Alves, com muito orgulho, a cara do paizão Adenir Alves, grande locutor, também celebra mais um niver e recebe muitas congratulações.



O relações públicas da Prefeitura, **Marcelo Longo**, completa hoje mais uma data especial, sendo homenageado por amigos, familiares, companheiros de trabalho e por Lara Canevari Longo.



Festa hoje para o aniversariante **Luis Henrique**.
O carinho especial de Rogério Freitas.



Derrube os mitos sobre a dor na coluna



receita

Torta de Hambúrguer

INGREDIENTES:

Ingredientes da massa:

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de farinha
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 50g de queijo ralado
- 1 cebola pequena picada
- 1/2 dente de alho picado
- 1/2 caldo de legumes (cubo)
- Orégano, manjericão e pimenta do reino a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto para polvilhar no final.

Ingredientes Recheio:

- 8 hambúrguers inteiros crus (comprados prontos ou feitos em casa)
- 2 tomates grandes cortados em rodelas finas
- 200g de queijo mussarela em cubos
- Cebola e orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

• Modo de Preparo da Massa:

Bata tudo no liquidificador com exceção do fermento. Quando estiver uma massa homogênea, acrescente o fermento em pó e bata apenas para misturar.

• Montagem:

Unte um refratário ou forma de alumínio com manteiga e farinha de trigo. Coloque metade da massa, arrume os hambúrguers, as fatias de tomate, o queijo mussarela, a cebola e o orégano. Coloque o restante da massa por cima, polvilhe queijo parmesão. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média. Asse a minha por uns 40 minutos.

Sedentarismo, má postura e estresse são cenários presentes na vida de muitos brasileiros e alguns dos maiores causadores de dor na coluna. De acordo com dados da Previdência Social, a dor de coluna responde por quase 160 mil licenças requisitadas por ano no país. A coluna vertebral é composta por vértebras, discos intervertebrais, nervos, músculos, medula e ligamentos. É nesse conjunto que acontece a maior parte das disfunções que causam dores nas costas.

Apesar de ser sempre tratada como uma doença isolada, as dores na coluna podem ser tanto um reflexo de maus hábitos como um sinal de doenças mais graves - lombalgia (dor na lombar), hérnia de disco, e artrose, por exemplo. Por ser um tipo de dor nas costas muito comum, existem várias crenças e soluções caseiras para tratar ou evitar a dor na coluna que não passam de mito. Confira o que os especialistas dizem sobre o assunto e saiba mais sobre o problema:

Mito 1: Dores na coluna

sempre indicam uma doença grave

Na maior parte das vezes as dores na coluna estão relacionadas a distúrbios musculares e posturais, que apesar do incômodo, não tem maior gravidade, porém, toda a dor na coluna é um sintoma de alerta, e como tal deve ser investigada. É importante fazer uma avaliação médica e descartar a possibilidade de outras doenças, principalmente se a dor for reincidente.

Mito 2: Excesso de exercício físico provoca dor na coluna

É comum pensarmos que as dores nas costas após uma série mais puxada de musculação é normal, mas isso está longe de ser verdade. O erro não está no excesso de exercício, mas sim na forma como ele está sendo feito ou na carga aplicada. Fazer movimentos errados, não manter a postura ou então usar uma carga muito acima do recomendado são os verdadeiros causadores de dor na coluna durante a atividade física. Quando bem realizado, o exercício físico auxilia na prevenção da dor nas costas.

Mito 3: Toda a dor na coluna deverá ser tratada com cirurgia

Fisioterapia, orientações de postura e ergonomia, controle de peso, atividade física saudável e uso de medicamentos, quando necessário, são as primeiras opções para tratamento. A cirurgia como opção de tratamento vai depender da causa da dor, mas em geral o procedimento é encarado como última alternativa, se não acontecer a melhora dos sintomas com os tratamentos anteriores. Por isso é importante consultar um médico, que irá investigar as causas da dor e indicar o tratamento adequado.

