



A jovem e sempre alto astral **Bianca Verteiro** sopra as velinhas amanhã, ladeada por amigas e familiares. No click com Aliadina Machado e Jéssica Téka.



A orientadora pedagógica **Maria Cândida Lacerda** comemora data especialíssima amanhã, e recebe inúmeras congratulações. Parabéns!



Aline Fernandes, junto às amigas de primeira linha, comemora o aniversário na quinta. Na foto com Tainara Renan, Monize Inácio, Ingrid Costa e outras amigas.



Camila Pierobon também é destaque na lista de aniversariantes dessa terça. Felicidades!



Cleonice Teófilo também celebra idade nova na quinta e recebe parabéns. Na foto com Alessandra Queiroz.



Festa hoje para comemorar em grande estilo o niver de **Heloisa Santanna**. Parabéns!



Parabéns para **Renata Castro** que amanhã celebra mais uma primavera. Na foto com Alcione Fiorim.



Muitos anos de vida para **Lara Alves e Sá**, que hoje também comemora mais um aniversário recebendo as homenagens da família e amigos.



Maria Gabriela Ribeiro também celebra mais um ano de vida hoje, recebendo o carinho da galera.

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 (FACDEMULTIFICAÇÃO), 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

Mitos e verdades nos cuidados de aftas



Afta é uma ferida e dolorosa na boca, que costuma ser branca ou amarelada, e surge geralmente na língua e nas paredes internas da boca. Trata-se de uma forma comum de úlcera bucal. Confira abaixo alguns mitos e verdades da Afta, que se cuidada corretamente irá sarar em um menor tempo possível:

VERDADE: O melhor para curar a afta é não mexer nela – Tenha um pouquinho de paciência que ela vai desaparecer.

PARCIALMENTE VERDADE: Suco de couve, própolis, vitamina B e pomadas previnem e melhoram a afta – Se por um lado esses tratamentos podem apresentar alguma eficácia, por outro podem agravar a ferida caso mal utilizados.

VERDADE: Comer abacaxi ou frutas cítricas provoca aftas - As frutas cítricas, aliadas a outros componentes, podem levar ao aparecimento de aftas.

PARCIALMENTE VERDADE: Passar bicarbonato de sódio na afta dói muito, mas faz sarar - Deve-se evitar colocar o bicarbonato em pó diretamente sobre a afta, pois isso pode aumentar a inflamação e arder muito, apesar disso, fazer bochechos com uma colher de chá de bicarbonato diluído em um copo de água é um dos tratamentos sugeridos.

VERDADE: Problemas com aftas podem ter fundo emocional, como estresse – A causa da afta é multifatorial, e a medicina não possui um consenso para explicar exatamente o que provoca essas feridas incômodas, porém, fatores emocionais, como estresse, são uma das motivações para o aparecimento.

MITO: Pode aparecer afta em qualquer lugar da boca – Aftas aparecem em áreas da boca onde não há proteção de queratina. Basta observar que

não há aparecimento de aftas em regiões mais “duras”, como no céu da boca ou na parte da gengiva mais próxima dos dentes.

MITO: Aftas são o mesmo que herpes. Ou é igual a sapinho – Aftas não são nem herpes nem sapinho. O herpes labial se apresenta como vesículas que, após se romperem, podem virar pequenas úlceras, podendo ser confundidas com aftas, já o sapinho é o tipo mais comum de estomatite, uma inflamação bucal que pode desencadear aftas, mas não é a mesma doença.

VERDADE: Afta pode virar uma séria infecção – Se não tomar cuidado, as aftas podem piorar, chegando até mesmo a infeccionar. Isso costuma ocorrer quando, na tentativa de curá-la, a pessoa mexe muito na afta.

MITO: Afta pode ser passada pelo beijo – A afta não é uma doença transmissível. Portanto não é contraída pelo beijo ou qualquer outro tipo de contato da boca.

