

Aline Riscado enfrenta maratona de 12 horas de gravação em praia do Rio

Página B4

"Eu sou uma eterna apaixonada por palavras, música e pessoas inteiras. Não me importa seu sobrenome, onde você nasceu, quanto carrega no bolso. Pessoas vazias são chatas e me dão sono."

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista (1920 - 1977)



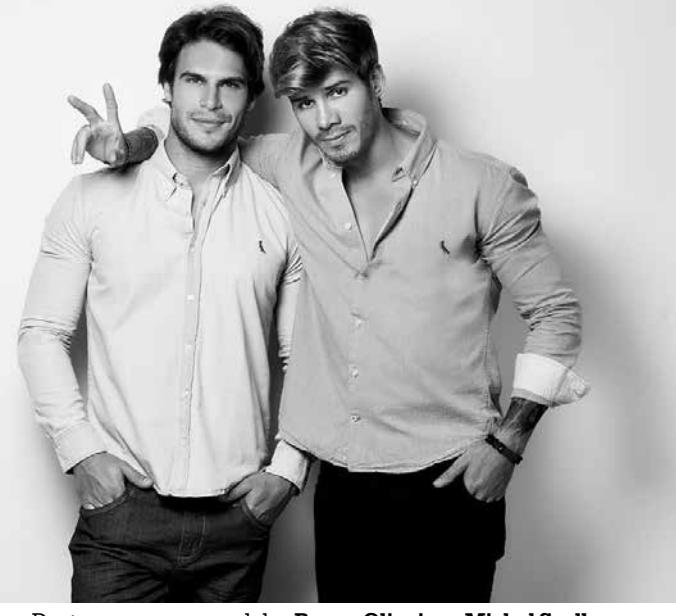
Destaque para a aniversariante **Camila Martins**, que hoje é cumprimentada por toda família e amigos. Parabéns!



Isabelle Calefe assopra velinhas hoje. Na foto ela aparece em clima de muito descanso e diversão. Felicidades!



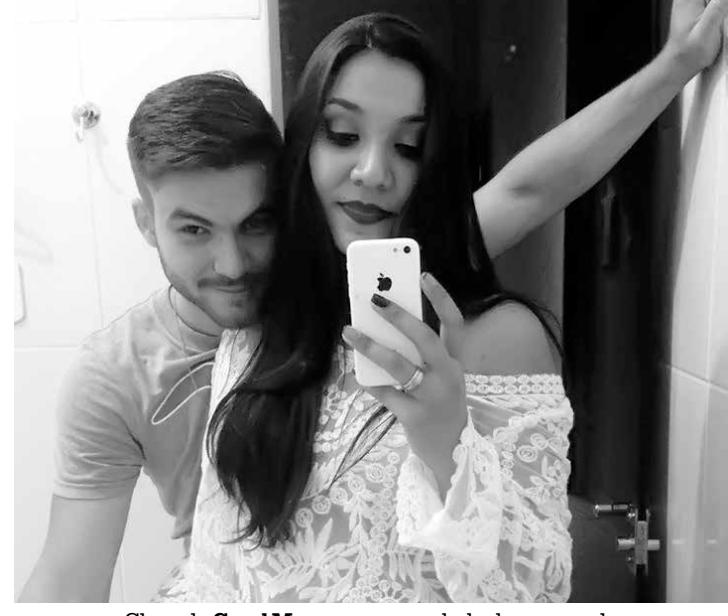
Destaque para a jornalista **Tatiana Brandini**, que na tarde de ontem inaugurou o programa "A Casa é Sua", ao vivo pela TVC – Canal 13 – Mato Grosso do Sul. Ela comandará a atração ao lado dos jornalistas Sergio Colacino e Daniel Oliveira.



Destaque para os modelos **Bruno Oliveira e Michel Scalle**, clicados pelas lentes da fotógrafa Célia Souza.



