



Destaque para a simpatia e beleza de **Francine Scanduzzi**, aniversariante desta terça-feira. O carinho da família.



A bela e loira **Dimoriani Pinheiro** apaga velinhas hoje. Felicidades!



Close de **Isis de Angelis**, que ontem festejou mais uma primavera. Felicidades!



Ontem o dia foi de muita comemoração para **Giancarlo Leopoldino Camacho**, que festejou mais um ano de vida.



O último domingo foi de muitos festejos para **Maísa Bego**, que festejou seu aniversário ao lado do esposo Sérgio Barreto e família.



Mariana Lazarini celebrou nesta segunda idade nova, recebendo o carinho da galera.



Tiago Pansani também aniversariou ontem. O carinho especial da amada Gabriele Fonseca.



O dia ontem também foi especial para o aniversariante **Neto Mazeti**, recebendo homenagens de familiares e amigos.



Familiares e amigos celebraram ontem o niver de **Paula Caroline Rosa**. A data foi marcada por muita alegria.

TÉDA
SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777
Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO
DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OPTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM
FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

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
DESEJO **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva
Seja Bem-Vindo ao GIGANTÃO
Preços Imbatíveis
A partir de **R\$ 1,99**
GIGANTÃO

Cuidados com a chegada do frio

O frioquinho está chegando e com ele vem aquela vontade de ficar em casa debaixo das cobertas. Chocolate quente, fondue, sopa, massas e outras delícias que só de pensar já dá água na boca, fazem parte do cardápio durante estes meses, mas, não podemos esquecer que todas são muito calóricas e que pode proporcionar aqueles quilinhos indesejáveis.

Veja a seguir, dicas em geral de como manter a forma no inverno e como fazer para não deixar de comer todos os alimentos saborosos que apreciamos nesta estação.

1- Beba água! Com o frio as pessoas não tem vontade de beber água, até mesmo outros líquidos; durante o inverno também elimina-se água do corpo e é preciso repor essa perda, por isso não esqueça de beber de 2 a 3 litros de água todos os dias. Para ajudar a completar esta quantidade beba um chá quentinho.

2- Frioquinho e sopa é uma ótima combinação. Se você souber preparar, escolher os ingredientes da sopa, é uma boa pedida, pois além de esquentar, terá uma refeição saudável. Use e abuse de verduras, legumes e temperos naturais.

Acrescente com moderação carboidratos como: macarrão, arroz, mandioca, batata e mandioquinha, pois são todos alimentos do mesmo grupo alimentar. Cuidado com os cremes, pois geralmente é acrescido creme de leite, que fornece muitas calorias.

3- Substitua os doces com chantilly, creme de leite e leite condensado por doces a base de frutas. Deixe para comer o doce de sua preferência 1 vez por semana, com moderação.

4- As massas com molhos brancos ou muito elaborados se tornam muito calóricas, portanto prefira massas com molho simples de tomate ou a bolonhesa. Uma sugestão para tornar o molho branco menos calórico é utilizar o leite desnatado no preparo.

5- O consumo de saladas no frio é bem menor pelas pessoas, mas o grupo das verduras e legumes são essenciais para o bom funcionamento do organismo. Pense em consumir estes alimentos cozidos, refogados, grelhados.

6- Consuma frutas todos os dias, sempre que possível opte por aquelas que contém vitamina C (laranja, limão, acerola, tangerina, morango, etc.), pois de acordo com alguns estudos esta vitamina diminui

o tempo de cura em gripes e resfriados.

7- Fracione sua alimentação, faça de 5 a 6 refeições por dia, não pule refeições, estabeleça horários, assim não irá extrapolar na próxima refeição e não sentirá fome durante o dia.

8- Alimentos ricos em fibras proporcionam uma sensação de saciedade maior, por isso é interessante consumir nesta época em que sentimos mais fome, exemplos: pão integral, arroz integral, aveia, farelo de trigo, granola, etc.

