



A farmacêutica **Jussara Corado**, em clima de romance, completou nova idade ontem e recebe homenagens de amigos e familiares. Parabéns!



Da Imobiliária São Paulo, o grande **Gilson Garcia** apagou velinhas no início da semana, sempre muito congratulado.



Da Santa Casa, **Faaby Vieira** também completa mais um aninho hoje e recebe os parabéns de companheiros (as) de serviço e familiares.



**Valéria Pellati**, na foto com Leticia Pellati, aniversaria hoje, recebendo homenagens de familiares e amigos. Parabéns!



Apaixonado por música, eis **Nilson Rodrigues** que, na última terça, celebrou mais um aniversário sempre junto ao filho, o músico Luan Rodrigues.



**Leidim Arneiro** comemora hoje mais um aniversário recebendo o carinho de toda galera, em especial da amada Letícia.



Da Agronew, o curintianíssimo **Edson Athaide** patrocinou o bolo ontem, regado de cumprimentos e congratulações. Felicidades!



A galera vai comemorar o niver de **Nathália Ognibeni**. Com Cleuza Alves, Amanda Domingues, Melissa Ferreira, Suelen Gomes, Hellen Reis, Jéssica Batista, Camila Guapo e Danubia Oliveira.



Festa hoje para o aniversariante **Fausto Oliveira**. A homenagem da família e amigos.

**Paraiso**  
das  
**FLORES e PRESENTES**

DEB  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis - Votaporanga - Catanduva

Preços Imbatíveis  
A partir de  
**R\$ 1,99**



**ASSINE oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

**Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445**  
**E-mail: assinatura@oextra.net**

**PEÇA AGORA!**



# Depilação Natural em Casa: SUGARING

O Sugaring é um método de depilação natural que consiste em utilizar ingredientes naturais, como açúcar, água e um complexo de enzima para reduzir o crescimento do pelo, segundo os especialistas podem eliminar 80% dos pelos.

A pasta que se obtém ao misturar os ingredientes se aplica à temperatura ambiente, esta se adere ao pelo e ao puxá-la, extrai-se a raiz, não danificando a pele ou causando dor, uma vez que a mistura só adere ao pelo. Para que este método de depilação seja eficaz o pelo tem de ser até 2 mm de comprimento.

Para espalhar sobre a pele use uma espátula ou uma colher. Coloque um tecido de algodão e pressione no sentido dos pelos. Em seguida re-

tire a tira de tecido em sentido contrário aos pelos. Se a pasta estiver bem feita os pelos saíram todos e a pele ficará macia, praticamente sem resíduos.

Para lavar as tiras de tecido depois de usadas é só lavar com água, pois a pasta derrete-se facilmente.

A novidade do Sugaring é que se incorpora o açúcar e a água, um composto de vitamina A e enzimas, que ajudam a reduzir o crescimento do pelo e também cuida da pele. Como também alonga a duração da depilação, ou seja, o pelo leva mais tempo para aparecer de novo.

Este método de depilação natural que pode ser aplicado a qualquer tipo de pele, e em qualquer região do corpo. E como foi dito acima é um método indolor que suaviza e hidrata a pele. Para se retirar



basta água.

Esta novidade é realizada em alguns centros de beleza, porém pode ser feita em casa desde que se tenham todos os ingredientes.

**Aqui vai a Receita da Depi-**

**lação Natural:** • 2 xícaras de açúcar • ¼ xícara de limão • ¼ xícara de água.

Aqueça tudo em fogo brando, mexendo sempre. Aos poucos a mistura se tornará cor de âmbar e transparente

(semelhante ao mel). Em seguida, formar-se-ão muitas bolhinhas, porém continue mexendo. Quando perceber que parou de borbulhar está pronto. Retire do fogo. Guarde num recipiente limpo e seco. Quan-

do for usar novamente a mistura que ficou no vidro, aqueça em banho maria para poder voltar ao normal, ou apenas deixe no sol por alguns minutos. Evite sair ao sol, logo após a depilação devido ao limão.