Quem comemorou idade nova ontem foi o corintiano **Maurílio Saves Júnior**, que recebeu inúmeras homenagens dos amigos pela data especial.



Close de **Carol Marques**, que ao lado do namorado Rodrigo, festeja hoje seu aniversário. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Juliana Fuzatti**, recebendo hoje o carinho especial de toda galera pela passagem de mais um niver.



A bonequinha **Nicoly Alves** festeja hoje seus 6 aninhos, sendo muitíssimo homenageada pela família que comemora a data com muita festa.



Marcos Belai, ao lado da esposa Eliane, assopra velinhas hoje. O dia certamente será de muitas comemorações.



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Estafa: veja como tratar esse problema



Desânimo sem explicação aparente, dores no corpo, falta de motivação para continuar aquela atividade de que tanto gosta e uma vontade enorme de ir embora logo após chegar ao trabalho. Se você está com algum desses sintomas, fique de olho, pode ser estafa.

A estafa pode ser física (periférica) ou mental (central) e está muito ligada a rotina que a pessoa leva.

AI QUE CANSÃO!

Treino, caminhada, corre-corre com as crianças e muito cansaço. Mais popularmente conhecida como fadiga, a estafa periférica se caracte-

gões desgastantes e chatas. Por alterar todo o funcionamento do organismo, pode desencadear outras doenças como hipertensão, fobias e ansiedade, problemas cardíacos e gastrite.

riza por dores musculares e cansaço físico ocasionados principalmente pela combinação entre desgaste excessivo (sem respeitar o tempo de recuperação) e pela má alimentação. Não há quem suporte esse ritmo frenético, é fadiga na certa. Nestes casos, o tratamento é uma mudança radical na rotina e na alimentação. Geralmente estas duas ações resolvem o problema. Se não for tratada, pode desencadear outras doenças como: anemia, prisão de ventre, diarreia e até queda de cabelo.

MENTE E CORPO EM EQUILÍBRIO

A forma mais comum da estafa é a fadiga mental. Caracterizada pela alteração do sistema nervoso central, ocorre em função do excesso de responsabilidades e tensões acumuladas que provocam um desgaste metabólico e men-

tal muito grande. O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física. As pressões psicológicas se refletem no corpo. Neste caso, a melhor indicação é o relaxamento. É preciso rever a maneira como lidamos com os nossos problemas e frustrações. Às vezes, uma mudança simples de postura pode te livrar de um dano maior a saúde.

A estafa mental é muito mais grave do que a física porque tende a causar danos psicológicos e físicos. Caso não seja tratada adequadamente pode provocar doenças como: falha de memória, insônia, irritabilidade, desânimo, tristeza profunda e angústia.

ESTRESSE X ESTAFÁ

Muita gente confunde, mas estafa e estresse são problemas diferentes. Algumas diferenças ajudam a diferenciar os dois quadros. A fadiga ou es-

tafa é um sintoma do estresse, mas não a sua causa. No estresse, a intensidade da fadiga é maior e a maneira como nosso organismo reage a estes sintomas é bem diferente.

Enquanto a estafa pode ser tratada com mudanças de hábitos ou tratamento médico, o mesmo não ocorre com o estresse, uma espécie de estágio crônico das duas formas de fadiga.

O grau de irritabilidade e da dor sentida no estresse é maior, além disso, o estresse é muito mais mental do que físico, por isso, não adianta usar os mesmos procedimentos. É uma questão de intensidade e durabilidade da fadiga.

Relaxar é o lema para curar a estafa. Muitas vezes o tempo que se 'perde' indo ao cinema ou em um parque, por exemplo, é um ganho de saúde e bem-estar. É melhor pa-

rar agora do que perder o controle depois.

■ Estafa física (periférica): Entre as manifestações da estafa física, se encontram os seguintes **sintomas:** Dores por todo o corpo; Apatia, falta de ânimo; Baixa resistência imunológica; Distensão muscular.