VERDADE: Afta é hereditária

– A causa da afta é multifatorial, sendo que não há consenso entre os médicos sobre qual seria a principal. Mas, se fosse para escolher um fator de maior influência, muitos indicam a causa hereditária. Cerca de 30% das pessoas que têm afta recorrem a tratamento possuem histórico familiar com o problema.

MITO: Tem afta que dura apenas quatro dias – A maioria das aftas dura, em média, de uma a duas semanas e costuma se curar sem deixar cicatrizes. É que a pessoa só se lembra do período que dói, que pode ser de quatro dias. Nesses casos, a área de dor é menor.

MITO: Colocar cinza de cigarro e queimar a afta são formas eficientes de tratamento - Cinza de cigarro e queimaduras podem, na verdade, piorar a lesão e causar infecção.

VERDADE: Higiene bucal ajuda a prevenir e tratar aftas – Quer evitar aftas e ajudá-las a sararem? Escove bem os dentes, pois, após as refeições, a acidez da boca aumenta.

receita

Rosti de macarrão instantâneo

INGREDIENTES:

- 1 pacote de macarrão instantâneo quebrado sabor frango (ou no sabor de sua preferência)
- 1 xícara (chá) de água quente
- 2 colheres (café) de manteiga
- 150 g de mussarela ralada
- 100 g de presunto ralado
- 1/2 tomate picadinho (com casca e com sementes)
- orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

*Em uma tigela, coloque o macarrão instantâneo, a água, o tempero do macarrão e deixe de molho por aproximadamente 10 minutos. Junte com manteiga uma frigideira antiaderente, coloque metade do macarrão instantâneo escorrido e, com uma escumadeira, pressione-o bem no fundo da frigideira.

*Sobre o macarrão espalhe metade da mussarela, o presunto, o tomate, o orégano a gosto e a outra metade da mussarela. Cubra com o restante do macarrão instantâneo formando um disco.

*Com a escumadeira aperte ligeiramente para unir as partes e arredonde as bordas. Tampe a frigideira com outra frigideira (do mesmo tamanho) untada com manteiga e deixe cozinhar, em fogo médio, por uns 5 minutos ou até dourar.

*Vire as frigideiras juntas e volte ao fogo para que doure do outro lado e deixe mais 5 minutos. Retire do fogo, transfira para um prato e sirva em seguida com salada verde.

Dicas importantes para as mulheres ganharem massa muscular

Cada vez mais frequente, a busca pelo aumento de massa muscular pelas mulheres, vem se tornando algo correto. Apesar de ainda haver algum preconceito em relação a isso, temos hoje várias mulheres que tem tal objetivo. Porém, graças ao seu metabolismo e principalmente devido a questão hormonal, as mulheres têm grandes dificuldades em obter ganhos de massa muscular. Isso ocorre principalmente por seus baixos níveis de testosterona, um dos principais hormônios anabólicos de nosso corpo.

Mas isso não quer dizer que não seja possível que você mulher, consiga bons resultados em termos de aumento de massa magra. Mas para isso, será preciso além de esforço e dedicação, a utilização de certas estratégias específicas para este grupo. Para que você possa ter um norte, elaboramos 5 dicas para te ajudar a aumentar a massa muscular!

Como as mulheres podem aumentar a massa magra? Veja estas dicas!

1° Treinos intensos:

Quer ganhar músculos maiores? Castigue os que você tem agora! Somente com

um treino que seja intenso e que cause microlesões em nível celular, é que você conseguirá um bom aumento de massa muscular. Isso por que os processos de regeneração celular, através do conhecido fenômeno da supercompensação, irão atuar diretamente no aumento do tamanho das células (hipertrofia).

