

Parceiro de Anitta em clipe, **Jhama** comemora parceria e justifica ausência da TV após estreia: 'Papel de bandido para mim não rola'

Página B4

"Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer."

GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Destaque para a beleza de **Carla Guareschi**, que hoje completa idade nova ao lado da família e amigos.



Hoje o dia também é de festa para a professora **Fátima Gasques**, sendo muitíssimo homenageada pelo seu niver.



Parabéns para o aniversariante **Leonardo Alves**. O carinho especial da amada **Letícia Oliani**.



A linda e elegante **Mayra Azambuja** assopra velinhas hoje, sendo muitíssimo homenageada. Parabéns!



Close da beleza de **Mirrielly Machado**, também celebrando idade nova hoje.



Dia de festa para **Simone Branco**, que hoje recebe o carinho da família e em especial do esposo Abdiel. Parabéns!



Mari Elen Souza aniversaria hoje, sempre junto a grandes amigas. Na foto com Daiana Waideman e Lara Canevari Longo.



Selfie do aniversariante **Milton Trindad**, comemorando hoje seu niver com os amigos.



Parabéns também para a esteticista **Suelen Cristiane**, que festeja mais um aniversário ao lado do esposo Rodrigo e família.



REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Nós da rede Gigantão
desejamos a todos um
Feliz Ano Novo!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Chai: o deliciosíssimo chá indiano que traz inúmeros benefícios para o corpo



A receita original do chai utiliza folhas de uma planta local de mesmo nome, responsável pela origem do termo português chá. Existem mais de três mil variações da mistura de especiarias, que dá sabor único à bebida. Cada região da Índia e cada casta usa ingredientes diferentes.

Mesmo com milhares de variedades, as especiarias mais comuns que dão sabor ao chá são o gengibre, a canela, o cravo, a noz moscada, a pimenta e o cardamomo. O chá com especiarias está fortemente enraizado na cultura e na história da Índia.

O que é masala chai?

O chai, que é apenas o chá misturado às especiarias, não contém leite, enquanto o Masala Chai também leva leite ao preparo. A bebida é feita de chá, mas tem como base o leite, de preferência gordo, cujo sabor é mais encorpado.

O leite temperado, masala chai, está se tornando cada vez mais popular em todo o mundo. E, assim como o chai, pode ter receita variada, mas é geralmente composto por leite integral, chá preto, a combinação de especiarias, e adoçante (açúcar, mel ou melaço).

BENEFÍCIOS DA BEBIDA INDIANA

Segundo a medicina oriental,

verdadeiro chai traz vitalidade e acelera as sinapses neurológicas. O chá indiano (masala chai) produz um efeito calmante, atua como ajuda digestiva natural e propicia sensação de bem estar.

A bebida também é rica em antioxidantes e auxilia no tratamento da pele. É bastante indicada no tratamento de gastrite, amenizando as dores estomacais. Além de ser digestivo, tem efeito termogênico que auxilia no emagrecimento.

RECEITA DE MASALA CHAI

Ingredientes: ■ 1 xícara de água ■ 1 xícara de leite ■ 1 pe-

daço de canela em casca ■ 3 cravos da índia ■ 1 colher de chá de gengibre ralado ■ 4 sementes de cardamomo ■ 3 bolinhas trituradas de pimenta-do-reino ■ Chá preto a gosto (duas colheres de chá é a medida normal) ■ Açúcar a gosto, adoçante ou mel

Modo de preparo: Numa panela pequena, coloque a água, o leite, as folhas de chá preto, o gengibre, o cardamomo e a canela. Leve ao fogo. Quando começar a ferver, reduza fogo ao máximo e deixe durante 5 ou 10 minutos. Adoce a gosto, com mel, açúcar ou adoçante. Coe e delicie-se com o Masala Chai.



receita

Pão de Batata recheado com peito de peru e requeijão

INGREDIENTES:

RECHEIO

- Peito de peru defumado

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de fatias de peito de peru picadas finamente
- ½ pote de requeijão

• Orégano a gosto

MASSA

INGREDIENTES

- 1 tablete (15g) de fermento biológico

- 1 colher (sopa) de açúcar

- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (mais um pouco para enfarinhar a assadeira)

- 1 batata cozida, descascada e amassada

• sal a gosto

MONTAGEM

INGREDIENTES

- 1 colher (sobremesa) de margarina sem sal
- 1 gema



MODO DE PREPARO:

■ Em um recipiente, dissolva o fermento com o açúcar; acrescente o leite e ½ xícara de farinha e misture até ficar homogêneo. Cubra o recipiente com um pano ou plástico-filme e deixe descansar até dobrar de volume (aproximadamente 40 minutos);

■ Passado este período, adicione o sal, a batata e o resto da farinha. Amasse bem para obter uma massa homogênea. Reserve.