TRATAMENTO

O processo de cura envolve muito mais atividades relacionadas ao corpo. Confira as opções:

■ Pratique atividade física com moderação ■ Respeite o ritmo de seu corpo

■ Procure ter uma alimentação balanceada e saudável.

DOENÇAS DESENCADEADAS PELA ESTAFÁ

■ Hipertensão arterial (pressão alta) ■ Doenças emocionais (ansiedade, pânico, fobias) ■ Doenças gastrointestinais (colite, gastrite e úlcera) ■ Doenças do coração (arritmia, angina e infarto).



receita

Tender à Califórnia

INGREDIENTES:

- Tender à Califórnia
- 1 presunto tender
- Cravos-da-índia
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1/2 xícara de mel
- 1 1/2 colher (sopa) de mostarda
- 1 xícara suco de laranja
- 1 xícara de champanhe doce



MODO DE PREPARO:

Marque losangos na superfície do tender e coloque um cravo e cada encontro dos cortes. Reserve. Numa tigela, coloque a manteiga, o molho inglês o mel e a mostarda e misture.

Coloque o tender em uma assadeira untada com manteiga. Espalhe a mistura em cima dele. Regue com metade do suco de laranja e metade da champanhe.

Leve ao forno preaquecido em temperatura média (180 graus) por 2 horas, regando, de tempo em tempo, com o restante do suco e da champanhe.

Depois de assado, coloque-o na travessa que vai à mesa e decore com frutas: abacaxi, ameixas, cerejas e pêssego.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

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

o principal aliado na perda de peso: o Matchá.

Mas, afinal, que chá é este? Quais benefícios oferece? Ele, de fato, é melhor do que o chá verde?

O QUE É MATCHÁ?

Matchá é um chá verde em pó de alta qualidade, extraído de uma planta chamada Camellia Sinensis. Tradicionalmente é usado para preparar chá, mas também pode ser adicionado a shakes, sucos e outras receitas.

As principais vantagens do seu consumo:

■ O Matchá é rico em flavonoides e cafeína, que são considerados termogênicos (aumentam o metabolismo) e têm propriedades antioxidantes (retardam o envelhecimento das células).

■ A cafeína, presente no Matchá é também um energético



natural e, por isso, os alimentos que a contém são buscados por quem pratica atividade física.

■ O Matchá apresenta alta concentração de aminoácidos devido à sua forma de produção que é diferente dos outros chás verdes.

■ O chá pode ser muito útil em uma dieta de emagrecimento, mas, assim como ou-

trois chás/produtos, não faz milagres. O que ele fará é dar uma "forcinha" no processo de perda de peso se a pessoa estiver se alimentando corretamente e praticando atividade física.

■ Além disso, o Matchá pode auxiliar dando mais energia aos praticantes de atividades físicas, e ainda atua na recuperação muscular.

