



Antônia Fontenelle posa com a família e fala sobre neto: ‘Não tenho cara de avó nem vou ter’

"Temos seis calendários no mundo de hoje: o calendário gregoriano ou cristão, o calendário judaico, o calendário islâmico, o calendário japonês, o calendário chinês e o calendário brasileiro."

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)



O comunicador **Nilson de Freitas** assopra as velinhas hoje, no *click* o carinho da esposa osimeire Penha.



Quem também dá boas vindas à idade nova é **Silmara Marcela**, recebendo homenagens da família e amigos, em especial do namorado Osiel Araújo.



Felicidades e muitos anos de vida para **Samuel Bortolin**, também assoprando velinhas.



Festa para **Murilo Augusto**, aniversariante de ontem que recebeu o carinho de todos os familiares, em especial do pai Claudio e da mãe Fabiana.



**Emerson
de Paula**
celebrou idade
nova ontem,
recebendo
o carinho da
esposa Cláudia
Fuzari e família



A
bonequinha
Emily
festejou seu
segundo
aniversário
ontem,
sendo
muitíssimo
acarinhada
por toda
família, em
especial a
mamãe Caro
e o papai
Wagner.



Família em destaque: a mamãe Eliane Camargo, com o esposo Eder Florindo e o pequeno Enzo esperando a chegada do príncipe Kalel.



Estilo e elegância de **Liliane Agostini**,
clicada pelas lentes de Célia Souza.

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Leite de bananas: alternativas ao leite de animais

A banana é uma das frutas tropicais mais apreciadas, por isso é que, atualmente, é possível conseguirla em quase todos os mercados de frutas do mundo.

Tradicionalmente, costuma ser elaborado um batido com bananas e leite (animal ou não), mas quase nunca se utiliza o "leite de bananas" por si só. Esta preparação é muito benéfica, ao ponto de que é capaz de ser um excelente substituto lácteo, como o leite de soja, leite de amêndoas, leite de coco, etc.

BENEFÍCIOS DO LEITE DE BANANAS:

Ingestão de Potássio. A banana é muito rica em potássio, assim, ajuda que o sistema circulatório do corpo possa administrar oxigênio para o cérebro e os músculos de forma mais eficiente. Também ajuda a manter um batimento cardíaco regular e um adequado equilíbrio hídrico.

Como resultado da melhora na eficiência do sistema circulatório, o potássio ajuda a reduzir de forma considerável o risco de sofrer acidentes vasculares cerebrais e exerce uma regulação constante da pressão sanguínea.

Em paralelo, o teor de potássio da banana, ajuda a prevenir cãibras musculares após o exercício.

Melhora a Digestão. A banana fornece uma quantidade considerável de fibra, a qual é necessária para facilitar a passagem dos alimentos através do trato digestivo e melhorar os movimentos intestinais.

Um copo de leite de bananas é uma melhor opção do que tomar laxantes para combater a constipação ocasional.

Fornece Energia. As bananas oferecem uma combinação única de vitaminas, minerais e carboidratos que proporcionam uma administração rápida de energia natural. Também possuem glicose,

sacarose e frutose, a combinação destes açúcares é um grande potencial de energia.

Ajudar na Redução de Peso. Contrariamente à crença popular, as bananas são pobres em gordura, ricas em fibras e vitaminas. A fibra dietética nesta fruta absorve a água e ocupa muito espaço no estômago, mantendo assim a sensação de saciedade por um período de tempo mais longo.

Para ajudar na redução de peso é preciso substituir o chá ou café da manhã com leite de bananas. Você também pode adicionar o leite de bananas em sucos de frutas e mistura para fazer um batido.

GRANDE FORNECIMENTO DE FERRO

O leite de bananas é rico em ferro, portanto, as pessoas que sofrem de anemia podem ser muito beneficiadas com o consumo regular deste alimento.

O ferro promove a produção de hemoglobina, que ajuda o sangue a coagular mais rápi-



damente em caso de um corte ou um ferimento grave.

