



Ontem o dia foi de festa para a jornalista **Bruna Bassan**, recebendo inúmeras felicitações.



Click especial de **Indiara Castro**, recebendo hoje o carinho especial da família e amigos por mais um aniversário.



Momento Família: Robson Souza, com a esposa Gislene e as filhas Stefani e Bianca.



Diego Armando celebra hoje, ao lado da família, mais um aniversário. Parabéns!



Em festa, **Marcelo Soler**, também aniversariante de hoje. Na foto em recente visita à Aparecida do Norte.



Selfie de Fernanda Bueno, também em festa nesta terça quando recebe o carinho de todos por mais um niver.



Apaixonada por animais, **Marcinha Castro** celebra hoje mais um aniversário, recebendo inúmeras felicitações.



Adriano Silva comemora idade nova hoje, recebendo o carinho da família e amigos.



Hoje o dia também é dela, **Sind Maysa**. A bela recebe inúmeras homenagens pela data especial.

APARECIDA 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!



Remédios caseiros para dores de cabeça na gravidez



Na etapa da gravidez se experimentam novas dores e desconfortos, mas muitas mulheres sentem que sua dor de cabeça durante a gravidez é menos grave e frequente, devido ao estrogênio, que muitas vezes muda o padrão das dores de cabeça. Embora a causa da enxaqueca seja desconhecida, parece estar relacionada com alterações nas vias neurais, neuroquímicas, e que tem a ver com o fluxo sanguíneo para o cérebro.

Acredita-se que as células do cérebro estão excitadas em excesso, estimulam a liberação de substâncias químicas, as quais irritam os vasos sanguíneos na superfície do cérebro, e faz com que estes se inchem e doam. Em seguida, vamos apresentar uma série de remédios caseiros para dor de cabeça na gravidez.

EVITAR DORES DE CABEÇA NA GRAVIDEZ

Considere os seguintes remédios caseiros, para reduzir ou evitar dores de cabeça

durante a gravidez:

- Mantenha uma dieta saudável e coma regularmente para manter os seus níveis de açúcar no sangue, realizando refeições pequenas, mas frequentes.
- Descanse e disponha do seu próprio tempo livre para relaxar, realizar exercícios como caminhar, praticar natação

ou frequentar aulas de ginástica na gravidez.

- Pratique técnicas de relaxamento com atividades como a respiração profunda, yoga e visualização, entre outras, que ajudarão a controlar o estresse.
- Deite-se em um quarto escuro e silencioso, e mantenha os olhos fechados.

- Apesar de ser um pouco desconfortável, uma ducha fria pode estimular os vasos sanguíneos e fazer com que se contraiam, o que ajuda a reduzir a dor; você pode massagear a cabeça, como se estivesse lavando o cabelo, já que assim trabalhará diretamente nos vasos sanguíneos da cabeça, e pressionan-

do com firmeza, se a dor de cabeça se concentra em apenas um lugar.

- Tente descansar realizando um cochilo e colocando na área da cabeça que dói um pacote de ervilhas congeladas.
- Encontrar alguém que pode realizar uma massagem em seus ombros e pescoço para aliviar a tensão.

receita

Sorvete com brigadeiro em camadas

INGREDIENTES

- 8 fatias de pão de forma, sem casca, cortado em cubinhos
- ½ xícara de manteiga
- 1 kg de sorvete de creme
- 2 xícaras de brigadeiro
- Confeitos de chocolate preto e branco para decorar



MODO DE PREPARO:

■ Em uma assadeira, coloque os cubinhos de pão e, por cima, distribua a manteiga cortada em pedacinhos. Leve ao forno quente (200 °C), mexendo às vezes, por 15 minutos ou até dourar ligeiramente. Retire e deixe esfriar. Em uma tigela de vidro transparente, monte camadas de sorvete levemente amolecido, brigadeiro e pão torrado, terminando com brigadeiro. Decore com confeitos de chocolate e leve ao freezer até endurecer. Retire 30 minutos antes de servir.

Qual a relação entre sapatos e tipos de pernas?



Este é um problema que muitas vezes passa despercebido. Gastamos tempo na maquiagem, escolhendo a roupa adequada para o momento e na hora de escolher o sapato... Frequentemente não sabemos o que usar. Muitas vezes a falta de tempo faz com que nós usemos o primeiro que estiver na frente.

