

**oextra**  
net

TERÇA-FEIRA, 10 DE FEVEREIRO DE 2015

# Mais

## social

“Reze como se tudo dependesse de Deus,  
trabalhe como se tudo dependesse de você.”

■ Brigham Young



Direto da rádio Transamérica, destaque para **Anderson Luan Lima**.



Close especial da aniversariante **Camila Brumato**. Felicidades!



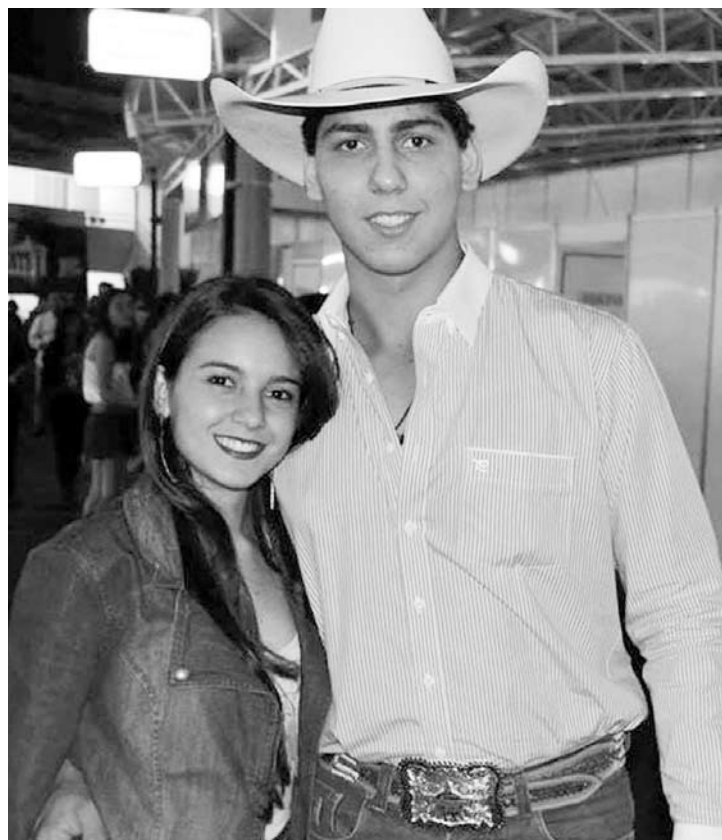
Em momento de lazer e diversão, o vereador **Chico Arouca** ao lado da esposa **Clara**.



Dia de festa para **Barbara Laurienne Gonçalves**, que completa idade nova.



Destaque para o aniversariante **Fernando Oliveira**. O carinho da família e amigos.



Felicidades para **José Villas Boas**, aniversariante de ontem. O carinho especial da sua amada.



**Luiz Augusto Watanabe** também está em festa pela passagem de mais um aniversário. Parabéns!

REDE DE POSTOS

# PetrOm

INDIAPORÃ - (17) **3842-1128**  
DOLCINÓPOLIS - (17) **3636-1212**  
FERNANDÓPOLIS - (17) **3462-3285**

**REAL SYSTEM**  
www.r3000.com.br

- Desenvolvimento de Software
- Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755  
- Coester - Fernandópolis - SP  
Tel/Fax: (17) 3465-9010  
e-mail: realsusten@uol.com.br  
www.r3000.com.br

**VP MADEIRAS**  
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas  
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zê do Gás

(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527  
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) **3463-2725**

Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP  
vpfernandopolis@hotmail.com

**PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA**

**GASOLINA** comum/aditivada **R\$ 3,29**

**ÁLCOOL** **R\$ 2,17**

**DIESEL** **R\$ 2,71**

Fone: 17-3462 5531  
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**SGOTTI** MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que **VOCÊ** precisa para sua **construção.**

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia  
(17) 3465-9399

SOMOS FILIADOS A  
**INTER PRIME**



# As cinco frases femininas que mais irritam os homens

## receita

### Cubos de carne seca com linguiça e abóbora

#### INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1,5 kg de carne-seca dessalgada, cozida e cortada em cubos
- 400 g de abóbora sem casca, em cubos
- 1 linguiça calabresa em fatias
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- Sal e pimenta dedo-de-moça sem sementes picada a gosto
- 1 1/2 xícara (chá) de água quente
- 200 g de cebolas pequenas
- Salsa picada a gosto



