

social

"A boa educação é moeda de ouro; em toda parte tem valor."

■ Padre Vieira



Posando para a foto, a belíssima **Letícia Dutra** festeja a chegada de mais um aniversário. Parabéns!



Irreverência e alegria de **Tatiane Guimarães**, que hoje assopra velinhas ao lado da galera.



O pequeno **Arthur Gabriel** comemora hoje seu primeiro aninho de vida. A comemoração especial fica por conta dos pais Fernanda Vidal e Fábio, que celebram a data com muita alegria.



Destaque para **Fernando Fornereto**, na lista dos aniversariantes de hoje.



Muitos anos de vida para **Yasmim Waidebam**, que celebra hoje mais uma primavera.



Hoje o dia é de festa para **Isabela Mendonça**, que recebe homenagens dos pais, familiares e amigos.



Fernando Mathiel também é aniversariante desta terça. Parabéns!



Em destaque o belo sorriso de **Jéssica Cristina**. Ela também está na lista dos homenageados pela passagem de mais um aniversário.



Franciany Feltrin esteve em festa ontem. A jovem recebeu muitas felicitações e homenagens. Na foto ela aparece em momento de lazer.

ASSINE oextra.net

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Mulheres têm duas vezes mais chance de desenvolver quelóide do que homens

Depois de uma cirurgia ou de um corte profundo, o processo de cicatrização pode ser afetado pelo aparecimento de um quelóide. A cesárea e a abdominoplastia são os processos cirúrgicos que mais formam essas cicatrizes, pois são executadas majoritariamente por mulheres, grupo mais afetado pelo problema.

Embora não represente riscos à saúde, as cicatrizes hipertróficas são esteticamente incômodas para a maioria e, em casos graves, podem causar limitação da mobilidade nas áreas afetadas. A der-

matologista Valéria Campos, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e pós-graduada em Dermatologia e Laser pela Harvard Medical School, reconhece um quelóide quando vê "um inchaço endurecido, róseo, com coceira e às vezes doloroso".

Ele é caracterizado pela hiperprodução de colágeno e a hiperproliferação de fibroblastos na derme, gerando crescimento excessivo dos tecidos de cicatrização. Em condições normais, o fibroblasto secreta uma enzima que destrói o colágeno, chamada colagenase. Ela é responsável por manter

o balanço entre composição e degradação do tecido, regulando o tamanho da cicatriz.

"O período crítico do processo de cicatrização geralmente ocorre na 3^a ou 4^a semana após a lesão. Nesse momento, a produção do colágeno pode se tornar maior que a degradação, gerando assim o quelóide ou cicatriz hipertrófica", explica a especialista.

O aparecimento do quelóide não ocorre somente após alguma cirurgia. Lesões sem causa aparente podem ser provocadas por doenças, como catapora e acne, ou mesmo por queimaduras, injeções, picadas de insetos, tatuagens, piercings e furos na orelha. Não existem locais específicos onde ele surge, mas são mais comuns nos braços, ombros, orelhas e rosto.

Apesar de ocorrer com mais frequência em negras e asiáticas de 10 a 30 anos, não significa que as caucasianas estão livres da cicatriz hipertrófica, principalmente por se tratar de um problema hereditário.



É fundamental que o paciente, quando for submetido a algum procedimento cirúrgico, informe ao médico se existe história familiar ou pessoal.

Para quem já sabe ter antecedentes, é possível realizar

alguns tratamentos preventivos logo após uma cirurgia ou lesão, como a utilização de faixas de compressão, lâminas de silicone e radioterapia no local. Em caso de quelóides já existentes, é possível mini-

mizá-las com corticóides (hormônios) injetáveis, terapia a laser ou remédios, como o interferon-alfa, 5-fluoruracil, bleomicina e Imiquimod. Desde que prescritos por um médico especialista.

receita

Escondidinho de batata e carne moída

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas sem cascas, cortadas ao meio
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados e picados
- 500 g carne moída
- Azeite
- 1 lata de milho verde em conserva escorrido
- Salsinha a gosto
- Queijo mussarela ralado



