



Com saudades das férias, **Silvia Almeida** completa nova primavera, abraçada por familiares e amigos. Na foto com Francieli Garcia e Vicente Garcia.



Parabéns para **Elisete Dornelli** que, na última semana, festejou mais um ano de vida em clima de muita festa.



Quem comemora idade nova hoje é **Ligia Rafaela Borges**, recebendo inúmeras homenagens pela data especialíssima.



Daniela Marretti, sempre junto a João Severino, completou idade nova na quinta, cumprimentada por familiares e amigos.



Gislaine Santos foi cumprimentada por amigas e familiares pela data especial. Na foto com Kélvia Bruno e Denise Pessotto.



Hoje o dia é de muita festa e homenagens para **Rafael Lopes**, pela passagem de mais um aniversário.



Letícia Grecco, em ritmo de muitas congratulações, aniversariou na última segunda-feira. Na foto com Daiane Kelly Beloti.



Márcio Rossi Mendes assoprou velinhas na última semana, sempre com amigos e familiares. Na foto com Rogério Farineli, Jéssica Panzeri e Taynara Boer.



O jovem **Fernando Pereira dos Santos** ganha nova idade, homenageado pelos familiares e amigos.

ARRAIA DO

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

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
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



Os benefícios das hortaliças para a saúde

Geralmente, o espaço que as pessoas dão aos alimentos “coloridos e saudáveis”, no prato, não costuma ser dos melhores. Mas saiba que para ter uma saúde muito, muito boa é fundamental ingerir-los com frequência. Até porque legumes e verduras pertencem ao grupo das chamadas hortaliças, que são aqueles ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. Estes são nutrientes importantes para proteger o organismo contra várias doenças. Sem contar que as hortaliças são ricas em potássio, um mineral que ajuda no bom funcionamento do sistema nervoso e na produção de energia. Segundo o Ministério da Saúde, a recomendação é ingerir, diariamente, pelo menos três porções de hortaliças (e frutas) na alimentação. Por sua vez, o Instituto Americano de Pesquisa de Câncer (AICR) afirma que uma dieta rica em hortaliças e frutas variadas, preferencialmente cruas, aju-

da a reduzir de 60% a 70% o risco de desenvolver alguma forma de câncer.

Que partes das hortaliças devo ingerir?

A parte comível das verduras são as folhas, hastes, flores ou botões. Já a dos legumes são os frutos, sementes e raízes. Esses alimentos não apenas fornecem uma cor em nossa refeição, como trazem nutrientes importantes. E, acredite, a cor da hortaliça determina seu benefício. Por exemplo: Hortaliças verdes (como brócolis, rúcula e espinafre): agem na renovação das células do sangue e fortalecem o sistema imunológico; Hortaliças vermelhas (como pimentão, tomate e rabanete): ajudam a diminuir os riscos do câncer de próstata e são fontes de vitamina C; Hortaliças laranjas (como cenoura e abóbora): são muito boas para a visão, beleza da pele e auxiliam na prevenção de diarreia e doenças

como bronquite;

Além disso, a ervilha, o grão-de-bico e a “soja verde” também são ótimos alimentos, exemplos de hortaliças, que devemos consumir. Eles são ricos em proteínas, ou seja, nutrientes responsáveis pela construção e manutenção do tecido e defesa do organismo.

E uma curiosidade que talvez você não saiba: batata, batata-doce, os milhos doce [com leve sabor adocicado] e verde, melão, morango e melancia também são considerados hortaliças.

É bom dizer que legumes e verduras devem ser ingeridos, preferencialmente, frescos, crus ou levemente cozidos. Isso porque nutrientes como vitaminas e minerais - e outras substâncias cheias de benefícios - podem ser destruídos pelo calor ou diluídos na água, o que causa perda nutricional. Portanto, prefira cozinhar no vapor a cozinhar em água.



As principais causas das disfunções sexuais femininas

Nada melhor do que comemorar os sucessos da vida com o seu parceiro, não é? Porém, muitas mulheres já sentem um mal estar ou um calafrio só de

pensar em sexo. Esse tipo de sentimento tem nome - disfunção sexual - e é patológico, devendo ser tratado por especialistas. Essas disfunções po-

dem surgir em qualquer momento da vida e por diversos motivos. Alguns exemplos:

- **Desejo sexual hipoativo (DSH):** total falta de interesse pelo sexo, como se ele não fizesse diferença;
- **Transtorno de excitação ou frigidez:** incapacidade de manter lubrificação ou a excitação;
- **Anorgasmia:** inibição do orgasmo, ou seja, mulheres com essa disfunção são incapazes de ter um orgasmo;
- **Dispareunia:** dor genital durante o ato sexual;
- **Vaginismo:** contração involuntária dos músculos próximos à vagina que impedem a penetração do pênis, dedo ou qualquer outro objeto;
- **Fobia ou aversão sexual:** pânico e sentimento de repulsa diante de relações sexuais ou que levem ao sexo.