#### MODO DE PREPARO:


Aqueça o óleo e doure levemente a cebola e o alho. Junte a carne cozida, a abóbora, a linguiça, o molho, o sal, a pimenta e a água. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, até a abóbora ficar macia, mas sem desmanchar. Junte as cebolinhas, misture e passe para uma travessa. Polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

*A primeira escola ninguém esquece...*

## EDUCAÇÃO INFANTIL




Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MACEDÔNIA**  
ESTADO DE SÃO PAULO  
CNPJ 45.115.912/0001-47  
Praça José Princi, 449 – Cep. 15.620-000 – Fone/Fax (17) 3849-1162 – MACEDÔNIA-SP  
e-mail: pmmacedonia@macedonia.sp.gov.br

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE MACEDÔNIA.**  
**PREGÃO PRESENCIAL N.º 001/2015.** PROC. N.º 006/2015. O Setor de Licitações da Prefeitura Municipal de MACEDÔNIA-SP. **OBJETO:** Aquisição de Medicamentos em Geral: Similares/Genéricos, para UBS do Município, com entregas parceladas E/OU encerramento do objeto licitado, conforme relação descrita em anexo II. **TIPO:** Menor preço por lote. **EDITAL:** Poderá ser retirado pessoalmente ou no site: www.macedonia.sp.gov.br **CADASTRO EXIGIDO:** Da Prefeitura Municipal de MACEDÔNIA ou Doc.Completa. **RECEBIMENTO E ABERTURA DOS ENVELOPES:** DIA 26/02/2015, às 09:00 horas. LOCAL: Sala de Reunião da Prefeitura Municipal – Praça José Princi, 449, MACEDÔNIA - SP. **DATA DA ENTREGA E ESCLARECIMENTOS:** Praça José Princi, 449 – Centro – MACEDÔNIA-SP, horário de expediente. Fone /fax (17) 3849.11.62. Custo: nihil. MACEDÔNIA, 10 de Fevereiro de 2015. LUCILENE CABREIRA GARCIA MARSOLA - Prefeita Municipal.

*Uma publicação: terça-feira, dia 10 de fevereiro de 2015.*  
**O EXTRA.NET - Edição N.º 2.489.**



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MACEDÔNIA**  
ESTADO DE SÃO PAULO  
CNPJ 45.115.912/0001-47  
Praça José Princi, 449 – Cep. 15.620-000 – Fone/Fax (17) 3849-1162 – MACEDÔNIA-SP  
e-mail: pmmacedonia@macedonia.sp.gov.br

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE MACEDÔNIA.**  
**PREGÃO PRESENCIAL N.º 002/2015.** PROC. N.º 007/2015. O Setor de Licitações da Prefeitura Municipal de MACEDÔNIA-SP. **OBJETO:** Aquisição de Medicamentos Controlados: Similares/Genéricos, para UBS do Município, com entregas parceladas E/OU encerramento do objeto licitado, conforme relação descrita em anexo II. **TIPO:** Menor preço por lote. **EDITAL:** Poderá ser retirado pessoalmente ou no site: www.macedonia.sp.gov.br **CADASTRO EXIGIDO:** Da Prefeitura Municipal de MACEDÔNIA ou Doc.Completa. **RECEBIMENTO E ABERTURA DOS ENVELOPES:** DIA 02/03/2015, às 09:00 horas. LOCAL: Sala de Reunião da Prefeitura Municipal – Praça José Princi, 449, MACEDÔNIA - SP. **DATA DA ENTREGA E ESCLARECIMENTOS:** Praça José Princi, 449 – Centro – MACEDÔNIA-SP, horário de expediente. Fone /fax (17) 3849.11.62. Custo: nihil. MACEDÔNIA, 10 de Fevereiro de 2015. LUCILENE CABREIRA GARCIA MARSOLA - Prefeita Municipal.

*Uma publicação: terça-feira, dia 10 de fevereiro de 2015.*  
**O EXTRA.NET - Edição N.º 2.489.**

# 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

É claro, que não são somente as mulheres que se irritam com algumas frases masculinas. Responda: Existe alguma frase que seu namorado ou marido insiste em falar e que te deixa intensamente irritada? Se você respondeu que sim, então saiba que certas peculiaridades do sexo masculino podem ser compreendidas por nós.