2° Dieta hipercalórica:

Se os treinos serão intensos, a dieta precisa dar conta do recado, para que ocorra uma ótima recuperação. Geralmente em épocas de aumento de massa muscular (bulking), utilizamos dietas com mais calorias, para que seu corpo possa ter a energia necessária para as adaptações celulares. Mas não ache que dieta hipercalórica é o mesmo que sair comendo de tudo! Ela precisa ser rica em calorias, mas com uma boa escolha dos nutrientes e dos alimentos.

Além disso, é vital que você tenha o acompanhamento de um bom nutricionista, para que ele possa estabelecer quais serão as suas prioridades nutricionais.

3° Falha concêntrica:

Dificilmente alguém alcançará bons resultados em ter-



mos de hipertrofia, sem utilizar a falha concêntrica em seu treino. Isso por que, ao atingir a falha concêntrica, o músculo está dando um sinal de que ele chegou ao seu limite de repetições, ou seja, alcançamos o máximo de estímulos. Ou seja, sem atingir a falha concêntrica, com toda a certeza seus músculos ainda tem “lenha para queimar” e esta sobra, faz com que você tenha estímulos não tão eficientes. Por isso, se quer aumentar sua massa muscular, busque sempre atingir a falha concêntrica.

4° Durma muito bem:

O sono é vital para a síntese das proteínas e para a hipertrofia. Você só conseguirá aumentar sua massa muscular, se tiver um sono de qualidade. Isso porque enquanto você dorme, diversos hormônios são liberados em sua corrente sanguínea, que irão potencializar a reconstrução mus-

cular e a síntese proteica. Por isso, não perca noites de sono e descanse bastante!

5° Treine a totalidade de seu corpo:

Este é sem sombra de dúvidas, o erro mais comum das mulheres em termos de aumento de massa magra. A grande maioria delas treina apenas os membros inferiores de fato e faz alguns exercícios apenas de “manutenção” na parte superior. O problema disso, é que além de perder a simetria de seu corpo, ao fazer isso, você ainda diminui a síntese proteica. É preciso entender que os processos de anabolismo não ocorrem de maneira isolada. Por isso, se você treinar apenas suas pernas e glúteos e não treinar seus membros superiores irá reduzir a qualidade destes processos. Portanto, se quer de fato um aumento de massa muscular, treine seus membros superiores.

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 coloca na sua vida quem você quer.

