



## social

“O deserto é alguma coisa que existe dentro de cada homem e o viajante do deserto já conheceu muitos oásis.”

■ PROVÉRBO ÁRABE

### ‘Nhenhenhem’ de Maisa vira sucesso entre o público gay: ‘sério? Que legal!’, diz ex-garota prodígio



A bela **Lidiane Santos**, sempre ladeada de grandes companhias, comemora data nova na segunda.



**Marco Aurélio Del Grossi**, presidente da 45ª subseção da OAB Fernandópolis, em visita à sede do projeto “Os Sonhadores” na companhia do presidente da entidade, Marcos Vilela.



**Natiele Vasconcellos** também recebe inúmeras felicitações na data de hoje, quando festeja idade nova ao lado dos amigos.



O cantor **Elian Flores**, destaque regional, será uma das atrações no próximo VT da Rede Gigantão.



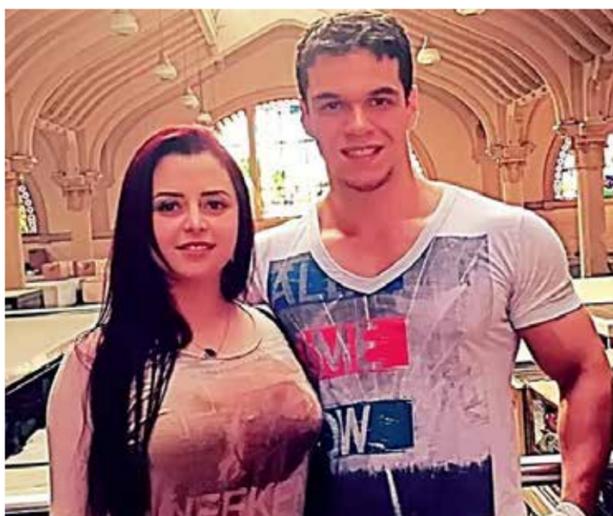
**Dimas Manoel Garcia**, em grande estilo, celebra aniversário na segunda, agraciado por inúmeros cumprimentos. Na foto com o secretário Rodrigo Garcia e Matheus Balieiro.



Selfie da aniversariante de hoje **Ingrid Ribeiro**. O carinho da família e amigos.



Destaque para a bela **Jéssica Tauana Rizzato**, fotografada por Célia Souza.



**Euclides Cestari Batista** apaga velinhas hoje, recebendo as homenagens especiais da namorada Franciane.



Quem também está em festa hoje é a jovem **Mariana Ribeiro**, que celebra mais uma primavera em ritmo de muita festa.

**CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos RISCHIOTO com qualidade e menor preço!**

**RISCHIOTO**  
GIGANTÃO

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

# Aprenda a driblar o sono durante o trabalho

O sono é um estado fisiológico que tende a nos amolecer e nos fazer sentir preguiçosos quando menos precisamos, sobretudo na hora do estudo e durante o trabalho. A sensação de estar sonolento pode ser muito desgastante, pois conscientemente sabemos que precisamos estar atentos, mas nosso corpo não coopera. Beber uma chávena de café pode ser uma solução mágica para atenuar o sono, mas existem outras formas, as quais mostramos neste artigo acerca de como driblar o sono durante o trabalho. Continue lendo para descobrir e se tornar mais produtivo!

## PROCURE AS CAUSAS

Porque você tem tanto sono durante o trabalho, já parou para pensar? Em alguns

dos casos a causa pode ser solucionada se você simplesmente alterar seus hábitos, sobretudo se a origem estiver relacionada com horários de sono irregulares. No entanto, para outras pessoas, o sono pode estar relacionado com algo mais difícil de controlar, como um vizinho barulhento durante a noite, insônia ou efeitos colaterais de medicamentos. Tome algum tempo para pensar nas causas que o levam a ter tanto sono e veja o que pode fazer em relação a elas.

