



Destaque para o momento especial de **Dayelle Garcia**, em sua Colação de Grau.



Festa hoje no clã Benez pelo aniversário de **Andréa Cristiane Abrão**. Na foto com Michele Mendes e Vado Benez.



Com muito charme, **Julio Fernandes** apaga velinhas nessa sexta. Parabéns!



Hoje é dia de festa para **Jessica Federissi**. Parabéns!

A bela jornalista **Jô Branco**, que subscreve O Extra.net, é destaque dentre os aniversariantes de hoje e recebe congratulações de toda equipe, familiares e amigos. Parabéns!



Parabéns para a jovem **Beatriz Lemes**, que, sempre bem acompanhada, aniversaria nesta sexta. Na foto com Luis Felipe Eller, Gabi Viegar, Rodrigo Bodinho, Luan Pedroso e Stefany Fidelis.



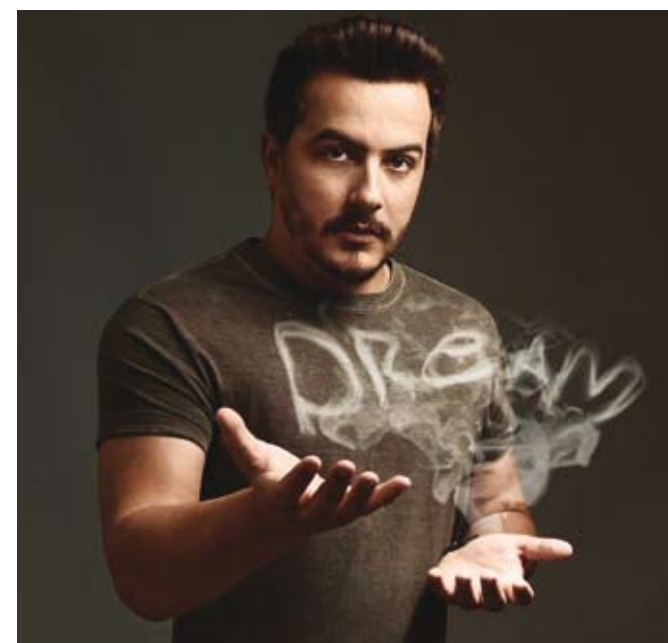
Selfie de **Larissa Natielle**. Destaque para sua beleza e carisma.



Yzabela Varini celebra mais um ano de vida hoje. O festejo fica por conta da família e amigos.



Quem completa idade nova hoje é a bela, sorridente e amada **Marli Alves**, que recebe os parabéns de seu apaixonado e eterno namorado Redmir Cangueiro.



Hoje é dia de festa para **Ricardo Prado**, pela passagem de mais um aniversário.



Familiares e amigos de **Ewerlon Coelho** estão em festa hoje comemorando seu aniversário.

Óticas Viscardi
Jóias e Relógios
(17) 3442-1011

Rua Brasil, nº 1983
Centro - Fernandópolis-SP

Villa Gourmet
Chopp ITAIPAVA
Restaurante e Chopperia

Av. Afonso Cáfaró, nº 2105
Fernandópolis - SP
(17) 3442-4198

Cinco alimentos ruins para suas cordas vocais

receita

Bolo de trufa de laranja e sorvete de chocolate

INGREDIENTES:

- 2 litros de sorvete de chocolate
- 500 gramas de chocolate branco picado
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de rasas de laranja



MODO DE PREPARO:

Retire o sorvete do freezer 10 minutos antes de iniciar a receita. Reserve.

Em banho-maria, derreta o chocolate branco com o suco de laranja e o creme de leite, misturando até incorporar todos os ingredientes. Retire do fogo, acrescente as rasas de laranja e deixe esfriar.

Em uma forma para bolo com furo central, coloque metade do sorvete e pressione com uma colher. Despeje a ganache de laranja e, por cima, o restante do sorvete, também pressionando com a colher para moldar na forma. Leve ao freezer por 6 horas ou até endurecer. Na hora de servir, desenforme com cuidado e decore a gosto.

