

Hoje também é dia de comemorações pelo aniversário de **Aline Amadeu**. Felicidades!



Encontro dos amigos: vereador **Chico Arouca** e o grande empresário **Ireno Bim**.



Curtindo a noite fernandopolense, o empresário **Jeder Rissato** e o jogador **Müller**.

Quem também comemora idade nova hoje é o jornalista **Diego Trevisan**, recebendo o carinho especial da esposa Débora Herrero Trevisan.



Clima de festa para o jornalista **Hermínio Stroppa** (à direita), que hoje comemora idade nova. Na foto, com os amigos Eslei Paladin e Eduardo Durval. Parabéns!



Parabéns para **Eduardo D'Avila**, que, na última terça-feira comemorou mais um aniversário. Na foto em momento de descontração com Cristina Teodoro Coelho e Melissa Marin.

Destaque para o radialista **Douglas Marcondes**, na foto em recente encontro com a cantora **Jayne**.



O estudante do Incentivo COC, **Lucas Kamiyama**, na foto com Márcia Hina, celebrou mais um niver na terça. Parabéns!



Festa e muitos anos de vida para **Pamela Perussi**, que nesta quinta celebra idade nova.

Paraíso
das
FLORES e PRESENTES
GIGANTÃO
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Preços Indisfarçáveis
A partir de
R\$ 1,99

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
Câmara Municipal de Indiapora

PONTOS DE VENDA
- JUNICLER Cabelheiro - Indiapora/SP
- ANALU MODAS - Indiapora/SP
- AMANDA MOURA CALÇADOS - Oureste/SP
- CASA DO ESPETO DO MAU-MAU - Mira Estrela/SP

Os melhores alimentos para desintoxicar o fígado

Um fígado saudável é sinônimo de pele saudável, boa digestão e um corpo cheio de energia. Não é para menos! Este órgão (que é o segundo maior em nosso corpo) é um limpador interno. Além disso, de acordo com a medicina tradicional chinesa, o fígado controla o fluxo de energia qi, que é a energia vital. Por tudo isso, desintoxicar o fígado é algo muito importante.

O consumo de álcool e fast foods faz com que o nosso fígado seja forçado a trabalhar mais do que o necessário. Todos os resíduos das bebidas alcoólicas e das comidas processadas são prejudiciais para o nosso fígado, fazendo com que ele fique sujo, intoxicado. E quando isto acontece, o fígado é incapaz de filtrar o sangue de forma eficaz. Esta disfunção geralmente dispara os níveis de colesterol e dificultam a assimilação de nutrientes.

A CHAVE PARA UMA BOA DESINTOXICAÇÃO

A chave para desintoxicar o fígado de maneira saudável não é simplesmente seguir uma dieta restritiva. Pelo contrário, trata-se de aderir novos hábitos alimentares que estimulem o bom funcionamento ideal deste órgão.

A desintoxicação do fígado ocorre naturalmente todas as noites. Para que isso aconteça, você precisa tomar um bom copo de água fria e dormir bem. No entanto, é possível ajudar o processo de desintoxicação do fígado com a ajuda dos seguintes alimentos...

VEGETAIS DE FOLHAS VERDES

Um dos aliados mais poderosos para a limpeza do fígado, as folhas verdes podem ser comidas cruas, cozidas ou em sucos. Extremamente ricas em clorofila, elas retiram as toxinas ambientais do sangue. Com sua habilidade distinta de neutralizar metais pesados, químicos e pesticidas, esses alimentos oferecem um mecanismo de proteção poderoso para o fígado.

Tente incorporar folhas verdes como rúcula, folhas de dente-de-leão, espinafre, folhas de mostarda e chicória à sua dieta. Isso irá ajudar a aumentar a criação e circulação de bile, a substância que remove os resíduos dos órgãos e sangue.

A cenoura: O consumo regular de cenoura ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue e reduzir a inflamação corporal. Além disso, a cenoura é uma boa fonte de energia.

Noz negra: A noz negra é

um excelente alimento para eliminar toxinas. Você pode consumi-la em cápsulas ou em pó. Especialistas recomendam o consumo por cerca de 30 dias e depois parar por um tempo.

Chá Verde: Essa bebida é cheia de antioxidantes conhecidos como catequinas, um composto conhecido por ajudar na função do fígado. O chá verde não é apenas delicioso, ele também é uma ótima forma de melhorar sua dieta. Saiba mais sobre os benefícios do chá verde.