## CAFÉINA MAS NÃO TANTO

É conhecimento geral que a cafeína ajuda a despertar e a aumentar a produtividade naqueles momentos em que você só pensa em dormir. Isso acontece porque a substân-

cia atua como estimulante no sistema nervoso autônomo, fazendo-o sentir mais energético e excitado. No entanto tome cuidado com as quantidades de cafeína que consome ao longo do dia, seja sob forma de café ou bebida energética, pois esse hábito pode se tornar um ciclo vicioso e originar efeitos contrários, como irritabilidade e muito sono quando o efeito da cafeína passar.

## COMA UMA MAÇÃ

Talvez você não saiba, mas a maçã é uma alternativa à cafeína no momento de tirar o sono, sendo que algumas pessoas a consideram mais eficaz nisso que o café. O alto teor de frutose presente na maçã é o responsável por isso, ao gerar um golpe de energia natural e saudável em nosso organismo.

Desta forma, ao comer uma maçã durante a hora de maior sono no trabalho, estará não só a se ajudar a se manter mais acordado como a realizar um lanche saudável e se manter saciado. Complemente com consumo de água, que ajuda a combater a sensação de cansaço.

## GERENCIE SUAS TAREFAS

Se o sono quase está vencendo você, mas há trabalho a fazer, existe uma solução simples que o poderá ajudar a ser produtivo mesmo estando sonolento. Essa solução passa por se dedicar a tarefas mais fáceis de realizar durante as horas em que você não se sente suficientemen-



te capacitado para fazer muito mais. Responder a emails, realizar telefonemas e fazer limpeza na sua mesa são alguns exemplos que você poderá colocar em prática consigo o seu tipo de trabalho. Para que esta dica resulte é importante que você aprenda a organizar o seu tempo durante o horário de trabalho, deixando as tarefas mais simples para as horas em que geralmente sente mais sono.

## DURMA

A melhor forma de combater o sono é mesmo dormir, por isso aproveite algum tempo livre durante o seu horário de trabalho para dar uma cochilada ou dormir. Para algumas pessoas 10 minutos é o suficiente, outras poderão necessitar de meia hora, mas com cer-

teza será uma solução eficaz pelo menos durante as horas seguintes.

Aproveite a sua hora de almoço caso ela seja de 1h ou mais e, se você tiver oportunidade de almoçar em casa, melhor ainda: defina o alarme no seu celular e se deite no sofá ou na cama para dormir um pouco.

## SE DISTRAIA

Elimine essa preguiça se distraindo um pouco do trabalho que estiver realizando. Com isto não queremos dizer que você deve jogar um jogo ou ver um filme de ação no momento em que se sentir mais sonolento, muitas vezes se levantar e ir à casa de banho ou caminhar um pouco são soluções eficazes para despertar. Aproveite e se espreguice li-

vemente, realizando alguns alongamento. Além disso, se você tiver liberdade para tal, coloque os phones nos ouvidos e ouça música, de preferência bem mexida. Se ninguém o ouvir, cante, pois isso ajudará a afastar o sono durante um bom bocado!

## MUDE SUA ALIMENTAÇÃO

Um café da manhã pouco energético ou um almoço pesado demais podem ser a razão que o levam a se sentir muito sonolento e com pouca energia da parte da manhã e da tarde. Por essa razão aprenda como fazer um café da manhã energético e saudável, incluindo fruta (de preferência maçã e açaí), e prefira almoçar pratos leves, que incluam legumes, vegetais e carnes magras.

## receita

### Torta de abóbora

#### INGREDIENTES DA MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de água
- ¼ xícara (chá) de manteiga gelada

#### INGREDIENTES DO RECHEIO

- 500 gramas de abóbora cozida e espremida
- 200 gramas de requeijão tipo Catupiry (opcional)
- 100 gramas de coco ralado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de canela em pó



#### MODO DE PREPARO DA MASSA

- Em uma tigela, misture a farinha de trigo com a manteiga até obter uma farofa.
- Acrescente água aos poucos até obter uma bola.
- Embrulhe a massa em filme plástico e leve para gelar por 20 minutos.