## receita

### Macarrão com queijo e bacon

#### INGREDIENTES

- 1 pacote 500g de macarrão "parafuso" ou "caracol"
- 400 g de mussarela ralada em ralo grosso
- 100 g de parmesão ralado
- 400 g de bacon picadinho e frito (prefira bacon com menos gordura)
- 1 lata de creme de leite
- 1 copo (requeijão) de leite
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de margarina
- Sal a gosto



#### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão em água e um fio de azeite até ficar al dente e reserve
- Bata no liquidificador o leite e o trigo, para evitar que o molho empelote
- Em uma panela, aqueça a manteiga e despeje o líquido batido no liquidificador, mexendo bem até engrossar
- Apague o fogo e despeje o creme de leite (não pode ferver o creme de leite)
- Acerte o sal
- Coloque o macarrão em um refratário grande, despeje o molho branco, 300 g da mussarela, o parmesão e misture bem
- Por cima, espalhe o bacon frito de maneira que fique uniforme e termine com o restante da mussarela ralada (os outros 100 g)
- Coloque no forno preaquecido a 180°C graus e espere até o queijo derreter (cerca de 20 a 25 minutos, depende de cada forno)

## Os benefícios da Sauna

A sauna é um banho de vapor que se realiza num espaço fechado, o qual pode ser seco ou úmido, de acordo com a umidade relativa que existe em cada instalação. A sauna é bem conhecida em todo o mundo, estão em certas academias de ginástica, clubes, SPA ou lugares exclusivos para tomar tal banho.

As sessões de sauna oferecem benefícios à saúde se usado corretamente. As salas possuem temperaturas entre 80°C e 100°C, o calor é seco,

por isso não provoca queimaduras.

Os benefícios da sauna são: eliminação de toxinas; fortalece as defesas; abre os poros e favorece a expulsão do corpo de metais pesados, álcool, nicotina e outras substâncias. Também é eficaz para diminuir o colesterol, o estresse, insônia, e ajuda a melhorar a função cardíaca; trata a celulite e artrite; reduz o peso, neuralgia (nevralgia), lesões ósseas, musculares e respiratórias; entre outras qualidades positivas. Na sauna também queimamos centenas de calorias sem ter que passar horas nos exercitando.

A sauna não é recomendada

para todas as pessoas, já que tem contraindicações, por isso se deve consultar um médico antes de iniciar a sessão. Pessoas com pressão baixa, que tenham varizes ou qualquer problema cardíaco devem evitá-la.

Para que as sessões de sauna sejam benéficas para a nossa saúde, devemos usá-la corretamente. Aqui vão algumas dicas:

- Não é aconselhável realizar mais de duas sessões ao dia e não mais de 3 em uma semana.
- Não deve demorar mais do que 10 ou 15 minutos em cada sessão.
- Antes de começar a ses-

são, devemos tomar uma ducha com água temperada, para entrar na sauna com o corpo úmido e limpo, permanecendo de 10 a 15 minutos, então você pode sair da sauna e tomar uma ducha fria, por 30 segundos. Retorne para a sauna por 5 minutos. Por último tomar um banho com água temperada para remover as células mortas restantes da pele passando uma bucha vegetal ou qualquer outra.

- Colocar a roupa para manter o corpo aquecido e evitar mudanças bruscas de temperatura, não se deve fazer exercício e se hidratar com água ou isotônico para repor a água perdida através do suor.

# ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %

Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

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

## 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

## A brasileira Ana Braga, conhecida como a ‘Loira do fio-dental’, posa para a capa da ‘Playboy’ romena



Ana Braga: a loira do fio-dental

A modelo carioca Ana Braga, conhecida como a “Loira do fio-dental” e chamada de “Garota de Ipanema” nos EUA, onde vive há 20 anos, é a capa da “Playboy” na Romênia.

Na verdade, esta já é a segunda vez que a brasileira posa para a publicação romena. “Na primeira vez, mandei um e-mail querendo saber como poderia aparecer usando lingerie no site da revista. E eles disseram que me queriam no papel”, conta ela, que fez as fotos em abril de 2013. “Eles

me chamaram após os paparazzi me fotografarem com um biquíni minúsculo em Miami”.

Em dezembro do mesmo ano, Ana posou para a edição brasileira e agora volta a mostrar as curvas para os romenos. O fio-dental usado pela modelo nas areias de Miami Beach, no entanto, só é visto na praia mesmo. Na publicação europeia, ela mostra tudo. “Os romenos são muito cabeça aberta e adoram bunda!”, conta ela, que não quer ser apenas um corpinho bonito: “Quero que saibam que tenho um enorme coração”.