9- Passar o inverno e não frequentar uma festinha de queijo e vinho não é justo, então siga a nossa dica: dê preferência pelo queijo branco, experimente acrescentar um



pouco de azeite e orégano. O vinho tinto é uma opção saudável, pois tem propriedades antioxidantes que fazem bem

à saúde. 10- Não deixe de praticar exercícios! Não permita que o desânimo e a preguiça to-

mem conta de você, a prática de atividade física é importante para o seu corpo em qualquer época do ano.

Como saber se ele está apaixonado por mim

Você está em um relacionamento romântico com um cara, as coisas estão indo muito bem, vocês se entendem perfeitamente, a química é grande, a conversa flui naturalmente, tudo está indo de vento em popa, no entanto, como é impossível saber o que se passa na mente dos homens, não se sabe se ele está apaixonado por você ou não. Então você se sente insegura, na defensiva, sem saber quais ações tomar, e inclusive se você deve alimentar suas esperanças ou não...

Como saber, então, se ele está apaixonado por você?

Como sabemos, muitos homens têm dificuldade para expressar seus sentimentos, mas se você prestar um pouco de atenção e usar de forma correta o seu sexto sentido, você vai perceber que, os homens dão muitos sinais que estão apaixonados por uma mulher. Quer saber quais são esses sinais?

Bem, aqui estão alguns desses sinais:

01 – Ele desiste de assistir um jogo de futebol para fazer alguma coisa com você.

02 – Te apresenta à sua família e te chama para almoçar ou jantar em sua casa.

03 – Seus amigos dizem que ele não fala em outra coisa a não ser sobre você.

04 – Quando você encontra um amigo, ele diz: “Ah, como você é famosa...?” (Ou algo similar).

05 – Ele liga ou envia mensagens de texto para você (sim, por mais que pareça ser muito simples).

06 – Te manda mensagem nas horas mais inusitadas (de madrugada, por exemplo).



07 – Ele aceita fazer compras com você.

08 – Aceita te levar ao cinema para ver uma comédia romântica mesmo gostando de filme de guerra.

09 – Ele prefere ficar em casa assistindo a um filme com você, em vez de sair com os amigos.

10 – Reduz a frequência de acesso à internet e redes sociais (Facebook, Twitter, etc.).

11 – Fica chateado quando um amigo diz que você é bonita demais e que ele deve compartilhar “você” com os amigos.

12 – Se dispõe a te ajudar a consertar as coisas em casa (substituir as lâmpadas, consertar sua cama, arrumar a cozinha, etc.).

13 – Ele compra alguma coisa que você está necessitando, pois isso prova, pelo me-

nos que ele presta atenção no que você fala.

14 – Olha mais para teus olhos do que para outras partes do seu corpo.

15 – Ele te dá pequenos presentes sem motivo.

16 – Te questiona quem é aquele “amigo” que veio te cumprimentar com um sorriso nos lábios.

17 – Insiste em pagar as contas quando saem juntos.

18 – Ele põe a mão na sua perna enquanto dirige seu carro.

19 – Se lembra de comprar algo, que ele sabe que você gosta, quando vai ao mercado ou em qualquer outro lugar.

20 – Liga ou envia mensagem de “bom dia” e “boa noite”.

21 – Garante que vai levá-la ou buscá-la onde quer que esteja.

22 – Se compromete a fazer

algo mesmo que não goste de fazer somente para deixá-la feliz.

23 – Ele pede a opinião de suas amigas sobre você.

24 – Deixa de ir dormir, mesmo tendo que trabalhar cedo no dia seguinte para ajudar você resolver algum problema.

25 – Ele te chama, sem motivo e sem ter nada a dizer, só para ouvir a sua voz.

26 – Insiste em apresentá-la a todos os seus amigos.

27 – Ele te trata bem sempre e em todos os lugares.