#### MODO DE PREPARO DO RECHEIO

- Em uma panela, coloque a abóbora, o açúcar, a canela e o sal.
- Misture bem, não coloque água e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, até que o doce desprenda do fundo da panela.
- Enquanto o doce cozinha, pré aqueça o forno a 180°C.
- Depois de pronto, retire o doce do fogo, acrescente o coco ralado, misture e reserve.

#### MONTAGEM DA TORTA DE ABÓBORA

- Abra a massa com o auxílio de um rolo e forre a lateral e o fundo de uma forma de aro removível de 22 cm de diâmetro.
- Fure toda a massa com o auxílio de um garfo e leve para assar por aproximadamente 10 minutos.
- Retire do forno, coloque o recheio e volte a torta para o forno por mais 15 minutos para terminar de assar.

## O que é alergia à poeira?

pe ou resfriado.

A alergia à poeira é uma condição do tipo respiratória e os ácaros são os principais agentes que levam à ela. Estes são seres bem pequeninos que se multiplicam e vivem em locais úmidos ou não e empoeirados. As cortinas, os tapetes, os sofás e os bichinhos de pelúcia, por exemplo, são os lugares preferidos destes microrganismos.

#### SINTOMAS

Os sintomas da alergia à poeira são basicamente fáceis de serem identificados. Procurar por auxílio médico é algo imprescindível, já que viver com esta condição é bastante incômodo. Além disto, é preciso verificar o que realmente vem provocando os efeitos, de forma a excluir outras possibilidades mais preocupantes.

**Dentre os sintomas da alergia à poeira podemos destacar, por exemplo:**

- Dificuldade para respirar;
- Chiados vindos do peito;
- Tosse;
- Nariz congestionado e coçando;
- Olhos lacrimejando e coçando;
- Eczemas na pele e coceira.

Geralmente estes sinais surgem quando a pessoa vai arrumar a cama ou depois de acordar. Mexer nos bichinhos de pelúcia ou tirar o pó da casa são também situações que podem levar ao desencadear de uma crise. Quanto mais úmido e fechado for o local, mais ácaros poderão estar habitando lá. Cinemas, bibliotecas e transportes públicos são ambientes propícios para tanto, sendo que devemos ter atenção redobrada nestas situações.

#### RECOMENDAÇÕES

Quem sofre de alergia à poeira deve tomar algumas medidas para evitar que uma nova crise seja desencadeada. É importante, por exemplo, tirar os carpetes do quarto antes

de dormir e lavar os lençóis, as fronhas e os travesseiros com certa frequência.

Aspirar o chão e manter a casa sempre limpa e arejada são também medidas de extrema importância. Alguns colchões possuem a opção de uso de capa antialérgica, considere isso para o seu bem estar.

O tratamento das alergias visa o controle dos sintomas. Para evitar novas crises é imprescindível cuidar do meio em que se vive, de forma a ter o mínimo contato possível com poeira. Milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com alergia à poeira. Consultar um médico para receber a orientação mais adequada é o melhor que se tem a fazer nestas circunstâncias. A alergia à poeira incomoda bastante, assim como as outras alergias respiratórias. Procure andar sempre com lenços de papel no bolso e evite locais pouco arejados.



