

Namorado de Camilla Camargo se recusa a aparecer e esconde o rosto em vídeo publicado pela atriz Página B4

"Amar a leitura é trocar horas de fastio por horas de inefável e deliciosa companhia."

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



Destaque para o empresário fernandopolense, **Jeder Cássio** almoçando com a dupla sertaneja **Gilberto e Gilmar**, que mais uma vez veio prestigiar a região.



Joao Vitor Perini também está em festa hoje, data em que comemora mais um niver. Na foto, o carinho da namorada Larisse.



Click da aniversariante de ontem, **Keila Simone Simone**



Festa e muitos anos de vida para **Peterson Silva**, que ontem reuniu a família para celebrar seu aniversário. Na foto, ele aparece ao lado da esposa Ana Carolina e do filho Willian.



Close da sorridente **Jéssica Souza Melo**, que hoje assopra velinhas ao lado do namorado Alexandre Sabadin.



Festa hoje e muitos anos de vida para **Fernando Branco**, que celebra idade nova recebendo o carinho de toda família, em especial da esposa Cida, dos filhos e netos.



Em clima de descanso e curtindo a natureza, **Jamila de Lima Gomes** festeja hoje a chegada de mais um aniversário. Parabéns!



Natalia Nogueira Honorato, também está na lista dos aniversariantes. Ontem ela festejou idade nova ao lado do namorado José Tadeu e família.

B
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 - FERNANDÓPOLIS-SP



Close da aniversariante **Renata Bussadori**, sendo muitíssimo homenageada pelos familiares e amigos.



Destaque para a simpatia e beleza de **Vinicius Gazetta Alves**, que hoje também recebe felicitações pelo seu niver. Parabéns!

FESTIVIDADES DE REVEILLON EM MIRA ESTRELA - SP

O SHOW INESQUECÍVEL DO ANO

DATA: 29/12/15

HORÁRIO: A PARTIR DAS 22:00H

LOCAL: RECINTO DE FESTAS DO PEÃO

ENTRADA GRATUITA

REALIZAÇÃO: Ministério do Turismo

APOIO: GOVERNO FEDERAL BRASIL PÁTRIA EDUCADORA

PREFEITURA E CÂMARA DO MUNICÍPIO DE MIRA ESTRELA

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

BV

POSTO BOA VISTA

FONES: 3462-8330 3463-3090

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

Suco de goiaba é excelente tratamento para gastrite



receita

Canelone Invertido

INGREDIENTES:

- 1/2 pacote de macarrão cabelo de anjo
- 400 gramas de presunto magro fatiado
- 400 gramas de queijo mussarela fatiado
- 250 gramas de requeijão catupiri
- Orégano
- 2 latas de molho de tomate
- 1 pacote (50 g) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o macarrão por 5 minutos em água e sal
- Escorra
- Coloque sobre uma tábua de carne 1 fatia de presunto, por cima 1 fatia de queijo mussarela
- Com um garfo pegue uma pequena porção de macarrão e coloque por cima do queijo, por cima do macarrão uma porção de catupiry
- Finalize com 1 pitada de orégano
- Enrole como canelone
- Coloque-os lado a lado em uma forma refratária
- Cubra com o molho de tomate e salpique o queijo ralado por cima
- Leve ao forno por 20 minutos
- Sirva quente.

Originária da América tropical, a goiaba é uma fruta muito fácil de encontrar em qualquer canto do Brasil. Apesar disso, ela inexplicavelmente não está entre as mais populares do país, mesmo com sua grande lista de benefícios para a saúde.

A fruta contém bastante água e poucas calorias, é rica em vitaminas A, E, D12 e possui até mesmo mais vitamina C que algumas frutas cítricas, que auxilia no combate a doenças degenerativas.

Além disso, suas fibras ajudam a equilibrar o diabetes e melhoram a saúde do sistema digestivo, permitindo que o organismo absorva mais nutriente e colaborando com o bom funcionamento dos intestinos.

