



Festa hoje para **Angélica Vieira**, que comemora mais um aniversário.



Bruna Carolina também apaga velinhas hoje, recebendo carinho da família e amigos.



O dia amanheceu mais belo para **Bruna Goulart**, que celebra seu aniversário em clima de muita alegria.



Familiares e amigos festejam hoje o aniversário da jovem **Melissa Motta**. Parabéns!



O presidente do Legislativo de Indiaporã, "**Mancha**", junto ao astro da noite que lotou o recinto João Scatolin, o cantor Eduardo Costa.



O personal trainer **Wanderley César** completa idade nova amanhã. Parabéns!



Eliana Silva, na foto com Zé Camilo e Simone Souza, apaga as velinhas na quinta-feira, sempre em clima de muita confraternização e comemorações.



Tais Bauab também celebra mais uma primavera nesta quarta. A galera certamente comandará a festa.



O secretário municipal **Murilo Santiquio**, co-responsável pelo imenso sucesso da Festa em Indiaporã, em momento relax com o cantor sertanejo Eduardo Costa.

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 (FACDEMULTISFICAÇÃO), 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

Paraiso
das
FLORES e PRESENTES
REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva
Seja Bem-Vindo ao GIGANTÃO
Preços Imbatíveis
A partir de R\$ 1,99
GIGANTÃO

Benefícios da caminhada para o corpo e a mente

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feita praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita dentro de casa se a pessoa tiver uma esteira. Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana. Além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência. Confira os benefícios que esse hábito pode fazer para você.

Melhora a circulação: Um estudo feito pela USP, de Ribeirão Preto, provou que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a pressão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão.

Deixa o pulmão mais eficiente: O pulmão também é

bastante beneficiado quando caminhamos. As trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras.

Combate a osteoporose: O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezelétrico. Esse estímulo facilita a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose.

Afasta a depressão: Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa começa a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina.

Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito be-

néfico do hormônio. Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo.

Deixa o cérebro mais saudável: “Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento.”

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção.

Diminui a sonolência: A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite.

Mantém o peso em equilíbrio e emagrece: Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. É claro que caminhar emagrece. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar,



o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas.

Esteira: A conclusão foi de que os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários. Isso ocorre porque quem faz um treinamento intensivo de resistência, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.

Protege contra derrames e infartos: Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão san-

guínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam.

A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como coles-

terol bom.

Diabetes: A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos. Outro ponto importante é que o treinamento aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes.

receita

Caldo Verde

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 8 batatas sem casca picadas
- 2 litros de água
- 1 linguiça portuguesa
- 10 folhas de couve-manteiga cortadas em tiras bem finas
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure levemente o alho e a cebola.
2. Junte a batata, a água e a linguiça inteira. Cozinhe até a batata ficar macia.
3. Retire a linguiça e a reserve.
4. Tire também a batata e os temperos. Passe-os pelo espremedor e depois pela peneira.
5. Volte à panela com o caldo do cozimento, mexa bem e junte a couve.
6. Tempere com sal e adicione a linguiça cortada em rodela finas.
7. Cozinhe por 10 minutos com a panela destampada. Sirva imediatamente em pratos fundos.

Perda de umidade na pele dos lábios provoca lábios rachados. A perda de óleos naturais pode acontecer devido à exposição ao sol, ventos frios, secos ou mesmo lambidas repetidas. Lábios rachados são secos, vermelhos e muitas vezes, machucados. Eles podem rachar e sangrar causando desconforto imenso.

Cuidados simples em casa podem evitar essa condição e as dicas a seguir podem ajudar a cuidar de seus lábios.

Use sempre um protetor labial como para promover a cura e a prevenção de lábios rachados. Isso é quase vital no processo de hidratação de seus lábios. Manteiga de cacau é um dos mais básicos e o mais comum, além de ser muito barato. Porém, lembre-se que protetores labiais lubrificam, mas não hidratam. Esta é uma diferença fundamental. Pessoas aplicam protetores constantemente para lábios desidratados porque dá uma sensação de que os lábios estão lisos e suaves, parecendo estarem hidratados.

Na verdade, um protetor “bloqueia” a umidade, de modo que os lábios não podem absorver a umidade do ar, a água que bebemos ou fórmulas de hidratação aplicadas aos lábios. A melhor aposta é usar produtos que são concebidos para introduzir a umidade de volta para os lábios. Peça recomendações para o farmacêutico ou um especialista em cosméticos para o melhor produto possível.

Garanta também que o seu corpo não é deficiente em vitaminas do complexo B, ferro ou ácidos graxos essenciais. Essas deficiências podem causar descamação dos lábios e rachaduras cantos dos lábios. Tome um multivitamínico ou suplemento mineral, mas só faça isso após consulta com seu médico e ter 100% de certeza de que essa é uma necessidade biológica.