COMO FAZER LEITE DE BANANAS:

Ingredientes ■ 1 banana congelada ■ 1 xícara de água

■ 1/4 colher de chá de canela ■ Uma pitada de sal.

Basta colocar todos os ingredientes no liquidificador e misturar até que esteja homogêneo. Você também pode adicionar, mel, planta chia, sementes de linhaça ou de aveia.

receita

Baba ao rum

INGREDIENTES:

- 1 pedaço de patinho de 400 g

- Sal e pimenta a gosto?

- 1 xícara (chá) de vinho branco

Ingredientes para o molho

- Caldo que se formou na assadeira?

- 1/2 xícara (chá) de vinho branco?

- 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes

- 6 damascos cortados em tiras finas



MODO DE PREPARO:

BOLO

- Em um recipiente, coloque uma colher de chá de açúcar, a água quente, o fermento e misture

- Deixe descansar por 10 minutos em um lugar abafado (com o auxílio de um pano de prato, por exemplo)

- Em outro recipiente, coloque a manteiga e bata até ela ficar cremosa

- Em uma outra vasilha, coloque a farinha de trigo e faça um buraco no centro dela

- No buraco, coloque os ovos, o sal, as passas, o restante do açúcar e a mistura que estava descansando

- Misture tudo

- Junte a manteiga

- Mexa até obter uma massa lisa e elástica

- Unte uma forma de bolo com cerca de 24 cm de diâmetro com manteiga e farinha de trigo

- Espalhe a massa na forma, dê uma batidinha para igualar e abafe com o auxílio de um pano de prato

- Deixe descansar por cerca de 2 horas

CALDA DE RUM

- Em uma panela, misture a água e o açúcar

- Quando começar a ferver, diminua o fogo e deixe reduzir pelo menos até a metade

- Desligue o fogo, acrescente o rum e mexa até ficar a calda ficar totalmente unida

- Leve o bolo que estava descansando ao forno pré-aquecido a 200°C

- Deixe no forno por 25 minutos

- Fure com um palito toda a superfície do bolo

- Despeje a calda por igual até que ele fique totalmente embebido

- Leve a geladeira e deixe gelar por um bom tempo

- Desenforme e sirva com chantili, morangos ou frutas de sua preferência

Cetona de framboesa: seu complemento natural para perda de peso

Você quer reduzir a quantidade de gordura acumulada em seu organismo de forma saudável? A cetona de framboesa é um suplemento alimentício totalmente natural, que pode se converter em um grande aliado para perder peso.

O acúmulo extremo de triglicerídeos no interior do tecido adiposo é gerado quando o equilíbrio térmico é significativamente positivo, ou seja, quando se consome mais calorias do que se queima. Fatores genéticos, nutricionais ou neurais são algumas das causas que poderiam explicar a obesidade a qual o nosso corpo se vê submetido.

BENEFÍCIOS DA CETONA DE FRAMBOESA PARA EMAGRECER:

Além de cuidar dos seus hábitos alimentares e praticar esporte, recomendamos optar de forma complementar com suplementos 100% naturais tais como a cetona de framboesa mencionada em linhas anteriores.

Apresentada como um termogênico, esta substância será de utilidade para acelerar o metabolismo basal, aumentando a temperatura do corpo e queimando as gorduras na reserva. Com tudo isso, será reduzida a ansiedade pela ingestão de alimentos doces

e o apetite, minimizando o risco de beliscar entre as refeições. Obtendo alguns resultados satisfatórios nos Estados Unidos, a demanda por cetona de framboesa se espalhou pelo mundo como um queimador de gorduras natural e eficaz que nos ajudará a perder peso de uma forma saudável.

Estudos oficiais realizados a respeito demonstraram que esta substância natural é de utilidade para ativar a denominada adiponectina, um hormônio encarregado de regular o metabolismo das células adiposas. Desta forma, por meio da cetona de framboesa se aumenta a presença deste hormônio em nossa corrente sanguínea.

