



Brunna Andrade está em festa hoje. Felicidades e muitos anos de vida.



Felicidades para Laura Caroline, que hoje também recebe felicitações da família e amigos pela passagem de mais um niver.



Destaque para o sorriso de Natalia Rezende, que hoje celebra mais um aniversário em grande estilo.

A sempre simpática Leila Correa apaga velinhas nesta terça. Parabéns!



Close de Maiara Souza de Lima, também em festa hoje, comemorando idade nova.



Festa para Livia Doimo, que comemora hoje mais um aninho de vida ao lado dos pais Mara e Edilson e da irmã Júlia, que serão os responsáveis pelas homenagens especiais à aniversariante.



Hoje é dia de festa para Caio Lopes que comemora idade nova. O carinho especial da amada Carol Guerra.



Momento de diversão, Célia Fontes demonstrando todo carinho para o filhão Gustavo.



Click da bela Yasmin Vilas Boas, também na lista dos aniversariantes de hoje. O carinho da galera.

POSTO BOA VISTA

FONES: 3462-8330 3463-3090

Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP

Villa Gourmet

Chopp ITAIPAVA

Restaurante e Chopperia

Av. Afonso Cáfare, nº 2105 Fernandópolis - SP

(17) 3442-4198

Paraíso das FLORES e PRESENTES

GIGANTÃO

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Preços tabulados a partir de R\$ 1,99

O que acontece cada vez que você fica com raiva

As emoções são parte de nosso sentir diário e lidar com elas não é nada fácil. Como mulheres temos este aspecto extremamente desenvolvido, porque o nosso cérebro límbico (unidade do cérebro responsável pelas emoções e comportamentos sociais) funciona mais do que nos homens e, portanto, devemos prestar mais atenção, pois é muito importante aprender a lidar com isso. Qual será o efeito que tem

nosso temperamento, cada vez que ficamos com raiva? Há ocasiões ou situações que consegue nos tirar do sério completamente e em muitos momentos realmente não sabemos como reagir, ou simplesmente reagimos e pronto! Mas o que está por trás dessas manifestações, que efeitos colaterais podem levar um temperamento ruim, ou chegar ao ponto de perder a cabeça e fazer coisas que vamos nos arrepender mais tarde?

receita

Pave de Chocolate e Canela

INGREDIENTES:

Para o creme

- 200 g de chocolate meio amargo em pedaços
- 500 g de manteiga
- 300 g de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 30 g de cacau em pó

Para a massa do tipo biscoito

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 3/4 de xícara de leite
- 100 g de manteiga
- 1/4 de xícara de licor de laranja (Cointreau)
- Confeitos de chocolate para decorar



MODO DE PREPARO:

Prepare o creme

Em uma panela média, derreta o chocolate e a manteiga mexendo sempre. Adicione o açúcar e misture até dissolvê-lo. Transfira para uma tigela e junte os ovos, a canela e o cacau batendo com um batedor de mão até obter um creme homogêneo.

Leve para gelar, coberto com filme plástico, mexendo às vezes, por duas horas e meia ou até engrossar ligeiramente.

Prepare a massa

No processador, junte a farinha de trigo, o fermento, o açúcar, o ovo, 1/4 de xícara de leite e a manteiga e pulse até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma superfície e amasse até formar uma bola.

Abra a massa em uma assadeira de 21 x 31 cm untada com manteiga. Leve ao forno moderado (180 °C), preaquecido, por 20 minutos ou até ficar firme. Deixe amornar e desenforme.

Corte em três camadas. Pincele a massa com o leite restante misturado com o licor. Em uma forma de bolo inglês de 11 x 24 cm, forrada com papel-manteiga (com uma sobra de 2,5 cm nas laterais), alterne camadas de creme e massa, terminando com o creme.

Alise com uma espátula. Leve para gelar, coberto com filme plástico, por quatro horas ou até ficar firme. Desenforme e sirva decorado com confeitos e um laço.

Todas as pessoas ficam com raiva. A raiva é normal e é uma resposta instintiva a algo que está nos ameaçando. Compreender isto é muito importante, pois muitas vezes nos sentimos mal sobre nós mesmos depois da raiva e dizemos coisas como: “Eu não deveria estar com raiva”, como se isso fosse possível!

O problema com a raiva não é a raiva em si, mas quando a raiva é muito grande e não nos permite tomar decisões adequadas e agir de forma sensata. Quando ficamos com raiva também tomamos uma posição de batalha contra aquele que está nos atacando, e nossa percepção da situação fica totalmente voltada para a nossa vontade e necessidade de vencer essa batalha, o que geralmente não é muito recomendado nem para as relações com outros e nem para a nossa saúde.

