

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



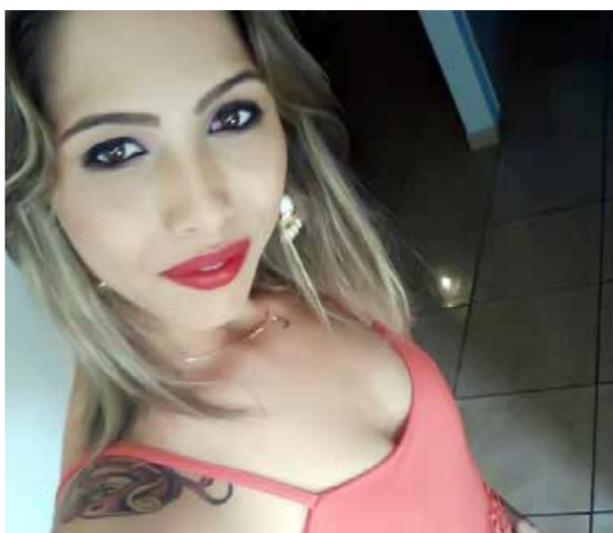
Felicidades para Laura Caroline, que hoje também recebe felicitações da família e amigos pela passagem de mais um niver.



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



A sempre simpática Leia 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, Celia Fontes demonstrando todo carinho para o filho Gustavo.



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

BV 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

Paraiso das Flores e Presentes
GIGANTÃO
SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO
Preços Inbatíveis
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 conseguem 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?

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 raiva, 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.

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.

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 possuem 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 estrogênio:

Com a idade, os níveis de estrogênio 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 estrogênio 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

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

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.

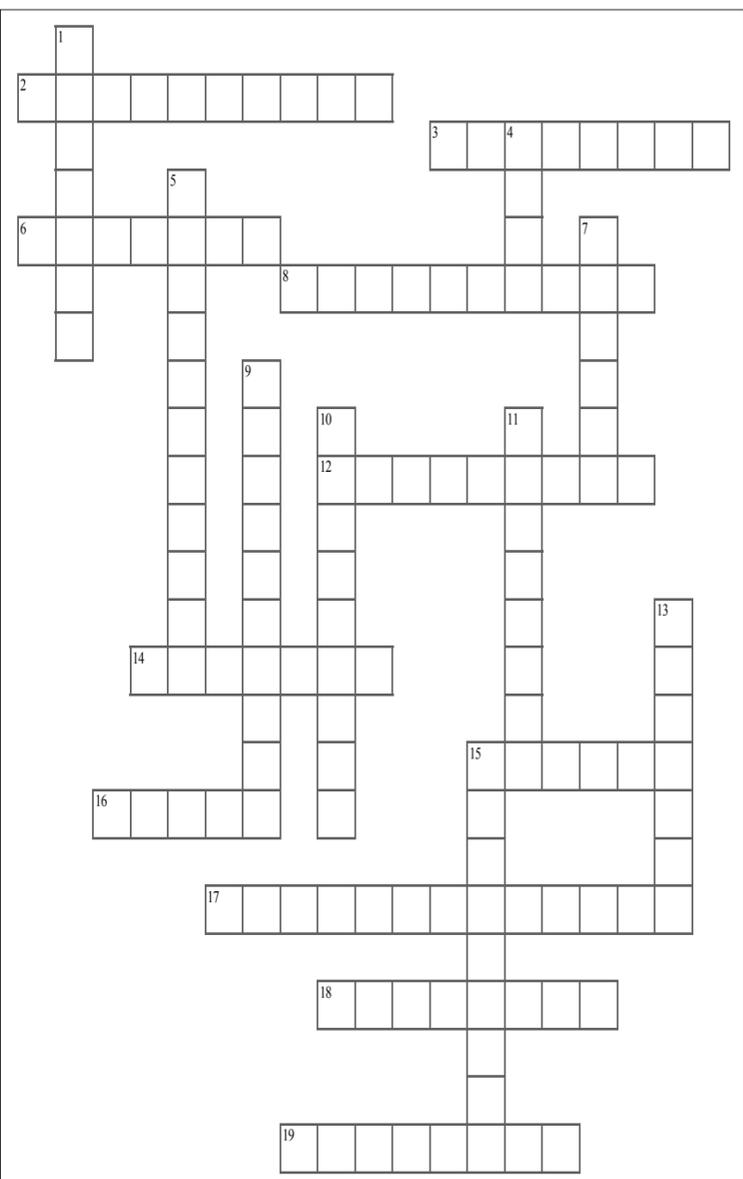
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. 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