■ Em um recipiente, misture o peito de peru, o requeijão e o orégano. Reserve.

■ Divida a massa em 14 bolinhas. Abra as bolinhas na palma da mão, coloque o recheio no centro, feche e boleie para obter os pães;

■ Unte uma assadeira com a margarina e posicione os pães recheados, com distância de pelo menos 3 dedos entre eles;

■ Deixe os pães crescendo novamente por aproximadamente 20 minutos, em temperatura ambiente;

■ Pincele a gema sobre os pães e leve-os para assar em forno a 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourarem. Sirva quente ou frio.



Um dos maiores receios de quem tem cabelo crespo ou ondulado é deixá-lo secar naturalmente. Para evitar que os fios fiquem rebeldes e com frizz, muita gente já lança mão da chapinha antes mesmo de tentar manter as ondas naturais, ou acaba modelando os cachos artificialmente com fitagem, difusor ou babyliss.

SEQUER O CABELO CRESPO NATURALMENTE

Se você quer secar seus cabelos "ao ar livre", precisa evitar o frizz assim que sair do chuveiro. Um dos erros mais comuns após sair do banho é usar a toalha para friccionar e secar os fios. Mulheres de cabelos crespos e cacheados sob hipótese alguma devem se valer desta técnica.

OPÇÃO 1

O movimento mais adequado é espremer as mechas com a toalha, que deve ser de algodão, preferencialmente. Use a

toalha como se fosse um círculo para secar os fios. Evite fazer movimentos de fricção que ajudam a quebrar a cutícula dos fios. Para finalizar, após amassar bem os cachos, espere os fios secar sem tocá-los. Nada de pentear com escovas, pentes ou mesmo com

os dedos, até que os cabelos estejam completamente secos.

OPÇÃO 2

Se você precisa de uma hidratação mais intensiva, após amassar os cachos com uma toalha sem pelos ou uma camiseta de puro algodão, passe creme para pentear e use

um pente com dentes bem largos para espalhar o produto.

Distribua uniformemente o leave-in por todo o cabelo, massageando bem com o pente apenas. O mais importante, de novo, é não encostar com as mãos nos fios até que estejam completamente secos.

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

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 ½ polegada

► Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

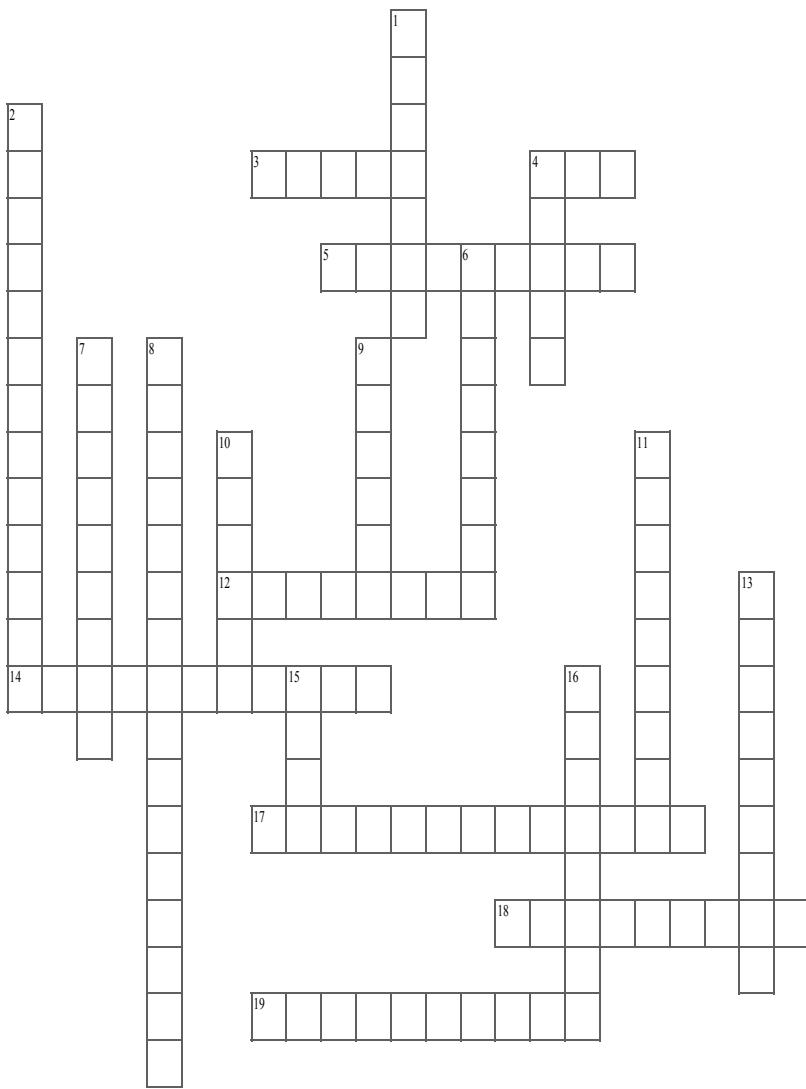
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