A adiponectina, cuja presença é menos frequente em pessoas obesas por estar relacionada com doenças como a diabetes, estimulará a oxidação dos ácidos gordos, reduzirá a presença dos triglicerídeos no plasma e melhorará o metabolismo da glucose a partir de um aumento da sensibilidade insulina.

Para aproveitar o mesmo efeito queimador de gordura de uma simples dose de ceto-

na de framboesa de 100 mg, não é suficiente aumentar o consumo destas frutas em sua dieta diária. Na verdade, para combinar os benefícios deste suplemento, você deveria tomar uma média de cerca de 40 kg de bagas por dia, algo impossível de conceber.

A cetona de framboesa que nos propõem é composta por um total de 60 cápsulas 100% vegetais. Sua fórmula específica é puro extrato seco de framboesa a 60% de cetona. Testada pelos melhores profissionais, tanto químicos como farmacêuticos, este complemento acelerará o processo de perda de peso através de uma ação de queima de gordura. Contém ingredientes naturais que ajudam a reforçar o sistema imunitário.

Você pode tomar duas cápsulas por dia, se possível, cerca de 30 minutos antes das refeições com bastante água. A forma mais segura, rápida e saudável de que esses excessos de gordura abandonem o seu corpo é apostando neste tipo de produto, que serão o complemento perfeito para uma dieta equilibrada e a prática de exercício contínuo.



Clima Cold 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

- 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. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

