

## social



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



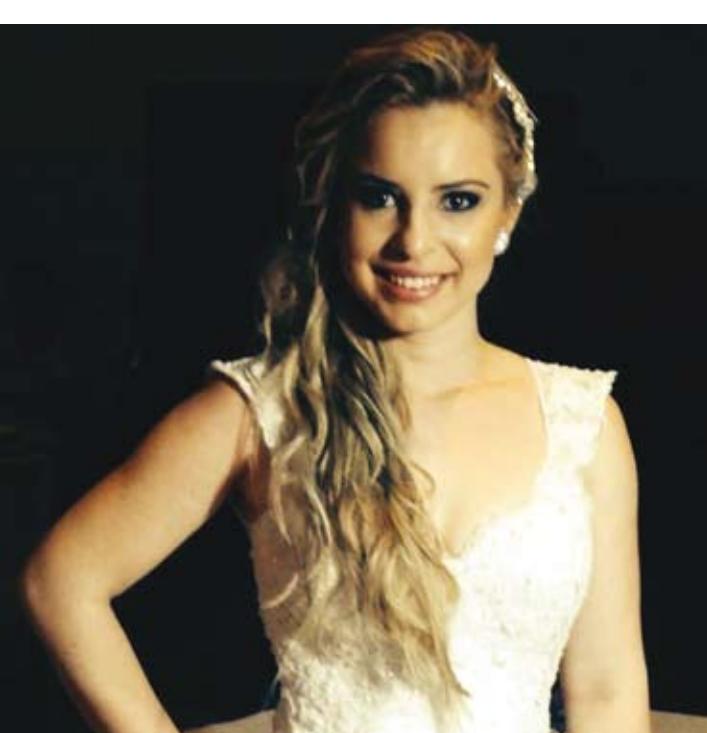
Festa hoje no clã Benez pelo aniversário de **Andréa Cristiane Abrão**. Na foto com Michele Mendes e Vado Benez.



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



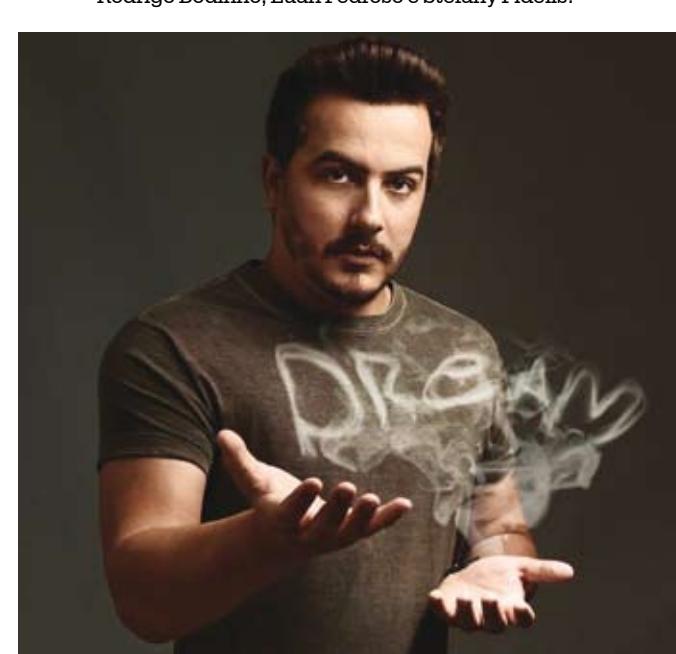
Parabéns para a jovem **Beatriz Lemes**, que, sempre bem acompanhada, aniversaria nesta sexta. Na foto com Luis Felipe Eller, Gabi Viegar, Rodrigo Bodinho, Luan Pedroso e Stefany Fidelis.



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



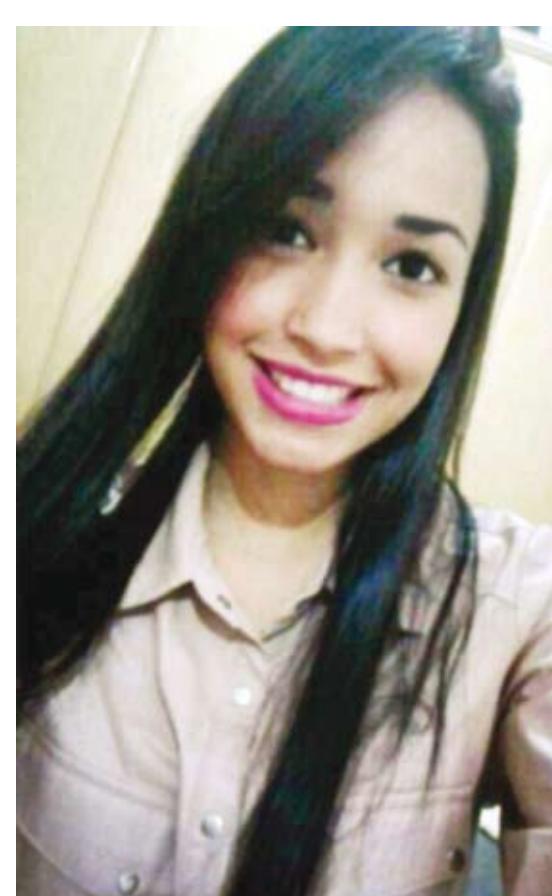
A bela jornalista **Jô Branco**, que subscreve O Extra.net, é destaque dentre os aniversariantes de hoje e recebe congratulações de toda equipe, familiares e amigos. Parabéns!



