



## Galãs Marcio Garcia e Rodrigo Santoro se reencontram nos EUA: “Amigos de longa data”

Página B4

“Se você falar com um homem numa linguagem que ele compreende, isso entra na cabeça dele.  
Se você falar com ele em sua própria linguagem, você atinge seu coração”

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Destaque para o sorriso de **Rapha Marques**, que apagou velinhas nesta terça.



Click especial da bela **Bruna Fernandes**, que posa para fotos.



Close de **Milena Cristina Volpato**, aniversariante desta quarta. Felicidades!



**Gabriela Dutra** recebe homenagens especiais pela chegada dos seus 18 anos. A jovem é parabenizada pela mamãe Érica e irmã Bianca, recebendo também o carinho especial de toda a família.



A data de ontem foi especial para **Carlos Castilho**. Parabéns!



Registro da estudante de Economia, **Daniele Fabrete**, em recente viagem ao Chile.



**Paulo Antonio** deu boas vindas à idade nova neste mês de julho.



Muitos anos de vida para **Caio Eli Ramos**. Na foto, ele aparece ao lado da esposa **Leizyane**.



**Cleiton Silva** comemorou em clima de muita festa a passagem de seu aniversário no último dia 10.



**TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!**



mais BARATO SEMPRE!





# 5 coisas que você não deve ingerir de estômago vazio

Certos alimentos, bebidas e remédios, quando consumidos em jejum, trazem prejuízos para a saúde

Nem tudo pode ser consumido em jejum. Muitas vezes, o estômago não recebe bem determinados alimentos, bebidas e substâncias - o que pode causar gastrite e problemas até mais graves. Veja o que evitar:

**ANTI-INFLAMATÓRIOS**  
São ácidos e, por isso, têm vários efeitos no trato digestório. No estômago, diminui a defesa da mucosa por baixar a produção de prostaglandinas, o que reduz a barreira de muco e bicarbonato - além de aumentar a permeabilidade de células estomacais e reduzir o fluxo de sangue para a mucosa. Isso a torna mais suscetível a ação do suco gástrico, causando gastrites e úlceras.

**CAFÉ**  
A cafeína estimula a secreção de ácido, a redução do fluxo sanguíneo para a mucosa e a diminuição da produção de muco protetor. Esses efeitos podem levar a lesões e são em parte atenuados quando a bebida é consumida depois de comer.

**ÁLCOOL**  
A substância, por si só, já é



bastante nociva ao estômago: pode causar desde gastrites até cirrose e tumores no trato digestório. Quando consumida em jejum, acelera a velocidade de absorção, o que aumenta os riscos de desenvolver esses problemas. O ideal é, previamente, ingerir alimentos sólidos, ricos em proteínas, fibras e gorduras para reduzir os riscos.

**CHICLETE**  
O ato de mascá-lo em jejum estimula a produção de suco

gástrico, nocivo ao estômago vazio. Isso porque, com a mastigação, o estômago entende que precisa se preparar para receber o alimento e fazer a digestão, liberando a secreção ácida. Esse movimento pode resultar em feridas e gastrites erosivas.

**SUCOS CÍTRICOS**  
Embora essas bebidas possam trazer benefícios por serem fontes de vitaminas e sais minerais, ainda é uma questão de debate se

tomar limonada em jejum pode ser uma atitude saudável. De modo geral, pode ser dito que, em algumas pessoas, o consumo de sucos cítricos em jejum é capaz de causar sintomas como azia e dispepsia. No entanto, não há uma orientação que seja capaz de englobar toda a população: a recomendação deve ser individualizada, levando em conta particularidades como dieta e tolerância a alimentos ácidos.