Limão: Essa fruta cítrica é ótima para desintoxicar o fígado, além disso, o limão também purifica a vesícula biliar, rins, pulmões e o trato gastrointestinal.

Toranja: Rica em vitamina C e antioxidantes, a toranja aumenta os processos naturais de limpeza do fígado. Um pequeno corpo de suco de toranja fresco irá ajudar a aumentar a produção de enzimas desintoxicantes do fígado que ajudam a eliminar toxinas.



Abacate: Esse super alimento rico em nutrientes ajuda o corpo a produzir glutatona, um composto necessário para que o fígado elimine toxinas prejudiciais.

Alho: O alho é um ótimo alimento, o seu consumo regular ajuda a purificar o sangue! Portanto, é um grande aliado do fígado e rins.

Maçã: Rica em pectina, a maçã tem os constituintes químicos necessários para que o corpo limpe e elimine toxinas do trato digestivo. Isso, em tro-

ca, facilita para o fígado lidar com a carga tóxica durante o processo de limpeza.

Chá de dente de leão: O chá de dente de leão é uma bebida muito bom para desintoxicar o sangue. Além disso, é um excelente antioxidante natural.

Azeite de Oliva: Azeite de oliva orgânico é ótimo para o fígado quando usado com moderação. Ele ajuda o corpo ao oferecer uma base lipídica que pode sugar toxinas prejudiciais no corpo. Dessa

forma, ele alivia um pouco do fardo do fígado em termos de sobrecarga tóxica.

Conclusão: É muito importante evitar as bebidas alcoólicas e os fast foods, pois como já foi dito, isso é muito prejudicial para a saúde em geral. Procure praticar exercícios e se alimentar sempre bem, e não se esqueça de adicionar os alimentos que apresentamos anteriormente, pois eles ajudam a desintoxicar o fígado, um órgão extremamente importante.

Como identificar se seu relacionamento está funcionando como deveria

Nos tempos antigos, as pessoas tinham o tempo de namoro, onde se conheciam, cresciam juntas, descobriam afinidades, preferências e depois se casavam, havia respeito mútuo e na grande maioria das vezes se casavam por amor. Porém no mundo de hoje, tudo vive em "tempo rápido", acelerando as decisões mais importantes, tais como viver a dois.

Parece que a ordem das coisas foi alterada, agora os casais primeiro vivem juntos e se conhecem, caso não der certo se separam, isso é comum, mas a convivência não é impedimento para se ter uma relação longa e feliz, e se em algum momento você percebe que não é o que você quer, pense e reveja o que você deseja pra sua vida.

No começo é tudo um mar de rosas, a relação é saudável até demais, mas com o passar do tempo, o casal vai se conhecendo, vendo as qualidades e defeitos de cada um, onde as discussões são relativamente normais, mas há experiências, comportamentos ou sentimentos que às vezes não dá pra tolerar. Veja aqui alguns sinais que podem te ajudar: como identificar se seu relacionamento está funcionando como deveria.

Falta de interesse: Viver como casal não é desculpa para



falta de interesse, seja este sexual, ou de conversar, fazer algo juntos. Mostrar que se interessa pelo parceiro (a), suas atividades, problemas, enfim sua vida tem que fazer parte da rotina de um relacionamento saudável.

Ciúme e controle: A demonstração do sentimento é algo normal quando se ama, há quem diga que o ciúme pode tornar-se saudável se for moderado, mas nunca deve se tornar uma ameaça à individualidade da pessoa. O controle de um sobre o outro não é saudável, porque a liberdade de um indivíduo é de valor inestimável, se mesmo depois

de falar sobre isso a situação não for resolvida, é tempo para terminar!

Falta de paixão sexual: Para muitos casais, o ato sexual não é o forte do seu relacionamento, o sentimento, o desejo de estar com o outro fala mais forte, mas quando o sexo é escasso ou se torna apenas uma obrigação isso criará uma lacuna física que em breve será emocional, isso pode ser falta de confiança e um relacionamento sem esta é quase impossível dar certo!

Violência: Há muitas maneiras de gerar violência em um relacionamento, desde palavras ofensivas, gritos, discus-

sões, julgamento, até mesmo agressão física, tudo isso diminui sua autoestima e nenhum destes deve ser justificada na vida a dois, qualquer casal que chegou à esse ponto tem de acabar para a saúde de ambos.