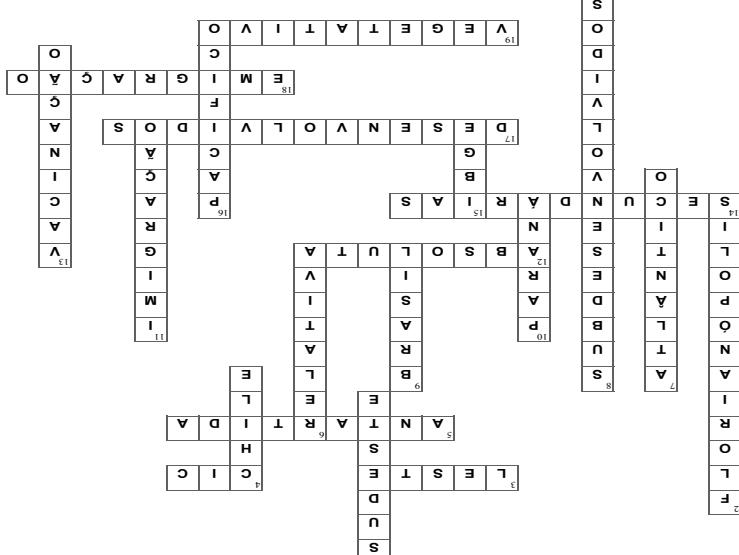
Horizontais

- Nome do ponto cardeal onde nasce o sol.
- Cidade Industrial de Curitiba (sigla)
- Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
- O total de habitantes de um lugar ou de uma área constitui a população _____.
- A indústria faz parte das Atividades _____.
- Nos países _____ o nível científico e tecnológico é elevado.
- Saída de pessoas de um lugar.
- Crescimento _____ é a diferença entre o número de nascimentos e mortes.
- País sulamericano que não faz fronteira com o Brasil.
- Número de pessoas em relação à superfície ocupada ou habitada é a população _____.
- Oceano que banha o Brasil.
- Nos países _____ existem grandes desigualdades sociais, que se expressam pela existência de muitos pobres e uma minoria rica ou muito rica.
- Quinto maior país do mundo em extensão.
- Estado brasileiro que faz fronteira com os países Paraguai e Argentina.
- Chegada de pessoas a um lugar.
- Foi um dos fatores que contribuiram para a população brasileira crescer, pois com ela passou a se prevenir as doenças antes que elas acontecessem.
- Órgão responsável pelo recenseamento no Brasil.
- Oceano que banha o Chile.

Verticais

- Região onde se localiza o estado de São Paulo.
- Capital do estado de Santa Catarina.