## receita

# Palha Italiana de Leite Ninho

- INGREDIENTES:**
- 1 lata de leite condensado (395g)
  - 4 colheres (sopa) de leite em pó
  - 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
  - 2 colheres (sopa) de creme de leite
  - 90g de biscoito tipo Maizena (meio pacote)
  - Para empanar: Leite em pó



- MODO DE PREPARO:**
- Na panela coloque o leite condensado, a manteiga e o leite em pó. Misture em fogo baixo até soltar do fundo da panela. Após, desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Misture.
  - Com as mãos quebre os biscoitos e adicione no creme da panela. Misture.
  - Pegue uma travessa quadrada (18 x 18cm), coloque uma folha de papel manteiga, despeje a palha italiana. Alise, coloque uma folha de papel manteiga (para não grudar) e faça pressão na superfície para deixar bem retinho. Leve à geladeira por 3 horas ou ao freezer por 40 minutos.
  - Após, desenforme, corte em quadrados e empane no leite em pó.

# Suas crenças negativas te dominam? Veja como reagir a elas

Questionar os próprios pensamentos pode ser um bom exercício

Crenças, certezas, ideias fixas que acreditamos, seja pelo aprendizado através de experiências nossas (vividas) ou dos outros (observadas), podem influenciar a opinião que temos de nós mesmos bem como as decisões que tomamos.

Quem viveu uma experiência negativa, pode:

- \* entender como um fator isolado
- \* como algo que pode acontecer novamente
- \* como algo que vai acontecer novamente com toda certeza.

Como não há previsão exata das possibilidades (no geral, de algo subjetivo) agir com a certeza absoluta pode gerar alguns prejuízos.

Vamos a um exemplo para ilustrar a ideia acima: quem recebeu muita crítica na infância e não foi capaz de sustentar suas próprias certezas de superação e crescimento, pode carregar para o

resto da vida o peso da dúvida de ser suficiente. Há aqueles que ignoram esse fato vivido e seguem como se nada tivesse acontecido. E existem pessoas que tem duvidas se isso será sempre assim, mas não são inteiras para superar. Ou seja, o que mais marca são:

- as ideias que aceitamos
- as ideias que não conseguimos superar ainda que não aceitamos plenamente.

**CONSEQUÊNCIAS**  
Quando alguém acredita que não é capaz de realizar seus desejos, retorna o pensamento para vivências passadas de várias experiências ruins que reforçam essa crença negativa de incapacidade. E como a mente está em um estado negativo, com fa-



cilidade, vai conseguir lembrar vários momentos desastrosos. É como se faltasse "atualização" para o cérebro. Seria como se

estivéssemos no presente "rodando um programa desatualizado na mente" que era adequado apenas no passado.

A vida das pessoas bem sucedidas e realizadores também é recheada desses mesmos pontos confusos, ruins e tristes, mas ao quererem algo, a diferença entre essas pessoas que acreditam em si é que nesse momento de desejo a mente vai para lembranças de sucesso. A auto motivação faz diferença no processo de seguir em frente.

## COMO NÃO SE RENDER ÀS CRENCAS NEGATIVAS

Quem quer dominar a mente deve praticar alguns exercícios complementares ao tratamento (essas dicas não excluem seguir sessão de psicoterapia direcionadas para a mudança de pa-

drão de pensamento que seguem, as vezes, por anos, de modo repetitivo);

- 1) identificar qual ou quais são as crenças negativas
- 2) compreender os princípios que a(s) sustenta(m);
- 3) recordar vivências pessoais ou de outras pessoas que questione a certeza desse(s) ponto(s) negativo(s)
- 4) criar mantras de pensamentos novos positivos para substituição do pensamento passado.