MODO DE PREPARO:

- Coloque as batatas em uma panela grande com água e 1 colher de sopa de sal e cozinhe até que fiquem macias. Escorra e amasse-as. Reserve.
- Em uma panela, aqueça umas 2 colheres de sopa de azeite e frite bem a carne. Se criar água, espere secar e frite mais um pouco. Adicione metade da cebola e refogue por uns 3 minutos. Junte metade do alho picado e refogue sem queimar. Tempere a gosto. Acrescente o milho e a salsinha, misture e reserve.
- Em outra panela, aqueça 1 colher de manteiga e refogue o restante da cebola por 3 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais um minuto. Junte o leite e misture bem. Adicione a outra colher de manteiga, misture e tempere a gosto. Acrescente salsinha, mexa bem e desligue.
- Praqueça o forno a 200 graus.
- Em um refratário, coloque a carne moída e cubra com o purê. Salpique a mussarela e leve ao forno até dourar. Sirva com arroz branco.

Dica para durar o esmalte na unha

Para que seu esmalte não saia tão rápido de sua unha e para que você não tenha a necessidade de pintar as unhas o tempo todo, temos umas dicas para você.

A primeira coisa é escolher um esmalte de marca boa, não adianta passar um esmalte qualquer achando que vai durar muito porque provavelmente não vai. Dê uma lixada na superfície das unhas, se ela estiver descascando o esmalte sai mais rápido. Passe uma camada de base fortalecedora, além de fortalecer as unhas também forma uma camada de proteção pois o esmalte pode danificá-las.

Tire a oleosidade das unhas para que o esmalte fixe bem, se você acabou de passar hidratante nas mãos, retire totalmente o produto antes de aplicar o esmalte. Evite usar esmaltes velhos, provavelmente vai criar bolinhas e descascar rapidamente. Evite passar mais do que 2 camadas de esmalte, quanto mais grossa a camada ficar mais fácil irá sair. Retire o excesso do esmalte nas pontas das unhas

(pode ser com o dedo mesmo). Todo mundo sabe que esse é o primeiro lugar que a unha começa a descascar, justamente porque o esmalte fica mais grosso nessa parte, então tire o excesso para evitar que descasque antes da hora.

Após fazer as unhas passe óleo secante, além de ajudar o esmalte a secar mais rápido ele "lubrifica" as unhas e faz deslizar eventuais sujeiras que cair sobre elas. No meio da semana passe um extra brilho, ele vai proteger e ainda restaurar o esmalte, vai parecer que você fez as unhas novamente.

Use luvas para fazer trabalho domésticos e evite contato com produtos de limpeza. Evite também água abundante por muito tempo, principalmente água quente.



