



Destaque para o simpático casal **Laila Cezarini e Leandro Junio**.



Hoje é dia de festa para **Amanda Veiga**. Felicidades e homenagens de toda a família.



Afonso Vilarinho também apaga velinhas hoje. Parabéns!



Destaque para **Luiz Augusto Watanabe**, que nesta quarta festeja mais um ano de vida.



Festa pelo aniversário de **Dinael Oliveira**, celebrado hoje.



A bela **Caroline Lopes** é aniversariante de hoje. Felicidades Mill!



O empresário **Peterson Cristóforo**, ao lado da amada Adrielle Longo, em close especial para as lentes de “O Extra.net”.



Parabéns para a aniversariante **Edna Marcelino**. O carinho das filhas, genros, netos e toda família pela data especial.

TÉDA
SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777
Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

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 | Zé 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

GIGANTÃO
Mamãe, me leva no GIGANTÃO
FERRAMENTAS DOMÉSTICA
FERNANDÓPOLIS - CATANDUVA - VOTUPORANGA
SALGADINHOS
ARTIGOS PARA FESTA
DECORAÇÃO
PRESENTES
a partir de **R\$ 1,99**
O maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!
Quero óculos do GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Os sintomas para reconhecer seus dias férteis

Conhecer os dias férteis pode ajudar a mulher a prevenir uma gravidez ou conseguir conceber mais rapidamente, já que os dias férteis são o momento propício para ter relações sexuais e engravidar. Algumas mudanças acontecem no corpo da mulher antes e depois da ovulação, por isso é possível identificar através de alguns sintomas os dias férteis de uma mulher.

Você sabe quais são os sintomas para reconhecer seus

dias férteis? Conhecer quando é o dia da ovulação pode te ajudar a conceber mais rapidamente. Você também pode ser capaz de prever o seu próximo período, o que pode te ajudar, a saber, se a sua menstruação está atrasada e se vale a pena fazer um teste de gravidez.

No entanto, o cálculo do seu dia de ovulação nem sempre é simples e existe uma variedade de métodos de detecção do mesmo, mas, embora nenhum deles seja perfeito, pode te ajudar em seu propósito.

Como reconhecer os seus dias férteis

Geralmente, entre os sintomas para saber como reconhecer seus dias férteis se encontram os seguintes:

MUDANÇAS DO MUCO CERVICAL. Quando se aproxima a ovulação, seu muco cervical muda em quantidade e consistência. Se você não está ovulando, o muco cervical aparece pegajoso e cremoso, mas pode estar completamente ausente. Quando se aproxima a ovulação, o muco cervical se torna mais abundante e tem uma consistência mais elástica, como a clara de ovo.

AUMENTO DO DESEJO SEXUAL. Este aumento da libido vem alguns dias antes da ovulação e é o momento adequado para ter relações sexuais se você quer engravidar agora.

MUDANÇAS DA TEMPERATURA CORPORAL BASAL. A sua temperatura corporal basal é a temperatura do seu corpo em repouso, e é aumentada em alguns poucos décimos de um grau e permanece elevada após a ovulação.

MUDANÇAS NO ESTATUTO



DO COLO DO ÚTERO. Do mesmo modo que existem alterações do muco cervical quando se aproxima a ovulação, sua posição cervical também passa por mudanças: o colo do útero estará maior, mais suave e mais aberto.

SENSIBILIDADE NOS

SEIOS. Outro dos sintomas para reconhecer seus dias férteis tem a ver com que algumas mulheres experimentam sensibilidade em seus seios justamente antes ou depois da ovulação.