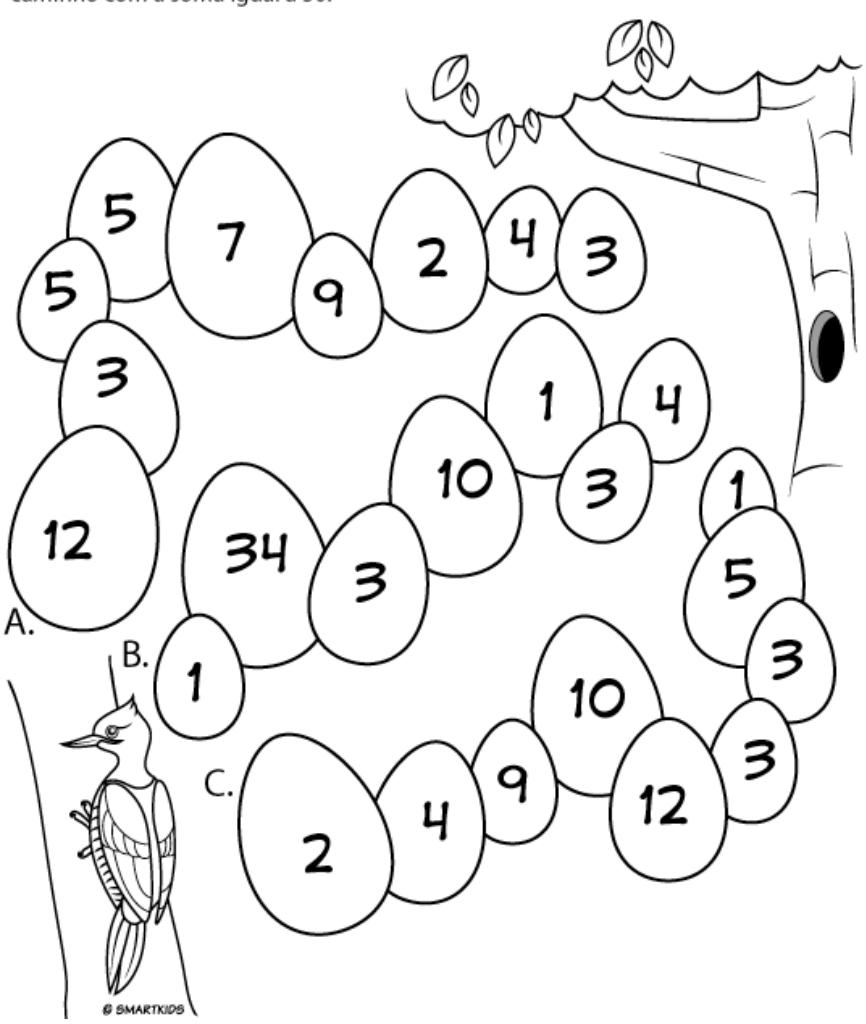
FAX: (17) 3442-1651

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

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

Jogo do Labirinto

Vamos ajudar o Pica-pau encontrar seu ninho. Mas atenção ele precisa seguir pelo caminho com a soma igual a 50.



Caça Palavras

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

CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA
CASTELO

Sudoku Nível Fácil

4		1		2	6		3	7
7		3	4		8			
			3			4	5	
9	1					2		
3	4			7		8		
	6				5	1		
1	7		6					
		1	7	4		9		
6	4	5	9	1		3		

6	4	8	5	9	2	1	7	3
5	3	2	1	8	7	4	6	9
1	7	9	3	6	4	5	8	2
8	6	7	2	4	9	3	5	1
3	2	4	6	1	5	7	9	8
9	1	5	8	7	3	1	9	4
2	8	6	7	3	1	9	4	5
7	9	3	4	5	8	2	1	6
4	5	1	9	2	6	8	3	7

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

A nova fase do folhetim estreará no dia 22 de agosto. A novela Malhação não fará parte da grade da emissora durante a Olimpíada

ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

todos ficam felizes com a chegada de Candinho. Severo tenta convencer Celso a desistir de se casar com Maria. Anastácia, Alice e Pirulito visitam Cláudio. Maria confessa a Celso que planejou a reaproximação de Severo e Diana. Anastácia conta a Maria que Alice foi responsável por sua vitória no processo contra Sandra. Gerusa volta do hospital. Anastácia compra um vestido de noiva para Maria. Filomena pede para conversar com Candinho antes de irem embora da fazenda.

HAJA CORAÇÃO

Quinta-feira, 19h15

Apolo desiste do contrato. Beto se desespera. Enéas chama Giovanni de terrorista no cinema e causa pânico ao redor. Bruna se esconde de Enéas e Camila. Camila fica zangada com Enéas e o deixa sozinho. Agilson diz a Aparício que Dinalda contou que Rebeca tem um romance com o faxineiro. Aparício instrui Agilson a fazer Rebeca se abrir. Guto dá uma semana para Adônis pagar o que lhe deve. Adônis rouba dinheiro da gaveta de Nair e liga para ela dizendo que a casa foi assaltada. Agilson conta a Aparício que Rebeca sente desprezo por ele. Penélope e Leonora não deixam Rebeca demitir Dinalda. Francesco se oferece para emprestar a Nair o dinheiro que o suposto ladrão levou.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Isabela se sente só. Manuela conversa com a irmã através da internet. Omar tenta vender o cavalo Dourado. André continua braço com os irmãos Vaz ao ver que Benjamim está na banda. Joaquim liga para Manuela e diz que a banda precisa dela. A garota pede para a mãe para poder ficar na mansão com a Isabela e assim poder ensaiar na C1R, que fará um show para arrecadar fundos para a gravadora Dó-Ré-Music. Fiorella presenteia Helena com uma imagem de Nossa Senhora dos Sonhos. Nina fica brava ao saber disso.

VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Bento se prepara para falar com os operados. Tereza pede para acompanhar Bento nas buscas a Santo. Cícero procura Dalva. Padre Benício leva Piedade para conversar com Encarnação. Zé Piranguero explica a Martim como ele e o mergulhador Cabelin farão para encontrar Santo no rio. Olívia se preocupa com Santo e Miguel a conforta. Martim se incomoda com a demora de Cabelin e Zé Piranguero em localizar Santo. Sophie admira Lucas. Afrânia torce para que Santo seja encontrado. Carlos atende o telefone de Afrânia para falar com Queiroz.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Em conversa com Raabe, Milah diz estar preocupada com o filho. Os Lagartos Gosmentos atiram pedras nos soldados. O grupo de crianças de rua decidem recuar ao ver Tibar se aproximar com dezenas de soldados. Zuma se revolta com a chegada das crianças na massmorra. Tibar alerta Kalesi e Marek sobre a possível fúria do povo. Josué afirma que Acá também é suspeito, pois o vilão esteve no local onde Elói foi torturado. Samá mostra algumas roupinhas de bebê que ela fez e pede para Ruth entregar à Einat. Boá agridece o apoio da moça. Maquir diz que fugirá com Livana. Elói diz que o melhor a fazer é deixar o acampamento. Ioná declara seu amor ao criado. Josué avisa que prenderá Elói.

Humor

FILHO FUMANDO MACONHA

Filho, um passarinho me contou que você ta fumando maconha!

– Fumando maconha deve tá o senhor, pra ficar falando com passarinho

ZEZÃO E A MANGA COM LETTE

Zezão desconfiado da sua mulher, sai pra trabalhar e diz:

– Vou trabalhar, mas num sei que horas eu volto hoje.

Saiu e se escondeu em cima de um pé de manga. Não demora muito, e senta um negão embaixo da árvore

chupa três mangas, até quando aparece a sua mulher...

Maricleide diz: – Pode vim meu negão, ele já saiu!

O negão entra na casa!

Zezão pula de cima da árvore, arranca um facão da cintura, abre a porta e dá de cara com o negão com a cara no peito de sua mulher e vai logo dizendo:

– Você vai morrer negão!

O negão puxa um 38 da cintura e diz:

– Vou morrer porquê???

Zezão logo diz:



EMPRESTOU DINHEIRO PRO CEGO

Decepção do dia: Emprestei R\$ 200 reais para um cego, liguei pra ele cobrando, ele falou que quando me ver, me paga.

Cego safado!!

Quando a APAE ligar diga SIM!

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



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



IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

CRECI 67022

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Antônia Fontenelle posa com a família e fala sobre neto: 'Não tenho cara de avó nem vou ter'

Antônia Fontenelle confirmou esta semana que será vovó. A notícia pegou a atriz de surpresa, já que dias depois nascia o segundo filho, Salvatori, fruto de seu casamento com Jonathan Costa. "Foi um choque. Estava às vésperas de ter meu filho quando soube. Sempre falei de prevenção. Os jovens estão descuidados", diz: "Fui agraciada de uma vez só. Não dá para reclamar, ainda mais após fases difíceis. Mas ainda

não caiu a ficha de que serei avó". Para eternizar esse momento, Antônia posou com toda a família para a revista "Caras". Com ela, além do caçulinha de menos de 1 mês, do marido e da filha dele, o filho mais velho, Samuel, de 20 anos, e a namorada dele, Tabib, de 25, grávida de três meses. "Vou cuidar como um filho. Só não vai me chamar de vovó, é pesado para mim. Vou arrumar um apelido. Não tenho cara de avó nem vou ter, meu amor", brinca Fontenelle.



Antônia Fontenelle e sua família: em breve ela terá um neto



Beleza de gêmeos brasileiros chamam atenção nas olimpíadas

Beleza em dose dupla! Time Brasil tem gêmeos competindo por medalhas

A delegação do Brasil está cheia de musos, mas e quando eles vêm em dobro? No Time Brasil há três duplas de gêmeos: Bia e Branca Feres (nado sincronizado), que, convenhamos, já desfilam sua beleza por aí há tempos, Pedro e Manoel Almeida (hipismo), e Felipe e Daniel Sancery (núgbi). Pedro e Manuel, titular e re-

serva do hipismo na categoria adestramento, têm 22 anos. Gêmeos idênticos, eles só se diferenciam por um motivo: Pedro é quatro centímetros mais baixo que o irmão, que tem 1,81m.

Foi a paixão pelo desenho "Ariel" que fez com que Bia e Branca Feres começassem a praticar o nado sincronizado.



