

"Na multidão de conselheiros está a sabedoria."

■ Salomão

## social



A jovem **Aninha Fernandes**, em clima de muita descontração, completou mais um ano de vida. No click com Priscila Santos.



Destaque para a beleza de **Anne Cazari**, que hoje celebra mais um aniversário.



**Ayla Boer Marciano** também é um dos destaques de hoje, recebendo as felicitações pelo seu aniversário.



**Bety Fernandes**, da Difafá Cosméticos, apagou velinhas no início da semana. Na foto com Tina Massola e Joyce Doda.



**Celí Cristina de Moraes** também celebrou data especial, recebendo cumprimentos de amigos e familiares.

Na foto com Eric Moraes e Adriana Humer.



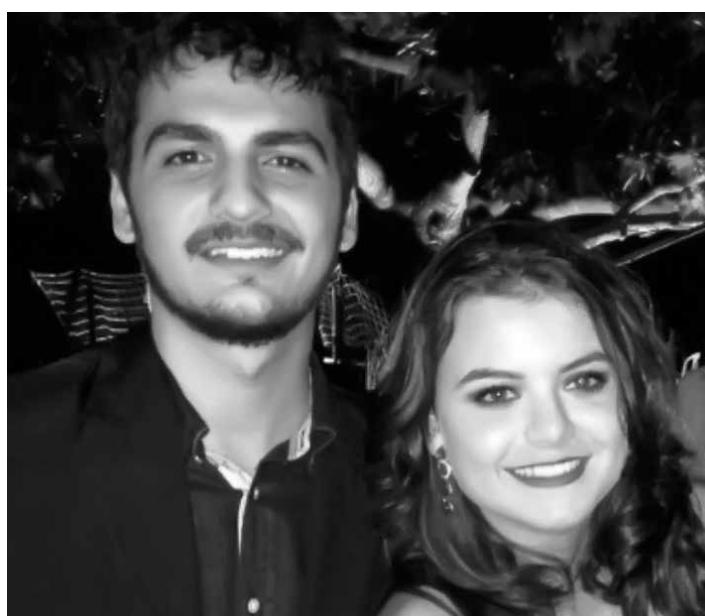
O atleta **Diego Bigarani** recebe hole os cumprimentos da família e amigos, pela passagem de mais um aniversário.



**Natiele Cabreira**, aniversariante desta quinta, recebe hoje os cumprimentos especiais do amado Júlio e família.



Close do estiloso **João Paulo Pessotto**, sendo parabenizado hoje por toda galera, pelo seu aniversário.



Felicidades hoje para o aniversariante **Pedro Galbiatti**, ao lado da namorada, ela que é uma das responsáveis pelas comemorações.

Venha fazer a sua festa com a gente!

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

REDE  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



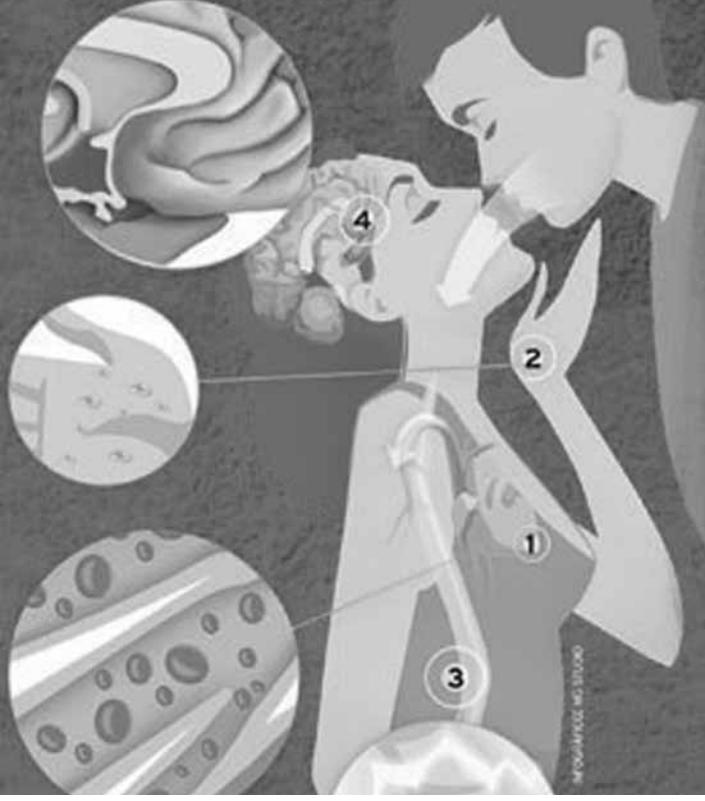
## ASSINE oextra.net

SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

# Raio-x do beijo: O que acontece no nosso corpo



## receita

### Croissants de presunto e queijo

#### INGREDIENTES

##### Massa

- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de sal
- 2 colher de chá de açúcar
- 2 tabletes de fermento para pão
- 3/4 xícaras de chá de água
- 1 ovo para pincelar

##### Recheio

- 100 gramas de presunto cozido
- 50 gramas de mussarela
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 1 tomate picado



#### MODO DE PREPARO:

##### Massa

Amasse a margarina com a farinha de trigo com as mãos. Junte o sal e o açúcar. Adicione o fermento dissolvido em água morna.