TESTE DE SALIVA. Ele é realizado com um pequeno mi-

croscópio com forma de batom, que permite verificar a cristalização da saliva, que mostra padrões em forma de samambaias, os quais marcam a presença da fertilidade. Vemos como a geada no vidro de uma janela e ocorre 24-48 horas antes da ovulação.

receita

Capeleti cremoso com frango

INGREDIENTES:

- 1 pacote de capeleti de queijo cozido al dente (400 gramas)
- 1 e ½ xícara de (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de (chá) de milho verde em conserva (sem a água)
- 1 xícara de (chá) de queijo mussarela ralado
- ½ xícara de (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara de (chá) de molho de tomate
- 1 xícara de (chá) de creme de leite
- 4 colheres de (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de (sopa) de óleo
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 tablete de caldo de golinho
- 2 dentes de olho picados
- 1 cebola picada



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione os tomates e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o milho, o caldo de galinha, o frango, o molho de tomate e frite por 5 minutos, mexendo.

Misture o creme de leite, o requeijão e tempere com sal, pimenta e salsinha. Retire do fogo e reserve. Cozinhe o capeleti em uma panela com água e sal conforme as instruções da embalagem ou até que esteja al dente.

Escorra e transfira para um refratário. Cubra com o molho, polvilhe com a mussarela, o parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos. Retire do forno, decore como desejar e sirva em seguida.

RESTAURANTE
Paladar
PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

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

Como evitar as compras compulsivas

Se tomar alguns cuidados você pode evitar custos desnecessários e controlar a mania de comprar compulsivamente. Quando você está em uma loja ou supermercado e pega um produto nas mãos e se pergunta se você compra ou não, simplesmente você está num “momento de escolha” na sua cabeça. Se nestes casos você escolher “não”, você está no caminho certo. Mas se a sua única resposta é “sim”, com certeza, você pode estar gastando dinheiro desnecessariamente.

Se você quer evitar compras desnecessárias, leia essas dicas simples, mas que te ajudarão muito. Vejamos:

01. Quando você for dar uma volta e entrar numa loja, por exemplo, para dar “uma olhadinha” e ver alguma coisa que te agrada, pense em cinco razões para você não comprar. Se você encontrar essas 5 falhas suficientes, não compre.

02. Certo! Você realmente está precisando de algo. O melhor a fazer é pesquisar o preço antes de comprar, pois de uma loja para outra a diferença é muito grande. E o que isso significa? Mais dinheiro no bolso.

03. Você vê um produto numa loja e por que você vai comprar se já tem um semelhan-



te na sua casa e que você não usa? Por exemplo, por que comprar um livro novo, se na sua casa já tem 10 que ainda não leu?

04. Olhe bem o produto. Tem algum defeito? Analise, faça uma reanálise, pois assim será muito fácil não comprar.

05. Se você encontrar algo que realmente gostou muito, mas é caro, espere pelo menos 24 horas antes de comprá-lo. Talvez você mude de ideia. Contudo, se você ainda acha que precisa do produto, compre-o nesse caso.

06. Anote suas despesas. Assim você poderá ver se está gastando dinheiro desnecessariamente e saberá onde terá que fazer os cortes financeiros.

07. Prefira fazer as refeições em casa. Comer em restaurantes pode ficar só para de vez

em quando, pois se tornar hábito isto fará com que seu dinheiro desapareça sem você se dar conta.

08. Sempre que for ao supermercado faça uma lista de compras. Então, busque diretamente o que você precisa sem ficar tentada a comprar outras coisas.

09. Vale a pena deixar o carro em casa alguns dias da semana. Saia de bicicleta, a pé ou mesmo de ônibus. Ou vá com um colega do trabalho ou da escola, assim ambos podem economizar. Se você estiver sem carro, com certeza, não terá como levar muita coisa para casa, assim comprará somente o necessário. Sem falar na gasolina que você vai economizar e que vai ser poupada do estresse em arrumar um lugar para estacionar.

10. Abra uma poupança. Re-

serve uma quantia mensal, mesmo se for pouco. Depois de algum tempo, você vai ter uma boa quantia de dinheiro para fazer aquela viagem se você assim o desejar.

Siga esses nossos passos. Quanto mais você pensar e analisar antes de comprar, mais se economiza. E ser mais forte que uma mania ou mau hábito te fará uma mulher cada vez mais segura de si. Comprar compulsivamente só te levará ao estresse, pois as contas terão que ser pagas, além de problemas familiares que aparecerão. Se você comprar sem precisar e chega em casa e esconde tudo o que comprou, com certeza, você já está comprando compulsivamente. Procure seguir nossos passos, mas se mesmo assim você não conseguir procure um especialista da área. E depressa!!!!