Estes são apenas alguns indicadores de quando um relacionamento passou dos limites, se o casal está junto por necessidade, ou por outro motivo que não seja amor. O mais importante é você estar bem e feliz consigo mesmo e depois com o outro para que assim você realmente alcance a felicidade em um relacionamento a dois.

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, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

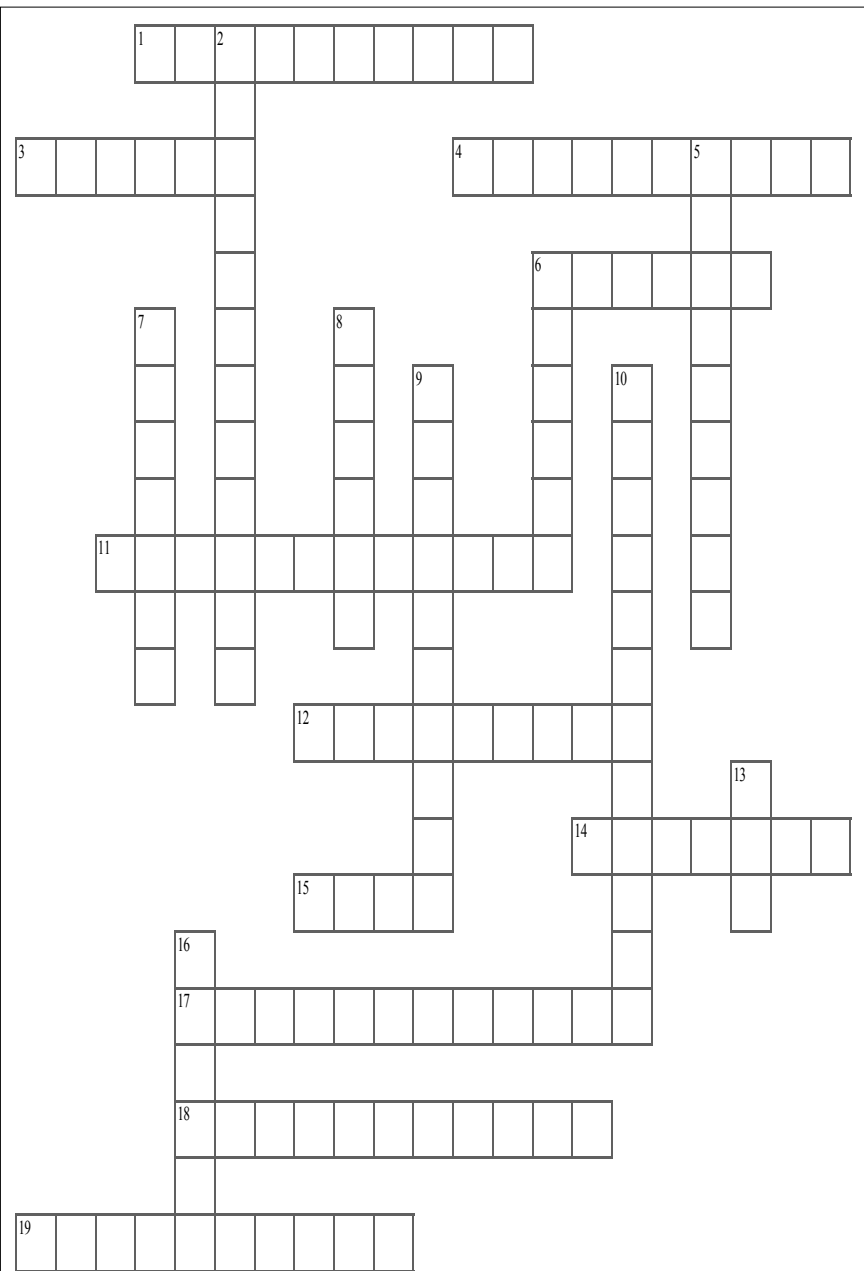
Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