Mito 4: A cirurgia de coluna vai curar a dor nas costas completamente

Até mesmo nos casos em que a cirurgia é a melhor saída, o procedimento não garante por si a melhora total das dores. Segundo os especialistas, ela é apenas uma parte de um tratamento completo. Todo paciente que fez cirurgia para coluna deve receber amparo de um fisioterapeuta, pois achar que a cirurgia vai eliminar completamente os problemas sem qualquer outro acompanhamento não passa de mito.

Mito 5: Repouso é o melhor remédio para a dor na coluna

O repouso é considerado uma etapa do tratamento, e não o único. Quando a origem das dores é mecânica ou postural, o relaxamento de fato irá aliviar a dores, mas ao forçar mais o órgão, a dor irá voltar. O repouso prolongado pode inclusive prejudicar (enfraquecer) a musculatura do paciente. Reeducação postural, alongamentos e acompanhamento de um profissional são as melhores saídas para acabar com a dor na coluna.

Mito 6: Dor na coluna é algo inerente ao envelhecimento

O envelhecimento, assim como o sedentarismo, é um fator de risco para a dor na coluna - mas não é determinante. Ou seja, nem toda a pessoa idosa sofrerá com dores nas costas, mas as chances de ela ter episódios de dor são maiores. Isso acontece porque o envelhecimento gera naturalmente um desgaste dos músculos e ossos, aumentando o risco de dores e doenças como artrose. Por isso é importante a prevenção com prática de atividade física e conservação da postura, pois quanto mais você fortalece seus músculos e ossos na juventude, menos desgaste ele terá.

Os sinais que o corpo apresenta durante a ovulação

Dor pélvica, aumento da libido e elevação da temperatura são sintomas

Mensalmente, o organismo feminino enfrenta mudanças hormonais conhecidas como ciclo menstrual. Isso vai da menarca (primeira menstruação), que ocorre por volta dos 11 anos de idade, e se estende até a menopausa - que pode dar os primeiros sinais a partir dos 45 anos, em média. O ciclo menstrual é um processo fisiológico marcado pela ovulação, também chamado de período fértil, fase em que o organismo feminino se prepara de forma natural para engravidar.

Por isso, independente do desejo de ser mãe, é importante que toda mulher saiba identificar essa fase que dura, em média, 36 horas. O período da ovulação possui algumas características que facilitam sua identificação, que são uma leve dor na região pélvica, secreção semelhante à clara de ovo e libido elevada. Entenda mais sobre cada uma delas:

Leve dor na região pélvica

É importante que toda mulher saiba identificar essa fase

que dura, em média, 36 horas

É uma dorzinha que provoca leves pontadas no baixo ventre, embora nem toda mulher perceba isso. Não chega a ser uma dor forte, mas um incômodo. Isso acontece porque o óvulo rompe uma estrutura que o envolve dentro do ovário, e é este rompimento que pode causar esse pequeno mal estar. Por isso, ao sentir essa pontada na região pélvica, há grande chances de estar ovulando.

Secreção semelhante à clara de ovo

Durante o período fértil, é comum a mulher perceber o aumento da secreção vaginal, que parece clara de ovo e é meio elástica, sem odor forte. Isso acontece porque o organismo feminino está preparado para fecundar e essa secreção tem o papel de facilitar a chegada dos espermatozoides ao óvulo. Embora ocorra durante todo o ciclo, isso é mais evidente durante a ovulação. Passada essa fase, a secreção tende a diminuir.

Libido elevada

É na fase de ovulação que o desejo feminino aumenta. Afinal, fisiologicamente o organismo está pronto para fecundar e, automaticamente,

isso se dá por meio de uma relação sexual. Por isso, é natural que a mulher tenha mais vontade de ter relações sexuais nesse período. E não é apenas a libido que aumenta, mas a produção de feromônios, substâncias que são exaladas pelo corpo com a finalidade de atrair e excitar o sexo oposto. E a mulher também fica mais sensível, com o olfato mais apurado. Portanto, desejo aumentado pode ser sinal de que a ovulação está acontecendo.

