

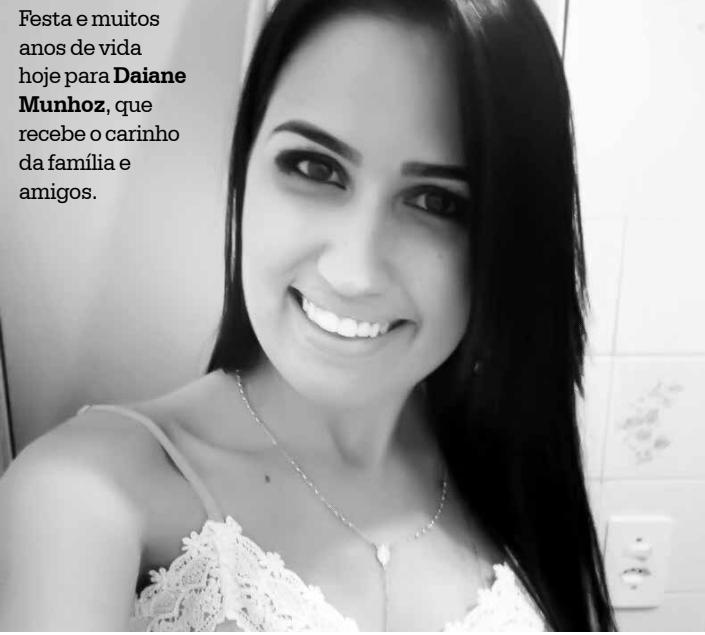


Adele tem seus motivos por não querer que seu filho seja fotografado

Página B4

"Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar."

■ ELIS REGINA, cantora e compositora



Festa e muitos anos de vida hoje para **Daiane Munhoz**, que recebe o carinho da família e amigos.



A bela e soridente **Gabriela Stofel Matoso** também aniversaria hoje, recebendo inúmeras felicitações.



Juliana Rodrigues também está na lista dos homenageados de hoje, data em que completa idade nova.



Antonio Nogueira (Cacaio) aniversariante de ontem recebe cumprimentos de amigos e familiares. Na foto, ao lado do comunicador Claudienei Antonio.



Close de **Guilherme Rivelli Lamboglia**, recebendo felicitações nesta terça, data em que assopra velinhas.



Hoje o dia é especial para o professor **Roberto Racanicchi**, sendo felicitado pelos familiares, amigos e alunos. Na foto em momento curtição com a esposa Priscila. Felicidades!



Marcinha Bonfim aniversaria na terça-feira, agraciada de cumprimentos especiais. Na foto com Adnaldo Gomes.



Ontem foi dia de comemorações para **Jamir Aparecido Francisco**, que comemorou mais um ano de vida ao lado da família. Na foto, o carinho especial da Rosa e neto João Felipe.



Na foto, destaque para 'os reis da noite', cada qual na sua especialidade. **Ataíde Bernardino Ribeiro** completa nova idade hoje, sempre muito lembrado e querido.

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

Jhonny Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva
FOLIA DE PREÇOS
CARNAVAL 2016.

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo | etc

Confete 1,99
Serpentina 2,99
Fantasia a partir de 18,99

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Cuidando da mente para envelhecer bem

O Brasil tem 23 milhões de idosos. A população com mais de 60 anos praticamente dobrou nas duas últimas décadas. Os avanços na medicina, com o desenvolvimento de novas terapias e medicamentos, e o advento de uma cultura de cuidados, em que as pessoas passam a investir em uma boa alimentação e atividade física, estão na base da promoção de longevidade. Mas não basta chegar à velhice com bons exames clínicos e algum déficit cognitivo. Interessados em viver muito, e bem, devem se concentrar na máxima: mente sã em corpo sô.

Mesmo em idosos saudáveis, o envelhecimento pode vir acompanhado de alterações na memória e em outras funções cognitivas – atenção, percepção, linguagem e funções executivas. Sem contar aqueles que realmente adoecem, sendo diagnosticados com demência, uma perda global das funções cognitivas. Portanto, tão importante quanto cuidar

do corpo é cuidar da mente. Envelhecimento não é sinônimo de doença, embora venha acompanhado delas. Mas pesquisas já comprovaram que é possível envelhecer de forma saudável. Manter o cérebro ativo é de extrema importância para garantir um envelhecimento saudável. Se as áreas do cérebro que mais se usam são as mais preservadas, a dica é manter essas atividades.