Sove bem a massa até ficar lisa e elástica. Divida a massa em duas partes e forme uma bola com cada uma delas.

Abra a massa até atingir um círculo com cerca de 25 cm de diâmetro. Em seguida, com uma carretilha, corte os em oito pedaços, como uma pizza.

##### Recheio

Pique o presunto e o queijo e misture aos demais ingredientes picados.

##### Montagem

Em cada fatia da massa, coloque uma porção do recheio e enrole da parte maior para a mais fina. Pincele o ovo batido, polvilhe queijo ralado ou sementes a gosto e leve assar em forma untada e enfarinhada em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

Diversos estudos no mundo todo têm se dedicado a provar que o afeto realmente traz benefícios tanto à saúde física quanto à mental. Um exemplo é a pesquisa recém-divulgada, e conduzida por uma equipe de neurocientistas da Universidade de Virgínia, nos EUA. Ela oferece indícios claros de que um simples toque da pessoa amada pode reduzir sensivelmente as reações de estresse do organismo diante

de uma situação inesperada.

• 1 - O simples contato dos lábios apaixonados pode causar uma verdadeira revolução em todo o organismo. Tudo começa com o coração batendo acelerado e a ativação da circulação sanguínea.

• 2 - As mãos podem ficar úmidas graças à transpiração excessiva. Há uma ativação do sistema nervoso autônomo simpático e a consequente liberação de adrenalina na

corrente sanguínea, o que causa todas as reações relacionadas à ansiedade e ao estresse.

• 3 - Isso por conta da expectativa em relação ao momento do primeiro beijo, na medida em que a pessoa não sabe muito bem como fazer aquilo, ou seja: beijar.

Com a intimidade, o efeito da ansiedade vai diminuindo e há uma predominância das sensações de prazer. Isso porque, num segundo momento,

o sistema nervoso autônomo parassimpático é estimulado e ocorre uma liberação de dopamina em uma região do cérebro chamada núcleo accumbens, que é conhecido como o "centro do prazer".

• 4 - Esse hormônio é responsável pela sensação de relaxamento e bem-estar proporcionada por um beijo na boca, assim como por todas as situações de prazer que vivenciamos no dia-a-dia.



## Descubra os benefícios da atemoia

Para quem tem prisão de ventre e colesterol elevado, além de gripes e resfriados recorrentes, essa fruta é um remédio natural. Devido à presença de potássio em sua polpa, a atemoia auxilia na redução da pressão arterial, pois esse mineral é vaso dilatador. Usado pelo corpo para equilibrar a água e o potássio é também elemento necessário para a contração muscular. Uma dieta rica em potássio é ótima para praticantes de atividades físicas.

**Ajuda na recuperação de gripes e resfriados:** Em comparação com a pinha, a atemoia tem menos vitamina C (35,9 mg e 10,1 mg por cada 100 g de polpa, respectivamente), porém, ainda assim, seu consumo auxilia na recuperação de uma gripe já que esse nutriente fortalece as defesas do corpo. Além disso, a vitamina C ajuda na potencialização da absorção do ferro dos alimentos, participa do processo de cicatrização da pele e reduz a suscetibilidade a infecções.

**Coma in natura:** O melhor jeito de ingerir a fruta é da forma como a natureza nos mandou, pois assim se preservam os nutrientes. Se optar pelo suco, por exemplo, a vitamina C



se perde em cerca de 20 minutos a partir do momento que for feito, assim como as fibras presentes se quebram.

**É rica em fibras:** Ela é rica em fibras, importantíssimas para o adequado funcionamento intestinal, que além de diminuir a absorção de açúcar e de gordura é ideal para quem tem diabetes ou colesterol elevado.

**Use casca e sementes:** Embora seja difícil consumir a casca in natura devido ao seu formato pontiagudo, áspero e por não ter um sabor muito

agradável. Para aproveitar os benefícios da fruta, pode ser usada para fazer geleia ou até mesmo compota. A casca da atemoia possui fibras e minerais. As sementes podem ser trituradas e colocadas sobre iogurtes, frutas, saladas, sorvetes e até no arroz com feijão.

