

## social

"A gente encontra o próprio estilo quando não consegue fazer as coisas de outra maneira."

■ Paul Klee

Alessandro Brito comemorou ontem idade nova. Na foto, o close especial ao lado do cantor Sorocaba.



Em ritmo de festa, o simpático casal Neto Fiamenghini e Marília Almeida, curtindo a noite fernandopolense.

Hoje é dia de festa para Luana Chagas, que apaga velinhas. Parabéns!



Um feliz aniversário especial para Ricardo Borgas, em festa hoje ao lado da família.



Close especial para a bela Nubia Maira, que hoje celebra mais uma primavera.



O sempre dinâmico Everton Santos aniversariou, em meio a muitas comemorações. No click, momento especial com Mônica Fragoso e Rodrigo Struzanni.



Felicidades para Taise Piva, pela passagem de mais um aniversário. A homenagem especial do esposo Elber Piva.



Vinícius Santesso também está na lista dos aniversariantes homenageados nesta quarta. Felicidades!



Destaque para mais um aniversariante de hoje, Rafael Castro

**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 (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OFITALMOLOGIA - 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

**GIGANTÃO**  
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

**Paraiso das FLORES e PRESENTES**  
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

**SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO**

**Preços Imbatíveis**  
A partir de R\$ 1,99

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Seu Corpo está preparado para viver mais de 100 Anos?

**H**oje em dia não é difícil encontrarmos pessoas com mais de 100 anos ainda dispostas e cheias de vida. A pergunta que fica é: O corpo humano está preparado para viver mais de 100 anos?

Na Espanha, existem mais de 10.000 pessoas com mais de 100 anos, mas isto é em uma sociedade de 45 milhões de pessoas, o que representa 0,025% da população. Diante disso poderíamos dizer que o corpo humano não está atualmente capaz de viver mais de 100 anos, mas isso está certo ou é porque não sabemos nos cuidar?

## receita

### Namorado com recheio picante

#### INGREDIENTES:

- 1,5 kg de filés de namorado com pele
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 cebolas picadas
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 16 fatias de pão de forma sem casca
- 2 colheres (chá) de coentro
- 1 colher (chá) de pimenta-calabresa seca em flocos
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de água
- 2/3 de xícara (chá) de castanha de caju picada
- 2/3 de xícara (chá) de amendoim torrado e picado
- 2 xícaras (chá) de cenoura ralada
- Azeite a gosto



#### MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com o sal e 2 colheres (sopa) de suco de limão. Reserve.
2. Prepare o recheio: frite a cebola no óleo até dourar.
3. Acrescente o pão picado, o coentro, a pimenta, o leite de coco, o suco de limão restante, a água, a castanha, o amendoim e a cenoura.
4. Cozinhe, mexendo, até a mistura engrossar e se soltar do fundo da panela. Tempere com sal.
5. Aqueça o forno em temperatura média.
6. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
7. Disponha um filé de peixe com a pele virada para baixo e cubra com uma parte do recheio. Cubra com o outro filé e pressione. Faça isso até terminarem os filés.
8. Regue com o azeite e cubra com papel-alumínio.
9. Leve ao forno por 30 minutos.
10. Retire o papel e asse por mais 20 minutos ou até que, ao espantar o peixe com um garfo, a carne se separe em lascas.
11. Transfira para uma travessa e decore com mais castanha, coentro e cenoura. Se sobrar recheio, faça quadradinhos para decorar a travessa. Sirva.

#### O que dizem os cientistas?

O mundo científico está dividido sobre esta questão, já que existem duas hipóteses: 1ª- O envelhecimento do corpo é devido ao envelhecimento das células e isso é irreversível, e 2ª- O envelhecimento é governado pelos genes que podem ser controlados.

Haylick, um famoso biólogo que não considera o envelhecimento uma enfermidade, diz que a cura do câncer e doenças cardiovasculares daria mais 15 anos de expectativa de vida. E isto, segundo ele não depende dos genes, mas da degeneração das células, dos órgãos e dos processos

metabólicos.

Por outro lado, Johnson, biólogo da Universidade do Colorado, descobriu que através da modificação dos genes de um verme de laboratório que este pode viver mais ou menos tempo, dependendo dos ajustes genéticos a serem realizados. Agora se buscam os genes homólogos do verme nos seres humanos.