Outros sintomas

Além desses três exemplos citados, no período fértil também é normal a temperatu-



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

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)



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

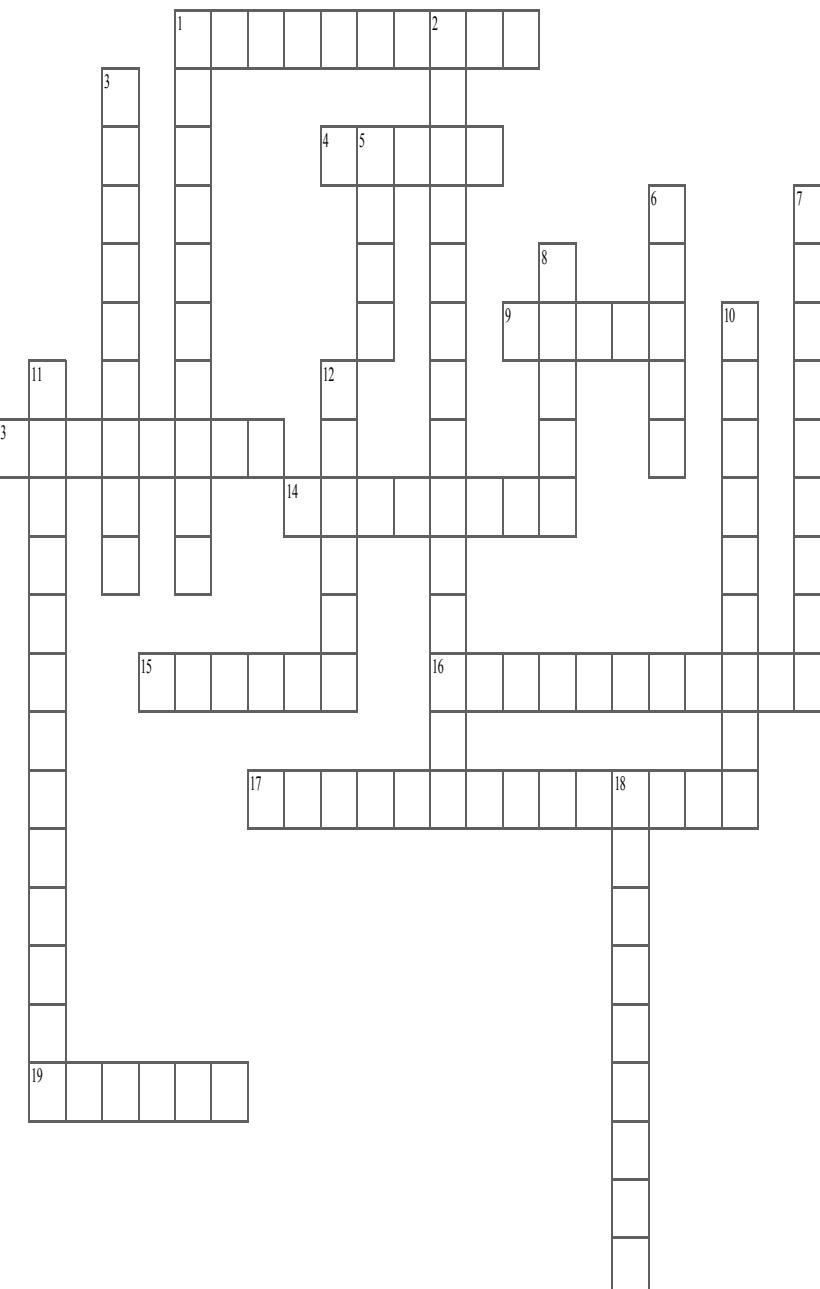
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