Respostas



Caça Palavras

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

OBSÉQUIO
OSMOSE
PAPISA
PÊSAMES
PESQUISA
POETISA
PRETENSÃO
PROFETISA
PUS
PUSESSE
QUEROSENE
QUIS
QUISERAM
REPREENSÃO
REPULSA
REVERSÃO
SUBMERSO
SURPRESA
TESE
VASO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Sueli e Jorge proibem Luciana de ir à festa de Roger. Nanda e Filipe voltam a se entender. Uodson confessa a Vanda que encontrou uma forma de Alina assumir seu amor por ele. Lívia convence Beto a tocar com a banda na festa de Roger. Roger apresenta Samurai aos amigos. Guará avisa a Marquinhos que invadirá a festa de Roger. Flávia provoca Rodrigo por causa de Luciana. Samurai conta para Roger e Glauco que conheceu João. Jéssica afirma a Nanda que irá se declarar para Uodson. Luciana recebe uma notícia sobre Pedro. Samurai enfrenta a turma de Guará.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Ernesto seduz Filomena e confessa que não se casará com ela. Candinho e Pirulito fazem um mau negócio e perdem o dinheiro para o aluguel da pensão. Ernesto convence Filomena a trabalhar para Paulina. Anastácia contrata Jack para investigar o paradeiro de Candinho. Zé dos Porcos se interessa por Mafalda. Josias se irrita ao descobrir que Filomena fugiu com Ernesto e exige que a família de Cunegundes quite suas dívidas com ele. Maria revela a Leandro que está grávida, e os dois combinam o casamento. Filomena conhece Diana e Clarice. Paulina questiona Olga sobre seu segredo. Filomena faz sua estreia no Taxi dancing de Paulina. Leandro sofre um acidente.

TOTALMENTE DEMAIS

Quarta-feira, 19h15

Eliza não cede às tentativas de Juntas e termina definitivamente o namoro com o rapaz. Germano pede a Lili que fique de olho em Fabinho. Adele avisa a Cassandra que o próximo ensaio do concurso será baseado nas Olimpíadas. Jojô tenta aproximar Eliza de Arthur, com a esperança de que ambos formem um casal. Stelinha promete a Carolina que a fará se casar com Arthur, com a condição de que a jornalista desconsidere a aposta feita com o empresário.

JOSÉ DO EGITO

Quarta-feira, 22h15

Depois de reunir alguns mantimentos, José parte para encontrar os irmãos. Enquanto corre atrás das ovelhas, Simeon quase cai em um buraco enorme e fundo. Lia humilha Bila, dizendo que ela se deitou com Ruben e depois com Jacó. A concubina afirma que passou a noite apenas conversando com Jacó. Lia faz questão de dizer que Jacó lhe pertence. Os filhos de Jacó observam José se aproximar. O rapaz não vê os irmãos. Simeon e Levi concordam que precisam dar um sumiço em José. Ruben fala sobre o buraco que encontraram no campo. Simeon afirma que José deve morrer. O preferido de Jacó vê os irmãos e começa a se aproximar. Ruben e Judá ponderam, mas Simeon não muda de ideia.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Quarta-feira, 20h30

André conta para Joaquim e para Julia que não gosta de Manuela e nunca teve nada com ela. Safira vai até o vilarejo e conversa com Berta. Ela diz que a mulher vai precisar voltar para a confecção. Giuseppe se encanta com Fiorina toda arrumada. O italiano entrega flores para a esposa e diz que ela está bela. Giuseppe leva Fiorina para jantar na sapataria ao invés de um restaurante. Ele se justifica por estar guardando dinheiro para uma surpresa para a esposa. Nico é o garçom do restaurante. Isabela, que se passa por Manuela, volta para a escola. Omar faz várias perguntas sobre ela para Sabrina. Omar acha que a menina deve ser interessante. Flavia chama a Isabela para participar da peça da igreja.

A REGRA DO JOGO

Quarta-feira, 21h00

Romero enfrenta Gibson, mas Atena apazigua o confronto. Zé Maria cai de um precipício e os capangas de Gibson acreditam que ele esteja morto. Nora discute com Gibson. Cesário conta para Luana que viu Iraque beijando uma menina. Breno incentiva Kim a investir em uma carreira. Mel humilha Vavá e revela que tem um caso com Nenenzinho. César defende Domingas das agressões de Juca. Iraque e Cesário brigam por causa de Luana. Tio é libertado da prisão e Gibson ordena que ele encontre Aninha. Nelita e Nora pedem que Dante as leve até a casa que serviu como cativeiro para Kiki. Belisa conhece Aninha.

Humor

AMIGO HOSPITALIZADO

Dois amigos se encontram:

- Você sabia que o Arnaldo está hospitalizado? - comenta um deles. O cara está mal, nem dá pra reconhecer o rosto dele direito.
- Não pode ser! - diz o outro, aflito.
- Ainda ontem eu vi o Arnaldo num baile de carnaval, dançando com uma loira deliciosa!
- Pois é, justamente... A mulher dele também viu.