No entanto, ambas as partes chegaram à conclusão de que os seres humanos poderiam chegar a viver em torno dos 120 anos, modificando seus genes ou aprendendo mais sobre como fazer com que as células não se degenerem tão rapidamente.

#### O que diz a estatística?

Se nos referirmos ao que as estatísticas nos dizem, podemos observar por um estudo feito por uma equipe da Universidade de Chicago, que há 10 anos previam-se 85 anos como média de expectativa de vida e agora, com os dados dos 10 últimos anos no Japão, Estados Unidos e França, se reafirma que um século de expectativa de vida ainda está muito longe.

O cálculo da mortalidade entre 99 anos está diminuindo 1,5% anual na França, 1,2% ao ano no Japão e apenas 0,4% por ano nos EUA, por isso, se assumirmos que esta tendência seja mantida devemos esperar que até 2040 a população da França e do Japão possa exceder 85 anos de expectativa de vida e 2.100 para os EUA.

#### A nanotecnologia e partes do corpo duráveis



A nanotecnologia molecular terá muitos impactos sobre o envelhecimento, ainda que os benefícios desta sobre a medicina demorem em se tornar evidentes. Pequenos sensores, microcomputadores e vários dispositivos minúsculos que serão implantados permitirão uma melhora suscetível no controle e cuidado da saúde e no tratamento automático, isso sem dúvida irá fazer a expectativa de vida disparar no futuro.

Hoje em dia começam a criar partes do corpo para viver com eles 100 anos, como por exemplo, uma liga de metal para o quadril que pode durar cem anos, capaz de aguentar mais de 100 milhões de passos, que é o que uma pessoa de 50 anos

haveria dado até chegar aos 100 anos, e isso só é o começo.

#### A enzima e o colesterol

Está sendo feito um estudo em todas as pessoas com mais de cem anos para tentar encontrar a chave da longevidade, mas não existe um padrão que possa nos orientar em direção a uma vida mais longa, ainda que alguns cientistas afirmem que a enzima telomerase ajuda a prevenir os telômeros que vão perdendo tamanho com o passar dos anos, o que a torna uma espécie de fonte de juventude das células.

No entanto, se existe algo em comum em todas as pessoas que excedem os 100 anos, são os níveis de colesterol HDL. Pesquisadores do Al-

bert Einstein College of Medicine, de Nova York, descobriram que a maior parte das pessoas com mais de 100 têm uma mutação genética que mantém elevado o colesterol HDL, independentemente de outros fatores.

Está claro que todos nós gostaríamos de viver até os 100 anos conservando a saúde, porém o importante não é a longevidade, mas sim a qualidade de vida que temos no decorrer dos anos até chegar os 100. Por isso o essencial é acrescentar vida aos anos e não anos na vida, pois o que importa é viver com saúde e não o tempo que se viva, e isto se consegue com uma dieta equilibrada e exercícios moderados, por isso fique atento!

## Como delinear os olhos

de acordo com a forma dos olhos:

**Olhos amendoados:** São os olhos perfeitos e podem ser delineados como você gosta, mas se você quer destacar o olhar, desenhe a parte interna da pálpebra inferior e na parte externa da pálpebra superior, estendendo a linha além do canto externo do olho, mas sem excesso.

**Olhos juntos:** Como o que você quer é dar a impressão de que estão mais distantes do que estão, nunca deve faltar o delineado de olhos a partir do lacrimal, porque a única coisa que você vai conseguir é fazê-los parecer mais juntos; você deve fazê-lo a partir do meio do olho e estender um pouco a linha na pálpebra superior do mesmo, a qual se elevará até o terço final do olho, para torná-lo mais grosso e criar um V, que dará a sensação de sepa-

ração visual.

**Olhos separados:** Para criar uma sensação de proximidade entre os olhos, desenhe uma linha fina e suave, tanto na pálpebra superior como inferior, ou seja, delineando todo o olho, incluindo o lacrimal.

**Olhos oblíquos:** São os clássicos das mulheres asiáticas. Para criar um efeito harmonioso confeccione uma linha com o delineador por toda a linha de cílios inferior e na parte superior faça-o a partir do meio até o ângulo externo do olho.