Uma das tarefas para manter a função cognitiva é usar o cérebro. Estimular o cérebro é manter o interesse pela vida. Palavras cruzadas fazem bem, assim como ler com frequência, jogar baralho e videogame, assistir a televisão, ir ao teatro, ouvir música, se interessar por gastronomia.

Quanto mais diversificada a atividade intelectual ao longo da vida, melhor.

Outra boa notícia é que atividade física faz bem para o corpo e para a mente. O exercício físico tem atuação sobre o cérebro, fazendo com que ele produza fatores de estimulação neuronal. O crescimento

neuronal é fator importante para a manutenção da função cognitiva.

Pesquisas recentes indicam que o estilo de vida tem impacto direto no cérebro. Mantê-lo saudável, portanto, exige atitudes simples. Além das atividades físicas e de estímulo para manter as funções cognitivas bem, uma dieta balanceada pode ajudar a preservar a qualidade de vida até mesmo nos últimos anos do indivíduo. Pesquisas indicam que determinadas dietas antioxidantes, alinhadas a aumento da frequência cardiorrespiratória, podem diminuir os danos causados pelo impacto dos anos na vida de uma pessoa.

O ideal, contudo, é que esse cuidado seja constituído ao longo da vida. O envelhecimento começa no nascimento, mas uma maior atenção com a saúde física e mental pode ser adotada em torno dos 30 anos. Principalmente por quem tem casos de doenças cognitivas na família. As demências têm, sim, um componente hereditário, mas

mesmo aqueles predispostos a desenvolvê-las podem postergá-la com mais atividade cerebral e física, mantendo a famosa plasticidade cerebral, que é a capacidade do sistema nervoso central de formar neurônios durante a vida adulta.



receita

Picanha recheada

INGREDIENTES:

- 1 peça de picanha (aproximadamente 2 kg)
- 1 ovo cozido cortado em quatro
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 100 g de presunto cozido picado
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picado
- 1 cenoura cortada em palitos
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de rosca
- 1/2 xícara (chá) de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Faça um corte na extremidade maior da picanha e puxe a parte menor de modo que ela fique do avesso e a gordura fique por dentro. Em um recipiente, coloque o ovo, o pimentão, o presunto, o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Tempere com o molho inglês, o azeite, sal, pimenta, misture a farinha de rosca e recheie a carne.

■ Feche com barbante, coloque em uma assadeira e regue com o caldo de carne. Tampe com papel alumínio e asse no forno a 220°C durante 50 minutos. Retire o papel alumínio e deixe dourar. Transfira o caldo que se formou na assadeira para uma panela e dissolva o amido de milho. Leve ao fogo até engrossar. Sirva a carne fatiada com o molho.

■ Dica: Para preparar na churrasqueira, embrulhe a carne em papel alumínio e coloque sobre a grelha virando até assar.