PROBLEMAS NOS DENTES

A velha no consultório do gastro:

- Doutor, vim aqui para que o senhor me tire os dentes.
- Mas, minha senhora, não sou dentista, sou gastro. E vejo que a senho-

ra não tem nenhum dente na boca.

- É claro. Engoli todos.

JOÃOZINHO NA ESCOLA

Na escola, a professora falava dos animais:

Para que serve a ovelha, Marcinha?
Pra nos dar a lã, fesora...
E para que serve a galinha, Marquinho?
Pra nos dar os ovos...
E para que serve a vaca, Joãozinho?
Pra nos passar o dever de casa...

SER MAIS DISCRETO

Saindo do motel, a mocinha pede ao namorado:

- Você poderia ser um pouco mais

discreto, meu amor.

- Fazendo o quê, por exemplo?

- Por exemplo, tirando minha calcinha da antena do carro...

BOA PESCARIA

Estava lá o japonês pescando em uma lagoa.

Quando chega um cara muito eserto e pergunta:

"Japonês está pegando muito peixe?"

Ai o japonês responde: "Peguei dois dorado."

Ai o cara muito esperto responde: "Mas em lagoa não da dourado."

Ai o japonês responde: "Não, é que eu peguei um dorado de lá e outro dourado de cá."



celebridades

Parceiro de Anitta em clipe, Jhama comemora parceria e justifica ausência da TV após estreia: 'Papel de bandido para mim não rola'

Cinco milhões de visualizações depois, Jhama não é mais o mesmo. Ele, que compôs "Essa mina é louca" com Anitta e participa do clipe da cantora, lançado na última quinta, já nota as consequências da grande exposição. "A mudança é bem radical! Já percebo nas ruas uma vibe diferente, e nas redes sociais tem mais gente conhecendo o meu trabalho", comemorou ele, que ainda elogiou a cantora. "Contar com a generosidade dela é uma das coisas que me deixa muito orgulhoso. Foi uma parceria maravilhosa!".

Jhama, que já foi vocalista do grupo "Melanina Carioca", está ainda cuidando de

sua carreira solo, e prepara um EP com canções inéditas: uma delas composta em parceria com Ronaldinho Gaúcho. "Amo compor e estou ansioso para ouvir o som".

Além de cantar e compor, ele também é ator, e participou da novela "Aquele beijo", de 2011. Mas Jhama disse que deixou a carreira de lado. "Tive um momento maravilhoso, quando recebi o convite do Miguel Falabella, mas depois disso preferi me dedicar à música", contou. O sistema não está preparado para ver um negro sendo patrão, ainda não encaram esse fato com naturalidade. Papel de bandido para mim não rola".



Jhama participou do clipe de Anitta

Em família! Joelma Calypso grava com os filhos, Yago e Yasmin

Recomeçando a carreira após deixar a banda que comandava ao lado de Ximbinha, seu ex-marido, Joelma Calypso está contando com o apoio dos filhos em seu primeiro CD solo. Em seu perfil no Facebook, ela publicou uma foto que aparece no estúdio com Yago e Yasmin.

Yago e Yasmin são frutos do casamento de Joelma e Ximbinha, que teve o fim confirmado em agosto de 2015 após uma crise se arrastou durante dois anos. Quem decidiu colocar o ponto final na relação de 18 anos foi a cantora. Joelma descobriu que o guitarrista da banda Calypso estava num relacionamento com outra mulher, de quem, inclusive, ele já pagava todas as contas.



Yasmin, Yago e Joelma no estúdio

horóscopo

ÁRIES

Amadureça suas ideias e planos antes de concretizá-los, pois ao passar pela terceira casa, a Lua se opõe com Vênus e Saturno. Avalie todos os aspectos das situações, ainda que sinta segurança quanto a elas. Tenha muito cuidado para não ser vítima da superficialidade de seus próprios julgamentos.

TOURO

As demandas práticas se tornam um desafio, neste dia em que a Lua permanece em sua segunda casa. Vênus e Júpiter em oposição alertam para sua tendência a ficar preso em meditações intensas, lhe faltando senso objetivo. Coloque-se em ação e não fique reclamando sobre as dificuldades!

GÊMEOS

A oposição da Lua, que passa por seu signo, com Vênus e Saturno no setor de relacionamentos, alerta que as pressões e discussões dificultam as trocas afetivas hoje. Evite agir movido pela possessividade, contenha os sentimentos de rejeição, de maneira que sua autoestima esteja preservada!