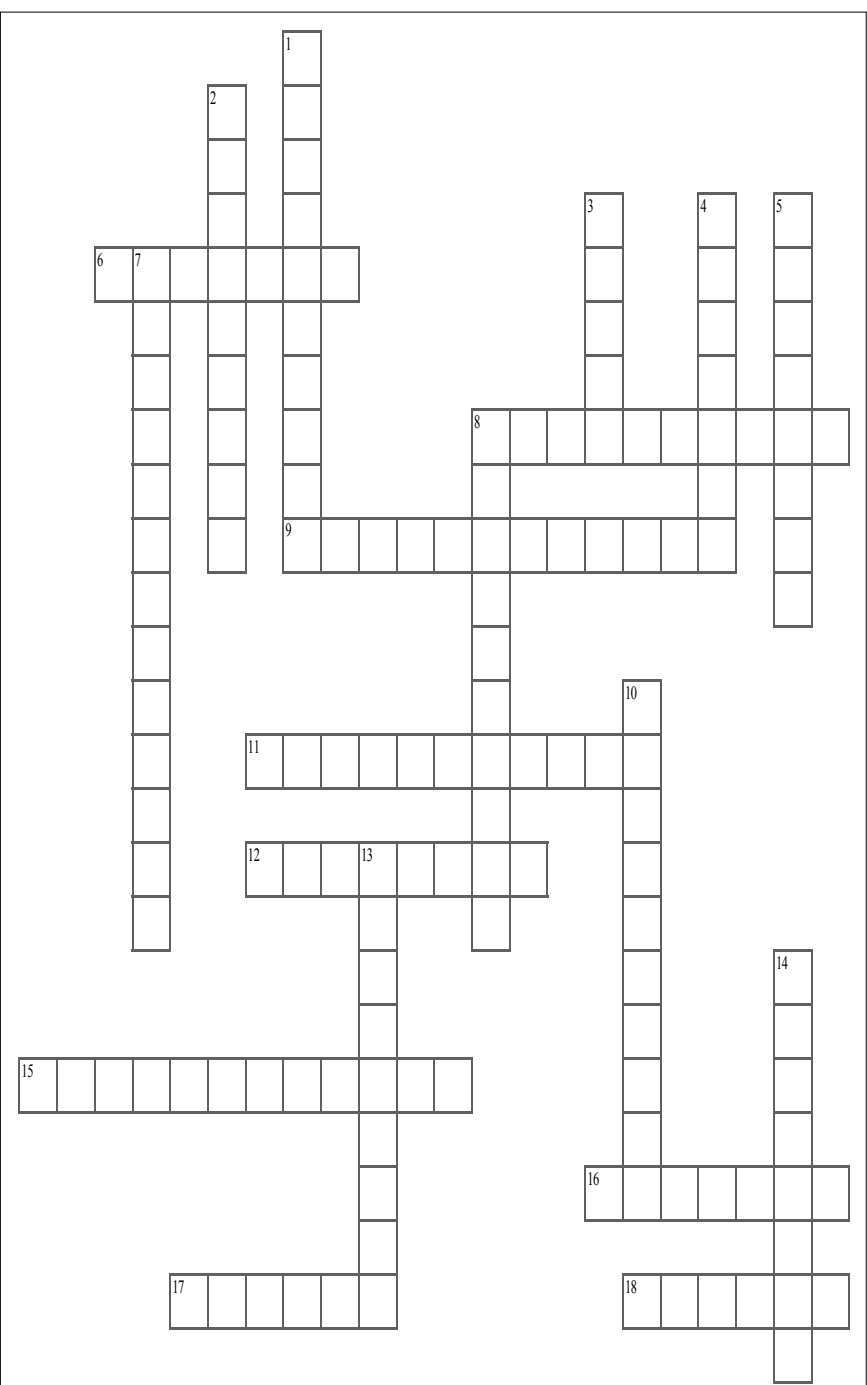
Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

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



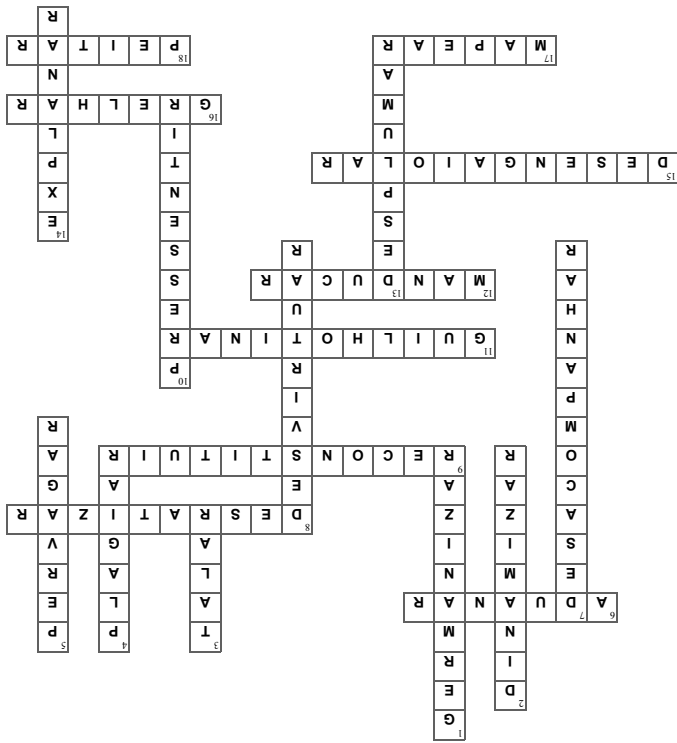
Horizontais

- 6. Despachar ou registrar na aduana ou alfândega
- 8. Destruir os ratos
- 9. Tornar a constituir
- 11. Decapitar com guilhotina
- 12. Comer, mastigar
- 15. Tirar da gaiola
- 16. Assar ou torrar na grelha
- 17. Distribuir sobre uma superfície plana os contornos geográficos de determinada região
- 18. Subornar com peitas