Hidrate bem seu corpo bebendo muita água. A desidratação pode causar o ressecamento dos lábios. Aumente a sua ingestão de água du-



rante o inverno para manter os lábios bem frescos. Você também pode umidificar os cômodos de sua casa para lidar com a seca de inverno.

PREVENINDO LÁBIOS SECOS

Se, apesar da ingestão de água os lábios parecerem desidratados, aplique um pano molhado para hidratá-los. Também, tente selar a umidade com a manteiga de cacau. Aplique protetor labial a cada hora ou duas para tratar lábios secos e para mantê-los

saudáveis. Use um protetor labial com FPS de pelo menos 16 para salvar seus lábios de danos do sol.

Não lamba os lábios, pois isso irá causar mais rachaduras. Lambê-los não irá hidratá-los. Pessoas que lambem os lábios também tendem a morder os lábios. Ao fazer isso, eles removem a cobertura de proteção natural dos lábios, o que provoca ainda mais a secagem. Peça a um amigo para impedi-lo cada vez que você morder seus lábios.

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

celebridades

Sandy revela não curtir música sertaneja



Autenticidade de Sandy divide opiniões

No último domingo, durante a exibição de “SuperStar”, a cantora Sandy deixou escapar um comentário polêmico. A filha de Xororó, integrante de uma das duplas sertanejas mais famosas do Brasil (Chitãozinho & Xororó), fez um comentário que chocou algumas pessoas após a apresentação da dupla sertaneja Breno & Caio César. Apesar de ter gostado da música da du-

pla, ela revelou: “Amo meu pai, mas eu não amo música sertaneja”, disse a irmã de Júnior. Nos bastidores do programa Sandy explicou um pouco mais sobre sua declaração: “Sou sincera e exigente com música. Fora o trabalho do meu pai e do meu tio (Chitãozinho & Xororó), eu realmente não ouço música sertaneja. Não é um estilo que me agrade, que eu goste de ouvir

em casa, não conversa com o meu coração. Respeito muito a música sertaneja e é por causa dela que estou aqui. Mas tenho as minhas preferências e os meus gostos”. No Facebook do “SuperStar” as opiniões se dividem, mas em sua maioria são favoráveis à cantora. Para Edereson Rizza o comentário foi positivo: “As pessoas têm que entender que nós filhos, não

somos extensões de nossos pais... Podemos sim, ter opiniões, gostos e jeitos de viver diferentes... cada ser humano tem sua própria identidade... isso é autenticidade... admiro a autenticidade dessa garota!”. Para grande parte das pessoas a real polêmica deste programa foi Sandy ter confundido uma gaita com um beatbox. Isso sim deveria ser debatido.

Valesca Popozuda tietta Kim Kardashian: “Conheci a diva”

Depois de reunir a imprensa em uma coletiva na manhã da última segunda-feira (11), Kim Kardashian lançou sua coleção de roupas em uma loja no Iguatemi, em São Paulo. Desta vez, a socialite atendeu 30 fãs em um pequeno palco e to- pou tirar selfies com os sortudos. Valesca Popozuda, uma das convidadas do evento, não perdeu a chance de tietta a empresária. Por meio do seu Instagram, a funkeira co-

mentou o encontro com entusiasmo. “Morri! Conheci a diva Kim Kardashian. Logo quando comecei a curtir moda e mudar meu estilo, a Kim foi uma das mulheres que me inspirou, sou apaixonada em tudo nela, seria impossível listar uma das coisas que mais gosto. Quando recebi o convite para hoje fiquei me tremendo toda, fiquei imaginando como seria isso, o que eu iria sentir e o que eu iria falar”!



Funkeira foi uma das convidadas para o lançamento da coleção da socialite no Shopping Iguatemi



Caio Castro e Maria Casadevall mostram entrosamento no programa ‘Encontro’

Fátima Bernardes questiona Maria Casadevall e Caio Castro sobre namoro: ‘casal’?

Caio Castro e Maria Casadevall começaram a namorar nos bastidores da novela “Amor à Vida”, exibida em 2013, compraram apartamento para morar juntos em São Paulo, mas gostam de levar o romance com tanta discrição a ponto de deixarem seus fãs confusos. Não só os fãs. Fátima Bernardes colocou o casal contra a parede em seu programa “Encontro” ao perguntar se eles estão mesmo juntos. “Vocês

são um casal de namorados?”, perguntou a apresentadora, enfática. Sem graça, Caio respondeu: “A gente também não sabe”. Já Maria foi mais direta ao escolher outra resposta. “As definições limitam”, disse a artista afastando rótulos para o seu relacionamento com o ator, que já foi apontado como affair de Giovanna Lancellotti. Sobre a atriz, Caio garantiu que os dois são apenas amigos.

Henri Castelli revolta a ex ao vestir a filha como mãe de santo: “Pare de fingir”

Henri Castelli passou por uma saia justa ao compartilhar uma foto da filha, Maria Eduarda, vestida de branco no colo de uma mãe de santo. A imagem gerou revolta na mãe da pequena, a assessora de imprensa Juliana Despirito, que acusou o pai de falso e afirmou que ele está introduzindo a filha em outra religião sem sua autorização.