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, afasto 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



Famosos em alta

Pesquisa aponta que Anitta e Lucas Lucco são as **celebridades mais desejadas** no Carnaval

Anitta e Lucas Lucco só ficaram sozinhos no Carnaval se quiserem. Pelo menos, é o que aponta uma pesquisa realizada com internautas. A funkeira e o sertanejo são as celebridades mais desejadas pelo público. Um site de sexo fez uma enquete com a seguinte pergunta: “Qual famoso te faria perder a cabeça no Carnaval?”.

Lucco liderou a pesquisa com 41,37% dos votos. Em segundo lugar ficou Rodrigo Hilbert e a terceira colocação ficou com Klebber Toledo. Entre as mulheres, Anitta levou a melhor com 33,8%. Fernanda Lacerda, a Mendigata, ficou em segundo lugar e Deborah Secco foi a terceira mais desejada.

Pedro Bial faz cirurgia para reversão de vasectomia antes de casamento



Apresentador disse que fará tudo direitinho

Pedro Bial já está pensando em aumentar a família após o casamento com a consultora de moda Maria Prata, que deve acontecer neste ano. O apresentador do “BBB” se submeteu, recentemente, a uma cirurgia para reversão de vasectomia. O jornalista já é pai de cinco filhos, sendo três biológicos. Ana, de 27 anos, é filha do primeiro casamento de Bial, com Renée Castelo Branco. Com a atriz Giulia Gam, ele é pai de Theo, de 16 anos. A produtora Isabel Diegues é mãe do filho caçula de Pedro Bial, José Pedro, de 12 anos. O apresentador ainda tem dois filhos emprestados, que são biológicos

de sua primeira esposa. Em entrevista, ele falou sobre seu pedido de casamento à namorada. “Esse é o primeiro que vou formalizar, documentar. Fui pedir a mão ao pai dela e comuniquei a família. Quero fazer tudo direitinho, está muito legal”, disse Pedro Bial. Eles foram flagrados juntos pela primeira vez em agosto de 2014, trocando beijos em uma rua do Leblon. Em outubro, eles passaram por uma situação tensa ao presenciar um tufão no Japão. Os ventos fortes passaram pelo centro do país e partiu rumo à cidade, fazendo com que o casal não pudessem sair do hotel onde estavam hospedados.



Juliana está prontíssima para desfilar na avenida

Rainha de bateria, Juliana Alves conta que sonhava em ser **porta-bandeira**

Rainha de bateria da Unidos da Tijuca, Juliana Alves contou que sempre foi envolvida com o Carnaval. Mas antigamente seu projeto era outro: ser porta-bandeira. A atriz revelou seu sonho de infância. Juliana contou que fazia balé desde criança para desentortar as pernas. Com isto, sonhava em desfilar como por-

ta-bandeira. E nunca pensou que se tornaria rainha de bateria. “Sempre fiz dança, desde pequenininha, porque eu tinha a perna torta. Aí minha mãe me colocou no balé. Eu achava que era bailarina, então, meu sonho no samba era ser porta-bandeira”, revelou. “Sou tijucana e sempre fui apaixonada por samba. Ia para os ensaios de rua.

Assim que começou minha relação com a Unidos da Tijuca. Comecei a frequentar a quadra em 2001, quando comecei a desfilar”, lembrou Juliana. Recentemente, surgiram boatos de que Juliana estaria longe da bateria da Unidos da Tijuca no Carnaval de 2016. Rumores negados pela atriz, que revelou: “Estamos mais unidos do que nunca”.