Questionar os próprios pensamentos pode ser um bom exercício. No pensamento filosófico de Sócrates, ainda que ele não tenha trabalhado diretamente com crenças, a ideia proposta era questionar alguns pensamentos, criando alternativas de pensar e como novas opções compreender de outros modos o viver. Esse tipo de processo contribui, inclusive, para o processo de mudança de crenças.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

# Thonny L'attoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron

DOE SANGUE  
DOE VIDA

Apoio: **oextra**

ACESSE: **www.oextra.net**

Informação com credibilidade

**BIM**

## 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 - FERNANDOPOLIS-SP







# celebridades



Giovanna Antonelli: festejadíssima na Rússia

## Atriz Giovanna Antonelli vira a namoradinha da Rússia e planeja lançar perfume no país

A Copa do Mundo já acabou para o Brasil. Mas tem gente que ainda está de olho na Rússia. Festejadíssima no país por conta de sua participação em novelas exportadas para a terra de Puttin, Giovanna Antonelli não vê a hora de botar os pés por lá. “Nunca fui e meu sonho dourado é conhecer a Rússia. Desde a primeira vez que ‘O clone’ passou, eu já sabia que tinha bombado muito lá”, conta a atriz, que atualmente está no elenco de três tramas exibidas no país: “O clone”, “Salve Jorge” e “Larços de família”.

“O clone” já passa há anos e isso fez com que Giovanna virasse uma espécie de namoradinha dos russos. “Recebo muitas mensagens, mas não entendo nada! E cada vez mais vai aumentando, principalmente com as redes

sociais. Eu só fico no ‘thank you’. Nem sei se eles me entendem”, diverte-se ela.

Com a alta popularidade no maior país do mundo, Giovanna quer aumentar seus “domínios”. A atriz, que tem vários produtos licenciados com seu nome, já negocia a entrada do seu perfume no Leste Europeu: “Sempre falei que queria levá-lo para a Rússia. Meus sócios na França estão batalhando, porque precisamos de vários certificados e documentos e isso leva um tempo. Já entramos na Arábia Saudita e parece que está numa finalização para entramos na Rússia. Ou seja, com essa oportunidade, vou conseguir fazer uma viagem que agregue conhecimento e diversão. Quem sabe até o final do ano já que não consegui assistir à Copa lá...”.

## Galãs Marcio Garcia e Rodrigo Santoro se reencontram nos EUA: “Amigos de longa data”

Que dupla! Dois galãs da TV há mais de 20 anos se reencontraram em Los Angeles, nos EUA. Rodrigo Santoro, de 42 anos, e Marcio Garcia, de 48, posaram juntos e mostraram a boa forma no registro feito pelo apresentador do “Tamanho família” nesta segunda-feira, no Instagram. “Dia de sol, muito esporte, comida saudável e boas risadas com os amigos de longa data! Sempre bom rever os irmãos de longa data”, escreveu Marcio Garcia na legenda da foto. O post, claro, deixou os fãs dos bonitões felizes da vida. Marcio Garcia está passando férias com a mulher e os quatro filhos em Los Angeles, onde Rodrigo Santoro mora.



Marcio Garcia e Rodrigo Santoro se encontram no EUA

## Mulher de Thiago Silva filma volta para Paris, leva 16 malas e festeja jatinho

Belle Silva, mulher de Thiago Silva, foi uma coadjuvante de peso nesta Copa do Mundo. Se os protagonistas precisavam mostrar ao que foram no campo, fora dele, a carioca deu aos internautas um olhar, digamos, mui-

to peculiar sobre o Mundial na Rússia.

Primeiramente, Belle reclamou bastante. Da fiscalização nos estádios, dos hotéis, da demora, do cansaço, das filas... Só não ficou chateada ao voltar a Paris, onde

mora. Em tom de comemoração, Belle, alguns parentes, os filhos e, claro, Thiago Silva, retornaram à capital francesa neste domingo, 8, quando parte da delegação brasileira também chegou ao Rio de Janeiro.

A família do jogador foi de jatinho de São Petersburgo até Paris, com toda a mordomoia à bordo. “Aí sim, revisitas, agora sim”, avaliou ela num dos vídeos que postou em seu Stories na conta do Instagram.