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

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

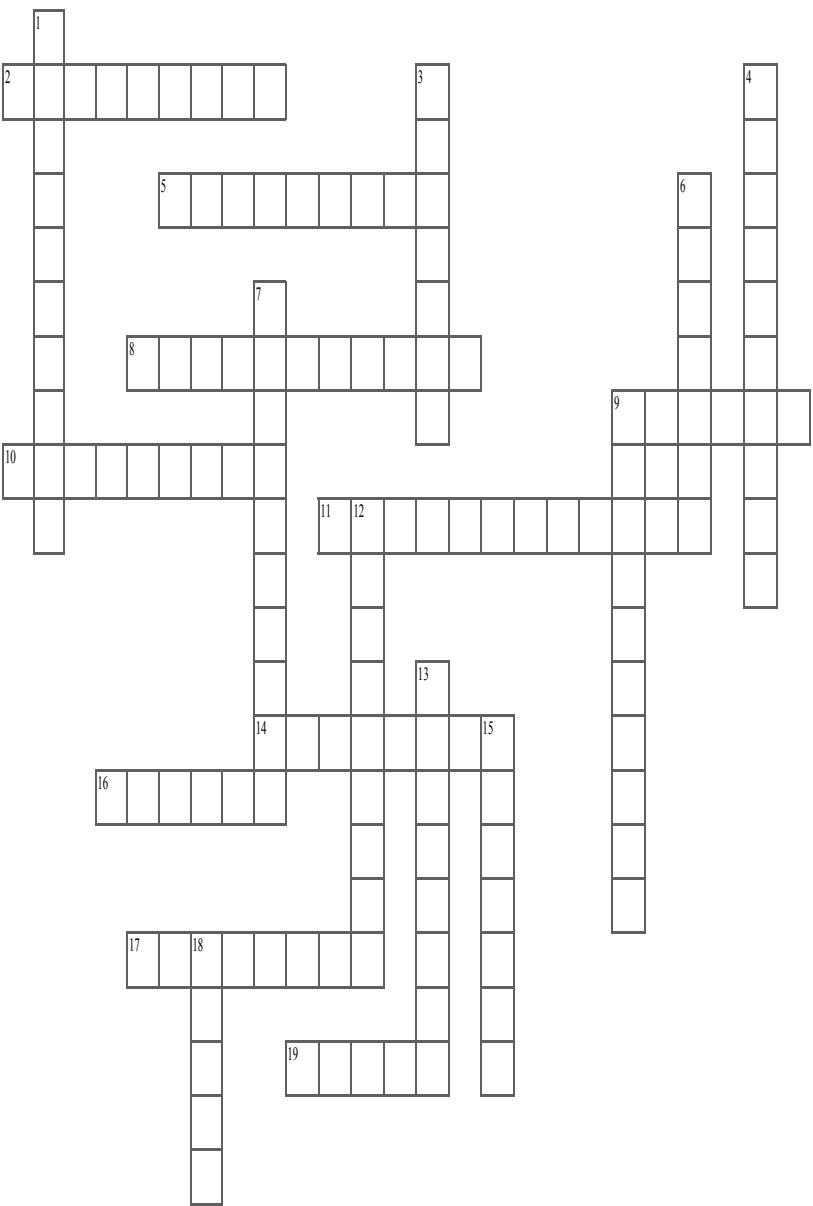
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



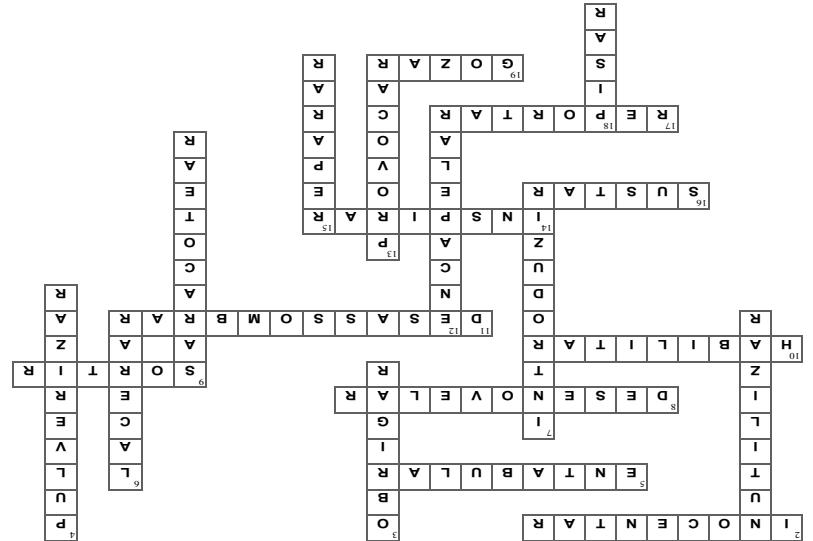
Horizontais

- Considerar (-se) ou tornar(-se) inocente
- Entabuar
- Desenrolar(-se) (o que está enovelado)
- Abastecer(-se), prover(-se)
- Tornar(-se) hábil, apto, capacitado para alguma coisa
- Livrar do que faz sombra
- Introduzir o ar atmosférico nos pulmões por meio dos movimentos do tórax
- Fazer parar
- Fazer voltar para trás
- Aproveitar, desfrutar, fruir das vantagens de

