

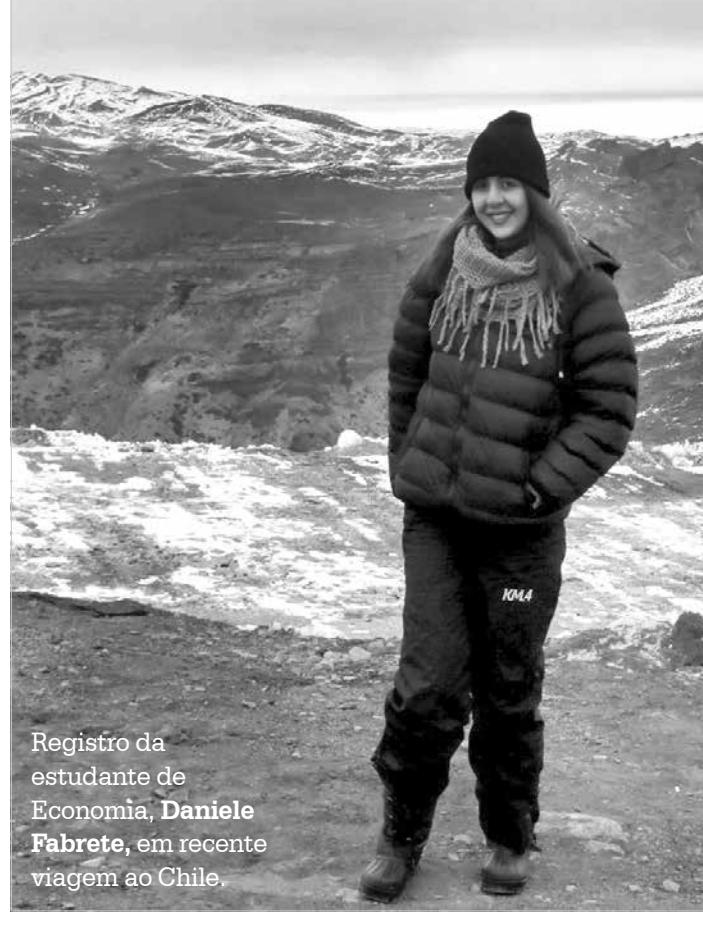


Galás Marcio Garcia e Rodrigo Santoro se reencontram nos EUA: "Amigos de longa data"

Página B4

"Se você falar com um homem numa linguagem que ele comprehende, 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)



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

#BaratoPraCaramba

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

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 geral 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 duvidam 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 realizadoras 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 CRENÇAS 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 vivencias 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
Jhony Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP VISA Electron MASTERCARD