Não se esqueça: Se usarmos o tipo errado de sapato, este pode encurtar ou engrossar ainda mais as nossas pernas. Daí o nosso look que desejávamos que fosse fenomenal vai ser um desastre.

Veja que dicas interessantes de qual sapato usar dependendo do seu tipo de perna: ■ No geral os principais

critérios para saber qual tipo de sapato usar são: ■ Tamanho e forma dos seus pés ■ Tamanho e forma de seu corpo ■ A roupa que você vai querer combinar com seus sapatos ■ A cor e altura do salto do seu sapato ■ Sapatos com tiras no tornozelo.

Quem deve evitar este tipo de sapato? Quem possuir panturrilhas e tornozelos grossos. Usando este tipo de sapato só fará com que suas pernas pareçam mais grossas e dará a impressão que seus tornozelos estão sendo estrangulados.

SAPATILHAS

As sapatilhas ou sapatos estilo bailarina e os sapatos de salto alto são os mais versáteis

e muitas vezes os mais confortáveis. Se você tem pernas curtas e grossas use-as com vestidos ou saias que fiquem acima dos joelhos. As sapatilhas também combinam com calça tipo pescador.

BOTAS

Se você tem pernas grossas evite as botas que vão até à panturrilha ou até ao tornozelo. Opte por aquelas que terminam justas pouco abaixo do joelho, pois tem um efeito de alongamento. As botas longas que são apertadas no tornozelo dão forma a sua pena.

Se você for baixinha, prefira as botas com salto alto para alongar suas pernas. Os vestidos ou saias devem ficar abaixo do joelho. As botas devem

ser da mesma cor da roupa, pois darão a impressão que você é mais alta.

SANDÁLIAS PLANAS (RASTEIRINHAS)

Todas as mulheres podem usar as rasteirinhas, porém deve se ter o cuidado de saber escolher a roupa certa. Se suas pernas são curtas, evite usá-las com calças ou vestidos que vão até à panturrilha. Se as suas pernas são grossas evite as muito delicadas ou com tirinhas. Opte pelas mais grossas.

SCARPIN

Este tipo de sapato fica perfeito para as mulheres que tem as pernas curtas, pois eles ajudam a alongar as pernas. Pode usar sem medo!

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.

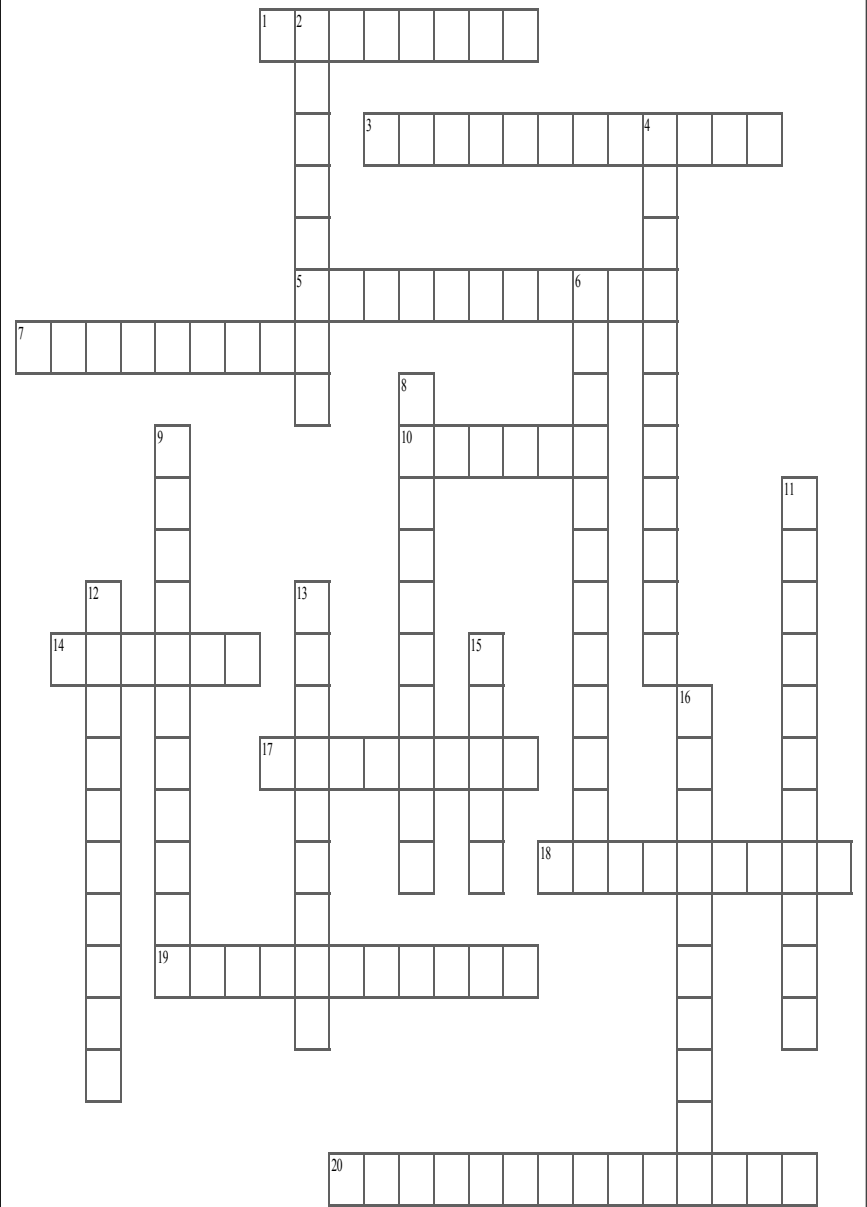
Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