Verticais

- Tornar(-se) inútil
- Impor a obrigação de
- Reducir(-se) a pó
- Dilacerar(-se), rasgar(-se)
- Enfiar, meter dentro de
- Mover (o corpo ou os quadris etc) com meneios graciosos e mais ou menos livres
- Encrespar (o mar)
- Estimular, incitar
- Fazer reparo em
- Pôr o pé ou os pés sobre

Respostas



Caça Palavras

N G Z F E V X K B W E L O O J	CADEIRA
L E E G U D S O J C N O C U T	CALHAMBEQUE
V M E K C B Y N A T V U A L S	CAMA
A J I U L U M S D Q P C M D K	CAMINHAO
A J D H Q X T E L K S H A E I	CANGURU
P G T X Z E H H F V W Q L B Z	CARACOL
K B G C L J B O F F I N A V Y	CARTA
W Z K O E W U M V T Z P L M O	CARTOLA
R C F G Y R F C A R T A O X D	CASA
T A D Y S C D I E H K J T B A	CASTELO
L N N P S W V X W N L O R J S	
B G E J U E N S V D W A A N A	
Y U X Z X L A R I E D A C P C	
W R W W C A M I N H A O P T X	
I U Q U V C X C A R A C O L I	

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Luciana confronta Rodrigo sobre a participação de Miguel no fechamento do Dom Fernão. Tito surpreende um rapaz hospedado irregularmente no hostel e decide ajudá-lo. Com medo de se afastar de Júlia, Arthur decide defender o Dom Fernão. Luan comenta com Vanda sobre o suposto envolvimento de Tito com drogas e Alina ouve. Cleiton conta para Glauco que desistiu de Krica. Miguel anuncia a promoção na construtora. Beto propõe que os alunos ocupem o Dom Fernão para impedir a demolição. Ciça questiona Samurai sobre o desaparecimento de Pedro.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Sandra orienta Ernesto a afastar Jack da cidade. Diana e Braz se aproximam. Pirulito reconhece Romeu na pensão, mas não comenta com Candinho. Inácio alerta Cunegundes e Quinzinho sobre a ausência de notícias de Romeu. Romeu dança com Olga e promete não contar a ninguém que ela é Taxi Girl. Braz exige que Severo lhe pague um salário. Osório sofre para conseguir um novo emprego. Sandra marca um encontro com Jack. Ernesto leva Filomena para um passeio. Candinho vai à casa de Filomena.

TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Peçanha descobre onde Eliza está morando e avisa a Dino. Eliza reconhece a risada de Dino ao telefone e, com medo, pede ajuda a Arthur. Maurice afirma a Arthur que ele está apaixonado por Eliza. Eliza tem um pesadelo com Dino. Carolina fica indignada quando Arthur troca seu nome pelo de Eliza. Fabinho conta a Germano que viu Lili beijando Rafael.

JOSÉ DO EGITO

Terça-feira, 22h15

Pentephres diz ao pé do ouvido da filha que nunca a perdoará. Ele revela que só a salvou para lavar a própria honra e destaca que jamais permitirá sua felicidade ao lado de José. Pentephres afirma que mandará matar os dois, caso se encontrem novamente. Dois anos se passam. O Faraó tem um pesadelo. Assustado, ele afirma que precisa de alguém que possa interpretá-lo. O Faraó permanece perturbado com o pesadelo. A pedido do soberano, diversos magos, sábios e adivinhos são chamados para tentar decifrar os pesadelos do Faraó. Na prisão, José comece a ficar abatido. No dia seguinte, Lia se envergonha do que fez e comece a chorar.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Terça-feira, 20h30

Rebeca conta pra Helena sobre a apresentação da banda "Manuela e Seus Amigos". Helena fica surpresa, pois não foi avisada e decide ir ao vilarejo para resolver isso. Meire acha que Joaquim roubou casas, após vê-lo mancar. No vilarejo, Isabela decide que tentar conseguir a cantar, assim como Manuela. Fiorina ainda está preocupada, pois o dinheiro não é suficiente para pagar as contas da sorveteria. Flávia vai até a igreja e se confessa com tio, que é o padre. Ela revela que está apaixonada por um evangélico. Meire vê os C1R com jaquetas e acha que são roubaradas. A mulher prende Joaquim, mas os irmãos conseguem libertá-lo. Na empresa, Safira chega com ressaca e descobre que sua performance...