Veja os principais motivos de disfunções sexuais e descubra se você faz parte desse grupo:

As doenças e disfunções relacionadas às disfunções sexuais podem ser desequilíbrios hormonais, nódulos dolorosos, infecções nos órgãos genitais ou medicações que tenham como efeito colateral a diminuição do desejo sexual. Doenças psiquiátricas, como a depressão, também podem contribuir para a diminuição da excitação ou da vontade de fazer sexo. Por is-

so, é importante procurar primeiro um médico ginecologista e fazer todos os exames necessários. Caso a disfunção tenha uma causa orgânica, o ideal é que a paciente seja encaminhada para um profissional qualificado.

PARCEIROS

O companheiro que não respeita o tempo da mulher para alcançar a excitação sexual ou mesmo o orgasmo, que geralmente é maior, pode gerar disfunções como DSH, dispareunia (dor durante o ato sexual sem motivo aparente) e vaginismo.

O medo pela falta de compreensão do parceiro e a falta de diálogo sobre o assunto provoca angústia na mulher e faz com que, gradativamente, o desejo vá diminuindo, podendo provocar o vaginismo e o DSH.

PROBLEMAS NO RELACIONAMENTO

Brigas entre o casal, rotina sexual afetada e falta de discutir o relacionamento são fatores que podem levar ao DSH e ao vaginismo. Nesse caso, a melhor solução é sentar e conversar com o seu parceiro a fim de descobrir a verdade raiz das disfunções.

Mulheres que ingressam no mercado de trabalho e sentem a correria das grandes cidades, a irregularidade na divisão de tarefas com o parceiro e aumento das responsabili-



dades, acabam sentindo-se excessivamente cansadas, gerando estresse. É normal que o cansaço iniba o desejo sexual uma vez ou outra, mas preocupa quando vira rotina. Essa situação é facilmente solucionada com uma baixa do estresse e do excesso de atividades. Tirar férias e viajar durante um fim de semana são medidas simples que, muitas vezes, funcionam. No dia a dia, é importante saber separar os horários de trabalho dos de lazer.

TRAUMAS

Medos e tabus inconscientes, traumas em relações sexuais anteriores, abuso ou violência podem provocar um transtorno de excitação (frigidez), DSH ou dispareunia. A portadora desse problema deve procurar um profissional

especializado a fim de que ele a ajude a superar o trauma, eliminando junto com ele as disfunções sexuais.


A fobia sexual - que são sentimentos de repulsa, ansiedade e medo do ato sexual - é a mais limitante das disfunções sexuais femininas, pois a portadora da fobia evita tanto as situações que favorecem o ato sexual - como sair à noite com um parceiro - quanto situações que trazem o assunto à tona - como conversas com amigos e até a ajuda profissional especializada. A causa dessa disfunção não é orgânica e está intimamente ligada a traumas ou situações que revivem experiências guardadas na estrutura psíquica da paciente, o que gera extrema ansiedade frente a situações relacionadas com sexo.

receita

Escondidinho de hambúrguer

INGREDIENTES

- 2 Batatas-doces médias
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 xícara de chá de leite quente
- 6 unidades de hambúrguer bovino
- 6 rodela de tomate
- Sal a gosto
- 12 fatias de queijo mussarela



MODO DE PREPARO:

- Numa panela, coloque as batatas-doces com casca e água suficiente para cobri-las. Cozinhe com a panela semi-tampada até ficarem macias.
- Descasque as batatas-doces, amasse-as bem com um garfo e junte a margarina e o leite. Mexa até obter um purê homogêneo.
- Numa frigideira, grelhe os hambúrgueres. Coloque-os no prato em que serão servidos, acomode sobre eles as rodela de tomate, tempere com sal e coloque duas fatias de queijo em cima de cada um. Cubra com o purê bem quente, deixando os hambúrgueres escondidos. Sirva em seguida.

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, 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

Agora evangélico, Latino ouviu confissão de Rayanne Moraes e decidiu colocar um ponto final no casamento



Na véspera do Dia dos Namorados: o último jantar

O comunicado chegou às redações na última terça-feira. Nele, Latino confirmava a separação de Rayanne Moraes, algo que já era sabido há alguns dias. A crise no casamento de um ano e quatro meses começou no enlace de Roberto Justus e Ana Paula Siebert, em São Paulo, no fim de abril. Depois da data, Rayanne saiu de casa e passou um tempo sozinha no Rio. Na véspera do Dia dos Namorados, Latino levou a mulher para jantar e fez questão de postar em seu perfil no Instagram uma foto do casal e se derramou pela mulher. Foi a tentativa de uma reconciliação.