Claro que só um homem extraterrestre seria capaz de colocar em prática todos estes pontos, mas, existem alguns mais importantes que outros, e que, em conjunto, revelam as suas intenções em relação a você. Coloque a sua inteligência e olfato feminino em prática.

receita

Feijoada de frango

INGREDIENTES:

- 1 frango cortado em pedaços
- suco de 1 limão
- sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 10 fatias de bacon cortadas em cubos
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 4 tomates em pele e sementes picados
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- 3 xícaras (chá) de feijão preto cozido
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 1 pimenta pequena dedo-de-moça sem sementes picada
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- salsa picada a gosto



MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com o limão e o sal. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure o frango mexendo de vez em quando para não queimar. Retire da panela e reserve. Na mesma panela, doure o bacon e a cebola. Junte o tomate, o molho de tomate, o frango, o feijão, o caldo de legumes e a pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo, misture a cebolinha e a salsa. Sirva em seguida.

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!

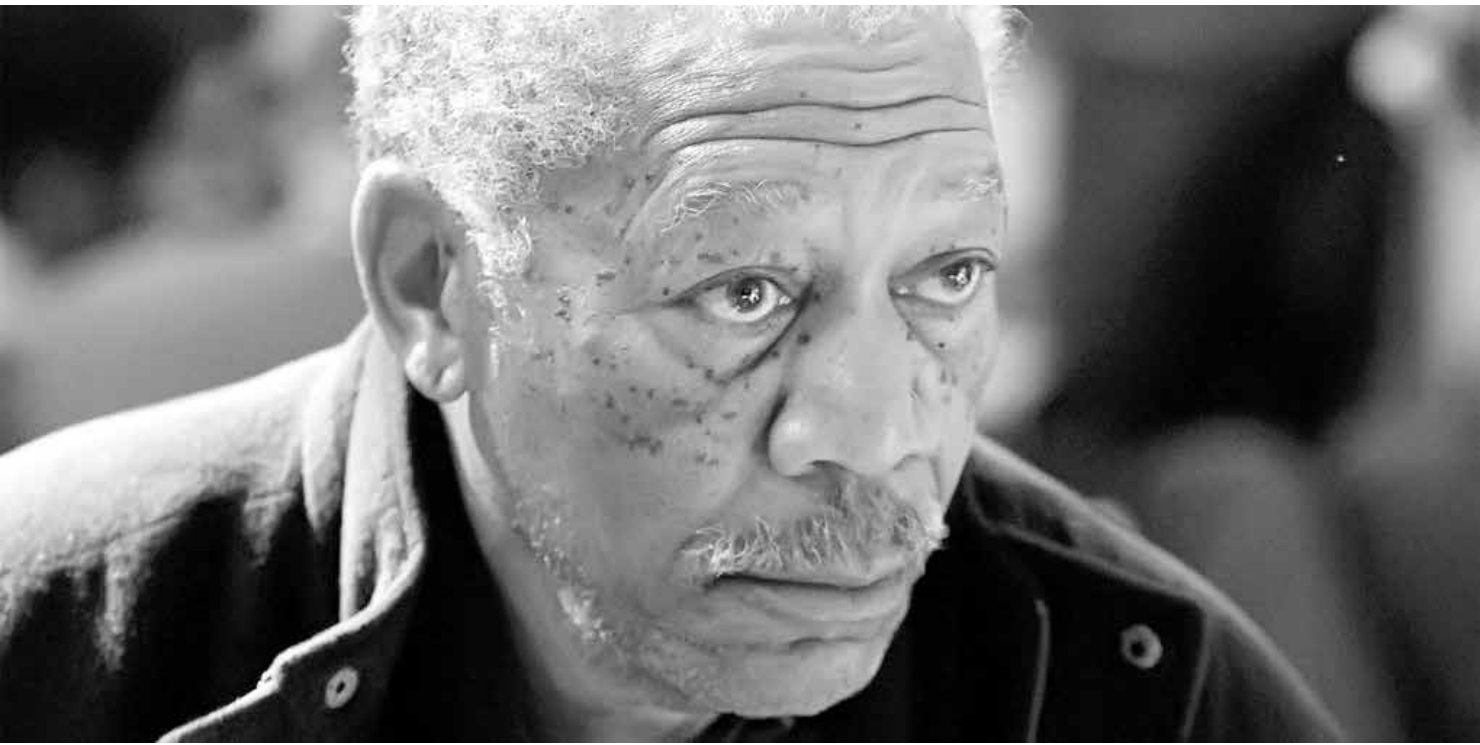
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