Belle Silva, mulher de Thiago Silva, mostra a volta a Paris

## horóscopo

**ÁRIES**  
Use a sua criatividade para liderar metas ou projetos importantes. Só equilibre a impulsividade e a energia empregada na experiência. O período é ótimo para se comunicar e fazer pequenos deslocamentos ao seu dia. Precisa cuidar do campo emocional e das expectativas que vem nutrendo secretamente.

**TOURO**  
Apesar das dificuldades que vem enfrentando, o dia favorece a articulação de ideias e decisões para a carreira ou metas financeiras. Mas é importante entender que o grupo com que está inserido não é cem por cento confiável ou carrega ilusões que acionam problemáticas emocionais.

**GÊMEOS**  
Apesar do acúmulo de trabalho que vem encarando, o dia é favorável para movimentar a sua expressão, principalmente para estudos, viagens e reuniões. Mas fique atento às ilusões que você está nutrendo. O céu indica uma fase muito emocional, que requer curas e uma ressignificação da vida. Medite sobre o futuro.

**CÂNCER**  
Você inicia o dia certo das mudanças necessárias para dar direção à sua vida. O dia favorece movimentos financeiros ou uma notícia boa para os ganhos materiais. Sente a necessidade de silenciar e ficar sozinho para analisar suas crenças ou um estudo. Tudo na vida tem um porquê e o seu porquê ainda vai aparecer.

**LEÃO**  
Hoje você encontrar um cenário mais favorável para se expressar. A comunicação ativa uma pessoa importante, como o cônjuge ou sócios. A conversa traz reavaliações das decisões que são necessárias para guiar projetos. O projeto, os amigos ou o grupo em que atua segue confuso e pode haver fofocas ou conspirações.

**VIRGEM**  
A carreira e suas metas são evidenciadas e você segue com um fluxo favorável. Uma conversa que chega como uma orientação é favorável e lhe dá maior visão. Fique atento com as mágoas e ressentimentos que vêm sendo depositados no cônjuge ou com experiências trazidas por uma pessoa importante.

**LIBRA**  
O dia está favorável para guiar estudos, viagens ou assuntos relacionados a mídia e divulgação. Uma conversa flui para direcionar os projetos, então tudo caminha com movimento. Preste atenção na forma como vem direcionado o trabalho e a rotina. A falta de foco e expectativas podem lhe prejudicar.

**ESCORPIÃO**  
As mudanças ficam evidenciadas e se mostram necessárias para dar movimento à carreira e às metas. Uma conversa ou acordos favorecem os investimentos e trazem uma abertura maior para lidar com assuntos de imóveis. Tenha atenção com as mágoas ou ressentimentos depositados na união afetiva ou com filhos.

**SAGITÁRIO**  
O cônjuge, sócios ou uma pessoa importante para a experiência está mais aberta para se expressar e apresentar o seu ponto de vista. Pode haver cursos ou viagens. A pessoa tocada sente-se deslocada e muito sensível. Você deve dar atenção especial a mágoas ou ressentimentos guardados na família ou na própria relação.

**CAPRICÓRNIO**  
Sente a necessidade de colocar mais movimento em seu trabalho. Para isso, você pode sentir vontade de se expressar com uma pessoa. A conversa ou os próprios movimentos devem ser feitos com análise e estratégia, porque há confusões ou distorções de fatos que prejudicam o convívio com algumas pessoas.

**AQUÁRIO**  
Sente a necessidade de colocar mais movimento em seu trabalho. Para isso, você pode sentir vontade de se expressar com uma pessoa. A conversa ou os próprios movimentos devem ser feitos com análise e estratégia, porque há confusões ou distorções de fatos que prejudicam o convívio com algumas pessoas.

**PEIXES**  
Uma conversa com uma pessoa de sua confiança favorece os movimentos em família. O dia segue com movimentos e possíveis deslocamentos, então você precisa ser ágil. Mas tenha atenção com o campo emocional. Você vem depositando muitas expectativas na família ou em pessoas da sua intimidade. Isso o afeta diretamente.