**É fonte de energia:** A atemoia tem 243 calorias em uma unidade de 250 g, sendo indicada para dar um gás nos compromissos do dia a dia. Isso se deve à quantidade de carboidratos encontrada em

sua polpa. Sendo assim, ela pode ser consumida, porém, com moderação, principalmente por quem está tentando controlar os ponteiros da balança.

**Comprar na estação:** Já é tempo de atemoia – e o período vai até novembro. Durante a safra de qualquer alimento, sua qualidade nutricional é melhor, apresentando maiores taxas de nutrientes; em especial, as vitaminas e os minerais. E quanto mais maduro o fruto estiver, maior sua quantidade de nutrientes.

## ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Jeferson  
17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20%  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros

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

## Sérgio Marone diz que já pagou por sexo



O Ramsés de "Os Dez Mandamentos" conta sua experiência com uma profissional do prazer

**S**e você achava que ser galã de novela basta-va para ter mulheres se jogando a seus pés o tempo todo, está muito enganado. Ao menos é o que diz Sérgio Marone em entrevista, quando confessou que já re-correu aos serviços de uma profissional do sexo.

Assim como seu perso-

nagem Ramsés em "Os Dez Mandamentos", da Record, Marone contou que foi a um prostíbulo no Rio Grande do Sul, em uma época que esta-va muito chateado por terminar um relacionamento. "Lá, conheci uma gaúcha linda, que eu tive vontade de ficar. Aí paguei para ter uma noite com ela. Funcionou para mim

como um desencanto. Essa foi a minha experiência. Não julgo, não tenho pudor em dizer que já paguei por sexo, é normal", disse.

Sérgio Marone também acredita ser capaz de sepa-rar sentimentos e relação sexual. "Claro que é muito melhor fazer sexo com amor, mas nem sempre é possível.

É absolutamente normal, ci-vilizado, que o Ramsés ame a Nefertari (Camila Rodri-gues) e queira se divertir com outras mulheres", opinou, se referindo à época em que se passa a novela. "A nossa sociedade hoje não pensa dessa forma, mas tudo aca-ba virando uma grande hipocrisia."

### Record terá duas novelas no lugar do "Programa da Tarde"



Sem o "Programa da Tarde", Britto Jr. e Ticiane Pinheiro migrarão a outras atrações

A notícia sobre o fim do "Programa da Tarde" só não foi mais devastadora porque no fundo a equipe já sabia que as coisas iam de mal a pior em termos de ibope.

Mas, no lugar da atração vespertina, a Record vai collocar ao menos duas reprises de novelas. Ou seja, vai criar oficialmente sua faixa "vale a pena ver de novo", como a da Globo.

Até esta quarta-feira (17), a emissora ainda não havia decidiido quais serão as primeiras novelas repriseadas. Mas as novelas só entrarão ao ar depois dos Jogos Pan-Americanos. O "Programa da Tarde" continua pelo menos até julho.

Dos apresentadores da

atração agora extinta, Britto Jr. deve ficar apenas com "A Fazenda". Quando o reality show terminar, porém, ele se transformará num problema a ser resolvido pela direção da emissora. Britto ainda tem cerca de dois anos de con-trato a cumprir.

Chegou-se a ventilar que Gugu poderia ser o apresentador do reality show este ano, mas será Britto, como sempre. Já a ida de Ticiane Pinheiro para o "Hoje em Dia" provavelmente vai reduzir -- e muito -- o espaço de Renata Alves, ao menos no palco.

Renata deverá ser gradualmente mantida mais como repórter, enquanto Ticiane ficará no estúdio.



Camila fala com detalhes sobre gravações de sexo em novela

### Intérprete de Angel fala sobre cenas de sexo com Rodrigo Lombardi em Verdades Secretas

Camila Queiroz, a Angel de Verdades Secretas, fez sua estreia nas passarelas no episódio que foi ao ar na última segunda-feira, dia 15. Ao des-filar, a modelo chamou a atenção do empresário Alex, vivido por Rodrigo Lombardi. Ele ainda a convidou para um pri-meiro encontro a dois em um hotel.

Lá, cenas quentes marca-ram o momento entre o casal e, Camila, contou como foi a gravação da novela, que ganhou uma inspiração britâ-nica: "Eu já tinha feito uma cena íntima com o Gabriel

Leone (o Guilherme da tra-ma), mas nem se compara. A primeira foi mais simples, bonitinha, fofinha. Nessa com o Rodrigo eu estava bem tensa, com as mãos geladas. Mas eu já vinha me prepa-rando para isso há bastante tempo, sabia que uma hora ia acontecer".