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

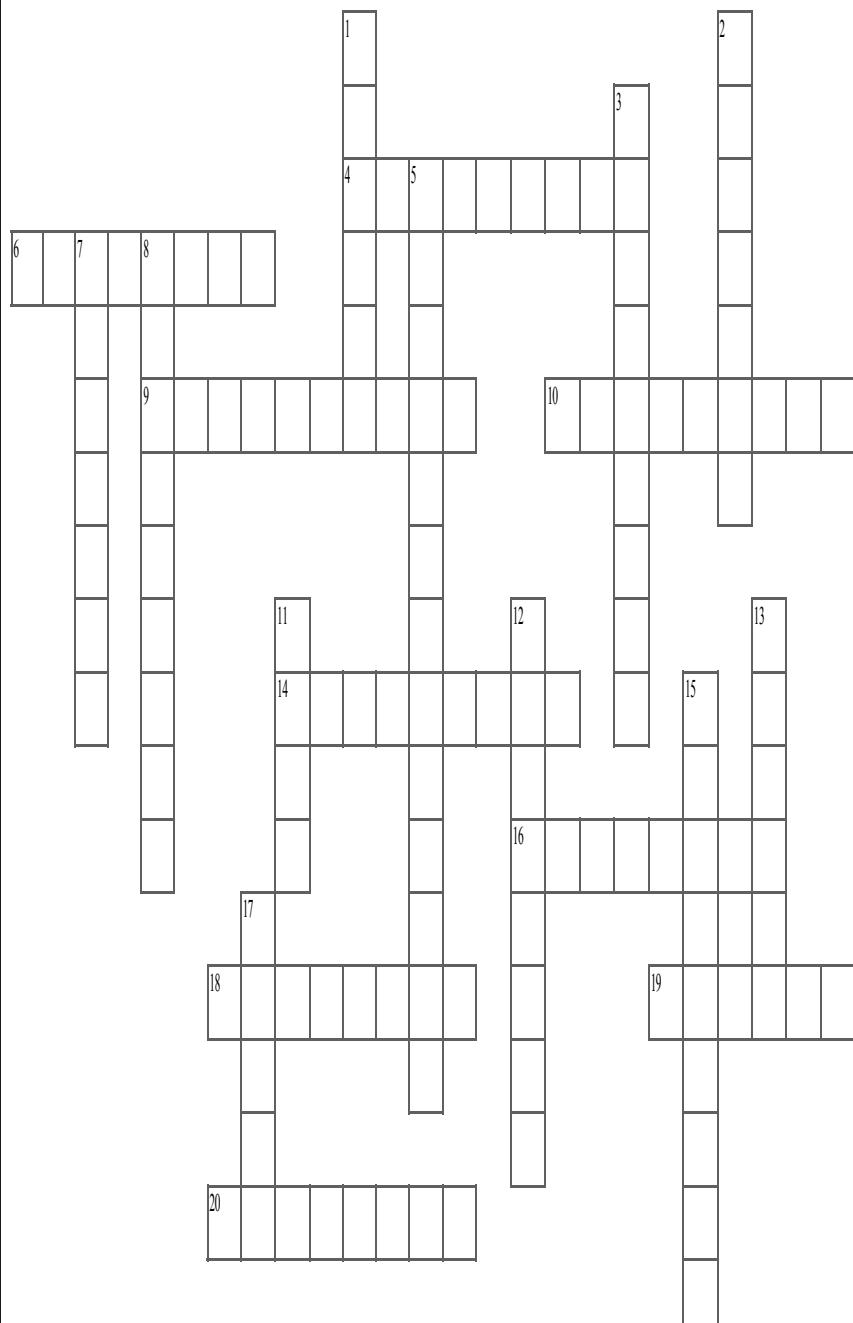
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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