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



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.



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

RELOGIOS

**Óticas Viscardi**  
Jóias e Relógios  
(17) 3442-1011

Rua Brasil, nº 1983  
Centro - Fernandópolis-SP

**Villa Gourmet**  
Restaurante e Choperia

Av. Afonso Cáfarro, nº 2105  
Fernandópolis - SP

(17) 3442-4198

## 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 raspas 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 raspas 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.

## Marquinho Santana

Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090  
Fernandópolis

Avenida Lírio Greco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)



**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 lacticínios:** Os produtos lacticínios 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, creme quente, etc.

**5. Pipocas de milho e amen-**



**dins:** 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.

## 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, evitarmos 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 pequena

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.



## PROCEDE

Vistorias

CONHECIMENTO  
DE 15 ANOS  
EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais: • Agilidade



• Competência

NBR ISO 9001:2008

• 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 (17) 98168-1005  
maisa\_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

## BENZEDERA 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

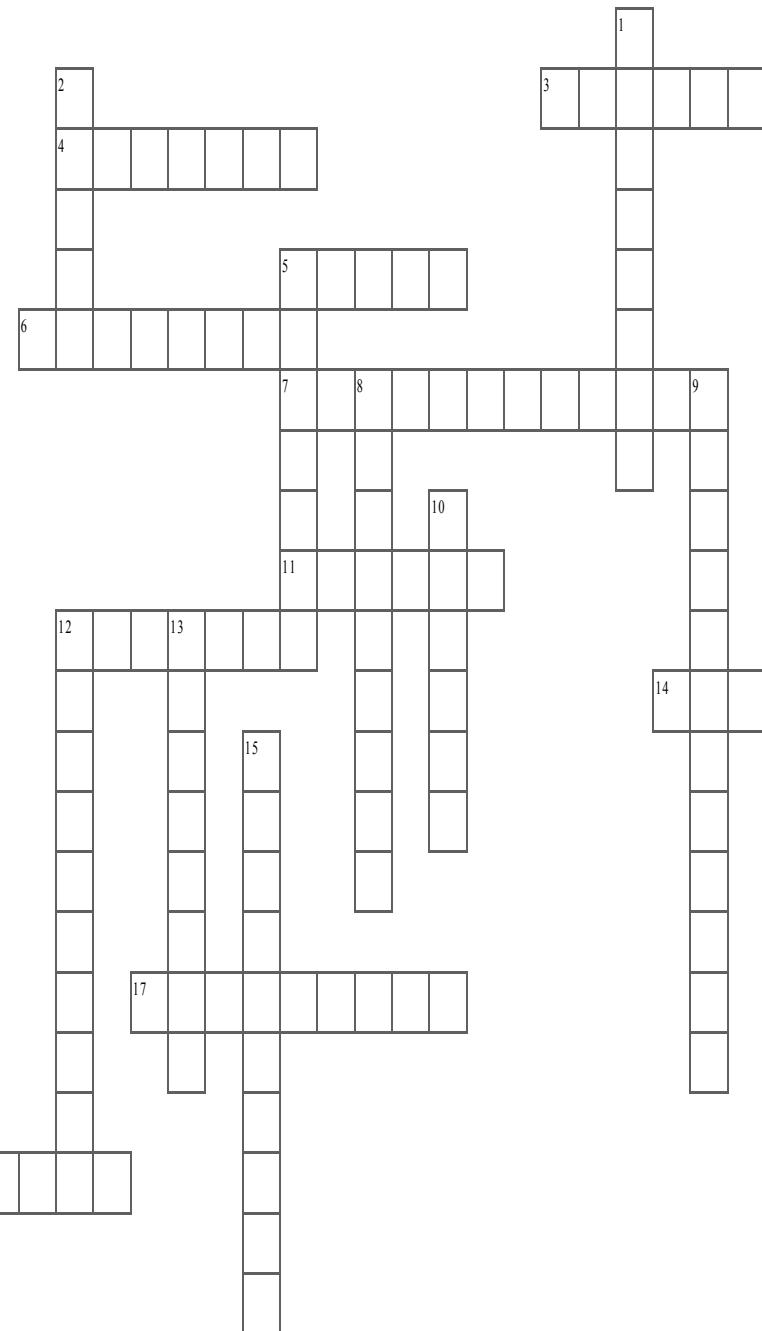
**[17] 3422-1402 ou [17] 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636**