A REGRA DO JOGO

Terça-feira, 21h00

Kiki revela a Nora que Aninha é sua filha com Zé Maria. Gibson se desespera ao encontrar Kiki em sua casa. Em seu cativeiro, Tóia descobre que Zé Maria está preso. Kiki ameaça Gibson para ter Aninha de volta. Dante confronta Kiki e Nora repreende o neto. Adisabeba visita Zé Maria e conta que Kiki voltou para a mansão dos Stewart. Atena consegue localizar Romero e Tóia a vê deixando o cativeiro. Nelita reencontra Kiki.

Humor

O SENHOR TEM HORA?

Um homem chega a um consultório e pergunta à secretária:

- Posso falar com o doutor Aurélio?
- O senhor tem hora?
- O sujeito olha para o relógio e diz:
- Sim. São 14:30!
- Não!
- Como não?
- Não é isso!
- Quer conferir? Olhe aqui...
- Na verdade, eu quero saber se o senhor é paciente.

— O que a senhora acha? Faz seis meses que o safado não me paga o aluguel do consultório...

NO ESTACIONAMENTO

No estacionamento, Joaquim nota um amassado na porta do seu carro. Chateado, ele pergunta

pra alguém o que deve fazer. O sujeito, querendo tirar sarro, responde:

- Sopre com força pelo cano de escapamento.

Joaquim não percebe que é trote, abaixa-se, enfia a boca no cano de escape e começa a soprar.

Manoel que está passando por ali pergunta o que ele está fazendo. Ao ouvir a explicação, cai na gargalhada. Joaquim, ofendido, pergunta o motivo de tanto riso:

- Não vai funcionar nunca! Os vidros estão abertos!

A MARVADA PINGA

Eu tinha lá em casa dez garrafas de cachaça, da boa.

Mas minha mulher obrigou-me a jogá-las fora.

Peguei a primeira garrafa, bebi um copo e joguei o resto na pia.

Peguei a segunda garrafa, bebi outro copo e joguei o resto na pia.

Peguei a terceira garrafa bebi o resto e joguei o copo na pia.

Peguei a quarta garrafa, bebi na pia e joguei o resto no copo.

Pequei o quinto copo joguei a rolha

na pia e bebi a garrafa.

Peguei a sexta pia, bebi a garrafa e joguei o copo no resto.

A sétima garrafa eu peguei no resto e bebi a pia.

Peguei no copo, bebi no resto e joguei a pia na oitava garrafa.

Joguei a nona pia no copo, peguei na garrafa e bebi o resto.

O décimo copo, eu peguei a garrafa no resto e me joguei na pia.

QUESTIONAMENTO DO BÊBADO

O bêbado chega no inferno e grita:

- Cadê as mulheres nessa bodega?

O diabo responde:

- Aqui não tem nenhuma mulher.

E o bêbado questiona:

- Pô, então onde você arrumou esses chifres?

PURA SORTE

O mendigo bate à porta de uma dona de casa e pede uma esmola.

- Puxa, mas o senhor me parece tão forte e sadio, por que será que não consegue achar trabalho?

- Sei não, madame! Acho que é pura sorte!

O mecânico

Um cara com olheiras profundas vai ao psiquiatra:

- Doutor, me ajude, por favor! Estou ficando louco! Não consigo mais dormir! Tudo por problemas de dinheiro!

- O jeito é o senhor pensar em outra coisa, não ligar pras dívidas. Outro dia apareceu aqui um sujeito, dizendo que não podia dormir por causa da conta do seu mecânico. Eu disse pra ele esquecer as contas e ele saiu rapidinho!