Palavras Cruzadas



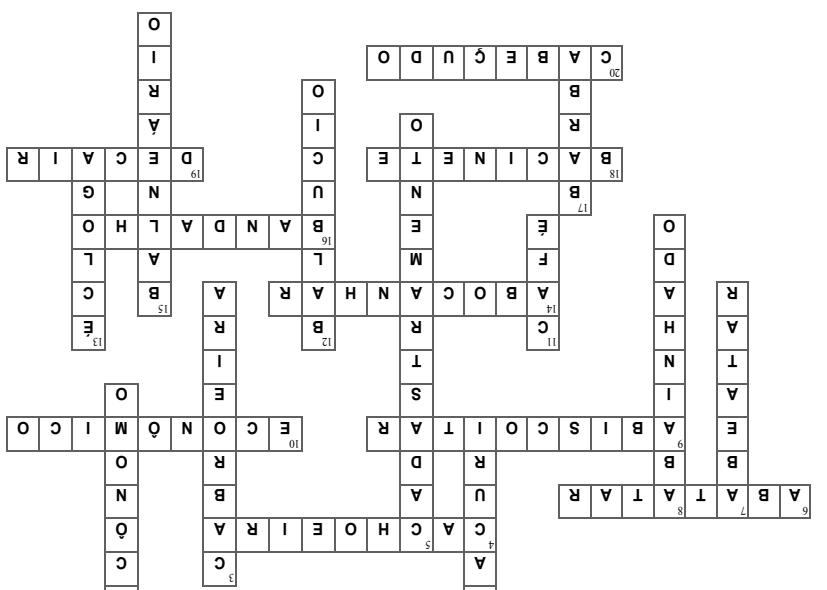
Horizontais

- Queda de água, em rio ou ribeirão, cujo leito apresente forte declive.
- Dar forma de batata a, tornar grosso e disforme.
- Alcançar, arranjar, conseguir inesperadamente.
- Relativo a economia.
- Apanhar com a boca ou com os dentes; abocar.
- Trapo, farrapo, indivíduo esfarrapado.
- Peca da armadura que cobria a cabeça, como o elmo.
- Sofrer diminuição; Perder a posição.
- De cabeça grande.
- Fruto do bacurizeiro.
- Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
- Grupo de cabras.
- Ato de cadarlar.
- Tornar beato.
- Que tem forma de bainha.
- Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.
- Ato de balbuciar.
- Poesia pastoril.
- Estância de águas minerais.
- Pélos do rosto do homem.

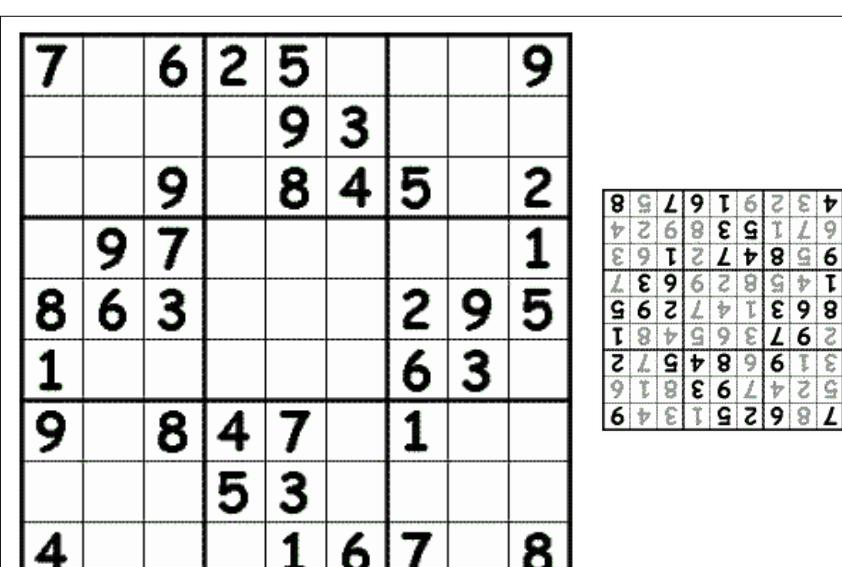
Verticais

- Fruto do bacurizeiro.
- Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
- Grupo de cabras.
- Ato de cadarlar.
- Tornar beato.
- Que tem forma de bainha.
- Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.
- Ato de balbuciar.
- Poesia pastoril.
- Estância de águas minerais.
- Pélos do rosto do homem.

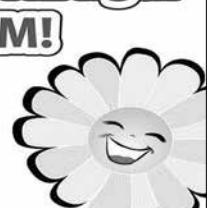
Respostas



Sudoku



**Quando a'APAE ligar
diga SIM!**



Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!



(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Cobra e Jade decidem se abrigar na casa abandonada. Pedro lamenta com Karina sobre seu futuro na música. Duca afirma a Gael que Cobra lutou de verdade. Germano desconfia de Lobão e questiona Nat sobre seu suposto namorado. Karina aceita a sugestão de Delma para melhorar o ânimo de Pedro e liga para Vicki. Quitéria se preocupa com Cobra. Todos aguardam para ver a participação de Sol no programa Altas Horas. Os capangas de Heidegger procuram por Jade e Cobra. Vicki chega à Ribalta e Bianca se irrita com Karina. Jade e Cobra não percebem que estão sendo observados.