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

Palavras Cruzadas



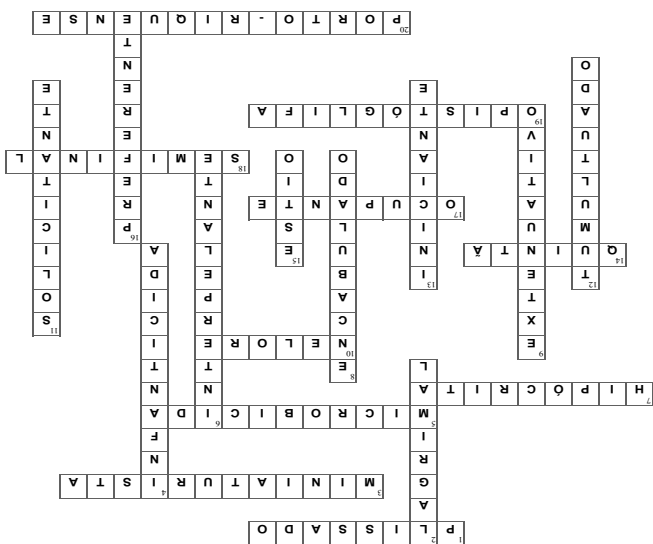
Horizontais

- Em que se fez plissê Plissê
- Que, ou pessoa que faz miniaturas
- Que, ou aquilo que serve para destruir micróbios
- Que, ou quem tem hipocrisia
- Diz-se da, ou a raça de gado zebu originária da região da Índia desse nome, de pouco leite, mas apreciada para serviço e produção de carne
- Diz-se da febre que sobrevém de cinco em cinco dias
- Que, ou quem ocupa
- Esp Diz-se de cada uma das duas provas cujos vencedores, pelo fato de terem vencido, adquiriram o direito de disputar a final A prova semifinal
- Diz-se das serpentes que têm o dente inoculador de veneno situado no fundo da boca, na porção posterior do maxilar superior Var: opistoglifa
- Porto-riquenho Pl: porto-riquenses