Dica: use o sabor de sorvete de sua preferência.

O cuidado com a voz necessita de um foco abrangente. Além dos exercícios vocais e a proteção contra os fatores ambientais, como o frio ou a fumaça, você precisa comer com consciência. A maioria dos alimentos que devem ser evitados não são os que provocam uma doença nas cordas vocais, no entanto, podem causar irritação ou ressecamento, que por sua vez afeta a fala ou o canto.

Veja abaixo os 5 alimentos ruins para suas cordas vocais. Eles são os alimentos que podem prejudicar as cordas vocais se consumidos antes de cantar ou de usar a voz em público.

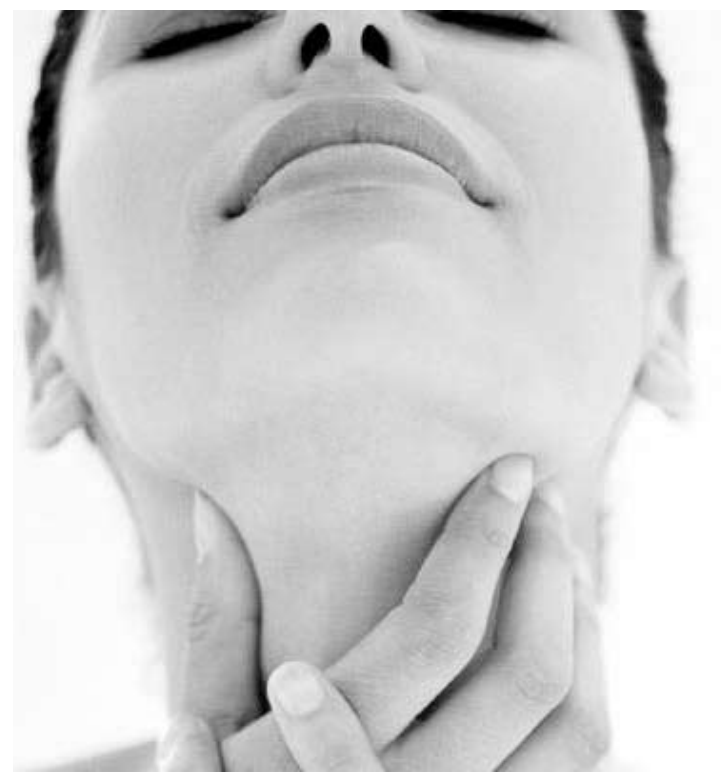
1. Alimentos com cafeína: Seja café, chá, Coca-Cola, chocolate... Estes contêm cafeína, um elemento que, apesar de nos ser útil para nos manter acordados, desidrata a garganta e seca as cordas vocais.

2. Bebidas alcoólicas: As bebidas alcoólicas têm um efeito desidratante nas cordas vocais e isso as torna vulneráveis no momento de sua execução. É importante ressaltar que alguns artistas preferem tomar essas bebidas, pois permite a eles reduzir o nível de estresse. No entanto, suas consequências vocais são as mesmas. Não se esqueça de que a moderação ou a abstinência é o melhor remédio.

3. O sumo de laranja: O ácido cítrico encontrado no suco da laranja desnuda o órgão vocal de todos os seus elementos hidratantes, o que finalmente terá efeitos prejudiciais sobre o desempenho vocal.

4. Produtos laticínios: Os produtos laticínios têm por efeito envolver o órgão vocal com uma película de muco que faz com que a execução vocal seja difícil. Portanto, evite beber leite, sorvetes, pudins, cremes quente, etc.

5. Pipocas de milho e amendoins: Estes alimentos podem deixar restos no órgão vocal. Esses restos podem obstruir uma subida para as notas agudas e sem avisar. Portanto, são fatais para um cantor, por exemplo.



Então, o melhor conselho que podemos dar é evitar qualquer coisa que possa causar desidratação e obstrução das cordas vocais. A melhor opção é uma boa garrafa de água à temperatura ambiente.