SETE VIDAS

Quinta-feira, 18h00

Júlia, Luís e Felipe vão à casa de Miguel, mas Lauro avisa que o amigo já está no aeroporto. Vicente se incomoda com as perguntas de Luisa sobre seus sentimentos por Lígia. Rosa e Ideilson alimentam a desconfiança de Aníbal sobre o suposto pretendente de Guida. Isabel conversa com Lauro. Laila questiona Lígia sobre sua relação com Miguel. Eriberto sofre com o falecimento de Eliseu e Renan apoia o amigo enquanto Marta toma as providências fúnerárias. Branca flagra Luís e Isabel se beijando. No aeroporto, Júlia e Felipe conseguem atrair a atenção de Miguel e revelam que Luzia está viva.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Quinta-feira, 19h15

Com raiva, Grego exige que todos vão para suas casas e que o comércio não abra. Benjamin joga as roupas de Margot pela janela. Eva aconselha Mari a se afastar de Paraisópolis, temendo uma represália de Grego. Margot jura a Patrícia que se vingará de Benjamin. Soraya manda Gabe demitir Margot. Mari aceita a proposta de Tomás e vai para um hotel com Danda. Grego procura por Mari. Margot conversa com Danda no bar do hotel e fala de Benjamin, sem reconhecer a irmã de Mari. Soraya flagra Grego ameaçando Benjamin.

CHIQUITITAS

Quinta-feira, 20h30

Miguel é levado para a solitária da cadeia. Marian finge ter mudado para Maria, e jura não fazer mais maldades. Maria diz que acredita em Marian a partir de agora. Ernestina tem ciúme que Chico a confundiu com Matilde no passado. Erica leva Francis para mostrar para o diretor (Zédu Neves) do musical que ele está preparado para substituir Tobias. Paçoca se arrepende e começa a devolver os objetos que iria roubar para levar para os meninos de rua. Eduarda aparece e acha que Paçoca estava lhe roubando. O garoto diz que não fará mais coisas ruins para ninguém e pede perdão para ela. Eduarda fica feliz e perdoa o garoto. Miguel acha um buraco feito por um rato na parede e pensa em forçar a parede para fugir.

BABILONIA

Quinta-feira, 21h00

Vinícius insiste que Júlia deve ir com Dora e Luís Fernando se irrita. A representante do conselho tutelar pergunta a Júlia com quem ela quer ficar e menina diz que prefere ir com a avó. Regina se exalta durante o depoimento na delegacia e Vinícius tenta acalmá-la. Regina discute com Vinícius. Inês entrega o dinheiro a Aderbal. Consuelo chega para a gravação de seu primeiro programa, mas Luís Fernando e Clávis não conseguem nenhuma celebridade para ela entrevistar. Sérgio passeia na orla da praia e repara em Ivan. Inês chega à delegacia para colher as digitais. Diante do Juiz, Vinícius tenta a liberdade provisória para Regina. Diogo conta para Carlos Alberto o que aconteceu com Regina.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quinta-feira, 22h15

Em conversa com Yunet, Ramsés diz que não impedirá Nefertari de tornar-se uma sacerdotisa. Jetro encontra com Zípora em sua casa e diz que Baruk voltou a criar problemas. Nefertari começa a se despedir de todos no palácio. Zípora fica indignada ao saber da atitude de Baruk. Nefertari diz para Paser que está preparada para a nova vida como sacerdotisa. Joquebede relembraria o momento que precisou esconder Moisés quando era um bebê. Jetro conversa com Moisés e pede para ele ter fé em Deus. Nefertari entra no barco e segue para Waset com Siamon. Ramsés diz que fará novo decreto perdoando Moisés. Henutmire fica imensamente feliz com a decisão do irmão. Ao saber que Ramsés visitará as obras, Anráo diz que tem um pedido a fazer.

Humor

CHULÉ E MAU HÁLITO

Um homem com um chulé horrível namorava com uma moça que tinha um hálito terrível. Ele nunca tirava os sapatos e ela não parava de chupar balas.

Até que um dia eles decidiram se casar.

Na lua de mel a mulher resolveu abrir o jogo, afinal um dia ele ia descobrir mesmo. Então ela foi falar com ele, sem nenhuma bala na boca:

- Querido, eu tenho que te contar um segredo...

E ele:

- Já sei! Você engoliu minhas meias!