Nós não podemos decidir se ficamos ou não com raiva, mas podemos decidir duas coisas muito importantes:

O que fazer com nossa raiva?

Quando percebemos que a raiva está tomando conta dos nossos pensamentos podemos lidar com isso da seguinte forma:

- Se a raiva não é muito grande, mas você percebe que

a situação está ficando fora do controle (por exemplo, se você está discutindo com o seu parceiro e senti que sua raiva está aumentando), você deve parar a discussão, dar uma volta ou sair mesmo por alguns minutos, para evitar que a raiva aumente. Uma vez que você se acalme vai ser mais fácil lidar com a situação novamente.

- Uma vez que você foi embora, você pode driblar sua raiva de uma maneira inteligente e saudável Não se trata de reprimir a raiva, mas sim de saber manifestá-la. Alguns exercícios úteis para conter a raiva são: exercício físico, golpear um travesseiro, escrever sobre o que te deixa com raiva, ou respirar profunda e lentamente.
- Se você não pode deixar o lugar da discussão, então trate de se manter emocionalmente estável. Comece a fazer respirações profundas lentamente, e ponha a sua atenção na sua respiração. Pense que nesse momento não vale a pena ficar batendo na mesma tecla, isso somente aumentará sua raiva e a discussão. É mais inteligente aprender a controlar sua raiva do que ganhar uma briga.

Aprender a ser menos vulnerável em situações que nos fazem ficar com raiva

- Muitas vezes nós dizemos



coisas como, “você me deixou com raiva”, quando na verdade ninguém pode nos fazer ficar com raiva. Ficamos com raiva quando as coisas acontecem e nos encontra sensíveis demais. Cada pessoa é sensível a questões diferentes. É por isso que um comen-

tário como “você é estúpida”, em alguém pode provocar riso, enquanto em outra estimula uma raiva tremenda.

Viva como se esse dia fosse o último. Sentir-se feliz é a grande munição para quando a raiva ou qualquer luta aparecer.

Como Perder Peso aos 40 Anos

Mulheres e homens também chegam a uma idade em que perder peso não é mais um sacrifício, é algo impossível. Por isso vamos hoje ajudar vocês que possuam mais de 40 anos como emagrecer e ainda manter saúde nessa fase tão crítica.

Ingira mais proteínas:

Com a idade, o organismo tende a queimar menos calorias. A massa muscular diminui com o aumento da gordura. Por isso o aumento de proteínas no corpo irá tomar o lugar das gorduras e irá manter sua saúde em bom estado.

Comer com Inteligência:

Comece a escolher alimentos saudáveis durante suas refeições. Frutas, legumes e verduras devem tomar lugar dos alimentos gordurosos e os carboidratos.

Não coma na frente da televisão ou de objeto que prenda sua atenção:

Comer na frente de algo que prenda sua atenção faz que você coma demais. Um ato que ocorre frequentemente



com todo mundo e que mal percebemos. Por isso sente-se em uma mesa e preste atenção naquele momento na atividade em que está fazendo que é a sua alimentação.

Faça exercícios:

Essa dica serve para qualquer idade. Mas pessoa com uma idade mais avançada tem uma contrariedade de se exercitar, isso é bem ruim. Comece fazendo uma pequena

caminhada e aumente conforme sua disposição e precisão. Mas nada de tentar fazer coisas extraordinárias sem estar preparado pra isso. O exercício físico além de emagrecer ajuda a regular outras funções do organismo.

Mantenha o controle sobre o nível de estrógeno:

Com a idade, os níveis de estrógeno e de hormônios que os produzem caem bastante,

podendo acarretar problemas na sua perda de peso. Procure ajuda de um especialista para manter esse controle de estrógeno e não acarretar danos a sua saúde.

Tenha uma vida saudável:

Mantenha um estilo de vida saudável, não abuse de produtos tóxicos, álcool ou qualquer coisa que possa afetar o funcionamento do seu organismo e prejudicar sua dieta.

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

Cleo Pires diz que já traiu, mas hoje não tem “tanto tesão nisso”

Cleo Pires afirmou que já pulou a cerca em relacionamentos anteriores. Vivendo com o ator Rômulo Neto, em entrevista filha de Glória Pires afirmou que superou a fase com a idade. “Já trai, já devo ter sido traída, mas não tenho mais tanto tesão nisso. Estou em outra”.

Aos 32 anos, Cleo, que recentemente declarou que não

tem nada de “boazinha”, observou que nunca seguiu as supostas regras sociais de um relacionamento e que foi ideia dela casar com João Vicente de Carvalho, ex-marido. “Fui eu quem pedi a mão do João. A gente já morava junto, mas um dia, em casa, eu me ajoelhei e perguntei a ele se queria casar comigo. Ele aceitou, claro”, comentou aos risos.