Verticais

- 1. Dar caráter ou feição alemã a
- 2. Dar caráter dinâmico a
- 3. Assolar, devastar
- 4. Assinar ou apresentar como seu (trabalho literário ou científico)
- 5. Atravessar, cruzar, percorrer em vários sentidos
- 7. Deixar a companhia de
- 8. Tirar a virtude, o merecimento a
- 10. Ter o pressentimento de
- 13. Desguarnecer de plumas
- 14. Tornar plano, fácil, inteligível

Respostas



Caça Palavras

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

CACHORRO
CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30

Lincoln se desespera e acusa Jeff de mentiroso. Mari desiste de cantar na Batalha Musical. Cobra fala com a mãe ao telefone e se emociona. Bianca cuida do figurino de João para a apresentação da Batalha Musical. Gael sente saudades de Karina. Lincoln e Jeff se ofendem e rompem novamente o relacionamento. Delma chega com Tomtom na Aquazen e Roberta incentiva Marcelo a se aproximar da filha. Bete acolhe Mari, Jeff e Joaquim em sua casa. Heideguer descobre que Cobra mantém contato com sua família. Rute afirma para Lincoln que uma família é feita de amor. Jeff compra passagens para voltar para Joaçaba com Mari e Joaquim. Roberta conversa com Tomtom sobre bebês e Marcelo se irrita.

**SETE VIDAS**
Terça-feira, 18h00

Pedro explica seu relacionamento com Júlia para Taís, que pede para ficar sozinha. Júlia afirma a Felipe que não está pronta para se envolver com alguém. Luís revela a Isabel que decidiu se separar de Branca. Pedro pede ajuda a Vicente e Luísa conforta Taís. Marlene conta a história de sua gravidez para o livro de Lígia. Luís deixa sua casa e Branca acredita que ele está apaixonado por outra mulher. Miguel e Júlia conversam sobre suas impossibilidades amorosas. Caio apoia a decisão de Irene de ter recebido Diana em sua casa. Esther e Graça tentam uma vaga para Carlito em uma ONG para crianças com aptidões especiais. Laila provoca Marcos. Taís ignora os pedidos de Pedro e sai de casa com Rodrigo.

**I LOVE PARAISÓPOLIS**
Terça-feira, 19h15

Soraya proíbe Gabo de ameaçar seu filho. Bruna pergunta a Natasha o motivo de seu interesse por Tomás. Jurandir sem querer diz a Tomás que Mari está viva. Paulucha avisa a Natasha que Máximo voltará para casa e dividirá o quarto com ela. Izabelita aceita que Deodora seja sua acompanhante. Soraya conta a Benjamin sobre a procuração que Izabelita fez em seu nome. Natasha pede dinheiro a Tomás para não contar aos filhos do médico que ele tem uma filha que mora em Paraisópolis. Máximo procura Grego e diz que quer trabalhar com ele. Clarice avisa a Soraya e a Gabo que a procuração que Izabelita havia dado à filha perdeu a validade.