A CARRETA VIRADA

Um jovem fazendeiro viajava com uma carreta cheia de milho quando, em um momento de descuido, a carreta virou. Logo depois do acidente, aparece uma linda garota, que morava na região e ouviu o barulho.

- Olá! Você se machucou?

- Não... Estou bem! - disse ele, abrindo a porta do caminhão. - O problema agora vai ser desvirar a carreta!

DIFERENÇA DE AMIZADE ENTRE HOMENS E MULHERES:

A Mulher

A esposa passou a noite fora de casa. Na manhã seguinte, explicou

ao marido que tinha dormido na casa da melhor amiga. O marido, então, telefonou para dez das suas melhores amigas. Nenhuma delas confirmou.

O Homem

O marido passou a noite fora de casa. Na manhã seguinte, explicou à mulher que tinha dormido na casa do seu melhor amigo. A esposa, então, telefonou para dez dos melhores amigos do marido. Sete deles confirmaram, e os três restantes, além de confirmarem, garantem que ele ainda estava lá.

A MÁQUINA DE LAVAR

O casal estava passeando pela praia, e ela pede que ele lhe compre um biquíni. Ele responde:

- Com esse corpo de máquina de lavar? Nem pensar!

Continuam caminhando, e ela insiste:

- Bom, então compra um vestido para mim?

Ele responde:

- Com esse corpo de máquina de lavar? Nem pensar!!

Passa o dia. À noite, já na cama, o marido vira para a esposa:

- E ai, mulher? Vamos botar a máquina de lavar para funcionar?

E a mulher, com ar de desprezo, responde:

- Para lavar só esse pedacinho de pano?! Ah...

Lava na mão mesmo, que dá menos trabalho!



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETRÓPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Famosos protestam contra a homofobia com beijos gays



Campanha "Liberdade na Arte, na Vida" contou com diversos artistas do Rio de Janeiro

Diversas celebridades do Rio de Janeiro se uniram para lutar contra a homofobia na continuidade de uma campanha promovida pela revista digital Antro Positivo. Batizada de "Liberdade na Arte, na Vida", a ação consiste em um

grande ensaio fotográfico com conhecidos artistas da capital fluminense beijando colegas do mesmo sexo.

Fizeram parte da fase carioca da campanha artistas como Igor Angelkorte, Débora Lamm, Miguel Thiré, Luana Martau, Julia Lund, Bian-

ca Jahara, Gustavo Wabner e Aline Fanju, entre outros.

"Refizemos a campanha que começamos em 2013 para falar da importância da liberdade na arte e na vida. Não se trata de apenas um beijo. Não se trata apenas de uma única questão", disse o edi-

tor-chefe da publicação, Ruy Filho. "Trata-se, principalmente, de todos nós. Sem rótulos, sem diferenças, sem preconceitos, sem medos. O respeito como maior princípio humano, a liberdade como o maior valor de igualdade. Seja na vida e na arte, seja onde for."

Camilla Camargo estreia em comédia e diz: "Cada trabalho é mérito meu"



Camilla Camargo como Isabellen de "Partiu Shopping" do Multishow

Adepta dos palcos da Praça Roosevelt em São Paulo, Camilla Camargo estreia na comédia "Partiu Shopping" com Tom Cavalcante, no canal a cabo Multishow e diz não se importar com os comentários que associam seus trabalhos ao fato de ser filha do sertanejo Zezé Di Camargo.

"Sei que isso será sempre recorrente da minha carreira. Tenho um sobrenome forte no meio artístico e o maior orgulho da família que tenho, da luta de cada um. Minha consciência está tranquila e as pessoas que trabalham comigo também sabem. Todo mundo aqui (elenco do seriado) me viu no teste e sabem por que fui aprovada. Cada trabalho é mérito meu, uma conquista própria. Rumores vão ter sempre", disse a atriz durante apresentação do humorístico para imprensa.

Com dez anos de carreira e cerca de 20 peças dramáticas no currículo, Camilla participou da primeira fase da novela "Em Família", de Manoel Carlos em 2014, mas reconhece que ainda é um rosto novo para o grande público.