E o paciente:

- Pois é, doutor... o problema é que eu sou o mecânico!!!



celebridades

Carolina Ferraz explica que deixou peça com Danielle Winits por causa da morte de Marília Pêra: 'Sem condições'



Carolina se prepara para voltar às novelas

De volta ao batente, nove meses após dar à luz a pequena Isabel, Carolina Ferraz teve que abrir mão, em cima da hora, da peça "Depois do Amor", que ia protagonizar ao lado de Danielle Winits. Ela contou que o motivo da sua saída foi a morte de Marília Pêra, a diretora do espetáculo.

"Quando ela morreu, a peça ficou sem sentido pra mim. Fiquei mal, desanimada, sem condições de levar o projeto, que era dela, que começou com ela, adiante. Ficamos meses ensaiando com ela. Então, preferi sair", explicou a atriz, que foi imediatamente substituída por Maria Eduarda.

No ar com o "Receitas da Carolina", programa de culinária do canal a cabo GNT, a atriz se prepara para voltar à TV novamente num papel de uma dondoca na próxima novela das 7, "Haja coração", remake

adaptado de "Sassaricando".

"Farei novamente uma rica (risos). Estarei num núcleo cômico ao lado de Malu Mader e Ellen Rocche. Tenho vontade de fazer coisas diferentes, acabei de fazer um travesti no cinema (no filme "A glória e a graça"), mas não tem jeito, sempre me chamam para fazer a rica (risos), diz ela, até hoje lembrava pelo bordão "Eu sou rica", da perua interpretada por ela em "Beleza pura" (2008). "Não tem jeito, até hoje as pessoas mexem comigo na rua, por causa do bordão 'eu sou rica!'. Por onde eu passo, as pessoas gritam. Eu também grito pra eles. Acho um barato (risos)", diverte-se.

Para a novela, que vai estrear em maio, Carolina, de 48 anos, quer perder mais três quilos, dos 18kg que engordou durante a gravidez. "Já perdi 15 em nove meses, faltam três".



Adele fala da proteção intensa com seu filho

Adele tem seus motivos por não querer que seu filho seja fotografado

Adele revelou seus motivos para não querer que seu filho Angelo seja fotografado. A cantora já chegou a ganhar uma ação que soma o valor de cinco dígitos em cima de uma agência de fotos britânica que tirou fotos dele em um parque de diversões quando tinha um ano de idade.

De acordo com uma entrevista concedida a Vogue, Adele que proteger Angelo dos holofotes. "Eu acho muito difícil ser filho de uma pessoa famosa. E se ele quiser fumar

maconha ou beber quando for menor de idade, ou se ele for gay e não quiser me contar? Ele será fotografado e é assim que eu vou descobrir", contou à revista.

Adele também revelou o desejo de Todd Haynes, diretor do filme Carol, dirigir seu próximo clipe para o single "When We Were Young". "Eu amei Carol. Amei a forma como ele observa, amei o silêncio constrangedor que tem o filme, eu gostaria de ter algo do tipo do clipe", disse.

Com direito a espumante, Wesley Safadão embarca para férias em Dubai com a mulher

Wesley Safadão, o cantor do momento, conseguiu dar uma pausa na sua agenda de shows para curtir merecidas férias. O cantor e a mulher, Thyane Dantas, embarcaram na noite do último domingo para Dubai, nos Emirados Árabes, logo após sua participação no "Domingão do Faustão". E ele não economizou. Na imagem publicada por ele, o casal apa-

rece com taças de espumante dentro do avião.

"Vamos dar início às nossas férias e fazer uma viagem para um lugar que eu quero muito conhecer. Essa viagem vai ser mais especial ainda porque vai ser bem no período do aniversário dela", comentou Wesley Safadão no Snapchat, enquanto mostrava sua mulher.



Wesley Safadão embarca com a mulher, Thyane Dantas

Preste a completar 70 anos, José de Abreu diz que chora sempre: "É a primeira vez na vida que estou feliz"

"Sempre fui chorão, mas agora as lágrimas correm com mais facilidade. Essa é uma das poucas vezes na minha vida que eu emito a expressão 'estou feliz'. É a primeira vez na vida que eu tenho essa sensação", explicou o ator em entrevista.