Palavras Cruzadas



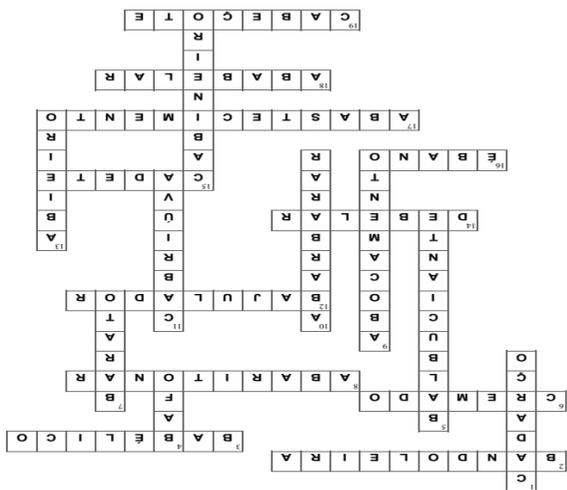
Horizontais

- Correia de couro, a tiracolo, para suster uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- Relativo a babel, confuso, desordenado.
- Queimado, incinerado.
- Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- Que, ou o que bajula; adulador, puxa-saco.
- Dominar, vencer, combater, extinguir.
- Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e muito resistente, usada para marchetar peças de madeira usadas como adorno.
- Ato de abastecer; provimento.
- Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou movente.

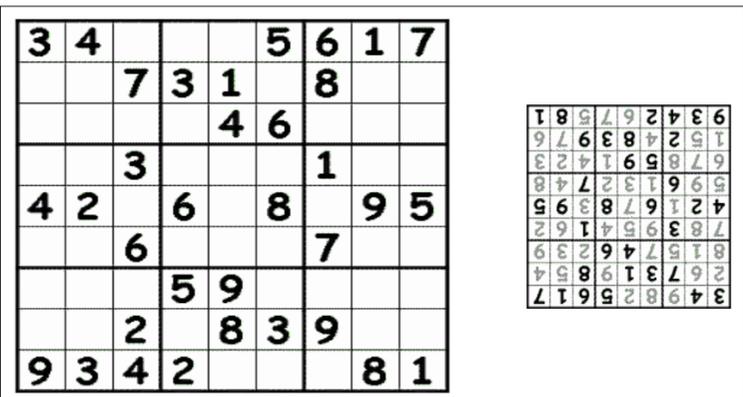
Verticais

- Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- Sopro brando e quente.
- Que balbucia.
- Que custa um preço baixo; módico.
- Ação de abocar; Encontro de duas bocas entre si.
- Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- O que dirige uma cabina.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Cobra fica tentado com a proposta de Lobão para entregar o campeonato e ganhar dinheiro fácil. Marcelo explica seus sonhos para Pedro, que apoia o pai. Duca tenta se recuperar para a final do Warriors. Heideguer diz a Gael que está reunindo provas contra Lobão. Cobra conta para Jade que entregará a final em troca de dinheiro e a menina avisa que, fazendo isso, ele a perderá também. Karina consegue tirar sua bota de gesso sem que Lobão perceba. Pelo telefone, Karina implora para que Ernesto denuncie Lobão, mas o enfermeiro afirma que teme por sua vida. Cobra avisa a Lobão que decidiu lutar para vencer o campeonato.