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



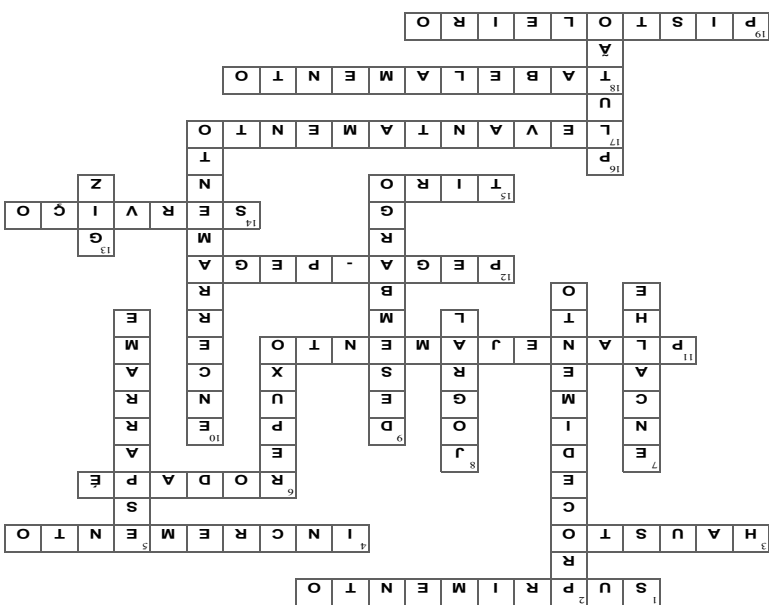
Horizontais

- 1. Ato ou efeito de suprir
- 3. Ato de haurir
- 4. Ato de crescer, de aumentar
- 6. Barra ou faixa de madeira ou de outro material, ao longo da parte inferior das paredes e junto ao piso
- 11. Ato ou efeito de planejar
- 12. Carrapicho
- 14. Ato ou efeito de servir
- 15. Ato ou efeito de tirar
- 17. Ato de levantar ou de levantar-se
- 18. Ato ou efeito de tabelar
- 19. Bandido ou capanga

Verticais

- 2. Ato ou efeito de proceder
- 5. Ato ou efeito de esparramar
- 6. Ato ou efeito de repuxar
- 7. Ato ou efeito de encalhar
- 8. Bobo, farsista, truão
- 9. Ato ou efeito de desembargar
- 10. Ato ou efeito de encerrar
- 13. Bastonete ou lápis feito de carbonato ou sulfato de cálcio e usado para escrever ou riscar na pedra ou quadro-negro das aulas
- 16. Astr. Planeta do sistema solar, descoberto em

Respostas




Caça Palavras


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

AVIAO
BALOES
BANDEIRA
BEBE
BICICLETA
BOLA
BOLO
BONECODENEVE
BORBOLETA
BOTA


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30


Gael prende Luiz dentro do carro. Disfarçado, Gael se aproxima de Karina e dá dicas sobre a adversária da filha. Luiz não aparece para lutar e Lobão fica furioso. João torce pela derrota de Duca. Outro lutador sobe ao ringue para lutar com Duca. Cobra vence sua luta e Heideguer fica animado. Gael conta a Cobra o que aconteceu com Luiz. Wallace perde a luta por nocaute e Sol fica arrasada. Heideguer coloca um microtransmissor em Lobão. Cobra tenta dar uma dica a Karina sobre sua luta e Lobão fica irritado. Dandara se desespera ao ver a adversária de Karina. Gael corre para perto do ringue ao ver a filha apanhar de Ronda.

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


Lígia fica abalada com a situação de Miguel. Vicente tem um surto ao ouvir a voz de Lígia na secretária eletrônica e Pedro fica preocupado. Durval diz que Bernardo é herdeiro de Miguel e o adolescente fica irritado. Laila disfarça o impacto com a notícia sobre o estado de Miguel. Diego não consegue aceitar a chegada de Miguel na vida de Felipe. Pedro fica indiferente com a notícia sobre a nova operação de Miguel. Beatriz pede a Júlia para não contar a Felipe sobre Miguel. Guida se preocupa com Elisa. Lígia revela a Pedro que não se separou de Vicente para ficar com Miguel. Taís diz a Júlia para conversar com Pedro sobre Miguel. Irene não consegue se entender com Diana.

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

Marcos sequestra Laura. (A EMISSORA NÃO FORNECEU MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O PENÚLTIMO CAPÍTULO DA NOVELA)

**CHIQUITITAS**
Quinta-feira, 20h30

Todas as chiquititas decidem expor quem é a verdadeira Marian, inclusive suas maldades. Armando amarra Gabriela mais uma vez e telefona para Junior para pedir o dobro do resgate. A polícia pede para Junior ficar com ele ao menos um minuto no telefone para rastreamento a ligação. Junior separa o dinheiro e vai junto com a polícia se encontrar com Armando no endereço passado por ele. Carol já está sem forças no sótão do orfanato, enquanto isso, ninguém encontrou a pomba de Teca, com seu bilhete de socorro. Cintia vê a pomba de Teca, Chico pega a ave e Cintia avisa que quer que ele se livre dela. Junior se encontra com Armando para fazer a troca. Ele entrega uma bolsa de dinheiro e Armando solta Gabriela. Junior e Armando brigam.