**Olhos pequenos:** Para conseguir olhos maiores, delineie a partir do meio para fora, sem maquiar a área do lacrimal e se o fizer, faça-o com um lápis claro e estenda a linha ampliando até o final, sobre os cílios superiores.

**Olhos fundos:** Delineie a área da linha dos cílios supe-

riores e inferiores com um delineador e esfume com um pincel até a parte de fora, para tornar a linha mais grossa, conseguindo olhos maiores.

**Olhos saltados:** Para evitar que os olhos se destaqueem em excesso, delineie a parte interna da linha inferior dos cílios, a partir do lacrimal até o ângulo externo e faça o mesmo na linha superior, e delineando sempre a parte interior do olho, para que estes não se destaqueem excessivamente.

**Olhos caídos:** Dão a aparência de que as pálpebras superiores empurram os olhos para baixo. Para disfarçá-lo, você pode aplicar o delineador ao longo da linha dos cílios, tanto superior quanto inferior e esfumaçá-lo com um pincel, para levantar visualmente os olhos para cima, cairá bem o efeito de olho de gato.

## 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



Demi e filha Rumer

## Demi Moore é clicada ao lado da filha Rumer Willis e semelhança impressiona

As filhas de Demi Moore, de 52 anos, são parecidas com a atriz. Sim. Mas a semelhança de Rumer Willis, de 26 anos, com a mãe impressiona. Nesta segunda-feira, a jovem compartilhou uma foto ao lado de Demi. "Aquele momento em que você percebe que está se tornando a sua mãe", brinca ela.

O que ajuda também na semelhança é que as duas estavam vestidas iguais: macacão azul marinho, óculos de armação escura e cabelos pretos e longos soltos.

Rumer, que acabou de ganhar o "Dancing with the stars", é filha de Demi e Bruce Willis. Além dela, o ex-casal é pai de Tallulah e Scout.

## Daniel de Oliveira nega crise no namoro com Sophie Charlotte: "Temos uma ótima relação"

Durante pré-estreia do filme "Sangue Azul", no Cinema da Fundação, no Recife, na última segunda-feira (25), Daniel de Oliveira negou que o relacionamento com Sophie Charlotte esteja passando por muitas crises de ciúmes.

O ator disse que a amada não se importa com o fato de o artista protagonizar cenas de sexo no longa. "Não há ciú-

mes entre nós. Temos uma ótima relação", garantiu aos jornalistas que estavam no local.

A declaração, aliás, veio no momento dos rumores de que Sophie e Daniel estão passando por problemas no namoro. Há quem diga, inclusive, que o casal tem vivido apenas de aparências para que o suposto rompimento não influencie na vida profissional da dupla.

## Marcos Pasquim comemora resultado do implante de cabelo: 'Ficou natural'



Marcos Pasquim após o implante capilar

No ar como o treinador de saltos ornamentais Carlos Alberto, de Babilônia", Marcos Pasquim comemora o sucesso do implante capilar que fez recentemente, aos 46 anos. Em entrevista, o bonitão garantiu não ter medo da velhice, mas que sempre usou a beleza a seu favor. "Fiz transplante capilar para cobrir as 'entra-

das'. Mas só isso. Ouço muitos elogios e eu me sinto feliz por ter ficado natural. Não tenho medo da velhice. Tenho medo, sim, do que a velhice pode me trazer, da invalidez. Por isso gosto de me exercitar, de me manter dinâmico", garante o ator. "Nunca botei em dúvida o meu talento por causa dos personagens galáxios".

Em recente entrevista, Marcos contou que se sentiria incomodado em ter que usar peruca em cena. "Não ter cabelo, eu consigo. O problema é criar cabelo. Se tivesse que usar peruca em cena, me incomodaria".

Ele fez o transplante duas vezes. A primeira, mais tradicional, foi do mesmo tipo que deixou

uma cicatriz em Paulo Vilhena. Como a calvície avançou, ele tentou outra técnica, nas quais os fóliculos são implantados um a um e não fica cicatriz visível a olho nu. O procedimento é feito com anestesia local e dura em média oito horas. O paciente pode levar até seis mil furos na cabeça. O valor da cirurgia varia de R\$ 25 mil a R\$ 30 mil.