Luma de Oliveira **faz barraco** na porta da casa de Eike Batista após saber de bloqueio de bens

Luma de Oliveira teria armado um barraco na porta da casa de Eike Batista, seu ex-marido, que mora no mesmo condomínio que ela, no Jardim Botânico, Zona Sul do Rio de Janeiro. O escândalo teria acontecido depois que a Rainha de muitos carnavais soube que seus bens haviam sido bloqueados, um dia antes de a Polícia Federal cumprir um mandado de busca e apreensão na casa do empresário, constatando sua falência. Segundo sites de notícias, a ex-modelo foi para a porta da casa do pai de seus filhos, Thor e Olin, - e teria começa-

do a gritar. Dentre muitas declarações escandalosas, Luma teria dito que irá se mudar para a casa dele, que pegaria todos os seus pertences, e que iriam dividir o mesmo teto novamente. A artista estaria tão nervosa, que precisou ser contida para o barraco não ser ainda maior. Mais tarde, já mais calma, Luma escreveu uma mensagem de agradecimento aos amigos, por meio de seu Facebook. “Amigos, venho agradecer todo o apoio que vocês têm me dado nesse momento tão difícil que estou passando. Vocês me fortalecem”, desabafou.



Luma declara viver momento difícil e se descontrola

horóscopo

ÁRIES
Você tende a buscar compensações materiais para as dificuldades emocionais, pois a Lua tensiona sua oitava casa. Trabalhe melhor as emoções e dedique-se a atividades agradáveis e econômicas, evitando assim os problemas financeiros!

TOURO
Os acordos com os mais próximos ficam difíceis neste dia em que a Lua forma quadraturas com Sol e Júpiter, tensionando sua área de relacionamentos. Seja compreensiva e generosa, pois isso ajudará a superar os conflitos!

GÊMEOS
Promova organização e harmonia no ambiente à sua volta, pois seu bem-estar depende disso. A tensão Sol-Lua-Júpiter traz um melhor gerenciamento cotidiano. Você se sentirá só, pois as pessoas estarão em outro ritmo!

CÂNCER
Não é um bom momento para interagir com grupos, pois Sol, Lua e Júpiter se tensionam, te deixando mais antissocial. Procure ser flexível ao lidar com as fraquezas das pessoas. A melhor maneira de superar as dificuldades é ser compreensiva!

LEÃO
Questões emocionais tendem a abalar suas relações familiares, então procure cuidar delas. A tensão entre Sol, Lua e Júpiter alerta que as pessoas se mostram resistentes às responsabilidades em conjunto, por isso busque promover conciliação!

VIRGEM
Expor suas opiniões, sobretudo no trabalho, é um desafio neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. A tensão com Sol e Júpiter pede uma atitude mais discreta quanto às suas opiniões. Seja diplomática!

LIBRA
Economia e organização são as chaves deste momento em que Sol, Lua e Júpiter se tensionam, alertando para gastos exagerados. Não se deixe levar pelas ilusões dos prazeres momentâneos. Zele pela estabilidade e tenha cautela!

ESCORPIÃO
As oportunidades de parcerias profissionais podem ser obscurecidas pela tensão da Lua, que te deixa antissocial e introspectiva. Faça um esforço para vencer sua vontade de se isolar e mostre-se uma pessoa mais agradável!

SAGITÁRIO
As situações estressantes te desestabilizam, pois a Lua passa por sua área de crise, formando quadratura com Sol e Júpiter. Você tomará boas decisões se souber manter a harmonia e a sensatez, mesmo diante dos desafios!

CAPRICÓRNIO
Que tal conhecer pessoas diferentes e estimulantes? Ao passar por sua área de amizades, a Lua forma sextil com Plutão em seu signo, incentivando você a sair da mesmice. Mas as quadraturas da Lua com Sol e Júpiter pedem discrição!

AQUÁRIO
A tensão entre Sol, Lua e Júpiter, entre seu signo e suas áreas profissional e de relacionamentos, traz inquietações quanto à sua identidade. Você tende a se questionar sobre suas escolhas e a se sentir deslocada. Evite se expor!

PEIXES
Desgastes energéticos podem te fragilizar, pois Sol, Lua e Júpiter se tensionam entre suas áreas de crise, espiritual e de saúde. Afaste-se de fatores debilitantes, cuide da qualidade de seus hábitos e zele pelo descanso!