O ator disse que o vilão Gibson, de "A Regra do Jogo", novela das 21h da Globo, é um dos motivos para sua realização. "Acho também que tem a ver com a velhice, a aproximação dos 70 anos. Eu nunca

imaginei que chegaria nessa idade em ascensão profissional. Ser o vilão da novela das oito? É um filtro muito difícil [de atravessar]. Vilão, neste horário, só tem um."

Outro motivo para tanta alegria seria seu relacionamento com a cineasta Priscila Petit, de 40 anos. Depois de pedi-la em casamento, os dois vão passar um tempo em Kyoto, no Japão. "Tomando uísque Suntory japonês 25 anos, um dos melhores do mundo", contou.



José de Abreu garantiu que está em uma ótima fase pessoal e profissional

horóscopo

ÁRIES

As quadraturas da Lua com Vênus e Júpiter tensionam suas áreas material e social, aflorando uma atitude mais dominadora em suas relações. Contenha a insegurança, pois é ela quem lhe faz agir de maneira controladora. Controle a sua vida!

TOURO

Transbordamentos emocionais podem acontecer, neste momento em que a Lua continua tensionada em seu signo, e as quadraturas com Vênus e Júpiter abalam as emoções no meio familiar. Cuidado e nutra os aspectos essenciais da vida!

GÊMEOS

Sua atitude dramática é agravada pela tensão da Lua com Vênus e Júpiter, entre as áreas de crise e de comunicação. Emoções mal trabalhadas internamente podem afetar suas atitudes, prejudicando a vida social. Procure se observar!

CÂNCER

Cuidado para não absorver os problemas alheios e acabar deixando de lado os seus próprios interesses, pois a Lua forma quadratura com Vênus e Júpiter, tensionando as áreas social e material. Defina seus limites ao ajudar o outro!

LEÃO

As quadraturas da Lua com Vênus e Júpiter sobre o setor profissional e seu signo indicam instabilidade emocional diante dos desafios do dia a dia. Seja cautelosa. Usar inteligência emocional será essencial!

VIRGEM

Sua comunicação é afetada pela tensão da Lua com Vênus e Júpiter entre os setores espiritual e de crise. Ideias pessimistas lhe deixam introspectiva, portanto, procure ter uma visão mais geral. Cuidado com julgamentos equivocados!

LIBRA

Sua área de amizades é tensionada pelos aspectos da Lua com Vênus e Júpiter, trazendo a tona certas antipatias. Sua atitude dispersa tende a ser interpretada como desasco, portanto, procure ser mais atenciosa com as pessoas!

ESCORPIÃO

Dialogo e conciliação devem reger suas atitudes ao lidar com os conflitos territoriais, exaltados pela tensão da Lua com Vênus e Júpiter. Não é preciso forçar a barra, somente saber ceder e agir de forma gentil. Faça a sua parte!

SAGITÁRIO

A Lua continua tensionada com Vênus e Plutão, e Júpiter associa-se hoje, mantendo seu bem-estar em foco. Mas você pode ficar mais vulnerável a pequenas doenças, então prefira ficar recolhida, evitando todo tipo de excesso!

CAPRICÓRNIO

A vivência dos prazeres ainda inspira cauta, pois a Lua continua tensionada, e sua quadratura com Vênus se estende a Júpiter, ampliando os riscos. Saiba equilibrar as obrigações e o lazer, evitando os excessos!

AQUÁRIOS

Os desentendimentos são agravados pela instabilidade emocional, que prejudica as ações em grupo, pois a tensão Lua-Vênus persiste nos setores familiar e de relacionamentos, se estendendo hoje a Júpiter. Cumpra suas obrigações!

PEIXES

Será preciso concentrar-se nas prioridades, pois a tensão da Lua com Vênus e Júpiter provoca uma diminuição de produtividade. Suas palavras podem seu usadas contra você, então procure controlar-se ao expor opiniões!