SETE VIDAS

Terça-feira, 18h00

Vicente, Lígia e Miguel ficam constrangidos com o encontro. Isabel e Lauro têm uma discussão. Fernanda pede para falar com Laila e Marta se surpreende ao saber que sua funcionária ainda não chegou. Renan presenteia Eriberto com um relógio valioso. Pedro conta para Júlia que se separou de Taís. Caio explica a Irene por que decidiu se afastar dela por um tempo. Pedro se sente perdido e pede ajuda a Vicente. Júlia conversa com Elisa sobre o encontro com Pedro. Guida e Aníbal saem juntos. Esther incentiva Luís a procurar Isabel. Pedro aconselha Vicente sobre sua relação com Luísa. Luís pede para conversar com Isabel e Lauro vê os dois juntos.

I LOVE PARAISÓPOLIS

Terça-feira, 19h15

Benjamin e Mari pensam um no outro. Mari mente para Eva e afirma que não ama Benjamin. Natasha chantageia Tomás e pede um carro ao médico para não contar a Bruna que ele abandonou uma filha em Paraisópolis. Tomás se oferece para levar Mari até Praia Grande, a fim de ajudar Jurandir a se livrar de Abade. Mari conversa com Tomás, sem saber que ele é seu pai. Rafaela passa mal durante a consulta de Soraya. Eva vê fumaça saindo de sua casa. Benjamin se surpreende ao ver Margot na Pilartex. Jurandir fica perplexo ao ver Mari com Tomás.

CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Carol e Junior levam Dani para fazer um piquenique, mas a pequena está chateada. Rafa leva Bel para visitar uma exposição. A menina fica feliz. Pata não sai da cama por estar triste com o fim de seu relacionamento com Duda. Chico leva comida no quarto para a chiquitita. O cozinheiro tenta consolar Pata e aconselha a garota a não julgar para não ser julgada. Pata fica feliz. Cícero visita Tati no orfanato e leva a pequena para dormir na casa de Shirley. Maria Cecília e Tobias se reconciliam e se beijam na lagoa. Dani pergunta para Junior se Fernando parou de vê-la por um pedido dele. Gabriela leva Maria até o orfanato. Marian acompanha as duas e diz para as chiquititas que fez as pazes com Maria.

BABILÔNIA

Terça-feira, 21h00

Inês e Beatriz brigam e rasgam o vestido uma da outra. Otávio flagra as duas e pergunta se Inês agrediu Beatriz. Evandro e Alice chegam e ele pede que a namorada leve Inês embora. Beatriz tenta se explicar para Evandro, mas ele diz que ela também deve ir embora. As pessoas da festa observam Inês indo embora com o vestido rasgado. Aderbal permite que Laís e Rafael se conheçam melhor. Bento tem uma ideia para se redimir com Paula. Valeska sobe o morro com sacolas de roupas e quase é atropelada por um ciclista. Ela desvia e esbarra em Clóvis, que fica encantado. Rafael pergunta a Laís se ela está escondendo algo em relação a Guto. Laís disfarça, mas ele continua desconfiado.

OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Zípora pergunta se não está na hora de Moisés seguir seu caminho. Ele a enfrenta e diz que ajudará Jetro mesmo contra a vontade dela. Seti ordena que Ramsés assuma as obras que estavam sob responsabilidade de Moisés. Zípora afirma para as irmãs que abre mão do direito de se casar primeiro. Yunet diz que Paser deveria ser recompensado por Seti pela revelação que fez. Tuya sugere que o faraó escolha outra esposa para Ramsés. O príncipe desabafa com Nefertari reclamando da ordem do rei. Jetro tenta convencer Moisés a ficar em sua casa. Henutmire é firme e diz para Disebek que não perdoa Seti. Jetro vai até o quarto de Zípora e diz que não admitirá destrato ao hospede. Jetro permite que Adira, Betânia e Jerusa vão até o vilarejo comprar temperos.