### Luciana Gimenez revela ter ciúme do filho, Lucas Jagger, de 16 anos: ‘Vou ficar passada quando ele começar a namorar’

Mãe de dois, Luciana Gimenez, de 45 anos, não quer nem ouvir falar sobre possíveis os relacionamentos amorosos do filho Lucas Jagger, de 16 anos. Em entrevista, a apresentadora revelou ser uma mãe bastante ciumenta e declarou que ainda não está preparada para ter uma nora.

“Não posso falar sobre namoro, pois invadiria a privacidade dele, mas acho que Lucas saberá escolher alguém bacana. Faz parte da vida. Na verdade, confesso, vou ficar passada quando isso ocor-

rer!”, confessou ela, mãe também de Lorenzo Gabriel, de 4 anos, do casamento com o empresário Marcelo de Carvalho, de 53. “Sou protetora, difícil de largar mesmo. Saber que crescem e que terão sua própria vida é doloroso, ainda mais para uma mãe cabeçuda e que não ‘se toca’ sobre mudanças, como eu!”.

Apesar da vigilância da mãe, Lucas, que é filho de Mick Jagger, da banda Rolling Stones, é bastante tímido para namoro, segundo a própria mãe o descreve.

### Reynaldo Gianecchini lembra primeiro beijo e diz estar aberto a um novo amor

Um dos solteiros mais coibidos da TV, Reynaldo Gianecchini revelou que está de coração aberto para um novo amor. O bonitão, de 42 anos, que voltou às novelas em “Verdades secretas”, explica que antes de se envolver com alguém tenta primeiro estar bem consigo mesmo. “Sou muito aberto a um grande amor, mas tenho consciência de como é importante lidar com a solidão. Acho que primeiro você tem de aprender a focar bem sozinho para depois ter alguém, senão a gente cria uma relação de total de dependência, como se a outra pes-



Giane afirmou ainda que suas grandes paixões aconteceram na adolescência

soa tivesse que trazer a sua felicidade. Sempre entendi que não é por aí”, afirma.

O ator conta que tem vivido alguns romances, mas que ainda não encontrou a pessoa que o fizesse abdicar da sua liberdade. “Tenho tentado abrir meu coração. Há uma historinha aqui, outra ali, mas nenhuma vingou a ponto de eu achar que aquela relação po-

deria ser uma coisa forte, que valesse a pena a ponto de eu abdicar dessa minha liberdade. Sou muito do mundo, minha alma é muito desgarrada, então, para mim, é um pouco difícil (ter um relacionamento).

Giane lembrou a primeira vez que deu um beijo numa menina e contou que a mesma o rejeitou. “Foi inesquecível, coração a mil. Era uma meni-

ninha que depois me rejeitou e me deixou arrasado. O nome dela era Gislene. Eu tinha uns 14 anos. Aconteceu numa viagem, a gente foi a uns joguinhos. Eu jogava basquete, vôlei, e fomos para outra cidade, chamada Auriflama. Ela jogava também. Rolou esse beijo e, nossa!, eu já estava com muita vontade, era bem apaixonado pela menina”, lembra.

## Paulo Betti e Jô Soares relatam suas primeiras experiências sexuais na TV

Paulo Betti, que estudou em colégio de padres quando era pequeno, revelou alguns detalhes sobre suas primeiras experiências sexuais no “Programa do Jô”, da última terça-feira (9). O ator contou que ele e os amigos estavam descobrindo o corpo por meio da masturbação, mas eram tolhidos pelos religiosos. “Os padres não queriam que nos masturbássemos. Diziam que não poderia fazer coisa feia e não sabíamos que era coisa feia. A gente só queria mexer no ‘negócio’. Tinha uma placa do lado de dentro do banheiro da escola que dizia ‘Jesus está te vendo’ e isso cortava qualquer barato”, narrou, rindo.

Ele também lembrou de sua musa inspiradora: a atriz francesa Michèle Mercier, que está viva, com 76 anos.