**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.**

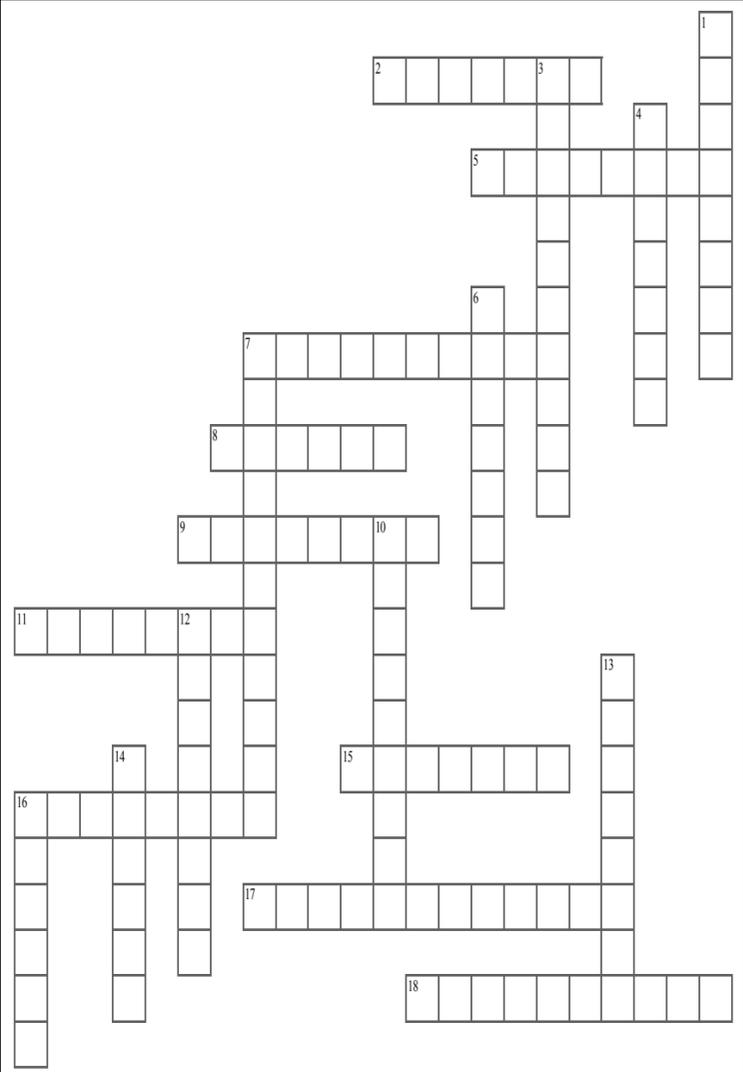
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento 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



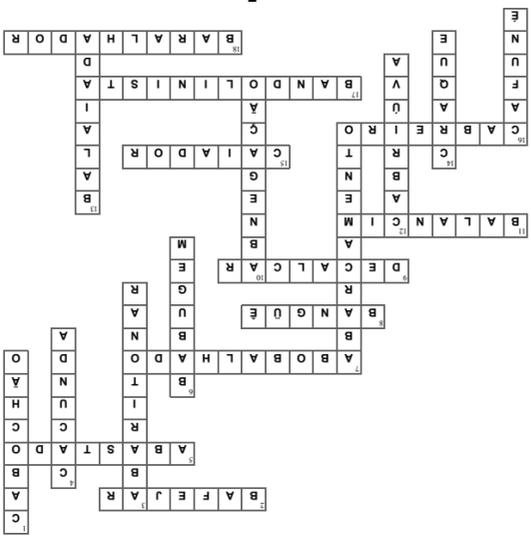
### Horizontais

- Aquecer com o bafo.
- Provido com abundância, endinheirado, rico.
- Aparvalhado, atoleimado, pateta.
- Padiola grosseira, para condução de materiais de construção.
- Copiar um desenho por meio de papel transparente ou papel carbono.
- Braço de comando da bomba mecânica de gasolina.
- Que, ou o que faz caiações.
- Popularmente aquele que é desconfiado.
- Tocador de bandolim.
- Que, ou o que baralha.

### Verticais

- Pedra preciosa polida, mas não facetada.
- Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- O mesmo que corcunda.
- Quaisquer resíduos, mormente de comida.
- Ato ou efeito de abarcar.
- Ato de abnegar; abandono; altruísmo; desprendimento.
- Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- A revolta dos balaios no Maranhão, de 839 a 840.
- Onomatopéia de coisa que se quebra com ruído; Série de falências bancárias.
- Ato de coçar de leve a cabeça de alguém, para o adormecer; Carícia.