Então, o melhor conselho que podemos dar é evitar qualquer coisa que possa causar desidratação e obstrução das cordas vocais. A melhor opção é uma boa garrafa de água à temperatura ambiente.

Como fazer esfoliante caseiro

E sempre bom ter o hábito de ficar com a pele limpa e saudável. Além de melhorar nossa aparência, fazer uma esfoliação de vez em quando é importante também para mantermos as impurezas longe, e assim, evitamos que nasçam espinhas e que a pele fique oleosa. Sabendo disso, nesse artigo você vai aprender a fazer um esfoliante caseiro de fubá, e de quebra, como esfoliar a pele em casa, sem muitas complicações.

Como fazer?

Para fazer o esfoliante caseiro de fubá, você vai precisar de 2 colheres (de sopa) de fubá e uma colher (de sopa) de sabonete líquido, ou algum hidratante para seu tipo de pele.

Pegue uma vasilha peque-

na (o famoso potinho) e coloque os ingredientes nela, misturando-os até que se forme uma massa, de maneira que não fique muito grossa ou muito líquida.

Agora é a hora do show! Aplique a massa e vá massageando o rosto levemente, com movimentos circulares. Depois é só enxaguar, usar um hidratante e aplicar a maquiagem, pois seu rosto estará pronto para recebê-la.

O esfoliante caseiro de fubá realmente dá efeito e fazendo três vezes por semana, dentro de um mês, você notará sua pele muito mais suave e macia e, com certeza, com uma aparência mais cuidada. O que vai aumentar sua autoestima, sem sombras de dúvida.



Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)



PROCEDE Vistorias
CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento



Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

*Clínica Veterinária
Dra. Maisa S.
Bego de Oliveira*

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861

(17)99626-9145 ESTAB (17)98168-1005

mais_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista
(esquina com a Etec) - Fernandópolis

**ÓTICA
IDEAL**

Rua Brasil, 2161

17 3442 3709

&

**ÓTICA
STA. LUZIA**

Rua São Paulo, 1859

17 3463 4936

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Ar Condicionado em até 10 vezes



Jeferson

17 9628 6060 (vivo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

BENZEDEIRA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos.

Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!
Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta.
Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.
Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.



FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO:

