

Momento de muita curtidão das amigas **Daniela, Bruna, Camila e Anaísa**, em festança na republica Resort, no último sábado.



Também em ritmo de curtidão, close das belidades: **Dayani, Bruna, Márcia e Natalia**.



Tamyres Mancini Sonsin e amigas dançaram e se divertiram muito no show do Wesley “Safadão”, no último domingo em Fernandópolis.



Ontem o dia foi especial para a bela **Estella Camacho**, sendo muitíssimo cumprimentada pelo seu niver.



Rafael, Carla, Gabriela, Pedro e Rafael Medrado também posam para “O Extra.net” em clima de muita diversão curtindo a noite.



Close da simpaticíssima **Pamela Christina Rosa**, assoprando as velinhas hoje.



Festa para a aniversariante de hoje **Amanda Claudia**, recebendo o carinho da família.



Eduardo Main e Tainara Vilas Boas curtiram o último final de semana em terras cariocas e pelo visto aproveitaram bastante o momento de descanso.



Vitor Miotto e Jéssica Alves também marcaram presença no show do “Safadão”, que atraiu grande público no recinto de exposições.



oferta

à partir de

R\$1,99

oferta

à partir de

R\$3,49

oferta

à partir de

R\$8,49

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Natal Feliz!
REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



Benefícios do suco de cereja para as mulheres

Os alimentos possuem variados e diferentes benefícios para a nossa saúde e todos nós já ouvimos falar que é muito bom para a saúde consumir frutas. Hoje vamos falar da cereja, uma fruta cujo suco proporciona diversos benefícios para a nossa saúde e ajuda a prevenir e tratar algumas condições que podemos sofrer.

São bem conhecidos os benefícios de comer frutas. Neste caso, falamos das cerejas, que nos oferecem nutrientes

essenciais para o nosso bem-estar. Contêm, entre muitas outras, propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, o que faz com que os benefícios do suco de cereja para as mulheres devam ser considerados para a melhora do nosso bem-estar, além do seu aspecto refrescante para este verão.

Devemos grande parte dos benefícios do suco de cereja as antocianinas que contém. Trata-se de poderosos antioxidantes que protegem as células e os tecidos do organismo,

combatendo os danos causados pela ação oxidativa dos radicais livres. Também estimulam a circulação, ajudando no bom funcionamento do sistema nervoso e prevenir o câncer.

Existem estudos que demonstram que o suco de cereja azeda nos oferece uma excelente proteção contra as doenças cardiovasculares. E as cerejas são um dos poucos alimentos que possuem melatonina, uma substância antioxidante capaz de regular os batimentos cardíacos. Também ajuda a equilibrar os ciclos de sono do corpo, melhorando notavelmente a insônia.

Os benefícios do suco de cereja para as mulheres também se devem ao seu alto teor de triptofano e serotonina. A primeira tem efeitos calmantes, combatendo à ansiedade, o estresse e a insônia. A serotonina, por sua vez, é conhecida popularmente como o "hormônio da felicidade", já que ajuda a manter um bom estado de ânimo, promovendo a renovação de energia.

O suco de cereja é altamente recomendado para aliviar os sintomas da artrite, novamente, graças ao seu teor de



antocianinas. Também estão comprovados os seus benefícios para aliviar as dores causadas pela gota, forte inflamação dos pés causada por um erro no metabolismo de ácido úrico. O suco de cereja é capaz de diminuir o nível de ácido úrico no sangue.

Também ajuda a aliviar a dor no caso de lesões musculares. É altamente recomendável para a dor dos tendões e dos músculos, o que torna este suco perfeito para os atletas. Também reduz o risco de diabetes, e ajuda a prevenir a perda de memória.