### Respostas



# Caça Palavras

A B D S O B Q M C X R Q T S Q S B N	ABABADAR
B A T S I H N A G R A B E L A B A N	ABALONAR
N G S C L Q A T R A D A B A B A I O	ABANAR
E H H S A U A D A R I E D N A B L R	ABECAR
G E S O A B Q Z Z G C J O Q N I A A	ABISMAR
A C B H L A A I J G X Z G J A X R C	ABNEGAR
R O V B E R P Z U X Y R Y L N C I E	BAGACEIRA
I A N H U I I G E H V K B P I C N B	BAILARINO
S N X N G E W C O I X Z A X N R O A	BANANINHA
J T C T N C G M U G R E M J H C L O	BANDEIRADA
L E Y W A A V W A O B O J T A C B L	BANGUELA
M X F E B G N P U X B G A T D G H C	BARGANHISTA
J X K O C A S R A M S I B A I V L O	CABAZEIRO
B N S E N B Z W T N N R A N A B A B	CABOCLO
U X G B M S D A D B U Q E A K G M A	ECOANTE
M H Q Z B A U M A B A L O N A R B C	

# Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO DO ÚLTIMO CAPÍTULO DA TEMPORADA QUE VAI AO AR HOJE. NA PRÓXIMA SEGUNDA FEIRA ESTREIA A NOVA MALHAÇÃO - "SEU LUGAR NO MUNDO".

A nova temporada de Malhação vai apresentar ao público uma história de amor que começa por causa do preconceito entre alunos de dois colégios estaduais vizinhos.

### ALÉM DO TEMPO

Sexta-feira, 18h00

Pedro anuncia a chegada da polícia e pede que ninguém deixe a boate, mas Beatriz e Diogo não acatam a decisão. Inês acusa Beatriz de matar Murilo. Vinícius consola Olga. Otávio e Sérgio terminam a análise de documentos que incriminam Beatriz. Ivan é atropelado e Diogo pede ajuda a Sérgio. Alice exige que Cris revele para Vinícius que o suposto filho que espera é de Murilo. Paula adota Manuela, o bebê de sua prima. Cris se aproxima de Júlia.

### I LOVE PARAISÓPOLIS

Sexta-feira, 19h15

Benjamin encontra Grego e Margot conversando e o clima entre eles fica tenso. Grego e Benjamin começam a discutir e Margot coloca os dois para fora de casa. Jávi continua a acreditar que está sendo perseguido e sequestra Junior. Ben, Mari e Olga trabalham para a montagem do restaurante Cebola Brava. Patricia se preocupa com a aproximação de Grego e Margot. Natasha decide que quer fazer plástica e Paulucha se irrita com a filha.

### CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO DO ÚLTIMO CAPÍTULO QUE VAI AO AR NA NOITE DE HOJE

### BABILÔNIA

Sexta-feira, 21h00

Pedro anuncia a chegada da polícia e pede que ninguém deixe a boate, mas Beatriz e Diogo não acatam a decisão. Inês acusa Beatriz de matar Murilo. Vinícius consola Olga. Otávio e Sérgio terminam a análise de documentos que incriminam Beatriz. Ivan é atropelado e Diogo pede ajuda a Sérgio. Alice exige que Cris revele para Vinícius que o suposto filho que espera é de Murilo. Paula adota Manuela, o bebê de sua prima. Cris se aproxima de Júlia.

### OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Ramsés e Nefertari ficam incrédulos com a notícia do retorno de Moisés. O faraó fica maravilhado com a notícia e pede a Ikeni trazer Moisés, mas impede a entrada de Arão no palácio. Apuki fica muito irritado com a notícia e Corá diz para o feitor que ninguém pode saber que foi ele quem deu a notícia. Abirão pede para o irmão manter a calma, pois eles precisam de Corá. Aoliabe diz não suportar o jeito como Datá olha para sua irmã Deborah. Eldade diz para os outros escravos que acredita que Corá é um traidor. Angustiada, Nefertari conta a Karoma sobre o retorno de Moisés. Moisés e Ramsés finalmente se reencontram na sala do trono. Miriã fica feliz ao ver Ana bem e conta que foi Oseias quem a mandou.

# Humor

### CASAMENTO DE RICOS

Domingo à tarde a mulher está irrequieta. E diz:

Você não gosta mais de mim!  
Lendo o jornal, ele responde:  
Deixe de bobagens, querida! Por que não vai até o shopping e compra alguma coisa. Tenho certeza de que vai se sentir melhor!