Ela ainda elogiou seu cole-ga de cena: "Rodrigo foi maravilhoso comigo, isso me deu a maior confiança. Ele tentou me acalmar e quis me prote-ger o tempo todo. Dava o cor-te, era o primeiro a me entre-gar o roupão para eu me cobrir.

### Luana Piovani exibe barrigão de 7 meses ao curtir, com o marido, show de Lenine

Na reta final da gravidez, Luana Piovani não ficou em casa na noite da última terça-feira (16). Acompanhada do marido, Pedro Scooby, a atriz prestigiou o show de lançamento da turnê "Carbono" do cantor Lenine no Theatro Net Rio, em Copacabana, Zona Sul do Rio de Janeiro. Horas antes, a artista afirmou que ficará um ano sem tra-balhar para poder cuidar dos gêmeos, Bem e Liz.

Luana escolheu vestido de lá com gola alta, que combi-nou com botas de cano longo. A atriz que já engordou 11 quilos com a segunda gestação posou para fotos e trocou beijos com o marido. Mãe do pe-queno Dom, de 3 anos, a atriz revelada na série "Sex Appeal" não descuida dos exer-cícios físicos. Além de continuar caminhando pela orla da Cidade Maravilhosa, a atriz



Luana espera a chegada dos gêmeos

# horóscopo



## ÁRIES

Os conflitos de inter-esse no convívio pró-ximo ficam mais frequentes com a oposição entre Lua, que entra em sua área de relacionamentos, e Urano. Esteja aberta ao novo e procure respeitar as diferenças!



## GÊMEOS

Ao formarem oposi-ção, Lua e Urano alertam para o excesso de es-tímulos, que pode lhe distrair e desviar dos rumos que você vem definindo na vida. Seja sensata e não se deixe levar por oportu-nidades duvidosas.



## LEÃO

As diferenças podem se agravar hoje, pois Lua e Urano se opõem. Não seja impositiva, mas também evite se dobrar aos desejos alheios. Proponha um afastamento tem-porário para exercitar a reflexão ao lidar com impasses.



## LIBRA

Parcerias pessoais podem ser abaladas por conflitos de interesse, trazidos pela passagem da Lua por seu signo e pela sua oposi-ção a Urano. Para manter tais re-lações, procure agir de maneira diplomática ao lidar com as di-vergências!



## SAGITÁRIO

A vida social é aba-lada pelos conflitos emocionais de interesse, trazidos pela oposição entre Lua e Urano. Faça sua parte e não for-ce a barra, pois a convivência ficará melhor somente quando as coisas voltarem ao normal.



## AQUÁRIO

Você é motivada pe-la vontade de supe-rar os bloqueios às suas realizações e pela sede de novidades. Lua e Urano, tensionados, lhe pedem maior controle quanto às paixões e um olhar mais cau-teloso. Organize-se!



## TOURO

As divergências no trabalho são ressal-tadas pela tensão Lua-Urano, entre suas sexta e décima-se-gunda casas. Ainda que o con-flieto seja iminente, procure ser compreensiva e promova o diá-logos. Saber ouvir favorece a aproximação!



## CÂNCER

As relações de família são prejudicadas pe-la tensão entre Lua e Urano, que também alerta para a sobrecar-ga de demandas no lar. Não bata de frente com os familiares, di-vida as atividades e se respon-sabilize pela sua parte!



## VIRGEM

Você se sente insegu-ra do ponto de vista material, por conta da instabi-lidade no mercado financeiro tra-zida pela oposição entre Lua e Urano, no setor. Fique atenta aos possíveis rumos. Imprevistos po-dem lhe pegar de surpresa, por-tanto fique atenta a dívidas!



## ESCORPIÃO

O distanciamento que a tensão Lua-Ura-no provoca nas relações profis-sionais pode prejudicar iniciati-vas em equipe. Perceba que estão em jogo questões mais importantes do que os interes-ses individuais, então promova conciliações!



## CAPRICÓRNIO

A tensão Lua-Urano alerta que a inconsis-tência de argumentos tende a prejudicar sua atuação, o que lhe exige maior atenção. Os interes-ses individuais devem ser prete-ridos em prol do bem-estar ge-ral, seja em casa ou no trabalho.



## PEIXES

Sua noção do valor das coisas fica dis-torcida, neste momento em que Lua e Urano formam oposi-ção em sua área material. Não tente suprir carências emocio-nais gastando mais do que po-de. Respeite seus limites finan-ceiros!