Antes de tudo isso, Latino passou a frequentar cultos evangélicos. “Ele tem ido mesmo. Até me chamou para morar em São Paulo, mas não quis. Sou da Igreja Batista, oro muito para que ele se encontre. Estou muito triste com tudo isso. Mas eles vão voltar”, diz Regina Dirce, mãe de Latino, que não consegue falar com ele: “Estou sem crédito no celular. Queria tanto que ele me ligasse para desabafar, para eu poder aconselhar os dois”.

A mãe acredita que “alguém está querendo separar o filho da mulher”: “Isso tudo é fofoca. Ouvi e li muita coisa esses dias, mas não acredito em nada”. A descrença de Regina é quanto à hipótese de Rayanne ter traído Latino: “Imagina! Ela não seria capaz. Sempre foi louca pelo meu filho”.

A um amigo, no entanto, o cantor disse que a ex teria confessado a traição. “Imagina, então, quando ele souber de um cantor que andou por ali também”, diz outro amigo de Latino. A aproximação do cantor com a fé não é vista com bons olhos por gente próxima a ele. “Pode apostar que por trás disso tem algum interesse comercial”, diz uma pessoa ligada a Latino.

Se é fé ou bundalê evangélico, só o tempo irá dizer. Por enquanto, Latino se mantém recluso. Apenas uma coisa é certa: o macaco Twelves fica com o “pai”, já que Latino o registrou.

Rayanne não fez qualquer comentário sobre a separação ou as supostas traições. Preferiu se isolar em Belo Horizonte, onde mora sua família.



Justiça veta crianças e Silvia Abravanel apresenta o “Bom Dia & Cia”

Diretora do núcleo infantil do SBT, Silvia Abravanel, filha de Silvio Santos, informou em sua página no Facebook, por volta da meia-noite, que as crianças Matheus Ueta e Ana Julia não iriam apresentar o programa “Bom Dia & Cia” na manhã de ontem (15) “devido a um impedimento da Justiça”.

A diretora não deu mais detalhes sobre a questão, mas avisou que ela própria estaria à frente da atração, a partir das 9h. Abaixo a mensagem que deixou na rede social: “Meus amores boa noite... Tenho uma notícia pra dar pra vcs... Amanhã quem estará apresentando o @bomdiae-cia sou eu, devido a um impedimento da justiça com nossos pequeninos Mateus e Anna Julia.... Más tenho certeza que logo essa situação se resolverá e eles estarão de volta... Que os anjos estejam comigo e claro VOCÊS também... Até amanhã às 9:00!! Bjsss”

Como previsto, às 9h em ponto, Silvia Abravanel apareceu em cena, no lugar das crianças que comandam a atração usualmente. “Vocês devem estar achando super estranho eu estar aqui e não estarem Ana Julia e Mateus. Vou explicar: eles foram impedidos temporariamente de

apresentar o programa devido a uma decisão judicial. Vou estar aqui, espero que representando muito bem eles e vamos lá para mais um programa ‘Bom Dia & Cia’. Um beijo e boa sorte para mim”.

JUIZ PEDE “ADEQUAÇÃO DE HORÁRIO”

A determinação judicial que tirou as crianças Matheus Ueta e Ana Julia, apresentadores do “Bom Dia & Cia”, do ar foi de Flávio Bretas Soares, juiz da Infância e Juventude do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região. Foi o mesmo magistrado que impediu esta semana a participação de dois atores-mirins no espetáculo “Memórias de um Gigo-lô”, que estreou em São Paulo. Advogados da emissora vão se reunir com o magistrado para tentar mostrar que Mateus e Ana Julia cumprem horários que não atrapalham suas atividades escolares. A emissora, que emprega muitas crianças (“Chiquititas”, por exemplo), assegura prestar todo tipo de assistência a seus atores-mirins, o que inclui psicólogo, fonoaudiólogo, nutricionista e até professor particular. O SBT também acompanha o desempenho escolar das crianças contratadas.



Crianças estão proibidas de apresentar programa, SBT tenta reverter decisão judicial

Luciana Vendramini, aos 44 anos, posta foto de lingerie: ‘Não sou magra’

Musa das décadas de 80 e 90, Luciana Vendramini continua, aos 44 anos, arrancando suspiros. A loira postou uma foto só de lingerie e deixou um aviso na legenda: “Não sou magra”. A ex-capa da “Playboy” (ela estreou dois ensaios) foi alvo de elogios de seus seguidores. “Onde clica para ter esse corpo?”, escreveu um deles. “Linda”, elogiou outro.

Atualmente, Luciana Vendramini entrevista musas do cinema nacional para um programa de entrevistas num canal a cabo. Ela também grava uma série para outro canal fechado. A eterna musa participou de novelas como “Vamp” e “O Rei do Gado”, atualmente reprisada no “Vale a pena ver de novo”.