Ela de cara amarrada:  
Não, não quero comprar nada! Já tenho tudo!

Quer que eu troque o seu carro? – pergunta ele.

Não! A minha Mercedes ainda não tem 5 mil quilômetros! – responde ela, aos prantos.

Comovido, ele sugere:  
Por que não passa uns dias na Europa?

Você me odeia? Outra vez na Europa? Eu não aguento mais aque-

la gente!

E ele tenta resolver:  
O que você quer, então?  
E ela, com os olhinhos brilhando:  
O divórcio!  
Ele, um tanto desapontado:  
Bem... Eu não estava pensando em gastar tanto!

### MEGA SENA ACUMULADA E COM BRINDE

O marido estava em casa esperando o resultado do sorteio da Mega-sena, que estava acumulada. Enquanto isso, a mulher tava no portão da casa em frente, do outro lado da rua, fazendo fofoca com a vizinha.

Saiu o resultado, o cara conferiu e viu que tinha acertado as seis dezenas! Ficou completamente louco e começou a gritar:  
Jandiiraaa! Jandira! Eu acertei!

Ganhei a Mega sena acumulada!

A patroa, ouvindo aquilo, também endoída e atravessa a rua correndo, quando vem um ônibus e catapimba... atropela e mata a doida.

O marido olha aquilo assustado e diz:

Caraca!!! Quando a gente tá com sorte, tá com sorte meesmo!!!

### MULHER DECIDIDA!

Ou a "Receita para um casamento feliz".

Um casal foi entrevistado num programa de TV porque estava casado há 50 anos e nunca tinham discutido.

O repórter, curioso, pergunta ao homem:

Mas vocês nunca discutiram mesmo?  
Não.

Como é possível isso acontecer?  
Bem, quando nos casamos, a minha esposa tinha uma gatinha de estimação que amava muito. Era a criatura que ela mais amava na vida.  
No dia do nosso casamento, fomos para a lua-de-mel e minha esposa fez questão de levar a gatinha. Andamos, passeamos, nos divertimos e a gatinha sempre conosco, mas certo dia a gatinha mordeu minha esposa.

A minha esposa olhou bem para a gatinha e disse:  
"Um."  
Algum tempo depois a danada da gatinha mordeu minha esposa novamente.  
Minha esposa olhou para a gatinha e disse:  
"Dois."  
Na terceira vez que a gatinha mordeu, minha esposa sacou uma espingarda e deu uns cinco tiros na bichinha.

Fiquei apavorado e perguntei:  
"Sua ignorante, desalmada, porque foi que fizeste uma coisa dessas, mulher?"

A minha esposa olhou para mim e disse:  
"Um."

Depois disso, nunca mais discutimos!!!



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OFALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

**Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!**

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

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

## Chega ao fim casamento de Gisele Bündchen e Tom Brady, diz revista

Parece que a felicidade de Gisele Bündchen e Tom Brady é pura fachada. Rumores dão conta de que o casamento de seis anos da dupla chegou ao fim.

Segundo a revista "Ok! Magazine", a modelo e o jogador de futebol americano estariam próximos a dar entrada no divórcio por conta do relacionamento, em crise há alguns meses. A gota d'água seria uma briga do casal no dia do aniversário do atleta, no começo do mês. "Assim que chegaram em casa, tudo veio à tona. Eles começaram a brigar e cada um falou sobre as questões que estavam escondendo", contou uma fonte.

As brigas se tornaram rotina na vida dos pombinhos há meses. "As coisas entre Tom e Gisele estão desgastadas há muito tempo. Gisele está aumentando sua atividade nas redes sociais porque seu casamento está arruinando",



Casal não se manifesta sobre possível separação

comentou outra fonte da publicação.

Em breve, a top deverá desembarcar no Brasil para passar uma temporada perto de sua família e longe do marido. A viagem seria sua últi-

ma tentativa para salvar o casamento.