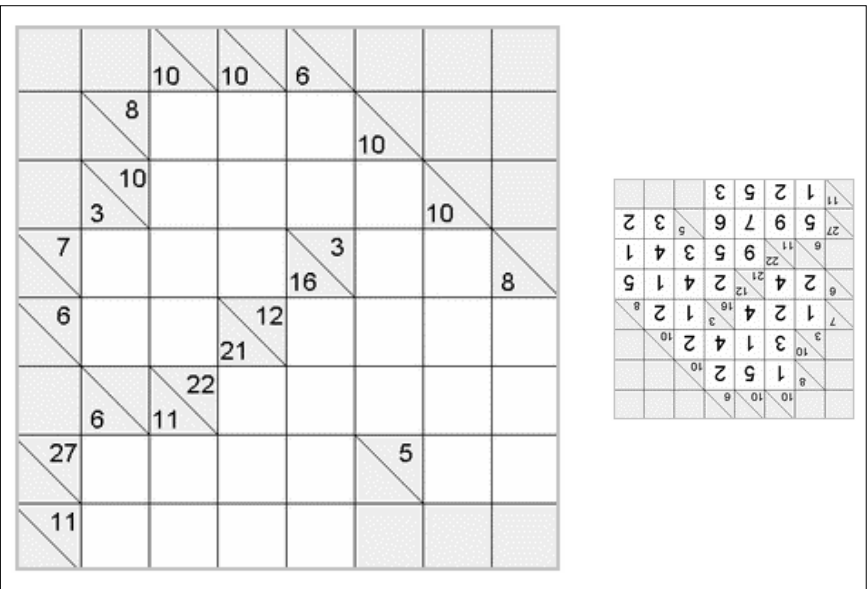
Verticais

- Lacrimal
- Que, ou pessoa que cometeu infanticídio
- Interpelador
- Embaraçado, acanhado O que encabulou
- Extenuante
- Solicitador
- Em que há tumulto
- Que, ou pessoa que inicia
- Estival Uma das quatro estações do ano
- Que, ou pessoa que prefere

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Nat comenta que sentiu carinho por Karina, mas Lobão a convence de que a menina é falsa. Pedro e Karina fazem uma reconstituição de sua história para Tande, que começa a filmar o clipe sem que o casal perceba. Nat salva Karina de um acidente, mas sente raiva da menina. Dandara conversa com Delma sobre o pretendente virtual da amiga. Orientada por Lobão, Nat sabotagem academia de Gael. Gael sofre um acidente.



ALÉM DO TEMPO
Terça-feira, 18h00

Padre Luís ordena que Livia siga sua viagem, mas a menina decide voltar com Ariel para ver Emilia. Vitória diz a Felipe que deseja ver um filho seu com Melissa. Zilda sugere que Afonso se aproxime de Bianca. Melissa garante a Dorotéia que não deixará Felipe permanecer em Campobello. Emilia se certifica com Gema de que Livia está protegida em Santarrosa e fica satisfeita. Gema impede Livia de ver a mãe e a menina desconfia. Salomé e Bianca preparam uma recepção para Vitória. Pedro vai ao encontro de Livia. Vitória exige que Zilda lhe coloque em contato com Raul. Afonso pede Anita em namoro. Emilia acorda e vê Livia.



I LOVE PARAISÓPOLIS
Terça-feira, 19h15

Soraya se preocupa ao saber que Izabelita a confundiu com Mari. Tomás avisa a Soraya e Benjamin que Izabelita pode estar com a doença de Alzheimer. Janice finge que quer ser amiga de Júnior e lhe dá um presente. Dilson sente falta do seu prendedor de gravata. Soraya contrata Danda como consultora de estilo de seus empregados. Gabo lembra a Soraya que se Izabelita for declarada incapaz, eles terão o caminho livre para se tornarem os únicos donos da Pilartex.



CHIQUITITAS
Terça-feira, 20h30

Geraldo fica sabendo que Bia saiu de carro com o tio, e vai atrás deles. Edgard diz que irá sumir com ela por um tempo para ela se afastar de Geraldo, quem ele julga não prestar. Edgard alcança eles e então começa uma perseguição em alta velocidade. Clarita conta sobre o que escutou para Junior. Diego vê Andreia conversando na porta do Café Boutique e vai atrás deles. Os carros em alta velocidade passam na rua e um acidente acontece. Andreia grita o nome do filho. Diego é atropelado e Geraldo fica desmaiado dentro do carro. Bia e Edgard saem ilesos. Edgard foge. Todos vão ao hospital. Diego e Geraldo são internados. Bia diz para Andreia e Junior que foi tudo culpa de Edgard. Mili recebe uma flor que tem no jardim e vai até o local.



BABILÔNIA
Terça-feira, 21h00

Inês insinua a Vera que Beatriz pode estar envolvida no assalto à casa de Evandro. Estela sugere a Maria José que vá à sua casa com Aderbal. Dira Paes se irrita com Consuelo, mas Luís Fernando afirma que o programa precisa ir ao ar. Paula e Bento sentem falta um do outro. Vinicius consegue resgatar Wolnei do abrigo. Diogo conta a Beatriz que se separou de Gabi e afirma que a ama. Luís Fernando recebe uma carta da construtora de seu apartamento e Karen desconfia. Evandro acusa Beatriz de atentar contra sua vida.