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

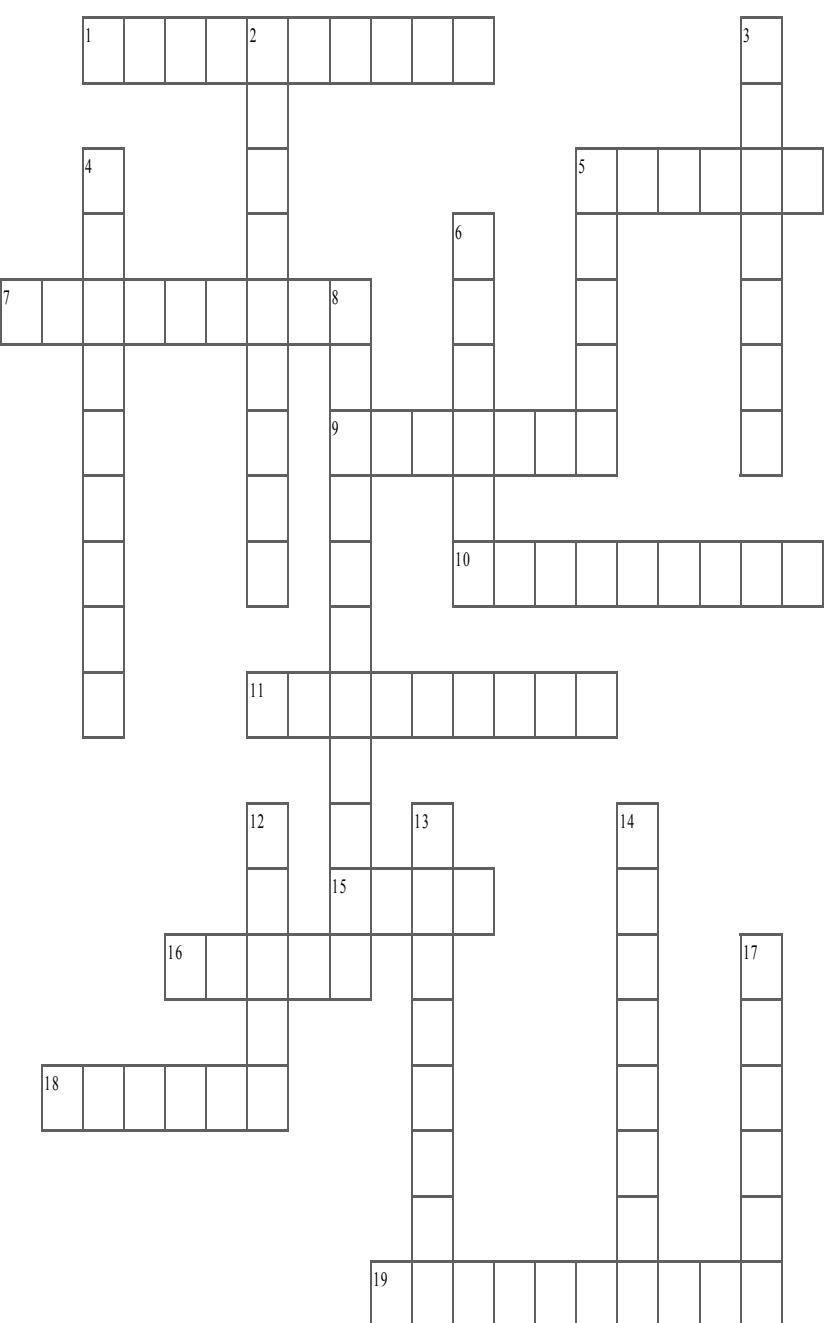
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



Palavras Cruzadas



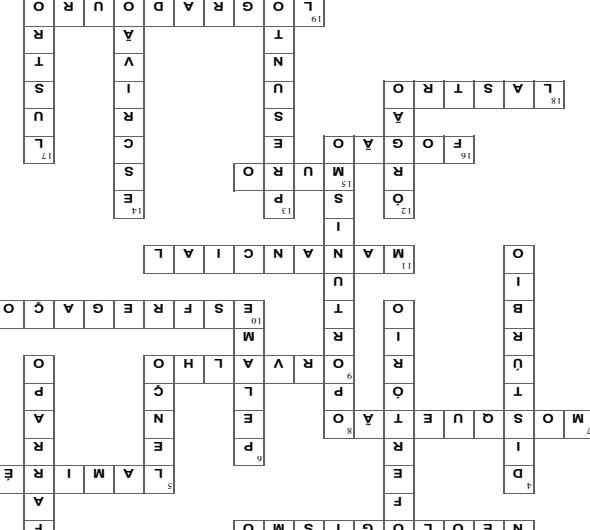
Horizontais

- Palavra criada na própria língua ou adaptada de outra
- Nome vulgar do diapasão
- Peça metálica para prender os relógios de bolso
- Pequeninas gotas que, por condensação do vapor de água ambiente, se depositam à superfície dos objetos, à noite ou de madrugada
- Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- Nascente de água
- Parede forte que veda ou protege um recinto ou separa um lugar de outro
- Pequena construção de alvenaria onde se faz fogo para cozinhar
- Qualquer material pesado posto no portão de um navio para dar-lhe estabilidade
- O que pode ser logrado ou usufruído