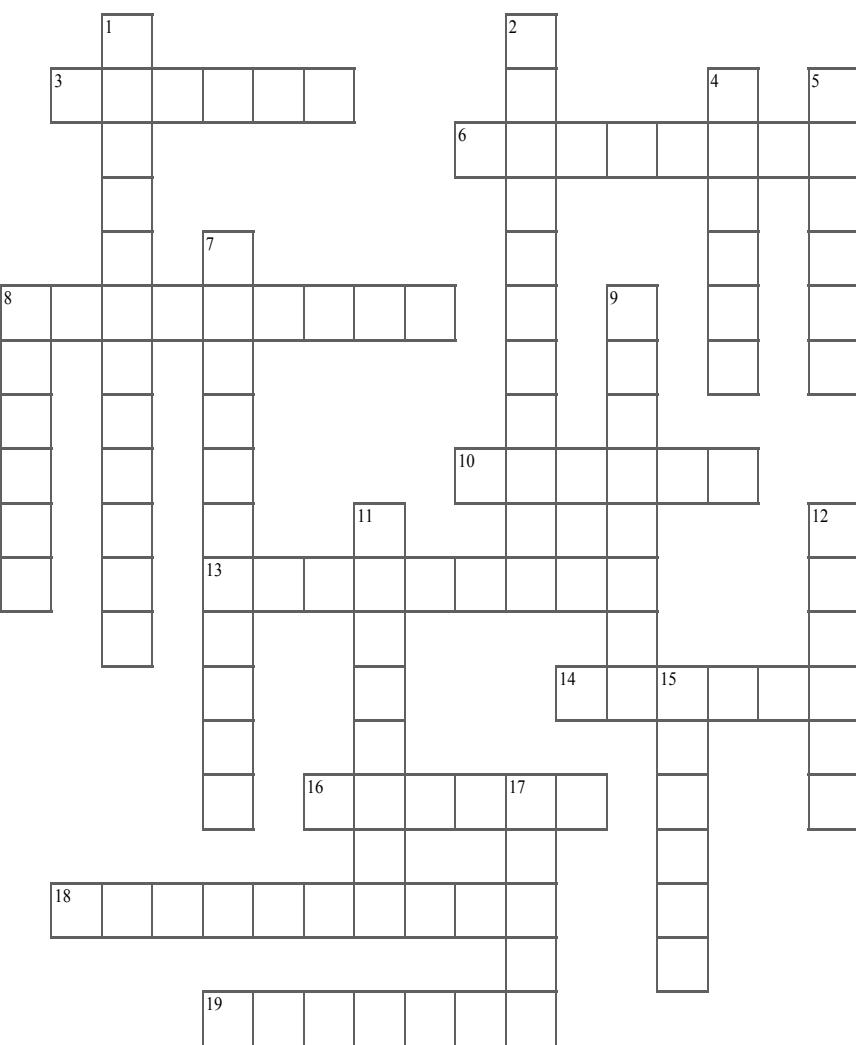
DOE SANGUE
DOE VIDA
Apóio: oextra.net

ACESSE:
www.oextra.net
Informação com credibilidade

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

Palavras Cruzadas

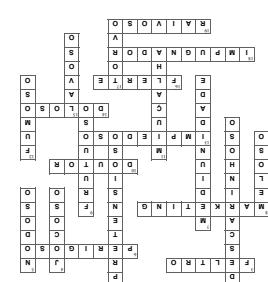


Horizontais

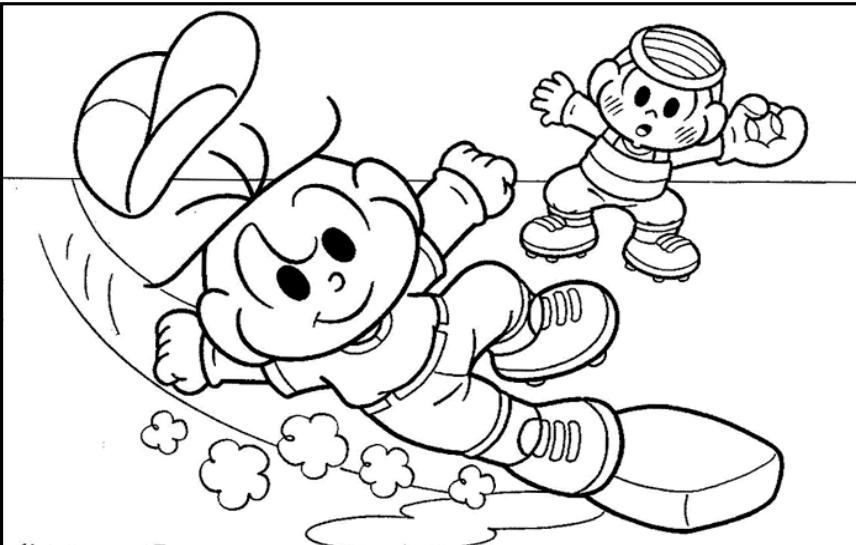
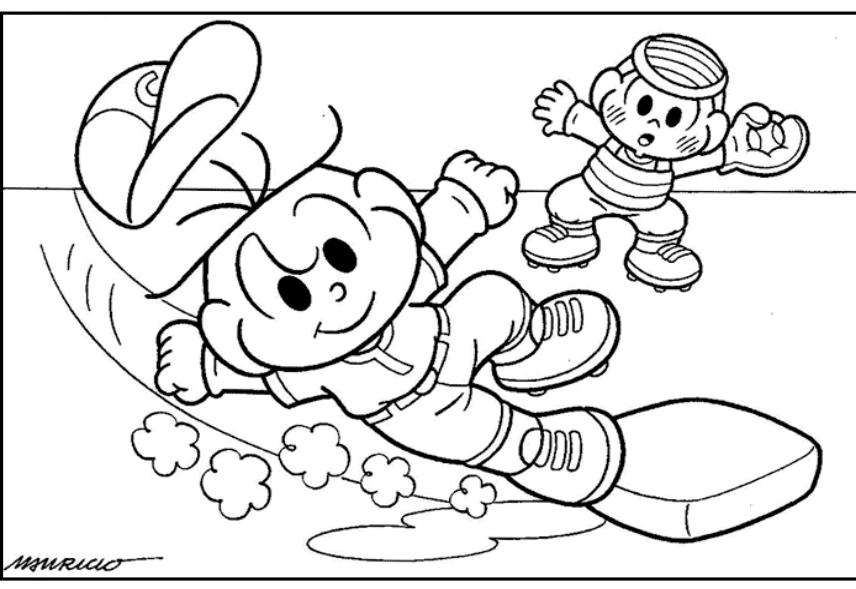
- Tecido de lã ou de pêlos, emaranhados e empastados por pressão, empregado no fabrico de chapéus, discos de polimento etc
- Em que há perigo
- Conjunto de operações executadas por uma empresa envolvendo a vida de um produto, desde a planificação de sua produção até o momento em que é adquirido pelo consumidor
- Aquele que recebeu supremo grau em uma faculdade universitária
- Em que não há piedade
- Causado por dolo
- Namoro ligeiro, sem consequência
- Que, ou o que impugna
- Cheio de raiva