Humor

Segredo de viver muito...

O mineirin foi ao médico e, depois de uma série de exames, ouviu o diagnóstico:

- Sr. Chico, o senhor está em ótima forma para um homem de 50 anos - diz o doutor.
- Uai!? Quem falou pro sinhô que eu tenho 50?
- Está aqui na ficha, está errado? Quantos anos você tem?
- Na semana passada eu fiz 65...
- Nossa! Impressionante! E com quantos anos tinha seu pai faleceu?

- Meu pai tá vivo, só!
- Puxa! Me desculpe! Quantos anos ele tem?
- Oitenta e seis, quase oitenta e sete... e "namora" todo dia!
- 86? Faz sexo todo dia!?! Realmente impressionante! E seu avô, morreu com que idade?
- Quem foi que disse que o vô morreu? Tão querendo matar minha família inteira, só!?
- Não morreu!? Quantos anos ele tem?
- Ele tá com cento e quatro anos, mas num tá muito bem, só "namo-

- ra" umas treis veiz por semana... -Que maravilha, parece que sua família descobriu o segredo da longevidade... Mas, e seu bisavô? Morreu de que?
- Uai, tô falando, só, tão querendo matar minha família! Ele tá vivim! Tem 122 e vai casá dinovo semana qui vem!
- O senhor deve estar brincando comigo! - fala o médico desconfiado. Para que um velho de 122 vai casar?
- Sabe, dotô, ele não queira casar não, mas o pai da moça exigiu, ... dispois que ele engravidou ela.



Otica Cidade
 Nossa prioridade é a sua visão!
 FONE/FAX 17 3463-1286
 www.oticacidadefernandopolis.com.br
 oticaidadefernandopolis@hotmail.com
 Marcos e Lilian Marçal
 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
 FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA
 ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS
 FONES (17) 3442-5864
 CELS: (17) 99147-3205
 99725-6606 / 98164-4350
 AVENIDA BRUNO DE CASSAS, 340
 BARRIO UIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
 Email: panificadoraubirajara@hotmail.com
 A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
 ALUGUEL DE MESA E FREEZER

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
 Venda - Locação e Administração
Tel. 17 3843.1505
 Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
 e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

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

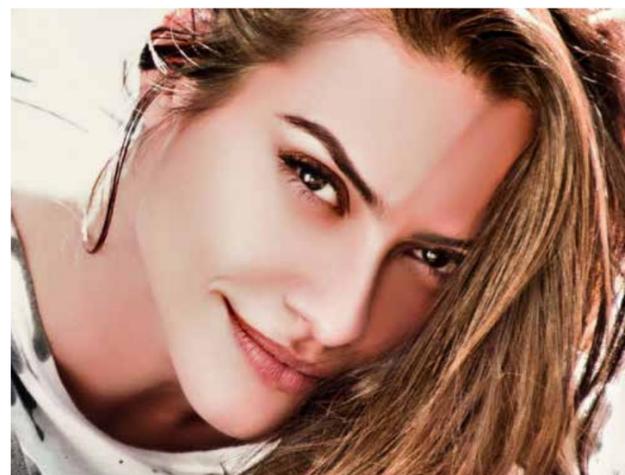
Cleo Pires afirmou que já pulou a cerca em relacionamentos anteriores. Vivendo com o ator Rômulo Neto, em entrevista filha de Glória Pires afirmou que superou a fase com a idade. “Já traí, já devo ter sido traída, mas não tenho mais tanto tesão nisso. Estou em outra”.

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 desgredadas. 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 Luíze 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 desgredadas’, 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”.

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)

Clínica Veterinária
Dra. Maisa 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

ASSINE oextra .net
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEGA AGORA!