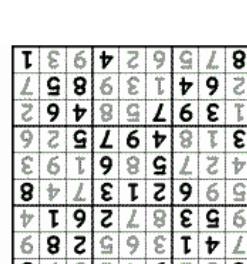
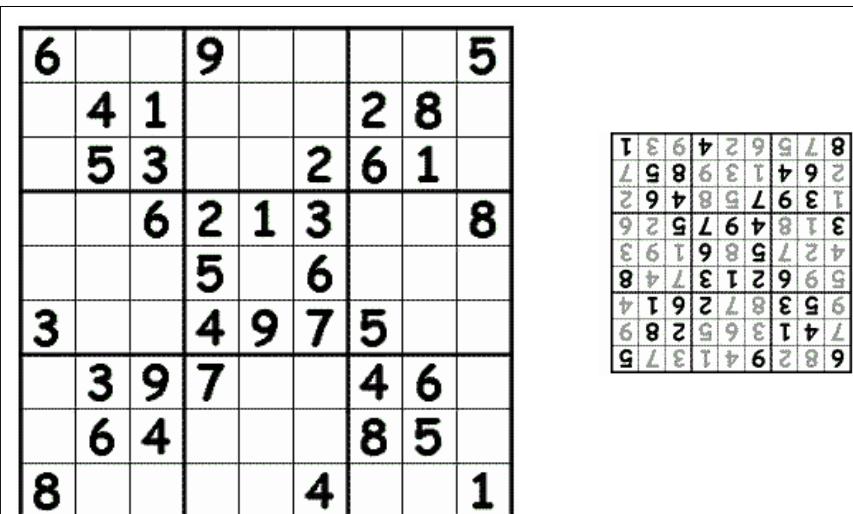
Verticais

- Parte da missa que comprehende as orações e ritos que o celebrante recita e faz ao oferecer o pão e o vinho
- Pedaço de pano rasgado, ou muito usado
- Perturbação
- Pequeno pano quadrangular, usado para assoar ou resguardar a cabeça
- Pelagem
- Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- Parte ou estrutura de um organismo ou corpo vivo, adaptada a uma determinada função
- Pernil, salgado e curado ao fumeiro
- Oficial público que escreve autos, termos de processo, atas e outros documentos legais
- Período de cinco anos

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Filipe ofende Nanda. Ciça decide interromper as apresentações com a banda para cuidar da gravidez, e Ana e Miguel aprovam. Glauco e Cleiton disputam o amor de Krica. Rodrigo garante a Ciça que é amigo dela, mas que não é apaixonado por ela. Júlia afirma a Arthur que a pessoa que divulgou a foto íntima de Nanda deve ser punida. Thayná surpreende Camila e Henrique juntos. BB vê a foto de Nanda no celular de Moraes. Rodrigo beija Dani na frente de Luciana. Nanda e Filipe não conseguem se entender. Uodson acusa Alina de ter divulgado a foto de Nanda. Luciana beija Pedro.

ALÉM DO TEMPO

Quinta-feira, 18h00

Vitória pensa na possibilidade de cancelar a venda da vinícola Ventura, uma vez que Bernardo, como herdeiro, não a consentiu. Berenice conversa com Felipe sobre Alex. Solange revela que o fio de cabelo que pegou para o exame de DNA não era de Lívia. Vitória incentiva Bernardo a se aproximar de Bento. Emilia se aflige ao saber sobre a paternidade de Bernardo e culpa Luiz. Felipe se aconselha com Massimo sobre suas dívidas. Melissa teme ter perdido seu bebê.