Os benefícios do suco de cereja para as mulheres se devem também ao fato de que é uma importante fonte de fibra, a qual promove o bom funcionamento do sistema digestivo. Também são ricas em vitaminas A, C e E, potássio, magnésio, ferro e ácido fólico.

receita

Bolo de chocolate e musse de maracujá

INGREDIENTES:

Massa

- 4 ovos
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá natural
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda

- Polpa de 2 maracujás
- 1 xícara (chá) de açúcar

Musse

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- 1 caixinha de creme de leite
- ½ envelope de gelatina sem sabor incolor

Cobertura

- 500 g de chocolate ao leite picado
- 1 lata de creme de leite



MODO DE PREPARO:

■ **Massa:** Na batedeira, bata as gemas, o açúcar e a manteiga. Misture o suco de maracujá e a farinha. Bata as claras em neve, incorpore à mistura e adicione o fermento. Coloque em uma fôrma de 22 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até que, espetando um palito, ele saia limpo.

■ **Calda:** Em uma panela, misture os ingredientes e cozinhe no fogo brando, sem mexer, até dar ponto de calda. Deixe esfriar.

■ **Musse:** No liquidificador, bata o leite condensado com o suco durante 5 minutos. Transfira para uma tigela, misture o creme de leite e a gelatina, preparada de acordo com as instruções da embalagem. Cubra com filme plástico e leve à geladeira até começar firmar.

■ **Cobertura:** Derreta o chocolate em banho-maria, junte o creme de leite e misture bem.

■ **Montagem:** Desenforme o bolo, corte ao meio, recheie com a musse e regue metade da calda. Cubra com o creme de chocolate e regue com a calda restante.

Permanente Digital

O permanente está de volta, mas não da maneira que era feito antigamente, agora existem muitas outras maneiras de obter cachos impecáveis e sem danificar os cabelos com produtos químicos. O permanente digital é uma nova técnica que deixa seus cachos super naturais e com o volume na medida certa.

O permanente digital serve para todos os tipos de cabelo e o transforma em cachos glamourosos. O resultado é ótimo, é muito fácil de manusear e tem uma duração aproximada de três meses.

Após realizar o tratamento não é necessário usar mais frisadores ou qualquer outro produto para fazer com que o seu cabelo fique ondulado, tão somente será necessário secar o cabelo com o secador com difusor e ajudando com os dedos.

O permanente digital é baseado na aplicação de temperatura quente controlada digitalmente. Este tratamento utiliza calor e uma solução especial que ajuda a conseguir cachos definidos por mais de três meses.

A técnica é feita com bigudins especiais. Primeiro o cabelo é dividido em mechas,

depois se aplica um produto próprio para ondulação que depois de agir por alguns minutos é retirado e só depois é colocado os bigudins. Em seguida um equipamento digital é conectado aos bigudins para aquecer os cabelos e formar os cachos. Depois é só secar os fios usando os dedos e com o secador na potência suave. O resultado ficará radiante; cachos largos, super naturais e sem frizz.

O tratamento foi desenvolvido na Coreia do Sul e já se espalhou para o mundo inteiro. Você que está acostumada a fazer o permanente tradicional, fazendo esse você verá a diferença, pois as ondulações terão melhor textura e forma.

Você notará melhor os cachos quando os cabelos estiverem secos e você notará que os seus cabelos terão um movimento natural, diferente do permanente tradicional onde a ondulação é mais visível enquanto o cabelo está molhado e os cachos são muito mais compactos.

Pense bem pra fazer um permanente digital, pois não será fácil obter um alisamento do cabelo com escova, isto é, um dia você quer cachos, porém o outro não. Então a melhor op-



ção é o permanente frio. Além disso, se você quiser dar volume em todo o cabelo, o permanente tradicional é a única al-

ternativa, já que o permanente digital, como requer alta temperatura, não pode ser usado próximo ao couro cabeludo.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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!