Sua grande concentração de potássio ajuda no controle da pressão arterial e suas altas quantidades de cobre, cálcio, ferro, fósforo e magnésio

aumentam a produção e qualidade do sangue. Suave para o estômago e cheia de nutrientes, a goiaba é fonte de licopeno, flavonoides e carotenoides e fitonutrientes que combatem radicais livres, ajudando a prevenir doenças como o câncer de mama, de pulmão, de ovário e de próstata.

Ou seja, para quem precisa complementar sua alimentação, mas não tem tempo ou dispõe de muitos recursos financeiros, a fruta é uma ótima opção.

Outra grande virtude da goiaba é ser um excelente tratamento contra gastrite.

E, neste caso, o recomendável é tomar o suco da fruta.

Para fazê-lo, use 1 goiaba e 250 ml de água.

Bata os ingredientes, coe e beba na hora.

Não use açúcar.

OLHO ABERTO PARA A GASTRITE

A gastrite é uma inflamação crônica da mucosa estomacal e faz muitas vítimas.

Seu desenvolvimento está quase sempre ligado a uma alimentação pobre em nutrientes, um estilo de vida descuidado, abuso no consumo de bebidas alcoólicas ou uso prolongado de medicamentos anti-inflamatórios.

Incômoda e dolorosa, a gastrite é vista, normalmente, como queimação ou azia e pode até parecer uma doença inofensiva, mas não é. Seu diagnóstico nem sempre é simples e seu tratamento merece bastante atenção.

Por isso, para prevenir crises, fique atento ao seu cardápio.

Veja os alimentos que fornecem aquilo que você mais precisa e não descuide da sua alimentação.

Se você tem gastrite, veja abaixo cinco dicas que vão ajudá-lo a evitar sofrimentos:

- Comer sem pressa e separar algum tempo para tomar o café da manhã, almoçar e jantar tranquilamente são atitudes

des fundamentais. Respeitar os horários das refeições é necessário.

- Ao longo do dia, prefira fazer refeições fracionadas e evite grandes períodos em jejum. Com a ajuda de um computador e uma impressora, você pode programar suas refeições e montar um cardápio completo, controlando assim sua alimentação durante o dia. Alguns aplicativos de celular também podem te ajudar.

- Ao montar seu cardápio, prefira frutas não cítricas, verduras escuras e carnes magras.

- A mastigação é um item fundamental para evitar que os alimentos cheguem em pedaços grandes no estômago, demandando ainda mais suco gástrico para efetuar a digestão e agredindo as paredes do órgão;

- Não fume e evite bebidas alcoólicas ou que contenham cafeína.

Tipos de mulheres solteiras

Uma escritora fez uma entrevista com mais de 100 mulheres a cerca de relações amorosas, pois ela havia chegado à conclusão que quando as mulheres estão sozinhas a tendência é que o comportamento de uma não é igual à outra. Ela chegou a 9 tipos diferentes de Mulheres Solteiras.

Estar solteira (sozinha) é um momento único na vida de qualquer mulher. Antes de decidir "juntar os trapos", passamos por fases que vai desde a liberdade que a vida de solteira proporciona, passando por etapas de aceitação na condição de solteira até a depressão profunda, que geralmente acontece quando todos nossos amigos encontraram sua cara metade. Porém, muitos desses acabam se tornando solteiros novamente para depois de novo encontrar outra pessoa.

1. A Fênix:

A mulher fênix é aquela que acabou de experimentar o fim de um relacionamento

amoroso. Mas não se entrega. Ela fará todo o possível para superar e dar a volta por cima.

2. A Caçadora de alma gêmea:

Está mulher espera encontrar com O homem, aquele que foi criado exclusivamente para ela.

3. A Princesa a espera do príncipe encantado:

Com certeza essa mulher é romântica e espera, sem dúvidas, seu príncipe encantado montado num cavalo branco.

4. A "Stand-by":

Ela não dá início a nada em sua vida até que sua cara metade apareça e mude sua vida.

5. A Natural:

Ela prefere seguir com sua vida em frente em vez de buscar o homem ideal. Ela prefere acreditar que o destino encarregará de fazer esse encontro.