OS DEZ MANDAMENTOS
Terça-feira, 22h15

Anrão se desculpa e explica que a reunião é para clamar o Deus dos hebreus. Bakenmut comunica que todos receberão menos porções de trigo como forma de punição. Ikeni ordena que todos retornem para casa. Anrão diz que não irá desistir e vai para rua implorar pela ajuda de Deus. Joquebede e Miriã se juntam ao lamento com ele. Todos os hebreus ficam comovidos e rasgam as vestes como suplica pela liberdade. Leila fica emocionada ao escutar o relato de Bezalel sobre o clamor que o povo fez para Deus. Gahiji recrimina Chibale por ter ido à vila dos hebreus. Eliseba se chateia por Arão estar descrente de que Deus irá salvá-los. Adira e Zipora decidem procurar por Betânia. Meketre encontra Tais nervosa e inventa uma desculpa para que a esposa não desconfie do encontro com Karen.

Humor

O QUE ESTÁ ACONTECENDO?
O diretor de uma grande empresa teve que ligar para a casa de um funcionário devido a um problema urgente com um dos computadores centrais. Ele foi atendido por um sussurro de criança:
- Alô?
Contrariado pela inconveniência de ter que falar com uma criança, o diretor perguntou:
- Seu pai está?
- Sim. - cochichou a vizinha.
- Posso falar com ele? - o homem perguntou.
Para sua surpresa, a vizinha respondeu:

- Não.
Desejando falar com algum adulto, o chefe perguntou:
- A mamãe está aí?
- Sim... veio a resposta.
- Posso falar com ela?
Novamente a vizinha cochichou:
- Não.
- Tem mais alguém aí? - perguntou à criança.
- Sim... sussurrou a criança. - Um polícia.
Imaginando o que um tira poderia estar fazendo na casa do seu empregado, o chefe perguntou:
- Posso falar com o policial?
- Não, ele tá ocupado - cochichou



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA 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

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

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

Pedro Cardoso está de mudança para os EUA



Nicole está conhecendo melhor o empresário Matheus Machado, de 19

Após se surpreender com ex, **Nicole Bahls** já tem novo affair, dez anos mais jovem

Durou pouco o luto de Nicole Bahls pelo fim do namoro com Alessandro Bassane, que anunciou pelo Instagram o rompimento, em maio deste ano. Apesar de insistir em dizer que só trabalha, a apresentadora já tem um novo affair, dez anos mais jovem.

Aos 29 anos, Nicole está conhecendo melhor o empresário Matheus Machado, de 19. O moço, que não é famoso, comanda com os pais uma empresa de semijoias, que vai lançar uma linha assinada pela ex-panicat.

Os dois se conheceram durante as negociações e Nicole já tem aparecido com Matheus em alguns eventos. Foi fotografada com ele na peça “220 volts”, de Paulo Gustavo, e foi dançar no último Baile da Favorita com o rapaz.

A amigos, ela tem dito que está feliz e que não se importa com a diferença de idade entre eles, pois sempre gostou de homens mais novos. Por enquanto a relação não foi assumida por ambos, mas a família do rapaz está dando apoio aos dois, conta uma amiga.

www.oextra.net



O eterno Agostinho Carrara pretende estudar artes cênicas no exterior

Aos 52 anos, o ator Pedro Cardoso decidiu abandonar seu emprego na Rede Globo e se mudar para os Estados Unidos.

O eterno Agostinho de “A Grande Família” vai passar ao menos um ano na terra do Tio Sam, onde vai fazer uma especialização em artes cênicas. Sua esposa, a

atriz Graziella Moretto, irá acompanhá-lo na viagem. No entanto, não se sabe se as filhas Maria, Luíza e Mabel embarcam com o casal. Um dos motivos para a mu-

dança teria sido a morte recente do pai de Cardoso. Os dois eram muito próximos e a perda o afetou drasticamente. Não se sabe exatamente quando o ator deixa o país.