Vamos lá! Vejamos...

■ **“Precisamos conversar, você não acha?”**

É ele que geralmente foge desse momento. Discutir a relação é um hábito que as mulheres defendem e que os homens odeiam. Numa relação é importante chegar a um acordo quando se tiver um problema em desacordo. Eles acreditam que seja perda de tempo. Mas será que ir empurrando com a barriga, pode? Claro que não!

■ **“Nada.”**

Quem de nós nunca deu essa bela resposta: NADA! Isso deixa o homem furioso. Apesar de que não deixa de ser uma fuga, isto é, sair pela tangente diante de uma situação que está terrivelmente errada. Seu parceiro pergunta: O que aconteceu para você ficar assim? Você responde: NADA. Quando você dá essa resposta, você está achando que ele saiba o que está acontecendo, contudo pode ser que ele não saiba.

■ **“Estou quase pronta, só está faltando a maquiagem.”**

Esta frase pode variar: Falta apenas escolher o sapato, ou falta arrumar os cabelos, etc. Muitos homens admitem que ficam irados com suas respectivas mulheres quando dizem esta frase. Eles sabem que “quase pronta” ainda falta muito. Eles preferem que as mulheres admitam que estejam atrasadas em vez de dar desculpas esfarrapadas.

■ **“Você acha que eu estou gorda?”**

Queridas, não torturem seus parceiros. E nem se torturem também. Quando uma mulher faz essa pergunta está correndo o risco de ouvir o que não quer, pois os homens são sinceros e bem práticos. Então... Se você não quer ficar chateada se olhe no espelho ou peça opinião para uma amiga.

■ **“Faça o que quiser!”**

O que não é bem verdade, certo? O homem que escuta isso pode até achar que está tudo bem se ele resolver jogar bola em vez de ir com você no aniversário de uma amiga, por exemplo. Só que as coisas poderiam ser mais simples, se você deixasse claro que gostaria que ele te acompanhasse poderia evitar discussões fúteis.



## Dieta detox ou desintoxicante

A dieta detox baseia-se no consumo de frutas, hortaliças, água e suchás, misturas de sucos e chás. Seus seguidores acreditam que o consumo destes alimentos ajuda no funcionamento dos rins e fígado e com isso promove a eliminação de toxinas acumuladas no organismo. É recomendada para eliminar as toxinas adquiridas durante períodos de festas e eventos em que geralmente excessos são cometidos devido ao elevado consumo de bebidas alcoólicas e preparações calóricas.

**Tempo de dieta detox:** Pode variar de 1 a 2 dias, período em que somente líquidos são permitidos, ou até mesmo se estender por 1 semana.

**Cardápio sugerido:** Para no máximo 2 dias, a dieta detox prioriza o consumo exclusivo de líquidos, como sopas, sucos e chás que possuem efeito diurético e consequentemente favorecem a eliminação de toxinas através da urina. Ao seguir a dieta por 3 dias ou mais, recomenda-se a inclusão de alimentos sólidos como leite ou iogurte desnatado, filé de frango, pei-

xe, frutas, legumes e verduras.

O consumo de água e água de coco também é estimulado durante a dieta, pois são responsáveis por manter o corpo hidratado e favorecer o equilíbrio de eletrólitos.

#### VANTAGENS DA DIETA DETOX

■ Com a predominância de alimentos diuréticos em sua composição, em especial nos primeiros dias, a dieta mantém o corpo hidratado e favorece a eliminação de líquidos, o que pode promover uma redução no peso corporal total.

■ Além disso, as preparações são ricas em frutas, legumes e verduras, fontes em vitaminas e minerais que possuem ação antioxidante, evitando o envelhecimento precoce e, fibras que promovem a sensação de saciedade.

#### DESVANTAGENS


■ A densidade calórica da Dieta Desintoxicante é extremamente baixa, ficando muito abaixo da necessidade energética de um indivíduo adulto, com isso durante o período de seguimento é possível

que ocorram episódios de mal estar, fraqueza, tonturas, dores de cabeça, indisposição ou até mesmo desmaio devido à reduzida quantidade consumida de carboidratos, principal fonte de energia do corpo. A prática de atividade física durante o período de seguimento da dieta não é recomendada.