CÂNCER

As emoções ficam mais intensas, pois a Lua passa pelo setor de crise, formando oposição com Vênus e Saturno. Procure descansar e meditar, pois isso evitaria doenças de fundo emocional. Planeje-se e defina prioridades. A organização lhe ajudará a lidar com a sobrevida de tarefas!

LEÃO

Conflitos nas relações de amizades podem lhe deixar emocionalmente enrijecido, neste dia em que a Lua se opõe a Vênus e Saturno. Não se deixe ser atingido pelas provocações alheias, cultive seu autocontrole. Você conseguirá se impor, mas para isso será preciso manter o foco e equilíbrio!

VIRGEM

Os desafios do dia a dia lhe deixam emocionalmente exaurido, então procure diminuir a quantidade de tarefas e compartilhe-as com outras pessoas, neste dia em que seus setores profissional e familiar encontram-se tensionados. Os laços de confiança podem ficar estremecidos, então procure nutri-los.

LIBRA

Lua e Netuno tensionam as terceira e nona casas, lhe incentivando a reduzir as atividades intelectuais e a promover sua harmonia pessoal. Tire um tempo para se harmonizar entre a realização de suas tarefas, não se esquecendo de se dedicar aos cuidados emocionais consigo mesmo. Cuide-se!

ESCORPIÃO

Você se sente indeciso diante da vontade de extravasar suas emoções e o desejo de agir de maneira mais racional, sobretudo quanto às finanças. A Lua se tensiona com Vênus e Saturno no setor material, lhe aconselhando a zelar pelo seu equilíbrio financeiro.

SAGITÁRIO

As relações pessoais lhe trazem desafios afetivos, neste momento em que Lua e Vênus estabelecem oposição, trazendo a tona os conflitos de interesse e alertando que as cobranças devem ser o grande desafio deste dia. Saiba ceder quando preciso, mas não deixe sua individualidade de lado.

CAPRICÓRNO

Habitos pouco saudáveis tendem a prejudicar sua saúde, neste momento em que a Lua passa pela sexta casa, formando oposição a Vênus e Saturno. Dê atenção ao seu corpo e evite estressar-se. Não fique remoendo as preocupações! Procure conciliar os prazeres e as responsabilidades.

AQUÁRIO

A vida social se torna um desafio hoje, pois a Lua passa pela quinta casa, se opondo a Vênus e Saturno. Ainda que queira sentir-se aceito pelos grupos e pelos velhos amigos, não deixe de dar atenção às próprias demandas. Valorize a si mesmo, garantindo que seus desejos também sejam reconhecidos!

PEIXES

A sobrecarga de demandas domésticas e profissionais lhe deixa estressado, neste dia em que suas quarta e décima casas encontram-se tensionadas. Ainda que as pressões externas sejam intensas, perceba que seu maior problema é a centralização de problemas. Saiba dividir as tarefas!

Após réveillon no Caribe, Sasha Meneghel estende as férias na praia



A curtição do réveillon, com direito a dança em cima da mesa ao lado de Bruna Marquezine, não foi o suficiente para Sasha Meneghel. A jovem, de 17 anos, deu uma esticadinha e continua curtindo as férias. Quem entregou foi a mãe, Xuxa, que publicou uma foto da filha nas redes sociais. "Sasha, meu amor, aproveite

suas férias, mas não esqueça que te amo". E Sasha Meneghel pode não voltar ao Brasil tão cedo. Ela, que no fim do ano passado concluiu o Ensino Médio, vinha confidenciando a amigas o desejo de se mudar para os Estados Unidos e se matricular numa faculdade de Moda. Para isso, conta com total apoio da mãe.

Filipe Toledo posta foto com a namorada e se declara: 'Te amo muito'



Quarto colocado no Mundial de surfe de 2015, Filipe Toledo vive dias de muito romantismo e amor com a namorada, a carioca Ananda Marçal. Em Fernando de Noronha para a gravação do programa "Nas Ondas", o surfista compartilhou uma foto com a amada nas redes sociais e aproveitou

para se declarar à bela.

"Te amo muito e obrigado por tudo", escreveu o atleta, que ainda colocou corações na mensagem. Campeão da primeira etapa do Circuito Mundial de Surfe de 2015, Filipinho vai defender o título em Gold Coast, na Austrália, que será disputada entre os dias 10 a 21 de março.