Palavras Cruzadas



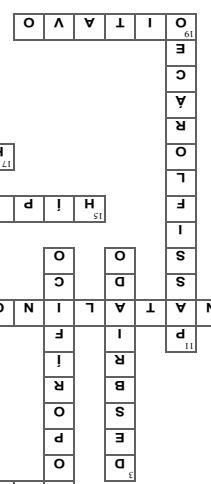
Horizontais

1. Saburroso
4. Mús Sem grande vibração de som
9. Perto, proximamente, no espaço e no tempo
13. Relativo ao Natal ou às festas do Natal
14. Relativo ao, ou próprio do olfato
15. Relativo ao hipismo ou aos cavalos
16. Sem consolação
17. Relativo ao heterozigoto
19. Que ocupa o último lugar numa série de oito. Cada uma das oito partes iguais em que se divide um todo

Verticais

1. Soporífero
2. Que ocupa o último lugar numa série de 900
3. Sem brio, desavergonhado, descarado
5. Significa o mesmo, e se usa para evitar a repetição do que se acaba de dizer ou escrever AdComo antes ou dito antes
6. Cadê
7. Resinoso
8. Relativo à Turquia (Ásia e Europa) O natural ou habitante da Turquia
10. Sem armas
11. Relativo às Passifloráceas
12. Sozinho, dissolvido Substância dissolvida
18. Tetagonal Quadrilátero

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Gael cumprimenta Wallace, mas é desatratado por ele. Henrique lamenta que Wallace tenha que perder a próxima luta. Gael e Duca estranham a derrota de Montanha. Heideguer entrega muito dinheiro para Wallace, que fica deslumbrado. Cobra convida Lucrécia, Jade e Edgard para jantar. Heideguer pensa em usar a saúde de Dalva para aliar Duca. Lucrécia se diverte comendo cachorro-quente com Edgard, Jade e Cobra. Lobão garante a Olavo que arrumará uma prova de que Gael está desobedecendo à ordem do juiz. Sol fica furiosa com Wallace por não aparecer em sua comemoração. Edgard usa o Muay Thai como inspiração para a sua aula. Sol pergunta a Heideguer sobre Wallace e fica ainda mais furiosa.

SETE VIDAS

Quinta-feira, 18h00

Lauro observa os hematomas de Miguel e o critica por provocar a briga. Lígia discute com Vicente. Felipe conta a Taís que Júlia não é irmã dele nem de Pedro. Lígia pede para Pedro conversar com Vicente. Eriberto tenta conversar com Marta, que reage sem paciência. Pedro não consegue falar com Taís e fica desconcertado depois de ouvir o coração do bebê pela ultrassonografia. Bernardo pede para morar com Laila. Lauro tenta se explicar para Lígia. Taís procura Miguel. Aníbal se oferece para consertar a máquina de lavar de Guida e Rosa implica com ela. Pedro tenta conversar com Bernardo. Lígia se encontra com Miguel sem querer e os dois se beijam.

ALTO ASTRAL

Quinta-feira, 19h15

Samantha e Pepito gravam o videoclipe. Sai o resultado do exame antidoping de César. Ele é humilhado no clube, perde o título e Itália revela que foi ela quem o dopou. Caique tenta descobrir onde Miranda está escondido. Marcos humilha Azeitona, deixando Sueli furiosa. Marcos fica sabendo que Úrsula não está doente.

CHIQUITITAS

Quinta-feira, 20h30

Junior leva Andreia até o hospital e o médico diz que ela teve apenas uma queda de pressão. Junior pergunta se tem a ver com o câncer dela. O médico diz que ela não possui doença alguma e está liberada. Teca está ajudando Marian e sugere o jogo da verdade para descobrir segredos das chiquititas. Andreia diz para Junior que aquele era apenas um médico de pronto-socorro e não pode fazer uma análise. Teca liga para Marian e conta todos os segredos que descobriu sobre as chiquititas. Junior vai até a sala de Fernando e diz que já sabe de tudo sobre o falso diagnóstico. Fernando confessa, mas implora para Junior não o denunciar. Fernando conta que quando percebeu onde estava metido não conseguiu sair dessa bola de neve.