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



# Palavras Cruzadas



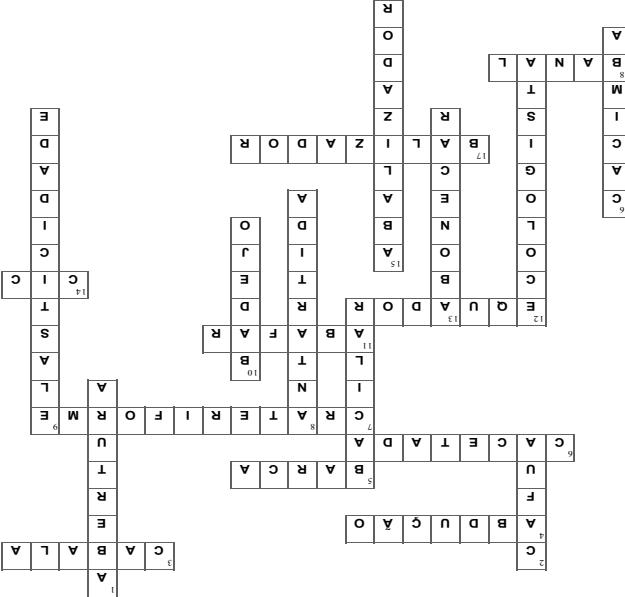
## Horizontais

- 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 cacetete; pancada de cacetete.
- 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, orifício, furo.
- Antro, cova, furna, 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.
- Da semelhança de boneca; Enfeitar-se como boneca.
- Que abala.
- 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
I	M	R	A	R	P	R	A	J	H	B	F	O	T	O	F	U	
A	H	V	O	I	O	O	Y	S	Y	L	A	D	W	I	P	D	
M	H	D	R	N	S	I	T	E	O	H	B	A	Z	Z	I	R	
Z	D	Y	A	O	A	O	S	C	K	F	L	F	S	G	S	E	O
U	F	X	L	D	Y	G	U	E	B	E	O	F	S	P	R	V	S
G	O	J	I	A	B	I	F	Z	P	R	F	O	E	N	O	O	S
F	S	U	T	G	G	D	H	I	R	T	D	N	G	Q	T	S	E
X	O	B	U	I	P	A	P	A	Z	Y	D	W	N	O	I	O	R
U	N	G	M	R	J	F	G	X	O	I	S	A	E	I	E	P	
C	A	Y	Q	R	T	E	F	Y	O	U	K	F	M	A	F	L	O
Y	T	G	X	I	A	E	S	S	Y	H	G	J	L	O	O		
M	N	Q	O	D	Q	E	O	O	B	N	K	Z	V	A	O	U	
D	A	R	O	S	C	I	H	R	P	F	K	M	P	W	M	V	H
W	P	R	O	D	A	T	E	R	P	R	E	T	N	I	W	M	W

**MALFEITOR**  
 ENGESSADOR  
 INTERPRETADOR  
 MUTILADOR  
 OPPRESSOR  
 FORRAGEADOR  
 FADIGOSO  
 DISPENDIOSO  
 IRRIGADOR  
 OLEOSO  
 PANTANOSO  
 FOLHA  
 PESSOA  
 POSE  
 REFOLO

**Oticia Cidade** Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticiacidadefernandopolis.com.br

oticiacidadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 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  
 9925-6606 / 98164-4350  
 AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348  
 BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS  
 E-mail: paula@panificadoraubirajara.com.br

# 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. Heidegger chega à academia de Gael. Dálva 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 Rafaela de ter interesse no dinheiro da família. Gilda e Mário aceitam Homen 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 Gaby 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 Caique 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 Téo 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

## DESENTEENDIDO

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.



UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO 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.



## MaisquePet & Sorvecão

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

### Em breve



**+ Que PET**  
VETERINÁRIA / PET SHOP

17.3462.2020

www.maisquepet.com

Fetshop 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\*

Lotes de  
160m<sup>2</sup> com  
área construída  
de 60m<sup>2</sup>

CONDOMÍNIO  
FECHADO  
SALÃO DE FESTAS  
PLAYGROUND  
PISCINA  
MEDIDOR DE ÁGUA  
E ENERGIA INDIVIDUAL  
GUARITA

Subsídios  
de até:  
R\$ 13.735,00\*\*

**Kiko Bim**  
EMPREENDIMENTOS



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, estão vinculadas a apercebimento de crédito junto a instituição financeira.  
\*\*Subsídio de até R\$ 13.735,00 para clientes com renda de até R\$ 5.480,00, vinculadas a apercebimento de crédito junto a instituição financeira.  
Registrado no Conselho de Fidejuros de Fernandópolis, sob matrícula nº 545/07.

## 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



Momentos especiais da festa e entrega de presentes