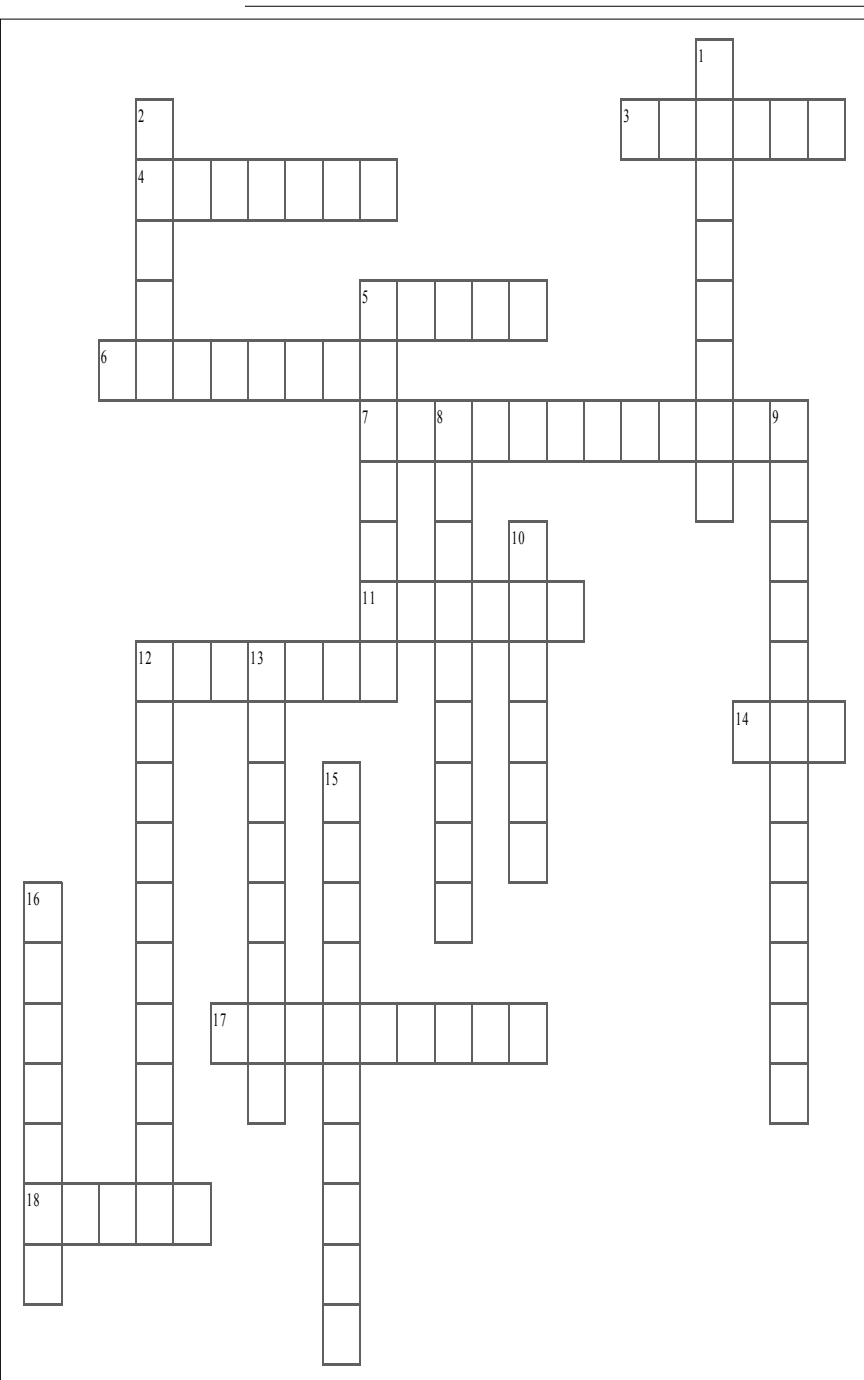
Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP



(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

Palavras Cruzadas



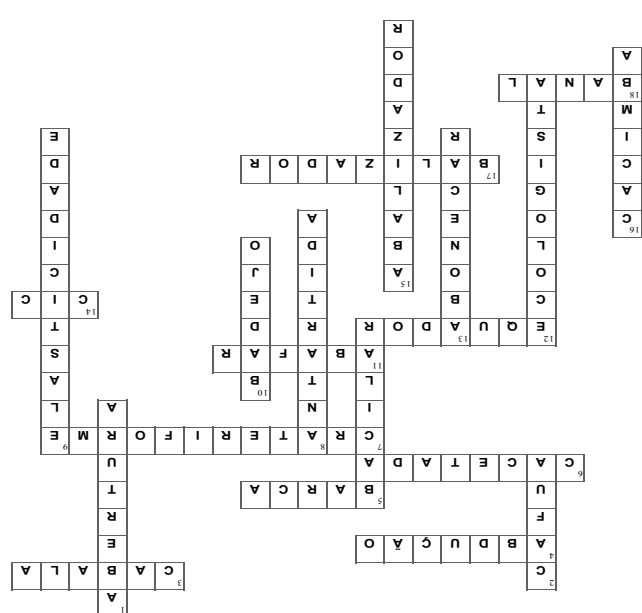
Horizontais

- Ocultismo tradicional dos israelitas.
- Ato ou efeito de abduzir.
- Embarcação de fundo chato, para transporte de passageiros e cargas, sobre pequenas extensões de água.
- Ação de bater com cacete; pancada de cacete.
- Com forma de cratera.
- Cobrir para conservar o calor.
- Linha imaginária que divide a Terra em Hemisfério Norte e Sul.
- Abreviatura de Cidade Industrial de Curitiba.
- Colocador de balizas.
- Vulgar, trivial, comum.