"Como faço muito teatro, as

pessoas não têm muita percepção do meu trabalho. Mas comemoro cada conquista, não é uma profissão fácil. Meu pai e minha mãe respeitam muito o fato de eu caminhar com as minhas próprias pernas", ressaltou a atriz, que já teve a visita de Zilu na plateia do novo seriado. "Ela ficou superfeliz, viu uma nova vertente minha. Mãe sabe o quanto a gente rala. Ela conhece a minha trajetória".

No humorístico, a jovem será a mocinha Isabellen, dona de um quiosque de eletrônicos em um shopping e contracenará diretamente com Gildo, personagem de Tom Cavalcante. "Toda vez que entro dá um frio na barriga", confessou.

A primeira temporada terá 30 episódios e a segunda já está esquematizada. Fausão, que teve a ideia da atração com Tom há cerca de 10 anos, prometeu fazer uma participação na próxima fase. Danielle Winits (Rissole), Nany People (Berengária), Monique Alfradique (Perla), Alex Grulli (Felinto), Camilla Camargo (Isabellen) e Léo Castro (Merlon) também estão no elenco.

Filhos de Gugu vão se mudar para os EUA



João Augusto, de 13 anos, prepara o jantar com as irmãs gêmeas na cozinha de sua casa

horóscopo



ÁRIES

Momento de cuidar dos interesses pessoais e privados, pois os astros se concentram em sua área familiar. Harmonize-se com as pessoas de seu cotidiano, pois elas lhe ajudarão a se fortalecer diante das dificuldades!



GÊMEOS

Seu empreendedorismo permanece fortalecido com a concentração de astros em sua área material. Coloque as finanças em ordem e dedique-se a investimentos de recursos. Avalie os limites de orçamento para o final de semana!



LEÃO

O momento ainda é de superação, pois os astros continuam acumulados em sua área de crise. Encare as situações, pois elas lhe fortalecerão. Você se sentirá mais autoconfiante e aberta às transformações!



LÍBRA

A vida profissional ainda é impulsionada pela reunião de astros em sua décima casa. Deixe seu empreendedorismo lhe guiar, abrindo caminhos favoráveis. Você poderá ser incumbida de maiores responsabilidades e desafios!



SAGITÁRIO

Lua, Mercúrio e Vênus se associam em sua oitava casa, estimulando seu autoconhecimento. É hora de encarar os temores, superar as fraquezas e aprender a ter maior autocontrole em relação às suas paixões!



AQUÁRIO

Os desafios diáriamente encarados de modo criativo e polivalente, pois Lua, Mercúrio e Vênus ainda se harmonizam em sua sexta casa. Você promove a produtividade e a saúde, pois percebe claramente o que quer melhorar em sua vida.



TOURO

As interações pessoais se fortalecem com o acúmulo de astros em sua área de comunicação, que estimula novas parcerias e amizades. A articulação com bons contatos e o seu destaque pessoal podem favorecer várias áreas da vida!



CÂNCER

Sua presença se destaca em diversas áreas da vida, pois os astros continuam reunidos em seu signo. Sua beleza se ressalta, tanto interior quanto exterior, assim como seus talentos. Aproveite este momento para conquistar o que quer!



VIRGEM

Os astros se concentram em sua área de amizades, exaltando as relações sociais e favorecendo a coesão nos laços de confiança. Que tal estar mais aberta e mostrar sua espontaneidade? Permita-se projetar sua imagem.



ESCORPIÃO

As demandas intelectuais continuam em alta com a permanência do stellium em sua nona casa, que estimula a realização pessoal e no trabalho. As reflexões trazem a redescoberta de seus talentos e novos significados de vida!



CAPRICÓRNIO

As relações pessoais devem ser celebradas, pois o encontro de astros em sua sétima casa permanece. Harmonize interesses e amenize diferenças que prejudiquem o bom entendimento. Mostre cumplicidade e abertura para as críticas!



PEIXES

Os astros ainda estão acumulados em sua quinta casa, estimulando os prazeres da vida. Aproveite para dar vazão à sua criança interior e abra-se a novas vivências, procurando companhias interessantes que alegrem sua vida!