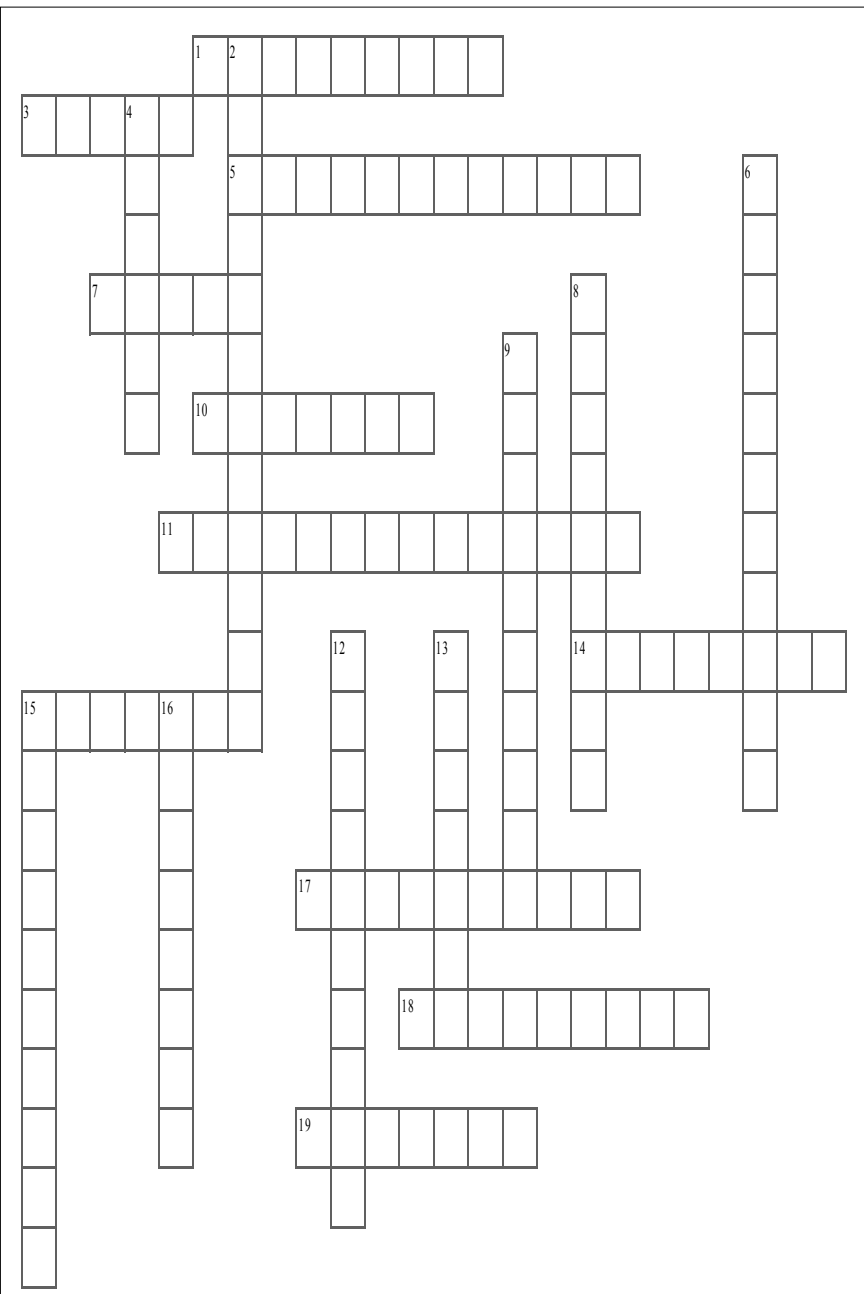
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