## Anitta tem visto negado nos Estados Unidos

A cantora Anitta foi obrigada a cancelar sua turnê pelos Estados Unidos. A funkeira se apresentaria nas cidades de Miami, Boston, Connecticut e Nova Jersey em setembro deste ano, porém devido a uma denúncia anônima no consulado dos Estados Unidos do

Segundo apurações, a cantora se apresentou no país sem ter visto de trabalho, somente o de turista, o que provavelmente originou a denúncia. Na época Anitta era agenciada por outra pessoa que provavelmente não tinha conhecimento de que isto é considerado ilegal no país. "Jamais mentiria ou negaria uma informação verdadeira, já que falo tantas vezes que

o jornalista deve prezar pela verdade. Os shows realmente não aconteceram por conta do visto de trabalho que não saiu, mas não tive conhecimento de que o motivo tenha sido esse. Até porque a empresa que me representava na época era responsável por toda a operação, inclusive pela emissão de um visto que me permitia fazer o que foi dito para mim que eu estava indo fazer. Só não tenho como saber se o que me foi dito é compatível com a realidade. No começo de minha carreira, confiei meu trabalho na mão de terceiros e não tinha controle sobre suas atitudes internas. Procurarei me inteirar sobre esse assunto", disse a cantora.



'Não prepara que agora não é hora do show das poderosas', EUA

# horóscopo



## ÁRIES

Ao se associarem em sua área de comunicação, Sol e Lua lhe trazem uma estabilidade emocional que facilita as interações pessoais e situações a sua volta. Defenda suas ideias e projetos, pois o bom entendimento está favorecido!



## GÊMEOS

Sua presença se destaca em meio aos grupos dos quais pertence, pois Sol e Lua, conjuntos em seu signo, elevam seu carisma e presença pessoal. O espírito de equipe é fortalecido e lhe estimula a defender seus diversos interesses!



## LEÃO

Que tal curtir um dia agradável na companhia dos amigos? A conjunção Sol-Lua ressalta as sinergias e traz estabilidade para lidar com os mais diversos humores hoje. Saiba ouvir as críticas positivas!



## LIBRA

A realização de ações que melhoraram sua qualidade de vida é estimulada pela associação entre Sol e Lua, em sua área espiritual. Você se sente mais confiante para concretizar seus estudos e atividades intelectuais neste momento!



## SAGITÁRIO

Que tal harmonizar a vida afetiva? Sua maior abertura para lidar com as demandas alheias lhe estimula a oferecer ajuda aos outros. Aproveite para estreitar os laços nas relações, pois hoje elas se mostram bastante prazerosas!



## AQUÁRIO

Seu lado mais social é ativado pelo Sol e pela Lua, hoje aspectados. Que tal relaxar do estresse cotidiano por meio do lazer? As atividades culturais não só lhe estimulam intelectualmente como trazem um senso de espiritualidade!



## TOURO

Você utiliza seus recursos de maneira sensata, neste momento em que Sol e Lua se associam em sua área material. A percepção de boas oportunidades deve ser direcionada para áreas importantes da vida, pois você tende ao sucesso!



## CÂNCER

De maneira tranquila e harmônica, você encara as questões mais difíceis e que exigem um tempo para amadurecerem. Mas não assuma muitas destas demandas, afinal você também precisa de descanso, tanto físico quanto mental!



## VIRGEM

A qualidade se torna prioridade nos projetos e parcerias profissionais, com a harmonia Sol-Lua no circuito. O momento favorece um importante aumento no padrão das atividades. Aproveite o impulso para tomar iniciativas!



## ESCORPIÃO

Seu lado mais humano é despertado pela associação Sol-Lua, o que aguça sua sensibilidade nas relações. Procure expandir essa humanização para a casa e o trabalho. Dircione seus recursos para aspectos importantes da vida!



## CAPRICÓRNIO

As parcerias profissionais demonstram participação e um ótimo entrosamento, com a conjunção Sol-Lua em sua sexta casa. Você se sente mais confiante para lidar com grupos, assumindo a liderança, mesmo que não seja formalmente!



## PEIXES

As relações mais próximas são estimuladas por Sol e Lua, que se associam em sua área familiar. Curtam momentos agradáveis e boas conversas, em um clima de alegria e leveza. Aproveite a maior proximidade familiar!