BABILONIA

Quinta-feira, 21h00

Inês comemora com Alice e Celina a transferência para um hospital particular. Beatriz liga para Pedro e pede que consiga um bom advogado. Alice conta que terminou com Evandro e Inês tenta convencê-la que o culpado disso tudo é Murilo. Vinícius recebe Beatriz na delegacia e se apresenta como seu advogado, enviado por Teresa. Na Itália, Estela se desespera ao saber da situação de Beatriz e planeja com Teresa a volta ao Brasil. Inês promete que vai colocar Beatriz na cadeia e reproximar Evandro da filha. Regina diz a Dora que está de olho em Beatriz. Helô diz para Alice que Evandro perguntou por ela. Os repórteres cercam Beatriz enquanto ela é levada à viatura. Fred conta para Guto que Beatriz foi presa.

Apuki provoca Arão e ordena que ele e Anrão trabalhem juntos na reconstrução da estátua de Amon. Anrão fica profundamente emocionado ao ver Moisés. Ramsés diz a Nefertari que ainda a ama, mas que deseja que ela e Moisés sejam muito felizes. Nefertari fica surpresa com a reação dele e agradece pela amizade. Tuya diz para Henutmire que Seti ficará feliz em saber que Ramsés não está namorando Nefertari. Miriã fica emocionada ao saber que Anrão e Arão reencontraram Moisés nas obras. Joquebede e Eliseba ficam ansiosas ao saberem que Arão reencontrou o irmão e o pai. Arão não esconde seu mau humor e não dá detalhes do encontro. Apuki encontra Isabel na Casa de Senet e a força a ir para cama com ele.

Humor

CASAMENTO DO ADVOGADO

O advogado casou com uma mulher que já havia sido casada oito vezes.

Na noite de núpcias, no quarto do hotel, a noiva disse:

- Por favor meu bem, seja gentil. Ainda sou virgem!

Perplexo, sabendo que ela havia sido casada oito vezes, o noivo pediu a ela que se explicasse.

E ela respondeu:

- Meu 1º marido era Psiquiatra. Ele só queria conversar sobre sexo.

- Meu 2º marido era Ginecologista. Ele só queria examinar o local.

- Meu 3º marido era Colecionador de Selos. Ele só queria lamber.

- Meu 4º marido era Gerente de Vendas. Ele dizia que sabia que ti-

nha o produto, mas não sabia como utilizá-lo.

- Meu 5º marido era Engenheiro. Ele dizia que compreendia o procedimento básico, mas que precisava de três anos para pesquisar, implementar e criar um método de utilização.

- Meu 6º marido era Funcionário Público. Ele dizia que compreendia perfeitamente como era, mas que não tinha a certeza se era da competência dele.

- Meu 7º marido era Técnico de Informática. Ele dizia que, se estava funcionando, era melhor ele não mexer.

- Meu 8º marido era Analista de Suporte. Depois de dar uma olhada, ele disse que as peças estavam

todas perfeitas, mas que não sabia porque o sistema não funcionava.

- Por isso, agora estou casando com um advogado.

- Por que?

- Porque tenho certeza de que você vai me foder!

ENTREVISTA

Em uma entrevista de emprego, o gerente pergunta:

- Qual o cargo que você pretende ocupar, rapaz?

- Presidente! - responde ele, convicto.

- VOCÊ É LOUCO? - esbraveja o entrevistador.

- Não... Precisa ser?



Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286
www.ofticaciadefernandopolis.com.br
ofticaciadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS
FONES (17) 3442-5864
CELS: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCREVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

celebridades



Deborah Secco posa ao lado do namorado Hugo Moura

Deborah Secco anuncia gravidez e saída da novela “Verdades Secretas”

A

atriz Deborah Secco, de 34 anos, usou suas redes sociais para anunciar que está grávida de seu primeiro filho, com o namorado, o surfista e modelo baiano Hugo Moura, de 24 anos. Eles estão juntos há seis meses.

“Eu e Hugo estamos muito felizes em anunciar que esperamos nosso primeiro filho. Foi uma surpresa e ainda está muito no início para falarmos

mais sobre o assunto, mas estamos muito felizes”, escreveu a atriz em seus perfis no Instagram, Facebook e Twitter.

Em seguida, Deborah comunicou que, por conta da gravidez, deixará o elenco da novela “Verdades Secretas”, trama que está programada para ser exibida na faixa das 23h, no segundo semestre deste ano.

“Junto com a TV Globo, decidimos que o melhor a ser feito neste momento será abrir mão

da minha participação na novela ‘Verdades Secretas’, de Walcyr Carrasco, pois esse é um grande papel que merece dedicação total. Quero agradecer a toda a equipe da novela e tenho certeza que vai ser um grande sucesso. Vou torcer junto com meu bebê aqui de casa!!!”, escreveu Deborah.

O autor Walcyr Carrasco confirmou que a atriz Deborah Falabella foi convidada para o papel de Secco e que esta-

ria em negociação. Em relação ao roteiro, o autor afirmou que nada muda.

Primeira novela com roteiro original a ser exibida no horário das 23h, “Verdades Secretas” já teve cenas gravadas, inclusive durante a São Paulo Fashion Week, com a participação de Secco, Rodrigo Lombardi e Marieta Severo. Confirmados no elenco também estão Reynaldo Gianechini e Grazi Massafera.

Festa para Gisele Bündchen reúne famosos e vizinhos chamam a polícia



Gisele chegando a sua festa

carreira da modelo. Maria Gudu foi uma das atrações e soltou a voz em um pocket show.

Recentemente, a Vogue divulgou a capa que comemora quatro décadas e mostra Gisele como veio ao mundo. Através da revista, ela adiantou que o conteúdo mostra

sua personalidade um pouco mais a fundo: “quando surgiu a ideia de fazer algo especial com a Vogue para comemorar meus 20 anos de carreira e os 40 da revista, sabia que não queria fazer algo simplesmente fashion. Queria mostrar algo mais, algo que fizesse par-

te da minha essência.”

Gisele anunciou sua aposentadoria das passarelas há duas semanas, quando desfilou pela Colcci na São Paulo Fashion Week. Na ocasião, a marca reuniu muitas modelos famosas que são amigas da top.

horóscopo

ÁRIES

A Lua entra em sua área material e se opõe a Mercúrio, lhe pedindo novas abordagens para o gerenciamento financeiro e patrimonial. Novas situações lhe farão refletir sobre mudanças que tornem seus desafios mais fáceis de encarar!

TOURO

Você fica sujeita a interferências externas, pois a Lua passa por seu signo e se opõe com Mercúrio em sua área de relacionamentos. Dê limites às pessoas que estejam se introduzindo em sua vida, mesmo que bem intencionadas!

GÉMEOS

Cansaço e desgaste excessivo lhe deixam abatida, neste momento em que Lua e Mercúrio se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Seja objetiva e não se abale, mesmo diante das pressões mais agressivas no trabalho!

CÂNCER

Suas amizades ficam mais complicadas, pois a desordem entre Lua e Mercúrio em sua área social ressalta as diferenças nessas relações. Evite provocar embates e não force a convivência. Procure agir diplomáticamente!

LEÃO

Reveja prioridades e ajuste suas atividades de maneira mais compatível. A oposição entre Lua e Mercúrio indica a falta de sintonia entre as demandas da vida pessoal e do trabalho, então será preciso conciliá-las. Aja pontualmente!