**CHIQUITITAS**
Terça-feira, 20h30

Geraldo vai até o orfanato. Edgard e Geraldo discutem na sala, na frente de todos. Cintia aparece, aparta a briga e diz para Edgard ir embora. Gabriela diz que Marian precisa pedir perdão para Maria. Enquanto isso, na rua, Maria decide passar a noite na rua com sua boneca Laura. Cris chora ao saber a notícia sobre o acidente envolvendo Tobias. Mili consola a amiga. Tobias tenta fazer do incidente dia dois um momento agradável. Matilde chora por saudade de Brunilda. Cintia diz que não quer saber dessa aranha em sua casa. Matilde decide levar a aranha de qualquer jeito. As chiquititas arrumam as malas para a viagem em Natal. Gabriela vai com Marian até a casa de Milton, que estava desarrumado no sofá, com ressaca.

**BABILÔNIA**
Terça-feira, 21h00

Inês fica furiosa com a presença de Otávio, que ela conheceu em Dubai. Otávio conta que a Souza Rangel perdeu ótimos negócios por conta da honestidade de Homero. Inês diz que não vai deixá-los atropelar os interesses de Evandro. Pedro fica ressabiado com Otávio. Otávio diz a Beatriz que ela pode contar com ele. Aderbal chega à prefeitura e encontra Luís Fernando esperando por ele. Luís Fernando tenta oferecer seus trabalhos para Aderbal, que o manda ir embora. Beatriz fala sobre Aderbal para Otávio. Rafael e Laís dançam lindy hop na casa dele, e Teresa elogia os dois. Diogo e Gabi curtem a nova vida de casados. Inês vai ao salão e fica sabendo do que aconteceu com Beatriz no casamento.

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

Anrão recomenda que Joquebede e Miriã retornem antes que oficiais suspeitem da ausência delas. Emocionadas, elas se despedem de Moisés e saem com Anrão. Arão diz para Bakenmut que não sabe a localização de Joquebede. Henutmire revela para Yunet que vai ser levada por Ramsés ao local onde Moisés está e pede segredo. Miriã diz que foi com Joquebede atrás de Moisés, mas não o encontraram e finge chorar desesperada. Disebek encontra Yunet no corredor e os dois saem para um lugar mais reservado. Tuya repara no nervosismo de Henutmire, mas a princesa consegue enganar a mãe. Amália demonstra estar muito fraca e causa preocupação em Eliseba. Karoma encontra Nefertari muito triste e tenta animá-la.

Humor

O HOMEM ERRADO
Adauto já tinha dez filhos e prometeu que, se sua mulher engravidasse outra vez, ele se enforcaria. Não teve jeito. Um ano depois ela estava esperando
outro filho. Um de seus amigos provocou:
– Você não disse que se enforcaria se isso acontecesse?
– Pois é. Eu quase me enforquei: preparei a corda e o banco....
– E o que aconteceu?
– Bem, é que me ocorreu que talvez estivesse enforcando o homem errado!!!

VOCÊ GOSTA DE BRINCO
Um dia, no escritório, um homem reparou que seu colega, muito conservador, estava usando um brinco:
– Não sabia que você gostava desse tipo de coisa – comentou;
– Não é nada de especial, é só um brinco – replicou o colega.
– Há quanto tempo você está usando ele?
– Desde que minha mulher o encontrou no meu carro.

PRESENTEANDO A NAMORADA
Três amigos estavam conversando num bar, quando começaram a falar dos presentes que iriam dar

para suas namoradas.
O amigo médico disse:
- Vou dar para minha namorada um colar de ouro com brilhantes e um anel de rubis. Se ela não gostar do colar, com certeza ela vai gostar do anel.
O amigo advogado continuou:
- Hoje a noite minha namorada vai ganhar um celular novo, o menor do mundo, e um vídeo cassete com 8 cabeças. Se ela não gostar do celular, ela vai gostar do vídeo.
E por último falou o amigo engenheiro:
- Vou dar para minha namorada uma camiseta branca e um vibrador. Os amigos ficaram curiosos e quiseram saber porque um vibrador.
E ele respondeu:
- Se não gostar da camiseta, ela que se foda!!!



Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade

Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

FONE/FAX
17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marinel

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CEL: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350

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%

* Valor não acumulativo

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