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

celebridades



Ator é um grande defensor da legalização da substância

Morgan Freeman diz que come, bebe, **fuma e cheira** maconha

Uma grande voz voltou a engrossar o coro daqueles que clamam pela legalização da maconha nos Estados Unidos. Uma voz tão poderosa que muitos a consideram “a voz de Deus”. Sim, estamos

falando de Morgan Freeman. Em uma recente entrevista, o ator defendeu o consumo da substância. “Costumavam dizer, ‘Você vai ficar viciado se fumar esse negócio, menino!’”, comentou, bem-humorado. “Minha primeira esposa me

apresentou a isso muitos anos atrás. Como eu consumo? Do jeito que vier! Como, bebo, fumo, cheiro”, completou. Assim como um dos principais motivos que permitiram a legalização em partes do país, Freeman defende o uso medi-

cinal da erva. “Sinto dores da fibromialgia no braço, e a única coisa que oferece alívio é a maconha.” O ator citou casos em que a substância diminui a ocorrência de convulsões em crianças como um motivo forte o suficiente para a legalização.



O relacionamento da atriz com o modelo Matthew Hitt teria chegado ao fim por causa do papel dela no comentado filme

Depois de “50 Tons”, **Dakota Johnson** reata com o ex

Dakota Johnson reatou o namoro com o ex, o modelo e músico britânico Matthew Hitt. Depois de uma pequena crise no relacionamento, os dois voltaram a andar de mãos dadas e foram vistos circulando juntos em Nova York. De acordo com especulações, o casal havia terminado em função da personagem de Dakota em “Cinquenta Tons de Cinza”. Antes disso, eles fi-

caram juntos por apenas seis meses. Apesar de Dakota estar ganhando popularidade, o escolhido da filha de Melanie Griffith também já tem uma certa fama. O modelo é figurinha carimbada no mundo da moda e já estampou diversas campanhas de grifes como a Gucci. Matthew também é músico e atua como guitarrista e vocalista da banda Drowners.



Apresentadora participa do quadro Verdadeiro ou Falso com Rafael Cortez e conta sua versão da história

Cicarelli fala da polêmica afirmação de Ronaldo no CQC

O CQC de ontem (11) levou ao ar o quadro Verdadeiro ou Falso com Daniella Ciccarelli. A apresentadora foi questionada sobre a declaração feita pelo craque Ronaldo e exibido no programa da última segunda-feira (4), em que ele conta que ela destruiu uma de suas casas depois do casamento dos dois. De acordo com o Fenômeno, a modelo teria quebrado

a mansão onde ele vivia na época em que eram namorados. A ex-modelo conta a versão dela sobre a confusão e também esclarece outras questões polêmicas, como um suposto encontro com Leonardo DiCaprio, sua fama de esvaziar extintores, o roubo de uma sandália numa aula de yoga e crises de sonambulismo – quanta polêmica!



A escola de samba paulista divulgou o tema para o Carnaval de 2016 e Claudia será a grande estrela da Avenida

Claudia Raia será homenageada no enredo da Nenê de Vila Matilde

Claudia Raia já faz parte do carnaval há mais de 30 anos. Em 2016, a atriz vai viver uma experiência nova na Avenida. Ela irá comemorar os trinta anos de carreira como tema do enredo da escola de samba paulistana Nenê de Vila Matilde. Desenvolvido pelo carnavalesco Roberto Szaniecki, o tema-enredo da escola de samba da Zona Leste paulista será “Nenê apresenta seu musical: Rainha Raia nas Asas do Carnaval” e promete levar o público a uma viagem pelos musicais encenados por Claudia.