6. A Rebelde

Esse tipo de mulher solteira



ra não leva um tipo de vida tranquila e nem tão pouco original em comparação com as outras mulheres. Tudo isso por que se vive apenas uma vez.

7. A Desesperada pelo seu casamento:

Essa mulher solteira passou grande parte de sua vida só e sem dar importância à casamento. Agora... A partir de certa idade essa criatura fica desesperada para encontrar um homem disposto a levá-la para o altar.

8. A Caseira:

Essa mulher não combi-

na com vida de casada. Ela busca novos caminhos para a felicidade.

9. A, quem sabe, futura mãe:

Ela até pensa em ter filhos um dia, mas não gosta de sentir a pressão biológica para tê-los. Pois para a mulher o tempo de ter filhos é curto.

O importante é aproveitar cada momento da nossa vida como se fosse o último. É viver intensamente as fases que passamos, contudo sem esquecer que o futuro é feito de presentes. Então... Mãos à obra.

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
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
fixo 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

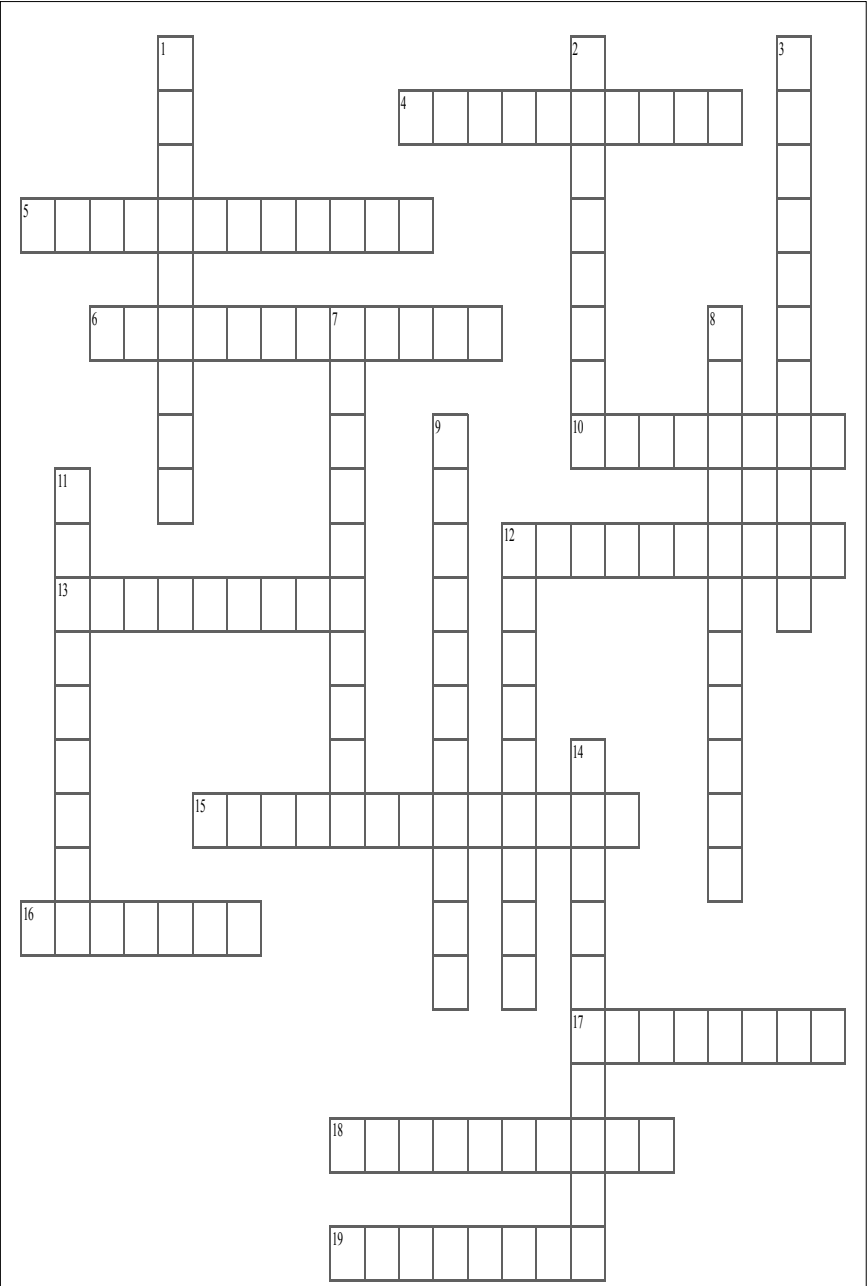
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