**BABILÔNIA**
Quinta-feira, 21h00

Alice e Evandro reatam. Inês resolve ir ao escritório de Teresa e Celina se preocupa. Inês tenta se aproximar de Vinícius. Inês confirma para Teresa que Beatriz atirou nela e implora para não ser demitida. Pedro confirma para Beatriz que deu tudo certo na Suíça. Inês conta para Celina que vai ajudar a inocentar Vinícius. Júlia comenta com Luís sobre o namorado de Regina e ele fica enciumado. Evandro explica para Guto que está cumprindo o seu dever de pai. Rafael recusa o convite de Cecília para ficarem juntos. Celina conta para Inês que Evandro deu um anel de presente para Alice. Diogo vai à casa de Beatriz e conta para ela que mentiu para Regina.

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

Num assume que quis prejudicar Apuki e deixa Zelofeade assustado com a tamanha coragem. Num se recusa a pedir perdão e Apuki avança para apunhalá-lo. Num desaba com o punhal no peito e Zelofeade corre para socorrê-lo. Eliseba vai até a casa de Judite pedir desculpas por ter sido grosseira. Amália e Miriã ficam em pânico ao verem Num ferido. As crianças avisam Joquebede que Num está machucado. Apuki reconhece que Eliseba é mulher de Arão e ameaça chicoteá-la caso não vá embora. Eliseba corre desesperada, enquanto Judite a observa horrorizada. Debilitado, Num chama por Arão e Zelofeade sai apressado para encontrá-lo. Ramsés apresenta Maya para Moisés e Nefertari. Maya e Nefertari analisam discretamente uma a outra.

Humor

MULHER CIUMENTA
Uma mulher extremamente ciumenta vai a uma cartomante:
– Tenho duas notícias ruins, minha senhora – diz a cartomante. – O seu marido tem uma amante e a senhora vai ficar viúva muito em breve.
– Então, vê aí se eu vou ser absolvida.

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE
Em uma humilde cidade mineira, uma associação beneficente consulta em seu sistema, as pessoas que ainda não contribuíram com sua causa.
Entre as pessoas que ainda não contribuíram está um grande e importante homem da cidade.

Quando um representante chega na casa desta pessoa ele fala:
– Bom dia senhor consta em nossos sistemas que o senhor é uma das únicas pessoas que não contribuíram com nossa ação beneficente.
– Um, bem gostaria de saber se em seu sistema consta que minha mãe mora em um asilo e passa necessidades ?
– Não senhor não consta.
– Consta em seu sistema que meu irmão é divorciado e mora de favor na casa de estranhos?
– Não senhor não consta.
– Então, se eu não ajudo nem minha família por você acha que eu vou te ajudar.

XINGAMENTOS NO PONTO
Toda tarde, quando saía do trabalho e ia para o ponto de ônibus, Nélio recebia xingamentos no ponto quando via um desconhecido passar de carro e gritar:
– Aê, corno manso!
Depois de uma semana escutando tais desaforos, ele ficou desconfiado e foi pedir explicações à mulher:
– Não se preocupe, meu bem – tranquilizou ela. – Deve ser algum desocupado que faz isso em todo ponto de ônibus!
No dia seguinte, Nélio vai para o ponto e espera por seu ônibus normalmente, até que o mesmo sujeito passa gritando:
– Aê, corno manso! Além de corno é fofoqueiro!



Otica
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



ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CEL: (17) 99147-3205
99725-6006 / 98164-4350

AVENIDA DEBRER DE CAXIAS, 340
BARRIO UIRAJARA - FERNANDOPOLIS
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%

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

* Valor não acumulativo

■ VALENTIM GENTIL

Milhares de pessoas prestigiam festividades de aniversário de 72 anos do Município



Show pirotécnico teve cerca de 10 minutos de duração



Milhares de pessoas compareceram na Praça da Matriz



Banda Jafferson se apresentou no evento

Calendário de eventos contou com show na Praça da Matriz, espetáculo pirotécnico, Sessão Solene, inauguração de obras, campeonato de pesca, entre outras atividades

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

A Prefeitura e a Câmara Municipal de Valentim Gentil promoveram, de 1º a 3 de maio, uma série de festividades em comemoração ao aniversário do Município, que celebrou 72 anos de Fundação no domingo, dia 3.