Juliana, Hassum e Marcelo Faria na nova versão de "Dona Flor e seus dois maridos"

GÊMEOS
Os desafios cotidianos devem ser superados, pois Sol e Lua ainda se harmonizam entre suas áreas de crise e familiar. Reaproxime-se dos mais queridos e reate os laços estremecidos. Reúna as pessoas em torno de atividades agradáveis!

LEÃO
Sua visão acerca da vida prática é expandida pela harmonia Sol-Lua, que lhe estimula a organizar a vida. Seja lógica e objetiva e invista pontualmente em melhorias que deixem a casa mais acolhedora e de acordo com seus desejos!

LIBRA
Sua área de crise é harmonizada pelo trígono Sol-Lua, que traz uma energia de renovação no dia de hoje. Priorize aquilo que acaba sendo deixado de lado na correria do dia a dia. Permita-se experimentar o novo!

SAGITÁRIO
Com harmonia e senso prático você administra sua vida, pois Sol e Lua continuam harmonizados. Que tal planejar as finanças? Defina prioridade e estratégias. As oportunidades são encaradas com otimismo e abertura!

horóscopo



ÁRIES

Suas demandas práticas entram em foco com a permanência do trígono Sol-Lua. Que tal colocar a vida em ordem e as atividades em dia? Organizar-se lhe ajudará a equilibrar o emocional. Lembrar-se de tirar um tempo para descansar!



GÊMEOS

Os desafios cotidianos devem ser superados, pois Sol e Lua ainda se harmonizam entre suas áreas de crise e familiar. Reaproxime-se dos mais queridos e reate os laços estremecidos. Reúna as pessoas em torno de atividades agradáveis!



LEÃO

Sua visão acerca da vida prática é expandida pela harmonia Sol-Lua, que lhe estimula a organizar a vida. Seja lógica e objetiva e invista pontualmente em melhorias que deixem a casa mais acolhedora e de acordo com seus desejos!



LIBRA

Sua área de crise é harmonizada pelo trígono Sol-Lua, que traz uma energia de renovação no dia de hoje. Priorize aquilo que acaba sendo deixado de lado na correria do dia a dia. Permita-se experimentar o novo!



SAGITÁRIO

Com harmonia e senso prático você administra sua vida, pois Sol e Lua continuam harmonizados. Que tal planejar as finanças? Defina prioridade e estratégias. As oportunidades são encaradas com otimismo e abertura!



TOURO

Você continua autoconfiante nas atividades da vida social, pois Sol e Lua permanecem harmonizados. Permita-se fazer aquilo que lhe faz sentir-se bem e alegre, pois isso lhe ajuda a se fortalecer mais ainda. Renove-se!



CÂNCER

Ainda harmonizados, Sol e Lua ressaltam os diálogos e o bom entendimento nas relações pessoais. Aproveite o dia para buscar boas opções culturais que agitem a vida social. Curta as amizades e celebre-as!



VIRGEM

Suas características pessoais mais fortes são ressaltadas pela passagem da Lua por seu signo, e com a permanência da harmonia com o Sol, as atividades que estimulam sua espontaneidade e identidade são favorecidas!



ESCORPIÃO

Suas amizades se destacam neste momento em que Sol e Lua permanecem em trígono, estimulando sua afetividade. As atividades e conversas em grupo devem lhe trazer intenso bem estar. Divida suas expectativas com as pessoas!



CAPRICÓRNIO

Permita-se sair da zona de conforto! O dia de hoje lhe convida a fazer coisas novas e diferentes, então se permita experimentar coisas novas que lhe tragam mais vida. Isto não significa "chutar o balde", mas sim renovar-se!



AQUÁRIO

Que tal estimular o intelecto ao lado das pessoas que você gosta? Sol e Lua harmonizados lhe incentivam a buscar ambientes agradáveis e despertam um olhar mais sutil nas relações. Procure ouvir e observar mais pessoas!