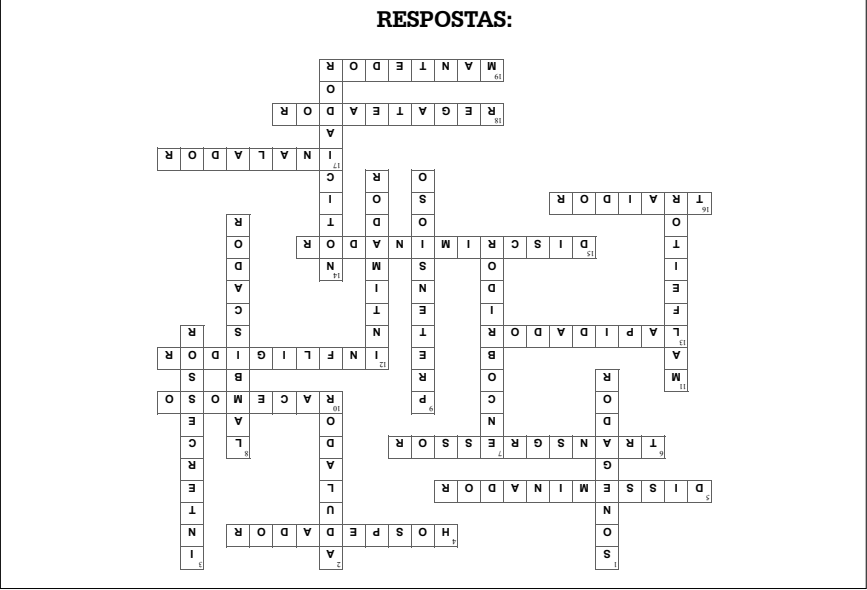
FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO





- HORIZONTAIS**
4. Hospedeiro
5. Que, ou o que dissemina
6. Que, ou aquele que transgride
10. Em cacho
12. Que, ou aquele que inflige
13. Que, ou aquele que lapida
15. Que, ou aquele que discrimina
16. Que trai ou atraícoa
17. Que, ou aquilo que serve para fazer inalações
18. Que, ou aquele que regateia
19. Mantenedor
- VERTICAIS**
1. Diz-se de, ou aquele que sonega
2. Que, ou aquele que adula
3. Que, ou aquele que intercede
7. Que, ou aquele que encobre
8. Que, ou aquele que gosta de lam-biscar
9. Que tem pretensões ou vaidade
11. Que, ou o que comete atos conde-náveis
12. Que, ou aquele que intima
14. Que, ou aquele que noticia




Caça palavras


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

CORTINA
CORUJA
CRONOMETRO
CUPIDO
CORACAO
DADOS
DEDO
DINOSSAURO
DOMINO
ELEFANTE

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30

Rodrigo procura Luciana. Jéssica imita Arthur para ajudar Júlia. Miguel é hostil com Ciça. Roger se incomoda ao ver Livia e Beto conversando. Luciana se preocupa com a luta de Rodrigo. Nanda teme que Júlia não ganhe a competição. Sueli e Jorge contam para Vanda sobre a possibilidade de Luciana ter sido contaminada pelo vírus do HIV. Roger leva um fora de Livia. Marina e Max brigam com Rafaela. Ciça tenta conversar com Miguel. Pedro e Beto pedem para Arthur ajudar Júlia no intercolegial. Marina sente ciúmes de Rafaela. Ciça passa mal e acorda Miguel. Rodrigo se declara para Luciana.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**
Quinta-feira, 20h30