Na sexta-feira, 1, feriado do Dia do Trabalho, na Câmara Municipal, o Poder Legislativo realizou Sessão Solene para entrega das “Medalhas 3 de Maio” para nove ilustres cidadãos valentim-gentilenses. Foram homenageados com a honraria: Anilce Bernardo Bissi, Carlos Antônio da Costa, Edinaldo Gonçalves, Elvis Gonçalves Silvestre, Lúcio Borlina, Luzia Beraldo Carlos, Manoel do Livramento Filho, Maria Dalva Marques Pereira Campanhola e Norival Cruz.

Sábado, dia 2, aconteceu a Missa em Ação de Graças ao

aniversário do Município, na Paróquia São Sebastião. Em seguida, milhares de pessoas compareceram na Praça da Matriz, para prestigiar o show da Banda Jafferson, que fez uma grande apresentação, e o espetáculo pirotécnico com Fogos Xingu, que iluminou o céu de Valentim Gentil por cerca de 10 minutos.

O evento marcou também a entrega oficial de um caminhão tanque equipado para combate a incêndios florestais e a inauguração das obras de ampliação, adequação e reforma do pavimento térreo e superior da Unidade Básica de Saúde e recapeamento asfáltico em diversas vias públicas, numa área total de 103.283,62 m², nos bairros Jardim Montebelo, Jardim dos Ypês, Jardim Itália, Jardim Espanha, Jardim São Paulo e Centro.

A festividade contou com a presença de diversas autoridades, como o deputado federal Fausto Pinato (PRB); o deputado estadual Carlão Pignatari (PSDB); a prefeita Rosa Caldeira, acompanhada do esposo e ex-prefeito Liberato Caldeira; o vice-prefeito Alexandre Ramos; o presidente do Legislativo, Zetti Maranini; e os vereadores Claudionor Chichetto, Fabiano Pinheiro, José Carlos Espinosa, Gilberto Martins, Gilvan Helder de Souza e Izaque Caldeira.

Durante pronunciamento, a prefeita Rosa Caldeira parabenizou a população pelo aniversário de 72 anos de Valentim Gentil e destacou que conta com o apoio dos deputados

tados Fausto Pinato e Carlão Pignatari para realização da Festa do Peão de Boiadeiro, sem onerar os cofres públicos da Prefeitura.

Os parlamentares, por sua vez, se comprometeram a ajudar o município com recursos para a Festa e elogiaram a atitude do governo municipal de adiar o evento para priorizar os investimentos em setores essenciais da administração.

“Festa se faz quando o salário do servidor público está em dia, quando o pagamen-

to dos convênios está em dia, quando os fornecedores recebem em dia. O país vive uma recessão absurda. Se não houver uma revisão do pacto federativo, as prefeituras que ainda não quebraram irão quebrar”, afirmou o deputado federal Fausto Pinato.

“Um prefeito tem que ter responsabilidade. Não se pode tirar dinheiro da saúde, da educação, da assistência social, para aplicar em festa, que é importante, mas em outro nível”, acrescentou o deputado estadual Carlão Pignatari.

No dia 3 de maio, domingo, data do aniversário de Valentim Gentil, aconteceu o tradicional Campeonato de Pesca na Chopplândia, que premiou os três pescadores dos peixes mais pesados, que foram: Antônio Vieira Sabino (1º lugar); Aleone Souza Santos (2º lugar); e Josi Celestino (3º lugar). À noite, encerrando o calendário oficial de eventos, foi realizado o Culto Cívico em Ação de Graças ao Município, na Igreja Assembleia de Deus – Ministério Belém (Templo Central).



Autoridades presentes na festividade



Prefeita de Valentim Gentil Rosa Caldeira



Deputado federal Fausto Pinato



Deputado estadual Carlão Pignatari



Administração municipal inaugurou várias obras



Entrega de caminhão tanque zero km



Sessão Solene na Câmara Municipal



Campeonato de Pesca na Chopplândia



Missa em Ação de Graças ao Município na Paróquia São Sebastião



Culto Cívico em Ação de Graças na Assembleia de Deus – Ministério Belém