Na legenda da foto divulgada no Instagram, o ator, que interpretará o vilão Gabo em “I Love Paraisópolis”, demonstrou carinho pela mãe de santo Neide: “Muita energia boa e muito amor no coração com sua vovó preta, como ela mesma chama a ‘netinha’ meu copinho de leite... Eu que infelizmente não tive a alegria nessa vida de ter uma vovó viva, ela ainda tem uma a mais de alma”.

Também através do Instagram, Juliana mostrou que não gostou da atitude do pai de Maria Eduarda e aproveitou para alfinetar o ator. “Minha filha foi presente de Deus... Ela não pertence a nenhum outro espírito que não seja o Espírito Santo de Deus! Ao invés de falar de amor e bondade, seja de verdade! Pare de fingir o que você não é! Não adianta ser bonito por fora quando é escuridão por den-

tro! Eu sou mãe e sou eu que cuido.”

Depois do desabafo, a mãe da criança voltou para o Instagram e pediu desculpas caso tenha ofendido alguém. “Para quem se sentiu desrespeitado pela religião, esta não foi a intenção. Quando minha filha crescer vai poder escolher o que faz ela feliz! Só não acho certo eu ver minha filha vestida de mãe de santo sem ter idade e discernimento das coisas. Se desabafei aqui é porque sou feita de carne e osso e tive os meus motivos! Como mãe me senti muito desrespeitada”, escreveu ela acrescentando as hashtags “desabafo”, “chega de farsa” e “aqui não entra macumba”.



A mãe de Maria Eduarda reclamou: “Minha filha foi presente de Deus... Ela não pertence a nenhum outro espírito que não seja o Espírito Santo de Deus!”

horóscopo



ÁRIES

Suas áreas de crise e de comunicação são desarmônicas pela tensão Lua-Mercúrio, que lhe aconselha a manter o autocontrole emocional diante dos desafios. A harmonia Sol-Lua pede foco nas providências práticas e nos objetivos!



TOURO

Ao se tensionarem, Lua e Mercúrio alertam para dificuldades no convívio, sobretudo de cunho intelectual, e lhe aconselham a evitar bater de frente nas amizades. Perceba que o inimigo são as suas inseguranças, e não os outros!



GÊMEOS

A tensão Lua-Mercúrio ressalta a necessidade de controlar seu temperamento, sobretudo no trabalho. Perceba que é você mesma quem está criando a maior parte dos problemas. Prefira atividades mais solitárias no dia de hoje!



CÂNCER

Desgastes emocionais podem atrapalhar, neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam entre suas áreas de crise e espiritual e lhe confrontam com desafios complexos. O sextil Sol-Lua traz objetividade diante das dificuldades!



LEÃO

A tensão Lua-Mercúrio lhe aconselha a deixar para trás antigas mágoas nas relações pessoais, enquanto que o sextil Sol-Lua sugere demonstrar mais cumplicidade e a promover diálogos serenos. Exponha suas ideias com confiança!



VIRGEM

Você se sente dividida entre as obrigações e suas vontades, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Priorize o que é mais urgente e permita-se alguns prazeres. O sextil Sol-Lua lhe incentiva a organizar sua vida!



LIBRA

Cuide melhor da sua saúde, pois a quadratura Lua-Mercúrio pede mais cuidados com o corpo e suas necessidades básicas. Procure se alimentar e descansar bem, e curta um dia tranquilo, evitando qualquer tipo de excesso!



ESCORPIÃO

Cargas emocionais negativas podem afetar suas relações, pois Lua e Mercúrio formam quadratura entre as quinta e oitava casas. O sextil Sol-Lua lhe aconselha a não agir na defensiva. Abra-se ao diálogo e valorize as parcerias!



SAGITÁRIO

Conflitos de interesse e a exaltação dos ânimos se agravam com sua atitude crítica e controladora, sugerida pela quadratura Lua-Mercúrio. Cultive a autoconfiança. Sol e Lua em sextil lhe aconselham a promover a paz no convívio com os outros!



CAPRICÓRNIO

Suas insatisfações são trazidas à tona pela quadratura Lua-Mercúrio, gerando embates e conflitos. Cuidado! O sextil Sol-Lua pede uma atitude criativa nos trabalhos em grupo e indica que parcerias valiosas poderão aparecer.



AQUÁRIO

Controle os gastos, sobretudo com a vida social. A quadratura Lua-Mercúrio no circuito pede mais autocontrole e racionalidade em suas decisões. O sextil Sol-Lua torna o momento ideal para atividades mais íntimas.



PEIXES

Uitado para não encerrar as atividades cotidianas de maneira dramática, neste momento em que Lua e Mercúrio formam quadratura entre o seu signo e a sua área familiar. Sol e Lua em sextil lhe incentivam a buscar ajuda dos mais próximos!