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



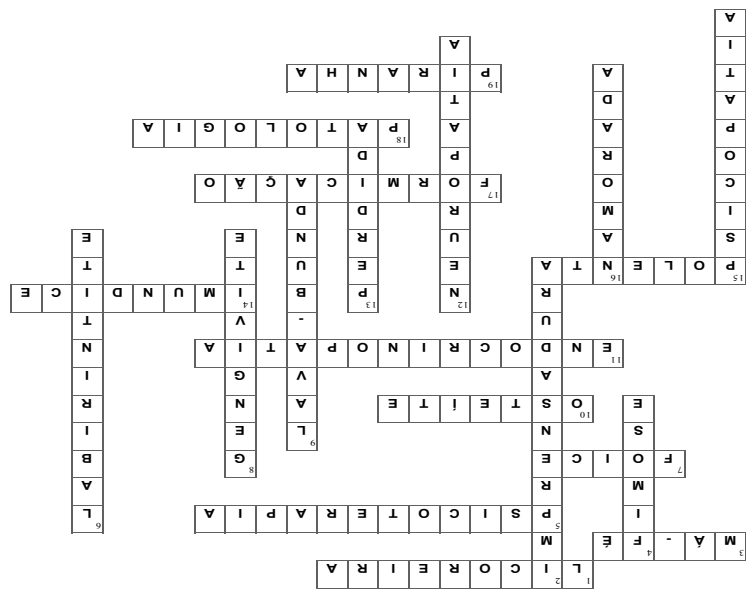
Horizontais

- Coroa de flores naturais ou artificiais
- Comportamento semelhante ao do macaco
- Descargas simultâneas de fuzil ou de qualquer arma
- Disputa, briga, discórdia, desavença
- Conjunto de ascendentes, descendentes, colaterais e afins de uma linhagem
- Decomposição das matérias orgânicas pela ação das enzimas microbianas
- Classificação em que se divide cada coisa ou cada proposição em duas, subdividindo-se cada uma destas em outras duas, e assim sucessivamente
- Conjuntura de tempo, lugar e acidentes, próprios para a realização de alguma coisa
- Desgosto, ódio ou pesar por prosperidade ou alegria de outrem
- Compartimento ou recinto quadrado
- Caráter ou estado de severo

Verticais

- Conjunto ou grande quantidade de louças
- Ciência que trata da origem e constituição da Terra
- Cargo de tutor
- Conversa
- Descrição da mente e suas funções
- Cobertura para a cabeça, entre diversos povos da Ásia, usada por mulheres e também por homens efeminados na Grécia e em Roma, na Antiguidade
- Conjunto ou sistema de penas que a lei impõe
- Caráter do que é homônimo
- Degolação

Respostas



Caça Palavras

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

ABACATEIRO
ABANANAR
ABARRANCAR
ABASTECER
ABATEDOR
ABOBREIRA
ABODEGADO
BAA
BAGRE
BALANCEADO
BANHEIRA
BARATEIRO
CABRITAR
CABULAR
CRENDICE



MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Pedro pede que Luciana pense na proposta de namoro. Ana e Miguel não permitem que Roger durma com Livia em casa. Vanda monitora o trabalho de Alina no hostel. Ciça afirma à médica que conduzirá a gravidez sozinha. Jorge teme a aproximação entre Luciana e Pedro, por acreditar que a filha ainda goste de Rodrigo. Rafaela provoca um mal-estar entre Rubem e Bia. Henrique e Camila pensam em uma forma de revelar o namoro para Thayná. Krica insinua a Alina que a amiga está gostando de Uodson. Rodrigo pede desculpas a Pedro. Uodson e Luan conversam sobre Alina.



ALÉM DO TEMPO
Terça-feira, 18h00

Melissa revela a Dorotéia seu paradeiro. Emília e Bernardo trocam juras de amor. Felipe afirma para Livia que os dois ficarão juntos. Pedro beija Michelle e finge querer sua ajuda para esquecer Livia. Luiz despista Vitória, que insiste em saber sobre Maria Benvinda e Gabriela Sartorini. Anita confessa a Livia que está apaixonada por Afonso. Raul se declara para Gema. Emília e Pedro tramam contra Felipe. Vitória sugere que Rosa contrate Bento como pianista de seu restaurante. Felipe chega ao Rio de Janeiro e Alex comemora.



TOTALMENTE DEMAIS
Terça-feira, 19h15

Fabinho, Leila e Jamaica são presos por desacato a autoridade. Lorena afirma a Pietro que derrubará Carolina. Germano avisa a Lili que Fabinho foi preso. Eliza confessa a Jonatas que está nervosa com a primeira prova do concurso. Zé Pedro liberta Fabinho e seus amigos da prisão. Fabinho sente ciúmes de Jonatas quando Germano elogia o rapaz. Eliza assiste a um filme com Arthur e se emociona ao lembrar de Jonatas. Aparecida se incomoda ao ver Arthur abraçando Eliza, e o empresário a repreende.



CÚMPLICES DE UM RESGATE
Terça-feira, 20h30

Omar pede a seu pai que sacrifique seu Dourado, já que sempre que olha para ele lembra do suposto incidente. Isabela é atendida no hospital. Mateus pede emprego na sapataria de Giuseppe, enquanto Dóris pede para sua mãe ajudá-la a fazer vestidos de boneca para vender. Na sala de espera do hospital, Laura vê Isabela. A menina foge do local e Laura pensa que fica confusa. Joel pede para Ermínio sacrificar Dourado. Isabela volta ao porão e Manuela diz que vai ajudá-la com os remédios. Otávio pede ajuda a Frederico e Lurdinha para montar um jantar surpresa para Rebeca em seu escritório. Regina vai ao porão perguntar a Manuela se ela sabe de alguma coisa sobre a irmã dela.