Otávio e Rebeca continuam passeando por Curitiba. Marina diz para si que precisa impedir as crianças de irem ao show. Flávia conversa com Joel e diz que se Omar participar da peça ele poderia se aproximar das outras crianças. Joaquim e André veem Meire usando o celular. O avô de Priscila a proíbe de viajar com a banda. Eles conseguem acessar as câmeras de segurança e mostram pra Alicia que foi Meire que armou tudo. Alicia diz a Meire e Dinho que se eles continuarem com as travessuras vai mostrar as imagens para todos os condôminos. Regina diz para Manuela que, após o lançamento da banda ela terá que dizer que é sua filha. Joel leva Omar para o teste e Augusto pede para que ele faça junto com Mateus.

Humor

LOIRA SEQUESTRADORA
A loira não conseguia passar no teste para nenhum emprego. Resolveu tomar uma atitude extrema para ganhar dinheiro: - Vou seqüestrar uma criança! - pensou! Com o dinheiro do resgate eu resolvo a minha vida... Ela encaminhou-se para um playground, num bairro de luxo, viu um menino muito bem vestido, puxou-o para trás da moita e foi logo escrevendo o bilhete: 'Querida mãe isto é um seqüestro. Estou com seu filho. Favor deixar o resgate de R\$10.000,00, amanhã, ao meio-dia, atrás da árvore do parquinho. Ass: Loira seqüestradora ' Então ela pegou o bilhete, dobrou-o e colocou no

bolso da jaqueta do menino, dizendo: - Agora vai lá e entrega esse bilhete para a sua mãe. No dia seguinte, a loira vai até o local combinado. Encontra uma bolsa. Ela abre, encontra R\$10.000,00 em dinheiro e um bilhete junto,dizendo: 'Está aí o resgate que você pediu. Só não me conformo como uma loira pôde fazer isso com outra.'

Resoluções de final de ano...



**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLUSIFICAÇÃO), 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

celebridades



Carolina Dieckmann é capa da revista "Estilo" de janeiro

Carolina Dieckmann fala sobre mudanças **após a maternidade, aos 20 anos: 'Ter me tornado mãe foi minha grande virada'**

O primeiro casamento de Carolina Dieckmann aconteceu quando ela tinha 18 anos. Mas agora, mãe de um adolescente de 17, ela teme o momento em que Davi, fruto do relacionamento com Marcos Frota, queira sair de casa. "Embora eu tenha feito isso cedo e me considere bastante prática com as questões da vida, vejo que sou apegada demais à ideia de ter meus filhos por perto. Penso nisso com desespero e sofrimento mesmo",

disse ela. Ela também é mãe de José, de 8 anos. Mas foi a maternidade que ajudou a atriz seguir com a carreira quando, sete anos após a sua estreia, interpretou a Camila na novela "laços de família", personagem que sofreu de leucemia. "Ter me tornado mãe foi minha grande virada. Comecei a me perguntar diversas coisas. Entre elas, se devia seguir na carreira. A resposta veio clara, já que a história era forte e o trabalho

foi transformador para mim e muitas pessoas", contou. Por outro lado, o trabalho ajudou Carolina Dieckmann a se preocupar mais com a aparência. "Quando fiz a Leona, de "Cobras & Lagartos" (2006), que era supervaidosa, passei a olhar a moda com mais atenção e fazer as unhas sempre", recordou a atriz, acrescentando que quando está fora do ar ela fica sem maquiagem e só muda a cor do cabelo quando a personagem

Namorado de **Camilla Camargo se recusa a aparecer e esconde o rosto** em vídeo publicado pela atriz

O namorado de Camilla Camargo, filha do meio de Zezé, não é um super-herói, mas continua sem revelar a sua identidade. Os dois estão no Chile para passar o réveillon e a atriz chegou a gravar vídeos para seu perfil no Snapchat, mas o rapaz colocou o casa-

co no rosto para não aparecer. Camilla Camargo e o namorado misterioso e estão juntos desde maio deste ano, e até hoje ela só disse que ele é um empresário paulista. Mas a filha de Zezé tem planos com o rapaz, e já afirmou que vê um futuro com ele.