VIRGEM

Não é momento de tomar grandes decisões, pois Lua e Mercúrio se opõem, colocando em dúvida o gerenciamento de seus interesses. Ainda que veja seus planos tomando caminhos desanimadores, não desista diante das dificuldades!

LIBRA

Esteja mais atenta às suas finanças e a assuntos práticos, pois Lua e Mercúrio se opõem em sua área material. Não se deixe levar por oportunidades enganosas, averigue-as antes de abraçá-las. Busque auxílio de especialistas!

ESCORPIÃO

Você tende a refletir sobre o papel de certas pessoas em sua vida, pois a Lua adentra sua área de relacionamentos e se opõe a Mercúrio em seu signo. Isso lhe tira da acomodação, então não apresse a concretização de mudanças!

Prestes a dar à luz, Kate celebra quatro anos de casamento com William



Kate e William em juras de amor eterno

Kate Middleton e o Príncipe William comemoram quatro anos de casamento nesta quarta-feira (29). A celebração aconteceu em meio à expectativa para o nascimento do segundo filho do casal, que deve vir ao mundo a qualquer momento.

No Twitter do Palácio de Kensington, foram relembrados por meio de vídeos o grande dia de Kate e William, que trocaram votos na abadia de Westminster em 29 de abril de 2011. “Neste dia em 2011, a duquesa de Cambridge, então Catherine Middleton, caminha pela nave”, relembrou a equipe da realeza na rede social.

Bilhões de pessoas ao redor do mundo acompanharam pela televisão e pela internet a troca de votos de William e Kate. No centro de Londres, milhares de entusiastas saíram às ruas para festejar o evento que teve tom de conto de fadas.

Quase dois anos depois, o Palácio de St. James confirmou, no dia 3 de dezembro de 2012, que Kate estava grávida de seu primeiro filho. No dia do anúncio, Kate foi in-

ternada em um hospital, para tratar de complicações da gravidez, que poderiam afetar a gestação e limitariam as aparições públicas da duquesa. Mas, a partir do terceiro mês de gestação, Kate apareceu ativa e compareceu a uma série de eventos sociais.

George nasceu e ganhou o título de príncipe de Cambridge e se tornou o terceiro na linha sucessória para se tornar futuro rei e o terceiro bisneto da rainha Elizabeth. Seguindo a tradição, os ingleses tiveram que esperar para saber o nome do bebê real.

Na véspera da comemoração dos quatro anos de seu casamento, a duquesa de Cambridge agradeceu os fãs

acampados na maternidade com o envio de um café da manhã com direito a copos de café e croissants. Embora ainda estivesse em casa, Kate resolreu agraciar os admiradores após ter conhecimento pelo noticiário de um grupo de pessoas enroladas com bandeiras do Reino Unido instaladas em frente ao centro médico, que fica a oeste da capital inglesa.

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

SAGITÁRIO

A oposição Lua-Mercúrio entre suas sexta e décima casas alerta que a sobrecarga de tarefas pode afetar sua saúde. O excesso de atividade mental tende a se refletir em seu corpo, então trabalhe somente com prioridades!

CAPRICÓRNIO

Lua e Mercúrio opostos trazem à tona certas lembranças do passado. Perceba que o apego, seja a pessoas ou emoções, apenas atrapalha o descanso e o lazer. Que tal se permitir curtir a vida? Seja mais bondosa consigo mesma!

AQUÁRIO

Seja mais prática e direta ao lidar com as situações de tensão. A oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas familiar e profissional lhe deixa mais ansiosa e lhe aconselha a gerenciar suas tarefas, evitando assim se sobrecarregar!

PEIXES

Você anseia por novidades, mas se sente tímida diante delas, pois Lua e Mercúrio opostos despertam certas contradições internas. Sentindo-se mais insegura, o ideal é não sair do que já está acostumada. Preze pela segurança!