Verticais

- Ação de abrir, aberta, fenda, buraco, ofício, furo.
- Antro, cova, fuma, esconderijo.
- Comprido e delgado como uma varinha.
- Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
- Propriedade dos corpos sólidos de retomarem sua primitiva forma.
- Nome que se dá no Brasil a vários peixes da família dos Serranídeos, que se assemelham às garoupas.
- Especialista em ecologia; ecólogo.
- Dar semelhança de boneca; Enfeitar-se como boneca.
- Que abaliza.
- Cova feita nos terrenos pantanosos para juntar água.

Respostas



Caça Palavras

H I L F V D M G Q S O X L R T D S J	MALFEITOR
I M I R A R P R A J H B F O T O F U	ENGESSADOR
A H V O I O O Y S Y L A X D W I P D	INTERPRETADOR
M H H D R N S I T E O H B A Z Z I R	MUTILADOR
Z D Y A O A O S C K F L F S G S E O	OPRESSOR
U F X L D Y G U E B E O F S P R V S	FORAGEADOR
G O J I A B I F Z P R F O E N O O S	FADIGADOR
F S U T G G D H I R T D N G Q T S E	DISPENDIOSO
X O B U I P A P A Z Y D W N O I O R	IRRIGADOR
U N G M R J F G X O I S A E I E E P	OLEOSO
C A Y Q R T E F Y O U K F M A F L O	PANTANOSO
Y T G X I A E S S Y H Y H G J L O O	FOLHA
M N Q O D Q E O O B N K K Z V A O U	PESSOA
D A R O S C I H R P F K M P W M V H	POSE
W P R O D A T E R P R E T N I W M W	REFOLHO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Bianca e Jade ficam constrangidas com a exibição do capítulo da novela. Lucrécia repreende Jade ao vê-la arrancar seus fios de cabelo. Pedro se aconselha com Nando e René. Cobra pede para Jade assistir ao seu exame de grau no muay thai. Pedro exige que Karina veja o seu show na Aquazen. Rute e Lincoln chegam com Jeff para se despedir de Mari. Nando percebe o clima entre Marcelo e Roberta. Cobra avisa Gael que os lutadores da Khan assistirão ao seu exame de grau. Heideguer chega à academia de Gael. Dalva tenta tranquilizar Duca. Jade pede para ir à sessão de quimioterapia com Lucrécia. Mari e Jeff se despedem. Vicki se insinua para Pedro.

BOOGIE OOGIE

Sexta-feira, 18h00

Todos apreensivos na audiência sobre a troca de bebês. Diana pede ajuda de Cristina para começar a trabalhar na boutique de Vitória. Vitória tenta convencer Sandra a não entregar Susana no seu depoimento. Carlota acusa Rafael de ter interesse no dinheiro da família. Gilda e Mário aceitam Homero como sócio e Cristina descobre a novidade. Fernando e Rafael discutem no banheiro masculino do Fórum e são interrompidos por Sandra. Mário discute com Cristina. Carlota é expulsa da audiência durante depoimento de Sandra. Ricardo recebe ligação de Dani, que avisa estar voltando para o Brasil. O juiz decide que as certidões de nascimento de Sandra e de Vitória devem ser atualizadas.

ALTO ASTRAL

Sexta-feira, 19h15

Caíque aceita que Marcos seja amigo de Laura. Os filhos de Manuel tentam convencer o pai a aceitar a reforma na lanchonete. Marcos pede a Sueli que providencie o aumento do patrocínio de Gustavo. Caíque promete ajudar Laura na investigação sobre sua mãe. César e Gustavo debocham da reforma da lanchonete. Susana confessa a Gabby que está preocupada com as contas do clube. Samantha e Pepito resolvem fugir do retiro espiritual. Itália comenta com Fernando que repensará seu namoro com César. Débora ajuda César a comprar uma aliança para enganar Itália. Castilho não gosta quando Caíque reclama de sua presença para Laura. Itália tenta convencer Israel a operar um paciente de urgência.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

Ernestina volta para a cela, após conversar com Cintia. Dani combina com Chico e Carol como será sua festa de aniversário. As crianças voltam à casa de Helena, agora com os detectores de fantasmas do Samuca. Eles detectam que existe um "fantasma", que estava se aproximando deles e saem correndo. Gabriela e Mili conversam sobre Valentina. Carmen chega e fica incomodada com a aproximação das duas. Pata e Duda vão se despedir e quase se beijam. Marian fala para Pata que o namoro deles não vai dar certo, porque a família Almeida Campos nunca vai querer uma menina de rua na família. Tobias continua a ter alucinações com Tomás Ferraz.