"As coisas nunca foram tão ruins. Gisele disse a Tom que, se ele não fizesse mais esforço, ela voltaria para o Brasil por alguns meses para pensar sobre

o futuro", contou uma pessoa próxima ao casal.

Caso levem o divórcio adiante, os pais de Benjamin e Vivian terão que dividir uma fortuna avaliada em mais de R\$ 1 bilhão.



Maisa Silva comemora seis milhões de visualizações de "Nhenhenhem"

## 'Nhenhenhem' de Maisa vira sucesso entre o público gay: 'sério? Que legal!', diz ex-garota prodígio

Que Maisa Silva cresceu já é notícia velha. A própria já diz isso no álbum "Eu cresci". Aos 13 anos, a garotinha revelada por Raul Gil, no entanto, tem conquistado outros públicos que não só o infanto-juvenil, como era de se esperar.

Desde o fim de julho, Maisa se tornou um fenômeno no YouTube com a divulgação do clipe de "Nhenhenhem". Até a última terça-feira, eram quase 6 milhões de visualizações. E grande parte dos fãs da música são gays. Nas boates cariocas, o hit chiclete chegou às pistas LGBT da cidade. "Sério? Que legal!", comemora Maisa, que desconhecia esta faceta de seu trabalho: "A música é para todo mundo. Claro que fala de coisas para uma galera teen, mas também para os avós que me assistem desde criança, para os jovens, para os pais que me acompanham. E para os gays, claro. Acho ótimo que eles tenham gostado".

A garota ainda não pode se apresentar na balada. Mas comemora o sucesso da música que nasceu para mostrar as reclamações do dia a dia. "Falamos de coisas que enchem o saco mesmo, como gente buzinando no ouvido", conta ela, que vê muito desses "nhenhenhem" no Twitter, onde ela mesma faz questão de responder às perguntas e até às críticas, muitas vezes severas: "Tenho muita educação e respeito. Coisas que aprendi em casa. A liberdade de um vai até onde fere a liberdade do outro. Se são desrespeitosos comigo, respondo no mesmo tom".

No esquema escola-ingles-festinhas-televisão, ela jura que não tem ainda tempo de namorar, apesar de apontarem alguns affairs para ela: "Sinceramente? Nem penso em namorar. No dia que isso acontecer, não vou ficar de nhenhenhem. Vou contar logo".

## "Dez Mandamentos", da Record, já dá mais ibope que Huck e "Jornal Hoje"

Parece pouco, mas a média de ibope da novela (15 pontos, 22% de share) foi maior que programas da Globo como "Caldeirão do Huck" (14 pontos), "Jornal Hoje" (10,7 pontos), "Sessão da Tarde" (11,1 pontos) e "Tomara que Caia" (11,6 pontos).

É bom lembrar que, dos 20 programas mais assistidos em São Paulo, 18 são da TV Globo.

É preciso dizer que, por décadas, nenhuma emissora além da Globo estava no ranking Top 20.

A novela bíblica da Record saltou três posições em apenas um mês. Da 20ª posição em junho passou para a 17ª no mês passado. "Dez Mandamentos" tem batido recordes também país adentro. No último dia 22 foi líder em Belém do Pará com 24,3 pontos. A Globo ficou em segundo com 19 pontos.

Ela também já foi líder em



A novela "Os Dez Mandamentos", da Record, foi o 17º programa mais visto da TV aberta no mês passado

Goiânia (GO), Vitória (ES) e até mesmo em confrontos com "Babilônia" (Globo), no Recife. Em São Paulo, desde março, elevou a audiência da emissora em 75%.

Dos 30 programas mais vistos em SP, o SBT tem três atrações, incluindo o "Programa Silvio Santos" (30º lugar).

**Dra. Simone T. Casare**  
CRM 74810  
CLÍNICA MÉDICA  
ENDOCRINOLOGISTA E METABOLOGISTA  
(17) 3442-2602 / 99733-6698  
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1429 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP

**BIM M**  
**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral  
VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON  
TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

**Clinica 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

**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