Verticais

- Falte de carinho
- Que tem pretensões ou vaidade
- Alegre, gracioso
- Em que há nós ou salinças
- Qualidade de médium
- Que contém mel
- Que produz muitos frutos
- Conjunto de coisas miúdas
- Que exala fumo ou vapores
- Que se refere a lava
- Que causa terror



Jogo dos 7 Erros



RESP.: 1-LETRA C. NO BONÉ DO CEBOLINHA; 2-POEIRA A ESCUERDA; 3-GOLA DA CAMISETA DO CEBOLINHA; 4-LVADA DO CASCAO; 5-COLETE DO CASCAO; 6-CINTO DO CEBOLINHA; 7-BASE NO PE DO CEBOLINHA.

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Rafael se prontifica a ajudar Alex. Todos participam do ensaio da banda. Paulo culpa Gabriela pelo sofrimento dos filhos e ela decide terminar o relacionamento com Rafael. Pérola doa o dinheiro que ganhou da mãe. Amanda não consegue tocar e o suposto produtor vai embora. Paulo manipula Gabriela. Todos tentam consolar Amanda. Tito fala animado com Pérola e Maria Alice sobre a alta doação que a ONG recebeu. Kavaco tenta animar Amanda. Gabriela e Paulo não se entendem. Vítor tenta consolar Rafael. Maria Alice elogia a atitude Alex.

ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Amélia cobra a Ema a promessa que ela lhe fez. O Barão decide se mudar para São Paulo. Lady Margareth fala mal de Darcy para Julieta. Elisabeta ouve o depoimento de Ernesto contra a fábrica de tecidos. Ema leva o namorado para jantar na casa de Jorge. Mário/Mariana sai escondido da casa de Brandão. Uirapuru encontra Josephine. Julieta tira satisfações com Darcy sobre o andamento da construção da ferrovia. Amélia se incomoda com a presença de Ernesto em sua casa. Lady Margareth manipula Olegário. Uirapuru vê Brandão e Josephine se beijando.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Afonso pede a Olegário que descubra quem é responsável pela venda de pólvora. Larissa sugere que Augusto vá com o grupo de teatro para outra aldeia. Ulisses avisa aos pais que está namorando Teodora. Gregório. Constância afirma a Amália que Gregório se interessa pela filha. Otávio parte com seu exército para invadir Artena. Lucrécia entra no castelo de Lastrilha à procura de Glória. Amália pergunta a Catarina se foi ela quem provocou a explosão da mina.

LIA

Quarta-feira, 20h30

A emissora ainda não divulgou o próximo capítulo da novela.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quarta-feira, 20h30

Joana vai até a escola falar com Helô sobre os meninos que estão perseguindo Luigi, mas não percebe que esses meninos são Éric e Hugo. Marcelo pede para os alunos tirarem fotos de alguém que seja especial para eles. Guilherme descobre que foi Brenda quem fez a página falsa de "Branca Bolada" e faz a garota apagar a página. Luigi e Poliana ajudam Gabi a gravar o programa de eleição de sua chapa. Na escola as crianças pensam que o fantasma é de um garoto que desapareceu no passado e se chama "Vitinho". Poliana descobre o esconderijo de João na escola aonde o menino está morando. Filipa vai até a casa que Yasmin diz ser dela (de Sr. Pendleton) e descobre que ela não mora lá.

SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Valentim e Luzia/Ariella se aproximam. Manuela conta para Ícaro sobre a conversa com Luzia/Ariella. Groa decide levar Luzia/Ariella até Pai Didico. Beto/Miguel pensa em Luzia/Ariella, enquanto namora Karola. Beto/Miguel incentiva Valentim a compor uma música. Luzia compõe uma letra para a música de Beto/Miguel. Cacau se reconcilia com Roberl. Rochelle elogia Edgar por destrarar Karen. Manuela confirma com Zefa a história de Luzia. Ícaro reclama das cobranças de Laureta. Clóvis teme que Gorete descubra que Beto Falcão está vivo. Gorete afirma à família Falcão que fez um contato sobrenatural com o cantor. Rosa ouve uma conversa de Laureta com Karola sobre Luzia. Nice não aceita que Maura pense em ter um filho com Selma.

Humor

MAIOR VERGONHA NA VIDA

Na roda do bar, três velhos amigos relembram a maior vergonha que passaram na vida:

— Quando eu tinha uns oito anos — contava o primeiro — eu subi num caixote para espionar a minha irmã no banho. Tava ali todo empolgado, quando de repente ela se vira, me vê na janela e dá o maior grito.

Levei um susto tão grande que caí do caixote... Maior vergonha, cara! Fiquei uma semana sem poder olhar pra cara dela.

— E eu, devia ter uns dez anos — começou o segundo — meu pai me pegou fazendo troca-troca com o filho do vizinho. Passei o maior carão.

Fiquei um mês sem poder olhar a cara do velho!

— Isso não é nada — disse o terceiro. — E a minha mãe que me pegou batendo uma punheta, enquanto espiava a empregada trocando de roupa. Até hoje, não tive coragem de olhar na cara dela!

— Ah! Otávio, você está exagerando! Quanto tempo faz que isso aconteceu?

— Foi na sexta-feira passada!

VERRUGA NA TESTA

Um certo dia, o sujeito acordou e ao se olhar no espelho, viu uma pequena verruga que nascia no meio da testa.

No dia seguinte, a verruga estava um pouco maior, no outro dia maior ainda. No quinto dia percebeu que ela estava assumindo a forma de um pênis. Assustado, foi correndo procurar um médico.

— Você está com uma doença raríssima — atestou o doutor, após uma série de exames. — Um pênis está nascendo em sua testa!

— O que devo fazer, doutor?

— Não se preocupe! Vá para casa e leia tudo o que puder! Leia sem parar, tudo o que encontrar pela frente!

O cara foi para casa e começou a devorar todos os livros, revistas, jornais, gibis, bulas de remédio, rótulo de enlatados etc... Durante uma semana quase não dormiu! Passava a maior parte do tempo sentado no sofá com um livro nas mãos. E diariamente observava o pênis em sua testa, crescendo... crescendo... crescendo...

No final no décimo dia, voltou a procurar o médico, desesperado:

— Doutor, estou seguindo a risca os seus conselhos, mas não sinto melhora nenhuma! Essa coisa continua crescendo!

— Não se preocupe, rapaz! Tome, leve essas revistas e leia-as! Leia estas outras também! Tome, leve tudo! Não pare de ler!

— Mas... doutor... O senhor acredita mesmo que dessa maneira eu vou melhorar?

— É claro que não, meu rapaz! Você não vai melhorar nunca desse negócio! Mas aproveita para ler bastante agora, porque depois que as bolas começarem a nascer você não vai enxergar mais porrada nenhuma!



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA 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

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



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 Putin, 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 "Laços 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 entrarmos 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 Copacabana...".

Galás Marcio Garcia e Rodrigo Santoro se reencontram nos EUA: "Amigos de longa data"

Oue 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 juntinhos 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 mordomia 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 no seu dia. Precisa cuidar do campo emocional e das expectativas que vem nutrindo secretamente.



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 nutrindo. O céu indica uma fase muito emocional, que requer curas e uma ressignificação da vida. Medite sobre o futuro.



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.



LIBRA

O dia está favorável para guiar estudos, viagens ou assuntos relacionados a mídia e divulgação. Uma conversa fluí 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.



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.



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.



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 em que está inserido não é cem por cento confiável ou carrega ilusões que acionam problemáticas emocionais.



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.



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.



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.



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.



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.