Cris Dias e Thiago Rodrigues em Portugal

Thiago Rodrigues e Cris Dias curtem férias em Portugal

De férias após o fim de “Sete vidas”, Thiago Rodrigues aproveitou para fazer uma viagem em família. O ator e a mulher, Cris Dias, escolheram a Europa como destino para a viagem com o filho Gabriel, de 6 anos. Os três estão aproveitando o verão em Portugal.

O casal retomou o relacionamento no início deste ano, depois de um rompimento, e Cris Dias acompanhou Thiago Rodrigues na festa de lançamento da novela. Na ocasião, ela contou que o filho comemorou a reconciliação e pedia um irmão.



Gracyanne hoje tem um percentual de gordura menor que 8%

Gracyanne Barbosa fala de estilo de vida: “Nunca tomei algo que me arrependesse”

“Eu sempre gostei de me cuidar e desde pequena eu tinha essa vontade. Decidi me dedicar à musculação ainda na adolescência, porque eu era muito magra e queria ganhar um pouco de corpo. Com o passar do tempo, muito treino e alimentação correta o corpo começou a responder. Isso foi me moti-

vando a buscar uma vida melhor a cada dia, me mostrando que eu estava no caminho certo e isso só alimentou o meu querer. Não foi apenas o corpo que respondeu bem, a saúde e a mente também. A cada conquista eu tinha a certeza de que era esse o estilo de vida que eu queria”, disse.

horóscopo

ÁRIES
Você se sente emocionalmente fortalecida com a conjunção Lua-Saturno, mas sua tensão com Vênus indica momentos de estresse. Não deixe que o cansaço causado pelos inúmeros problemas lhe tire do foco. Mantenha-se firme!

GÊMEOS
É hora de focar-se em suas obrigações. A Lua passa por sua sexta casa e se associa a Saturno, lhe pede concentração, pois a tensão com Vênus alerta que os estímulos externos podem lhe tirar do foco do que é importante!

TOURO
Suas relações são fortalecidas pela associação de Lua e Saturno em sua sétima casa, que esclarece as demandas e desafios em conjunto. A tensão com Vênus indica dificuldades, mas o clima de união ajudará na superação!

CÂNCER
Você tende a agir de maneira mais reservada e focada em suas tarefas, pois Lua e Saturno se associam hoje. A tensão com Vênus alerta que você deve ser sensata até mesmo nos momentos de lazer. Não se desvie de seu caminho!

LEÃO
Dedique-se hoje às atividades do lar, pois a associação de Lua e Saturno ressaltam o clima familiar. Porém, a tensão com Vênus alerta para idealizações no campo afetivo que podem acabar lhe levando a frustrações. Cuidado!

VIRGEM
Atividades que exigem de você a capacidade de planejar e manter-se concentrada entram em foco hoje. Você se mostra mais centrada e reservada, focando-se no trabalho, mas Lua e Saturno conjuntos alertam para uma sobrecarga!

LIBRA
Você gasta dinheiro de maneira consciente e sábia, pois a Lua passa por sua área material e se associa com Saturno. A tensão com Vênus em sua área de prazeres alerta para sua impulsividade, portanto controle-se!

ESCORPIÃO
Ao se unirem em seu signo, Lua e Saturno lhe deixam mais confiante para lidar com seus interesses e defender seu território. Porém, a tensão com Vênus lhe pede cuidado para não atropelar as pessoas ao lidar com as diferenças!

SAGITÁRIO
A conjunção Lua-Saturno em sua área de crise indica que definir estratégias e planejar-se é o segredo para as superações em sua vida. Vênus em quadratura lhe pede discricção quanto à sua intimidade e problemas. Preserve sua imagem!

CAPRICÓRNIO
Aprofunde os vínculos de amizade! Lua e Saturno conjuntos indicam que você poderá ajudar alguém querido hoje. Mas a tensão com Vênus lhe aconselha a ter cuidado ao lidar com assuntos íntimos dos outros. Não seja invasiva!

AQUÁRIO
As responsabilidades no trabalho crescem neste dia em que Lua e Saturno se associam, indicando também que seu talento empreendedor será crucial. Mas a quadratura com Vênus alertam para problemas nas interações pessoais!

PEIXES
As demandas intelectuais são encarradas de maneira sensata, pois Lua e Saturno se aspec-tam em sua nona casa hoje. Você tende a se destacar nos grupos de seu interesse, mas a tensão com Vênus indica conflitos ideológicos!