IMPÉRIO

Sexta-feira, 21h00

Magnólia afirma a José Alfredo que Maria Isis tentou lhe aplicar um golpe. Maria Isis não consegue falar com José Alfredo. Maria Clara ironiza o comportamento de Cristina. Juliane decide aceitar a ajuda de Arnoldão. Cora revela, no salão de Xana, que terá uma noite de amor com um homem. Magnólia e Severo comemoram o dinheiro que ganharam de José Alfredo. Orville observa um novo quadro de Salvador e fica temeroso. Felipe guarda comida vencida no freezer e avisa a Enrico. Maria Marta afirma que Cristina é filha de José Alfredo. Merival informa a Cláudio que a juíza exigiu sua presença e a de Téio no tribunal para ouvir a sentença. Severo pensa em apostar todo seu dinheiro nos cavalos.

VITÓRIA

Sexta-feira, 22h15

Indignados, Ramiro e Katia se defendem da acusação de Sabrina. William provoca Netto insinuando que ele é o culpado. Ramiro diz que é preciso descobrir quem é o dono do computador que armazena o material. Revoltada, Katia revela para todos o plano que Ramiro estava executando para prender Iago. Possesso, Ramiro convoca Sabrina e Katia para uma reunião. Katia afirma para Ramiro que Sabrina tem desconfianças sobre ele. William finge-se chateado por Bárbara, Netto e Rafael não confiarem nele. Artur se culpa por não conseguir recuperar Vitória de Iago. Preocupada, Diana teme que Iago possa fazer mal para Vitória. Luciene, mesmo sabendo que a água está ferida, engana a amiga para confortá-la.

Humor

DESENTENDIDO

O sujeito pergunta ao instrutor da academia que exercícios ele pode ensinar. Ao responder que depende da flexibilidade do aluno, este já emenda: "Opa, tenho as terças livres!"

BOA VIDENTE

Passeando no parque de diversões, um homem chega à barraca da vidente. Achando que a experiência pode ser divertida, entra e senta-se.
 - Vejo que o senhor tem dois filhos - diz ela, olhando a bola de cristal.
 - Haha! Isso é o que você pensa - diz o homem. - Tenho três filhos!
 - Haha! - diz a vidente. - Isso é o que você pensa.

TUDO DIVIDIDO

Um casal idoso vai ao Burger King. Os dois dividem o hambúrguer e as batatas fritas. Um caminhoneiro fica com pena e se oferece para comprar outro lanche para a mulher.
 - Não se preocupe - diz o marido. - Nós dividimos tudo.
 Minutos depois, o caminhoneiro observa que a mulher ainda não comeu.
 - Olhe, não é problema algum comprar outro lanche para ela - insiste ele.
 - Ela vai comer - garante o marido. - Nós dividimos tudo.
 Sem se convencer, o caminhoneiro pergunta à mulher:
 - Por que a senhora não come?
 E ela retruca:
 - Porque estou esperando os dentes!

DIPLOMA

Um homem visita um velho amigo quando, de repente, uma menininha passa correndo pela sala.
 - Diploma - chama o amigo -, pode nos trazer um café?
 - Que nome estranho - diz o visitante. - Por que ela se chama assim?
 O amigo dá um suspiro.
 - Mandei minha filha estudar na Universidade de Lisboa, e foi isso o que ela trouxe de volta.