■ A restrição de gorduras pode comprometer a absorção de vitaminas lipossolúveis. Já a drástica e prolongada restrição de proteínas pode prejudicar a formação de hormônios e reparação de tecidos, assim como impactar sobre os níveis de ferro, favorecendo ao desenvolvimento de anemia.

■ A perda de peso prometida pela dieta é causada pela eliminação de líquidos do corpo, ou seja, os seguidores da Detox estendem o período da dieta por acreditar que estão emagrecendo, porém na verdade estão perdendo líquidos.

■ Outra desvantagem da dieta é a ausência do estímulo para a mastigação, com isso a sensação de saciedade não é estimulada.



**VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015**  
**ASTRÓLOGA VIDENTE**  
**SENSITIVA**  
**SINARA**



**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA**  
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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







# celebridades



Paolla Oliveira passou seu primeiro final de semana solteira

## Paolla Oliveira sai de casa somente para ver amigos

A atriz Paolla Oliveira, que anunciou o término do seu casamento de 5 anos com o ator Joaquim Lopes na última sexta-feira (06), passou grande parte do tempo em sua casa no Itanhangá, Rio de Janeiro. Paolla saiu apenas para se encontrar com um grupo de amigos na tarde de sábado. Para ir a um edifício em Copacabana, a atriz usou um taxi e antes de deixar o veículo trocou algumas mensagens pelo celular. Pouco tempo depois de subir ao apartamento, a bela saiu e voltou, também de taxi, para sua casa, de onde não saiu mais.

De férias da minissérie “Felizes para sempre?”, a atriz

passou a semana passada em São Paulo, onde mora a sua família. Mas para assistir ao último capítulo da trama, a atriz preferiu ir ao Rio de Janeiro e acompanhar as emoções finais no apartamento do autor Euclydes Marinho, em Copacabana.

Paolla e Joaquim se conheceram nas gravações do filme “Uma professora maluquinha”. Pouco tempo depois, decidiram se casar e anunciaram o término do casamento com um comunicado oficial: “Paolla Oliveira e Joaquim Lopes confirmam a separação de forma amigável. O casal declara manter uma relação de respeito e admiração mútua como durante os 5 anos que estiveram juntos.”



Capa de revista, a atriz fala sobre ótima fase na vida pessoal e na carreira

## Sophie diz: “é até chato ficarelogiando a própria vida”

Linda, talentosa e sortuda, Sophie Charlotte tem consciência que está bem melhor do que a maioria dos seres humanos. Capa da edição de fevereiro da revista Nova, a atriz confessou que está feliz da vida e que, de vez em quando, se sente até mal de demonstrar tanta alegria. “Estou trabalhando com o que gosto, curtindo minha família, meus amigos, e estou amando. Pacote completo. Às vezes é até chato ficar elogiando a minha própria vida”.

Namorando com o ator Daniel Oliveira, que conheceu durante as gravações de “O Re-

bu”, a bela é só elogios. “Ele é leve, um cara bacana. O admirador muito como artista também. Admiração faz parte do amor”, comentou.

Sophie, que estreou na televisão fazendo “Malhação”, revela que não tem medo de envelhecer e que não vê o tempo passar. “É engraçado, porque, se não presto atenção, até esqueço a minha idade ou que logo mais vou fazer 30, porque isso não faz tanta diferença. Não tenho medo de ficar velha fisicamente. Tenho medo é de ficar velha de cabeça! Velho é se fechar para o novo, sabe? Amadurecer é diferente”, avaliou.



Atriz confessa que o ciúme ainda faz parte de sua vida

## Giovanna Antonelli diz em coletiva: ‘Eu sou ciumenta’

Giovanna Antonelli e Reynaldo Gianecchini participaram da coletiva de imprensa sobre o início das filmagens de “S.O.S. Mulheres ao Mar 2”. Com direção de Cris D’Amato, o filme que levou mais de dois milhões de espectadores aos cinemas em 2014 traz de volta no elenco, além de Giovanna e Reynaldo, Fabiula Nascimento e Thalita Carauta. O set se inicia ainda em fevereiro e terá locações no Rio de Janeiro, nos parques temáticos da Universal, em Orlando (EUA), em Miami (EUA), no deserto do Texas (EUA) e também em Cancún, Riviera Maya e Yucatan, no México, a bordo do navio MSC Divina.