Camilla Camargo mostra o namorado, que cobre o rosto



horóscopo

<p>ÁRIES As relações íntimas passam por momentos de harmonia, pois Sol e Lua se associam em sua quarta casa. A vida familiar fica mais agradável e o clima de união favorece acordos e diminui atritos. Contribua para esta tendência!</p>	<p>GÊMEOS Sua habilidade de lidar com os recursos materiais e financeiros é aguçada pela conjunção entre Sol e Lua. Procure ajuda especializada para buscar boas oportunidades de investimento. Evite as chances arriscadas!</p>	<p>LEÃO A conjunção Sol-Lua, em sua área de crise, traz uma estabilidade emocional que lhe ajuda a encarar as dificuldades mais difíceis. Procure fortalecer a autoestima e avaliar-se, mesmo que precise ficar mais isolada neste momento!</p>	<p>LIBRA Você realiza seu trabalho com harmonia, neste dia em que Sol e Lua se associam em sua décima casa. O momento sugere estímulos para encarar desafios e perceber o valor das menores oportunidades. Valorize as parcerias!</p>	<p>SAGITÁRIO Certos sentimentos ocultos em você recebem uma maior compreensão hoje, pois Sol e Lua se associam em sua oitava casa. Encare essas inseguranças e trabalhe-as, a fim de se fortalecer diante das dificuldades!</p>	<p>AQUÁRIO Ao se associarem em sua sexta casa, Sol e Lua ordenam e estruturam a mente e as emoções, beneficiando suas ações. O seu foco lhe permite encarar problemas mais difíceis e intelectualmente complexos. Auxilie quem precisa!</p>
<p>TOURO Sua comunicação favorece as interações pessoais e as conciliações acerca de interesses coletivos. A harmonia Sol-Lua, em sua terceira casa, desperta seu interesse pelos desafios intelectuais, seja no trabalho ou nos estudos!</p>	<p>CÂNCER Uma grande sinergia entre sua mente e seu físico é promovida pela associação entre Sol e Lua, que favorece o autoconhecimento e outras áreas. Organize-se e reflita seriamente sobre quais mudanças você pode promover em sua vida!</p>	<p>VIRGEM Suas relações ficam mais harmônicas no dia de hoje, em que Sol e Lua se associam na sua área de amizades. Estar em grupos tende a ser bastante agradável, então aproveite para celebrar a cumplicidade e elevar a autoestima!</p>	<p>ESCORPIÃO Uma maior estabilidade emocional é trazida pela associação entre Sol e Lua, o que favorece seu lado espiritual. Você tende a se dedicar ao autoconhecimento e a buscar companhias que também se interessam pelo assunto!</p>	<p>CAPRICÓRNI Sol e Lua formam conjunção em sua sétima casa, promovendo um clima de consenso nas expectativas e demandas dos seus relacionamentos pessoais. Você se sente bem em meio aos grupos e as trocas tendem a fluir mais facilmente.</p>	<p>PEIXES Sol e Lua formam conjunção em sua área social e elevam seu carisma e sua personalidade, lhe projetando socialmente. Aproveite para flertar, curtir bons momentos junto a grupos e nutrir-se de atividades intelectuais!</p>

Agradecemos a todos aqueles que nos deram o seu voto de confiança e fizeram do **Loteamento São Carlos** um **sucesso de vendas**.

Boas festas e próspero ano novo aos nossos clientes e amigos e que 2016 seja um ano repleto de saúde, paz e conquistas!

SÃO OS VOTOS DE

IMOBILIÁRIA

Tangará

Tangará Empreendimentos Imobiliários e Participações Ltda

Fone(17) 3442-4372

JIM

Empreendimentos Imobiliários

FERNANDÓPOLIS-SP

grupo

Itória

EMPREENDEIMENTOS

FELIZ 2016!