CONSELHO MÉDICO

- Seguiu o meu conselho e dormiu de janela aberta? pergunta o médico.
 - Segui, responde o paciente.
 - E a asma desapareceu?
 - Não, mas o relógio, a TV, o iPod e o laptop sumiram.



Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br

oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marçal

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864 CELS: (17) 99147-3205 99725-6606 / 98104-4350

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

www.unescursos.com.br (17) 3442-4979

* Valor não acumulativo

social

Momento de confraternização de final de ano da **Regional do Sincor-SP de Fernandópolis**. O evento realizado no dia 21 de novembro, no restaurante Colher de Pau, foi organizado através do Diretor Regional Odeir Vilar, em especial a todos os corretores de seguros da região de Fernandópolis. Confira os momentos especiais da festa.



ESPORTE SOCIAL

Na última semana, o projeto "Passos para um Futuro Melhor", desenvolvido no Programa Escola da Família, foi contemplado com dois novos jogos de uniformes completos, doados por um grupo de empresários do município. O projeto de futsal em vigor desde 2012 desenvolve um trabalho com cerca de 50 crianças, com idade de 10 a 15 anos, divididas em três categorias, que participam de campeonatos e jogos em várias escolas da região.

Pastoral da Criança encerra atividades do ano com festa e entrega de presentes

A Pastoral da Criança do Bairro Jardim Paraíso promoveu na tarde da última quarta-feira (3), uma confraternização especial de final de ano. O evento contou com a presença das crianças assistidas pelo Programa, acompanhadas pelas mães e voluntários que recepcionaram os empresários Jeder Rissato e Fernanda Sartori e o presidente da Câmara de Fernandópolis, Chico Arouca.

Todos os convidados se divertiram e saborearam as delícias preparadas para encerrar com "chave de ouro" o trabalho da Pastoral realizado neste ano. A criançada passou momentos de diversão nos

brinquedos e ao final da festa, mães e filhos ganharam presentes.

Com o apoio do juiz da Vara da Infância e Juventude, Dr. Evandro Pelarin, a Pastoral da Criança do Jardim Paraíso atende atualmente mais de oitenta crianças do bairro e adjacências, com a tarefa de orientar e acompanhar as famílias em ações básicas de saúde, educação, nutrição e cidadania tendo como objetivo o desenvolvimento integral das crianças entre 0 e 06 anos de idade em seu ambiente familiar e em sua comunidade. A sua atuação tem caráter ecumênico, atendendo pessoas de todos os credos e etnias.



Momentos especiais da festa e entrega de presentes

MaisQuePet & Sorvecão

Neste verão dê Sorvecão, cremoso, refrescante, nutritivo e toto.

Em breve

+ Que PET
VETERINÁRIA / PET SHOP

17 3463.2020
www.maisquepet.com

Petshop MaisQuePet | Fernandópolis

- ↳ Banho & Tosa
- ↳ Banho terapêutico
- ↳ Hidratação ouro marroquino
- ↳ Banho de fofura
- ↳ As melhores rações
- ↳ Os melhores medicamentos
- ↳ Médico 24hs
- ↳ Arranhadores

CONDOMÍNIO RESIDENCIAL CATARINA ANTONINI ZANCHETTA

Lançamento 06/12/2014

tudo para você viver bem e com estilo!

- 2 dormitórios
- Sala
- Cozinha
- Banheiro social
- Área de serviço

Entrada mais Parcelas
À partir de:
R\$ 480,00*

Subsídios
de até:
R\$ 13.735,00**

Lotes de 160m² com área construída de 60m²

Vendas: **Imobiliária Kiko Bim** 17 3462-3908
Rua Rio Grande do Sul, 1358 - Centro - Fernandópolis - SP

Visite: www.kikobimempreendimentos.com.br

*Entrada mais parcelas a partir de R\$ 480,00, em parcelas e aprovação da instituição financeira.
**Subsídios de até R\$ 13.735,00 para clientes com renda de até R\$ 5.100,00, avaliação e aprovação de crédito junto a instituição financeira. Registrado no Cartório do Imóvel de Fernandópolis sob matrícula nº 54583.