Prestes a estrear no cinema com o longa “Qualquer gato vira-lata 2”, a herdeira de Fábio Jr. disse que às vezes se compara com a mãe, mas busca por sua originalidade. “Não gosto de copiar nada dela. Mas, pelo sangue e pela convivência, às vezes me olho em cena e penso em como estou fazendo igualzinho”, comentou.

Depois de gravar uma música com o pai para o novo álbum, Cleo revela que se mantém ativa também como empresária, fora do entretenimento. “Comprei uma casa no Vidigal com uma amiga, e estamos desenvolvendo algumas ideias para lá. Talvez um bar, um albergue, uma lanchonete... Vamos ver”, adiantou.



Atriz declarou que seu relacionamento com Rômulo Neto não pegou esta fase

Larissa Erthal, musa do ‘Terceiro Tempo’, admite que beleza abre portas

Todos os domingos, Larissa Erthal arranca suspiros da ala masculina ao apresentar o “Terceiro Tempo” com Milton Neves, na Band. Com talento, simpatia e, claro, beleza, essa morena carioca, de 31 anos, vem conquistando seu espaço na TV. E, em entrevista, ela admite que tem pleno conhecimento do poder de seus olhos verdes.

“Não vou ser hipócrita em dizer que beleza não abre portas. E isso não é só na televisão. Se você vai a uma dentista e encontra uma profissional bonita com um belo sorriso, é bem mais agradável. Ninguém quer ligar a TV e ver desgraça ou pessoas completamente desganhadas. A gente quer ver beleza, a gente admira o belo, o que dá uma boa sensação aos olhos”, avalia Larissa.

“A beleza abre portas, mas não mantém ninguém. Ela te

dá a oportunidade, mas não te deixa ali. É tipo um relacionamento: se a pessoa for bonita, você se interessa por ela. Mas, ao conversar, se não bater com o que você pensa, não evolui”, compara.

Para os assanhados de plantão, um aviso: Larissa namora há dois anos o advogado Leonardo Dias e não tem planos de posar nua, como fez Luiz Altenhofen no passado. A musa gaúcha foi assistente de Milton Neves no início dos anos 2000.

“Posar nua está totalmente descartado. Um ensaio sensual depende do nível de sensualidade. Eu faria um ensaio bonito em que me sentisse totalmente confortável e soubesse que meu namorado, meus pais e minha avó ficariam confortáveis em ver. Esse é o meu limite”, pontua.

O jornalismo esportivo não era a primeira opção de car-



‘Ninguém quer ligar a TV e ver desgraça ou pessoas completamente desganhadas’, diz ela.

reira de Larissa. Sobrinha do ator Eduardo Galvão, quando criança ela sonhava seguir os passos do tio. Fez teatro, parti-

cipações em novelas da Globo e chegou a ser assistente de palco de Márcio Garcia no extinto “Gente inocente”.

Clínica Veterinária
Dra. Maísa da Silva Bego de Oliveira
CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs. | Hotel

Tel.: 3463-4861 (17) 99626-9145
(17) 98168-1005 (17) 99154-4401

Rua Amapá, 1512 - Bairro Jardim Paulista
Fernandópolis (esquina com a Etec)
maisa_bego@hotmail.com

EMPRÉSTIMO
PARA SERVIDORES
DO ESTADO DE
SÃO PAULO

É AQUI **MELHORES TAXAS**

3442-3446
17 99634-9899

SEM CONSULTA AO SPC E SERASA

BRASSCREDI
RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO

FORS CURSOS

- GRADUAÇÃO
- PÓS-GRADUAÇÃO
- EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
- CURSOS TÉCNICOS
- CURSOS PROFISSIONALIZANTES
- IDIOMAS
- PREPARATÓRIOS

Fones: (17) 3423-4311 - 3046-5140
99714-8080 - Vivo
99153-8169 - Claro
98125-3824 - Tim
Acesse: www.forscursos.com.br

Dra. Simone T. Casare
CRM 74810

CLÍNICA MÉDICA
ENDOCRINOLOGISTA E METABOLOGISTA

(17) 3442-2602 / 99733-6698
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1429 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP

LOJAS MIX

MOLAS BONNEL

CONJUGADO BOX CASAL
R\$399,00 à vista
OU 12x R\$39,90 NO CARTÃO

RUA: BRASIL, 1860
CENTRO (EM FRENTE À IGREJA CATEDRAL)

ASSINE oextra SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!