A assessoria de imprensa de Claudia Raia confirmou a informação. “Ela está muito feliz e não sabemos ainda como será a sua participação no desfile, mas com certeza ela irá desfilar”. Neste ano, Claudia Raia participou do desfile da Beija-flor, agremiação em que é madrinha, e comemorou o título de campeão do grupo especial do carnaval carioca. “Estou radiante porque amo muito a comunidade de Nilópolis, que trabalha duro o ano inteiro para fazer esse carnaval nota dez, nota mil!”, elogiou ela.

horóscopo

ÁRIES
Estar nos grupos que você gosta deve lhe trazer intenso bem-estar, pois a Lua, passando por sua área material, forma sêxtil com Marte, que passa por sua área de relacionamentos. Sua liderança lhe proporciona momentos alegres!

TOURO
Um impulso de motivação e produtividade é promovido pelo sêxtil Lua-Marte, e você tende a se destacar nas ações com prazos mais apertados, sobretudo no meio profissional. Contagie as pessoas com sua energia e produza!

GÊMEOS
Bom momento para atividades em equipe, pois a harmonia Lua-Marte aumenta a competitividade nos grupos com os quais está envolvida. Use seu poder de liderança sem cair no autoritarismo, mas sim motivando as pessoas!

CÂNCER
Que tal colocar as atividades do lar e do trabalho em dia? O sêxtil Lua-Marte lhe enche de energia e criatividade, fazendo dos desafios estímulos emocionais. Impulsione as interações e ações por meio de suas iniciativas!

LEÃO
O sêxtil Lua-Marte harmoniza suas áreas de prazeres e de comunicação, deixando sua atitude ao lidar com as pessoas mais alegre e leve. Mas cuidado para não cometer gafes em meios que exijam maior formalidade!

VIRGEM
Você realiza as atividades cotidianas com aguçado senso prático, pois Lua e Marte em sêxtil harmonizam suas áreas familiar e material. Sua sagacidade e intuição se destacam, mas procure ser mais tolerante nas relações!

LIBRA
Articule-se com pessoas de seu interesse que contribuam para seus projetos pessoais, aproveitando que o sêxtil Lua-Marte aguça seu poder de comunicação. Ouça os que as pessoas lhe dizem, as trocas deverão ser enriquecedoras!

ESCORPIÃO
A união de esforços deve ajudar na superação de grandes desafios, especialmente na vida prática. Lua e Marte harmonizados lhe aconselham a esquecer os aborrecimentos e a assumir a força e o poder pessoal em sua vida!

SAGITÁRIO
Os amigos e os grupos que lhe interessam ajudam a fortalecer sua autoestima, neste dia em que Lua e Marte se harmonizam. Mas não deixe o clima de competição criar problemas. Saiba se defender sem atacar as pessoas!

CAPRICÓRNIO
Você se mostra mais atenta à resolução dos desafios e às ações necessárias, neste dia em que Lua e Marte formam sêxtil. Não deixe as atividades se acumularem, cumpra as metas e os prazos profissionais, sem perder a qualidade!

AQUÁRIO
Nutra os laços de cumplicidade, pois Lua e Marte formam sêxtil entre suas áreas de amizades e espiritual, deixando sua atitude mais alegre e leve. Mostre-se mais aberta para interagir com as pessoas, valorizando as sinergias!

PEIXES
Bom momento para promover um salto de qualidade em sua casa e no trabalho. Lua e Marte em sêxtil chamam as atenções para as demandas práticas. Reúna-se às pessoas interessadas e concretize suas ideias. A união faz a força!