No bate-papo com os jorna-

listas, Giovanna falou sobre um ponto em que é parecida com a personagem do longa. “Eu sou ciumenta. Achei que tivesse superado isso, mas não. Eu sou”, afirmou ela, que repetirá a personagem protagonista do primeiro filme. Apesar de se assumir ciumentista, ela também comentou sobre seu lado família. “Eu sou uma pessoa supercontemplativa. Agora estou louca para levar a família toda para um cruzeiro. O navio dá todo o charme de superprodução”, disse ela, se referindo ao fato de que o longa será gravado em uma embarcação. O filme está previsto para estreiar até o final do ano que vem. As gravações começam no próximo dia 19 e terminam em fevereiro de 2016.

### Aos 65 anos, Serginho Groisman será pai pela primeira vez

Aos 65 anos, Serginho Groisman anunciou que será pai pela primeira vez. A esposa do apresentador, Fernanda Molina, está grávida de um menino. “Vem aí! Daqui a pouco ele está entrando aqui”, contou no “Domingão do Faustão” do último domingo. O apresentador se emocionou ao falar da companheira: “O Fausto sabe que eu sou muito avesso a falar da minha vida particular. Mas não posso deixar de falar sobre o amor que eu tenho pela Fernanda. Estamos há nove anos juntos. Depois de muito treinamento, estamos na cara do gol”.

*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

# horóscopo

### ÁRIES

A tensão Lua-Mercúrio indica uma divergência de vontades nas amizades, que pode abalar seus vínculos de afeto e confiança. Saiba respeitar as diferentes opiniões, mesmo que não concorde com elas. Tome a iniciativa e dê o exemplo!

### TOURO

A quadratura Lua-Mercúrio traz à tona conflitos em seu íntimo, o que se reflete em suas análises e decisões, seja no trabalho ou na vida pessoal. Não se sobrecarregue de tarefas, isso lhe ajudará a se equilibrar emocionalmente!

### GÊMEOS

Sua mente tende a atrapalhar neste momento em que a Lua passa pela sexta casa, em quadratura com Mercúrio. Não se fixe tanto em algumas ideias, pois esta obsessão pode te privar de oportunidades. Respeite o desconhecido!

### LEÃO

Lua e Marte em quadratura atrapalham os acordos, o que demandará mais atenção às relações. Os humores instáveis, sobretudo em você, acabam piorando a convivência. Procure não se expor emocionalmente. Contenha-se!

### VIRGEM

Os diálogos são dificultados pela quadratura Lua-Mercúrio, que prejudica a comunicação profissional. As conciliações ficam mais difíceis, portanto seja delicada ao expor críticas e flexível em suas atitudes. Saiba ceder, se preciso!

### LIBRA

Evite gastos desnecessários, pois Lua e Mercúrio formam quadratura nas áreas financeira e social, pedindo cuidado com as finanças. Saiba diferenciar desejos de necessidades, pois você pode acabar prejudicando seu orçamento!

### ESCORPIÃO

Sua objetividade racional é ofuscada pela entrada da Lua em seu signo e pela quadratura com Mercúrio. Suas decisões ficam comprometidas, assim como a vida familiar. Tenha cuidado ao lidar com situações e assuntos delicados!

### SAGITÁRIO

As preocupações e aspectos sentimentais mal resolvidos provocam transbordamentos emocionais neste dia em que a Lua passa por sua área de crise, formando quadratura com Mercúrio. Preserve sua imagem, evite se expor!

### CAPRICÓRNIO

Divergências ideológicas e atitudes impositivas fragilizam as interações sociais neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam. Diante do difícil convívio, procure ficar mais reservada e introspectiva. Isso preservará as relações!

### AQUÁRIO

Procure aliar a cautela ao planejamento, neste momento em que a Lua chega em sua décima casa e forma quadratura com Mercúrio. Saiba agir de maneira discreta e criteriosa, sobretudo diante daqueles que não lhe passam confiança.

### PEIXES

A quadratura Lua-Mercúrio entre as áreas de crise e espiritual deixa sua visão de vida mais pessimista, o que atrapalha a resolução dos problemas. Procure ser mais prática e direta, principalmente mais otimista!