Luciana Vendramini postou uma foto de lingerie

Fiu-fiuuuu!!!

“Me esperavam com pau, estilete”, diz Fernanda Vasconcellos sobre bullying



Fernanda Vasconcellos conta que sofria bullying na escola, quando era adolescente e que nem sabia o porquê

Fernanda Vasconcellos relatou todo seu sofrimento no “Programa do Jô” dizendo que sofria bullying na escola em sua adolescência sem nem saber ao certo o motivo. A atriz falou que chegou a chamar a polícia por não conter sozinha os agressores. “Sofria bullying na escola. Era saco de pancada. Eu acho que tinha um menino no terceiro colegial que gostava de mim e as meninas mais velhas, que gostavam dele, queriam me bater. Era uma coisa assustadora ao ponto de ter de chamar a polícia. Elas me esperavam com pedaços de pau, estilete, faca. A diretora tinha que chamar a polícia. Eu mudava de escola e

essas meninas ficavam na porta do colégio [me esperando]. Juro que eu não fazia nada para elas. Eu cheguei a ir embora de viatura. Eu tinha muito medo mesmo”, lembrou ela. Apesar disso, quando era criança, Fernanda também teve seus momentos de travessura. Ela narrou que em um aniversário de uma amiga rasgou o presente que a menina tinha ganhado da avó. “Ela ganhou uma colcha rosa, de coração, chamou todos para mostrar seu presente. Eu fiquei com tanta inveja que arrumei uma tesoura e cortei a colcha inteira. A culpa ficou sendo de um moleque que era muito atentado”, lembrou.

horóscopo



ÁRIES

Lua, Mercúrio e Júpiter aspectados agitam a vida social, lhe deixando mais disposta para novas interações e vivências no âmbito social. As atividades intelectuais tocam aspectos existenciais profundos, nutrindo sua alma!



TOURO

A harmonia entre Lua, Mercúrio e Júpiter traz seu foco para o núcleo familiar, pois você busca maior recolhimento e intimidade. Alie a harmonia emocional com a organização de seu ambiente, pois isso tende a ser bastante benéfico.



GÊMEOS

Lua, Mercúrio e Júpiter lhe deixam mais equilibrada e harmoniosa nas relações. Seus argumentos maduros enriquecem as trocas e tornam o momento ideal para defender suas ideias. Porém, ouça os outros também!



CÂNCER

Os aspectos formados entre Lua, Mercúrio e Júpiter harmonizam suas segunda e sexta casas e lhe incentivam a deixar a vida prática e material em ordem. Impulsione a vida financeira, mas busque ajuda de profissionais. Seja sensata!



LEÃO

Você fica mais convicta em relação às suas metas, pois Lua e Júpiter associados em seu signo fortalecem seu caráter e personalidade. Suas ideias e contatos tendem a prosperar, e os trigonos de Lua e Júpiter com Mercúrio indicam acordos valiosos!



VIRGEM

Grandes superações são sugeridas pela conjunção Lua-Júpiter na área de crise, que também pede uma reavaliação de demandas. Os aspectos de ambos com Mercúrio na área familiar indicam um importante suporte dado pelas pessoas mais próximas!



LIBRA

Lua, Mercúrio e Júpiter aspectados harmonizam as áreas de amizades e de comunicação, tornando o momento ideal para acordos relativos a interesses que envolvem as suas relações. A companhia dos mais queridos tende a ser gratificante!



ESCORPIÃO

A harmonia entre Lua, Mercúrio e Júpiter em sua área profissional lhe traz prosperidade. Sua visão se amplia, abrindo novas perspectivas, e você se mostra mais exigente em suas demandas e expectativas de vida. Planeje suas ações!



SAGITÁRIO

Você se fortalece diante dos desafios, pois Lua, Mercúrio e Júpiter aspectados aguçam seu lado espiritual. A resolução de situações anteriormente obscuras lhe ajuda a lidar com seus pontos fortes e fracos. Evite certezas exageradas!



CAPRICÓRNIO

Você se mostra sensível e aberta para a vida íntima, com os aspectos entre Lua, Mercúrio e Júpiter em sua área de crise. Busque em si mesma as respostas relativas ao seu rumo pessoal. Suas escolhas devem ser criteriosas!



AQUÁRIO

Os laços de confiança nas relações mais íntimas se fortalecem com a conjunção Lua-Júpiter, que facilita os acordos. O trigono lunar com Mercúrio fortalece essa tendência, ressaltando o auxílio dos amigos. Ouça os mais experientes!



PEIXES

Suas metas são atingidas com perfeição hoje, e os aspectos formados entre Lua, Mercúrio e Júpiter favorecem os planejamentos, pois ativam seu intelecto e poder de ação. Una-se a pessoas com interesse em comum com os seus!