TOTALMENTE DEMAIS

Quinta-feira, 19h15

Arthur pede desculpas a Eliza por ter se aproximado. Carolina nota que Arthur sente ciúmes de Eliza com Jonas. Wesley pede ajuda a Montanha para se tornar um jogador de futebol. Florisval se incomoda quando Carolina exige que ele leve Eliza e Jonas em seu carro. Lu agradece a Rafael por ter salvado seu emprego. Carolina chora quando Arthur afirma que não quer ter um filho com ela. Jandira avisa a Maristela que Florisval foi para a casa de Rosângela. Pietro questiona Carolina sobre seus sentimentos por Arthur.

O REI DAVI

Quinta-feira, 22h15

Jonatas pede que Tirsia cuide de Mefibosete caso algo aconteça com ele na batalha. Os amalequitas destroem a cidade e Itai luta contra eles. Ele e as esposas de Davi conseguem se salvar. A esposa de Joabe é levada por um dos soldados junto com outras mulheres. Allat reconhece Saul e ele diz que não fará mal a ela. Laís diz para sua filha, Bate-Seba, que já percebeu a forma com que ela fala de Davi. Ele não tem a emoção pois tem quase certeza de que esta será sua última batalha. Esbaal quer ir à guerra, mas Ainoá pede a Saul que não permita. Nesta hora entra Itai, todo machucado. Ele conta sobre o ataque dos amalequitas a Ziclague. Davi chega com Urias, Aitofel, Eliá, Itai e seus soldados à cidade que está completamente destruída.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Falta água no condomínio. Meire diz aos moradores que haverá racionamento devido à escassez na cidade. Isabela dá início a seu plano de assustar Regina. Priscila reclama com seus avós sobre a divulgação da banda. Otávio continua firme em sua decisão de não ligar para Rebeca. Pedro e Helena deixam Augusto e Flávia a sós na clínica veterinária para continuarem a escrever a peça. Omar vai a sapataria, pede para Mateus engraxar seu sapato e o humilha.

A REGRA DO JOGO

Quinta-feira, 21h00

Atena revela a Romero que guardou uma cópia dos documentos que incriminam a facção. Após acompanhar seu suposto crematório, Feliciano aparece para a família, que se revolta contra o patriarca. Oziel beija Indira, que exige que ele volte para Tina. Domingas questiona César sobre suas origens. Romero garante a Tóia que conseguirá vencer a facção. Orlando ouve quando Dante insinua que tem visto Lara. Romero analisa os documentos da facção e desconfia de um endereço. Nora confessa sua esperança em rever Kiki. Romero leva Atena ao encontro de Tóia.

Humor

PROFISSÃO DOS PAIS

Na sala de aula, pergunta a professora:

- Aninha, o quê o seu pai faz?
 — Meu pai é dentista, professora!
 — Juquinha, e o seu pai?
 — Médico, professora!
 — Joãozinho, e o seu?
 — Traficante, professora!
 — Noooossssa! — reagiu a classe em uníssono.

Na hora do intervalo um amigo virava-se para Joãozinho e pergunta, indignado:

- Mas você não falou que o seu pai

era deputado?

— Sim... Mas é que tenho vergonha de dizer isso na frente de todo mundo!

PRIMEIRO DIA DE AULA

A professora chega para o primeiro dia de aula e apresenta-se dizendo:

- Meus queridos alunos, meu pai amava muito minha mãe. O nome dele era Valdemar e o de mamãe, Regina. Como os dois queriam que todos soubessem do amor que os unia, quando nasci, juntaram o inicio do nome de papai, val e o final do nome de mamãe- gina. Assim, meu nome

ficou Valgina. Quero agora que todos repitam o nome da professora, sem esquecer o L, está bem?

E todos repetiram várias vezes em coro o nome da professora - Dona Valgina, sempre com ela enfatizando o não esquecimento do L.

No dia seguinte, apareceu um aluno novo e imediatamente a professora perguntou:

- Garoto, você não veio ontem. Já disseram para você meu nome?