Jô Soares também tinha uma musa em sua adolescência, a também atriz francesa Martine Carroll, mas sua maior inspiração eram fotos de



Paulo Betti narra suas primeiras experiências sexuais

propagandas em publicações impressas. “Na minha época, quando comecei minha iniciação sexual, a gente se excitava vendo anúncio de cinta-liga. Era a coisa mais sensual. Hoje em dia o moleque liga a televisão e está numa boa. Naquela época um comercial de

cinta ou meia era um tesão.”

Betti também falou um pouco sobre seu monólogo, “Autobiografia Autorizada”, em cartaz no Rio de Janeiro, e contou que brinca de ser seu personagem Téo Pereira, de “Império”, ao final do espetáculo. “Eu faço uma peça que demo-

ra 1 hora e 45 minutos. É um monólogo poético, dramático e espiritual. Ao final, eu digo para o público ‘vocês perceberam que eu não desmunhequei em nenhum momento, né? Pois então, obrigado, querido’”, falou ele, imitando o personagem da novela.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você vai perceber que tem sido teimoso. O sucesso está agora ao seu alcance. Você precisa ficar longe de sua rotina para encontrar um nível de relaxamento mental, o que lhe está faltando no momento.

**TOURO**  
Se você conseguir superar o seu comportamento impetuoso e frenético, tudo vai correr bem hoje. Você é mais forte do que você pensa. Você está assaltado por dúvidas, mas elas são infundadas. Sua curiosidade o está levando em direções inusitadas.

**GÊMEOS**  
Você vai ter que olhar dentro de si e ser flexível para lidar com suas esperanças e concretizá-las. O cansaço que você está sentindo é resultado da falta de exercício. Você tem sido sedentário e não faz exercício físico suficiente há muito tempo. Há algumas coisas que você precisa superar.

**CÂNCER**  
Não se force a adotar um papel que é errado para você. Sua autenticidade é o seu melhor trunfo. Você economiza a sua energia para um bom efeito e seria uma boa ideia se livrar do estresse fazendo exercício físico.

**LEÃO**  
Você terá que definir um prazo para o progresso bem sucedido de seus projetos, pense em longo prazo. Você está sentindo os efeitos do esforço físico que tem feito recentemente. Vá com calma e relaxe. Você está mais ansioso por procurar aqueles que compartilhem seus valores fundamentais para fortalecer suas convicções.

**VIRGEM**  
Você está buscando o seu caminho em um momento positivo. Siga o seu entusiasmo básico e mantenha as coisas em movimento! Você deve evitar ser muito duro consigo mesmo. Você geralmente gasta as suas reservas de energia.

**LIBRA**  
Você vai estar profundamente inspirado hoje e seus instintos o levarão na direção certa. Abandone certos hábitos ruins que estão presentes em sua vida, principalmente hábitos ligados a sua alimentação. Você será capaz de viver plenamente a vida, permanecendo aberto aos outros e em harmonia.

**ESCORPIÃO**  
Você quer derrubar barreiras. Não coloque a carroça na frente dos bois, faça a coisa certa. Há muito estresse em torno de você, mas você não pode fazer mais nada. Seria melhor procurar uma atmosfera calma e descansar.

**SAGITÁRIO**  
Você vai manter a cabeça mais fria em relação aos problemas. Qualquer um pensaria que gosta de brigar. Você está em boa forma. Mantenha os esforços que foram iniciados em sua dieta e tudo será melhor. Você vai encontrar muito apoio nas pessoas que o rodeiam.

**CAPRICÓRNIO**  
Você vai ter muitas habilidades sociais hoje, é hora de lutar e alcançar seus objetivos! Os ventos estão mudando. Você precisa de um pouco de ar fresco, recarregue suas energias na natureza. Você não vai se deixar levar pelos jogos de alguns indivíduos.

**AQUÁRIO**  
Você prefere colaboração em vez de lutas de poder. Suas relações com os outros serão muito bem sucedidas. Seria benéfico assumir uma atividade esportiva que irá desenvolver e reforçar o seu sistema cardiovascular. Você vai se manter ainda mais ocupado através de seus relacionamentos.

**PEIXES**  
Você terá a oportunidade de decidir se seus amigos são realmente sinceros. Use seu bom senso para ser seletivo. Você não está muito inclinado a cuidar de si mesmo, mas apenas uma tendência ao excesso pode ameaçar o seu bem-estar. Vá com calma.