A REGRA DO JOGO
Terça-feira, 21h00

Romero rende Atena. Na prisão, Juliana confronta Zulu, que passa mal. Orlando e Nelita anunciam a data de seu casamento. Dante e Lara ficam juntos. Gibson se junta a Nora, Claudine e à família de Feliciano em busca de seu primo. Dinorah alerta Feliciano sobre o estado de sua família. Com a ajuda de Silvinho, Andressa altera seu teste de gravidez e convence Adisabeba e Merlô. Rui, Indira e as crianças se mudam para a casa de Tina e Oziel. Atena denuncia o paradeiro de Romero para Zé Maria. Juliano ajuda Zulu. Noé surpreende Romero.



O REI DAVI
Terça-feira, 22h15

O rei pergunta quando Rispa lhe dará herdeiros e Ainoã aproveita para contar que será difícil saber qual seria o pai, uma vez que ela o trai com Abner. Para o alívio de Rispa, Saul não acredita. Ainoã sai furiosa. Allat prepara poções para curar Doegue, que se revolta e diz que não tem mais esperanças. Pede que ela lhe dê um veneno. Ela nega e Doegue tenta cravar um punhal no próprio peito. Allat consegue evitar. Abner dá as ordens de Saul a seus homens. Davi conta a Itai que venceu Golias graças a Deus. O general dá a notícia para Saul. Rispa chega trazendo vinho e se assusta ao ver Abner. O rei aproveita para agarrar sua concubina e conta o que Ainoã disse para testá-lo. Abner engole seco e desmente.

Humor

PEDIDO ÚNICO

Um homem andava pela areia quando tropeçou em uma destas garrafas de Gênio... que acordou no maior mau-humor e já foi avisando:

- Hoje você só tem direito a um único pedido! Pense bem, que hoje é só um!

Depois de pensar muito o cara resolveu:

- Quero uma ponte que vai daqui do Rio ate Lisboa, pois sempre tive vontade de ir a Portugal mais tenho horror de avião, e de navio demora muito!

O Gênio achando o pedido um tanto difícil de executar perguntou ao transeunte:

- Esta ponte é muito difícil de fazer... vou gastar todas as minhas energias

e somente apos alguns séculos poderei atender um outro pedido!. Você não poderia substituir seu pedido?

O transeunte pensou... pensou... e disparou:

- Então eu gostaria de ter o dom de “ENTENDER AS MULHERES!”

Então o Gênio perguntou ao transeunte:

- Como é mesmo que você quer esta ponte...?

MÁQUINA PARA APANHAR LADRÕES

Cientistas testaram em Nova York uma máquina para apanhar ladrões. Com um sistema revolucionário, a invenção apanhou 1.500 ladrões em apenas 5 minutos!



DEBAIXO DA MESA

Aquele casal estava jantando num restaurante finíssimo, quando de repente o homem desaparece para debaixo da mesa.

Surpreso, o garçom se aproximou e perguntou com ar de preocupação: - Perdão, senhora, mas o seu marido está passando mal?

- Não, não! Ele está ótimo! Acabou de entrar no restaurante.

DESCULPA INJUSTA

Aquela morena alta, escultural, entra no ônibus lotado, exibindo suas curvas estonteantes através de uma minissaia justíssima. Os homens se alvoroçam. De repente, o motorista dá uma freada brusca, a garota se desequilibra, estira o braço procurando apoio num dos bancos, mas erra o cálculo e acerta em cheio um sonoro tapa no rosto de um dos passageiros.

Confusa, balbucia uma desculpa: - Desculpe, moço, desculpe...

- Ora, querida, não há do que desculpar-se - responde o homem, desdobrando-se em gentilezas. - Pelo que eu estava pensando, o tapa foi merecidíssimo!

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - 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