E o menino:
 - Sim senhora.
 - Já sabe que não deve esquecer o L?

- Sei sim senhora.
 - Está bem, então diga-me, qual é meu nome?

E o menino:
 - Dona Bucleta, Professora.

QUADRO DE ADÃO E EVA

Um francês, um inglês e um brasileiro estão no museu do Louvre diante de um quadro de Adão e Eva. Diz o francês:

- Olhem como os dois são bonitos! Ela, alta e magra. Ele, másculo e bem cuidado... Devem ser franceses!

O inglês:
 - Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

E o brasileiro:
 - Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!



celebridades



Aline Riscado grava decotada e de shortinho em praia do Rio



Aline Riscado gravou durante 12 horas uma nova campanha

Aline Riscado gravou na Praia de Grumari, na Zona Oeste do Rio, a nova campanha como musa de uma marca de cerveja. Foram 12 horas debaixo de um sol forte, mas a beldade não perdeu a pose nem o charme. A ex-bailarina do Faustão usou um figurino adequado à temperatura que fazia na locação, decotando e de shortinho branco, deixando à mostra as pernas bem torneadas.

Aline Riscado deixou o "Domingão do Faustão" em 2014, depois de participar da "Dança dos famosos" ao lado do saudoso Miele. A beldade, que também já foi capa da "Playboy", separou-se recentemente do lutador Rodrigo Riscado.



Claudia Leitte se recusando a tirar fotos com fãs e gera polêmica

Casamento de Paulo Gustavo e Thales Bretas vai ter festão, mas noivos não fazem questão de presentes e fotos

Dezembro parece ser o novo maio. Pelo menos entre os famosos. Após Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira, no último domingo, e de Antônia Fontenelle e Jonathan Costa, no próximo sábado, em breve será a vez de Paulo Gustavo dizer seu sim.

O humorista se casa no próximo dia 19 com o dermatologista Thales Bretas no Parque Lage, na Zona Sul do Rio. Apesar do festão para 500 convidados, os noivos estão trabalhando a cultura do desapego. Paulo e Thales não publicaram lista de presentes em qualquer loja ou site. "Aos amigos, ele diz que só faz questão da

presença nesta celebração", conta um convidado. O casal também não quis contratar uma empresa para fazer a fotografia e a filmagem do evento. Isso ficará a cargo dos convidados de ambos.

Mas, obviamente, a cerimônia tem lá seus luxos. O cerimonial é de Roberto Cohen, um dos mais procurados por celebridades no Rio (ele fez os enlaces das atrizes Juliana Paes e Carolina Dieckmann, entre outros), e a decoração ficará a cargo do renomado Antonio Neves da Rocha. Paulo Gustavo e Thales estão juntos desde setembro de 2014.



Paulo Gustavo e Thales Bretas: casamento do desapego

horóscopo

ÁRIES

Você tende a questionar seus caminhos de vida por conta da quadratura Lua-Vênus, que lhe incentiva a enxergar os motivos de seu descontentamento. Não deixe o sentimento de inadequação prejudicar os relacionamentos!

TOURO

Julgamentos ricos e insuficientes podem lhe fazer ser levada pelas circunstâncias, pois a tensão de Lua e Vênus alerta que as emoções tendem a tomar conta de você. Reflita, mantendo a objetividade e a racionalidade!



GÊMEOS

Os pequenos embates do dia a dia na vida familiar podem acabar lhe abalando, neste dia em que a Lua passa por sua área familiar e forma quadratura com Vênus. Perceba que é você quem torna as coisas pesadas com seus dramas!



CÂNCER

Lua e Vênus formam quadratura, tensionando suas áreas de comunicação e de crise. Será preciso ter maior cuidado com a maneira como expõe suas ideias e como interage com as pessoas, especialmente em meios mais formais.



LEÃO

Seus valores são distorcidos pelo foco materialista que a Lua promove, ao passar por sua área material e se tensionar com Vênus. Procure dar maior valor às coisas simples e ao que é mais precioso em sua vida: os amigos!



VIRGEM

Que tal reavaliar suas insatisfações profissionais e reverter a situação? A quadratura Lua-Vênus lhe incentiva a vencer as frustrações e os atritos, resgatando o bem-estar. Não se deixe levar pelas emoções, seja objetiva!



LIBRA

Você fica emocionalmente fragilizada, pois a Lua passa por sua área de crise e forma quadratura com Vênus, que transita por sua área espiritual. Evite sobreacargas na vida cotidiana. Tire o dia para cuidar da saúde e descansar!



ESCORPIÃO

As atividades em grupo entram em foco com o trânsito da Lua por sua área de amizades. Porém, a quadratura com Vênus lhe fragiliza emocionalmente e alerta para laços de dependência. Procure ajudar, mas tome as rédeas de sua vida!



SAGITÁRIO

A tensão Lua-Vênus pede cautela para não se envolver com pessoas em sua vida profissional, que apenas alimentam as mesmas situações de instabilidade interna. Evite também absorver os problemas emocionais dos outros!



CAPRICÓRIO

Você está mais sensível do que nunca, e a quadratura Lua-Vênus alerta que você tende a encarar questões geralmente tranquilas de forma dramática. Diminua o ritmo e procure dar um tempo para relaxar seu corpo e sua cabeça!



AQUÁRIO

Seu emocional fica fragilizado com o trânsito da Lua por sua oitava casa e sua tensão com Vênus. Não deixe que fracassos e frustrações afetem sua autoestima, e cuidado para não sufocar os outros com suas carências. Fortaleça-se!



PEIXES

Aspectos emocionais familiares trazidos à tona pela quadratura Lua-Vênus. Seja mais altruista e procure escutar as pessoas, evitando assim conflitos e embates. Seus exageros podem trazer mágoas e afastamentos!

Patricia Lucchesi, eterna menina do 'meu primeiro sutiã', reaparece na comemoração do aniversário de 23 anos do filho

O tempo passou, mas quem viveu os anos 80 não esquece a menina do meu primeiro sutiã no antológico comercial de TV. Patricia Lucchesi, hoje com 40 anos, abriu mão da carreira artística, formou-se em Psicologia e tem preferido levar uma vida discreta,

longe dos holofotes. A ex-modelo e atriz abriu uma exceção ao dividir com amigos e fãs fotos do aniversário, em São Paulo, de seu filho, Mateus, portador de necessidades especiais, que acaba de completar 23 anos. Patricia Lucchesi teve Ma-

teus quando tinha apenas 17 anos (aos 13, ela participou da campanha). Ela já era famosa e, depois do comercial, chegou a fazer cinema com "Os Trapalhões" e televisão. Em 1994, foi capa da revista "Playboy" tendo como gancho a propaganda do sutiã.

Vídeo de Claudia Leitte se recusando a tirar fotos com fãs gera polêmica; público tem que ganhar pontos em site para chegar perto dela

Está circulando nas redes sociais um vídeo que mostra a cantora Claudia Leitte se recusando a tirar fotos com fãs. O registro foi feito por um fã da artista, durante a passagem dela pelo aeroporto de Natal, no fim de semana, e está causando o maior rebuliço. Tudo porque a jurada do "The voice Brasil" se recusa a posar e abraçar os fãs que a aguardavam no local. "Não vou tirar foto individual com ninguém, nem abraçar", disse Claudia.

A justificativa da cantora

para não ter um contato com os fãs também virou motivo de críticas. Claudia explica, no vídeo, que criou um perfil no site "Fanation", uma gincana em que os fãs acumulam pontos para poder chegar perto da cantora. "Mas tem uma justificativa: por causa da Fanation, para não desmerecer o empenho dos outros fãs. Às vezes tem fãs que têm mais contato comigo e outros que não conseguem nem estar perto. E os bichinhos estão lutando lá", explicou.