



## Silvio Santos ganha festa de Dia dos Pais com decoração do **Super-Homem**

Página B4

## social

*"Eu não posso imaginar como vamos começar a pensar em um planeta sustentável a não ser que o Brasil aponte o caminho."*

■ BILL CLINTON



A família Matos está em festa. A proprietária do "Lava Jato Amizade", **Solange Matos**, apagou velinhas ontem recebendo felicitações dos familiares e amigos!



Felicidades e muitos anos de vida para o conceituado fotógrafo de Fernandópolis, **Marco Antônio Oliveira**. Na foto o carinho da esposa Geisa e da filha Júlia.



Felicidades para a pequena **Mariana Alves**, que hoje comemora mais um aninho de vida ao lado de sua família.



Festa para **André Costa**, que ontem festejou mais um aniversário recebendo o carinho especial da noiva Anieli Batista.



O corintiano **Cleber Marcos de Oliveira**, o "Clebinho", festeja hoje a passagem de mais um ano de vida. Felicidades!



Destaque para **Flávia Sango**, também recebendo inúmeras felicitações hoje. Parabéns!



**Carlos Scaff** também esteve em festa ontem, recebendo inúmeras felicitações e as homenagens da namorada Carol.



Quem está em festa hoje é **Emerson Moreira**, que apaga velinhas ao lado da esposa Claudia e família.



O cabeleireiro e barbeiro **Eder Silva** celebra seu aniversário hoje. Na foto ao lado da esposa Tatiana, também profissional da beleza. Parabéns e sucesso!

**CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos RISCHIOTO com qualidade e menor preço!**

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

**ASSINE oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



# Motivos para fazer a refeição em família



A vida moderna de hoje tem modifica- do os nossos hábi- tos que deveriam ser conservados para o nosso próprio bem estar. Um destes hábitos que é muito importan- te é o de sentar para comer em família, Refeição em Família... (café, almoço e jantar).

Acontece muitas vezes dos horários não baterem e cada um almoça ou janta em horá- rios ou lugares diferentes.

Temos os casos em que a fam- ília almoça ou janta no mes- mo horário e no mesmo lugar. Porém, estão à frente de uma TV, smartphone ou computa- dor, o que gera um distancia-

mento tanto quanto o de esta- rem separados. Para que você se beneficie e esteja mais pró- ximo de seus filhos e cônjuge, separamos alguns benefícios de se sentarem juntos à mesa e fazer a refeição em família. É garantido que todos da famí- lia ficarão satisfeitos.

■ **AO SENTAREM-SE À ME- SA COM SEUS FILHOS, ELES TORNAM-SE MAIS CON- FIANTES**

O fato de dialogarem com seus pais faz com que se sin- tam mais amados e menos de- pressivos. Chegar no jantar e contar como foi o dia, receber conselhos e até fazer brinca- deiras é muito importante tan-

to para as crianças quanto aos adolescentes;

■ **TODOS TERÃO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS**

Sabemos que quando co- memos fora de casa, o risco de comer fast food aumenta e muito. Principalmente se deixarmos para nossos filhos a responsabilidade de esco- lherem, sozinhos, a sua ali- mentação. Com todos à me- sa você poderá ensiná-los a



comerem mais frutas, verdu- ras e legumes;

■ **EVITA OS FILHOS DE TE- REM RELAÇÕES SEXUAIS PRECOCAMENTE E DE USA- REM DROGAS**

Quando estamos à mesa as conversas surgem e os nossos filhos querem compartilhar o que aprenderam na escola e, nós sabemos que não é ape- nas o que a professora ensi- na. Também sabemos que os

irmãos sempre entregam uns aos outros em um momento de conversa e você pode inteirar- se da vida de cada um e tro- car experiências;

■ **AS MÃES PODEM FICAR MENOS ESTRESSADAS**

Muitas das mães que traba- lham sentem-se culpadas por não terem tempo suficiente para os filhos e, isto acaba es- tressando-as. O fato de senta- rem-se a mesa pode fazer com

que elas sintam-se mais pró- ximas aos filhos;

■ **VOCÊ PODE ECONOMI- ZAR MUITO**

Comer em casa é muito mais em conta do que comer uma marmita ou um lanche com re- frigerante todos os dias. Em um restaurante, a água, luz, aluguel, entre outros estão to- dos embutidos no preço do produto e isto gera maior gas- to para você consumidor.

## receita

### Bolinhos de frango com azeitonas

#### INGREDIENTES

- 300 g de peito de frango cozido e bem picado
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres(sopa) de salsa
- 2 colheres(sopa) de mostarda
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 3 colheres(sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 18 azeitonas verdes sem caroço
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar



#### MODO DE PREPARO:

■ Em uma tigela, misture o frango, a cebola, a salsa, a mos- tarda, a farinha de trigo, o ovo, o queijo ralado, sal e pimenta. Modele os bolinhos. Recheie cada bolinho com uma azeito- na. Passe na farinha de rosca e deixe na geladeira por 1 hora. Frite no óleo bem quente.

■ Dica: Use azeitona recheada com pimentão, fica uma de- lícia.

Muitas das vezes o sal é vis- to como vilão e causador de doenças. Sabemos não só o sal, mas qualquer outro ali- mento em excesso pode pro- vocar sérias doenças.

Geralmente usamos o sal marinho, mas existe uma es- pécie que tem chamado a atenção das pessoas em ge- ral, é o sal do Himalaia, mais conhecido como sal rosa.

O sal rosa é puro em relação às químicas. Colhido nos de- pósitos do Himalaia é livre de toxinas e poluentes. Separa- mos alguns benefícios do sal rosa para que você conheça mais sobre este alimento que faz tão bem à saúde:

- **1** – ajuda o seu corpo a eli- minar as toxinas; benefícios do sal rosa
- **2** – purifica o sangue;
- **3** – regula a produção de óleo pela pele;
- **4** – previne cáimbras, por- que tem alta concentração de magnésio;
- **5** – fortalece os seus mús- culos e o seu sistema imuno- lógico;
- **6** – se usar durante o ba- nho, relaxa e tonifica a pele;
- **7** – não contém poluente e venenos em sua composição;
- **8** – regula o teor de água no corpo;



- **9** – possui 84 minerais im- portantes para o funciona- mento do corpo, inclusive o magnésio que baixa a pres- são arterial;
- **10** – melhora a saúde res- piratória.

Como você pode observar, os benefícios do sal rosa do Hi-

malaia é diferente do sal ma- rinho, que é o sal branco de cozinha. O sal do Himalaia po- de equilibrar naturalmente o seu corpo.

O fato de conter Magnésio tem feito muitos médicos re- comendarem aos pacientes com pressão alta e os pacien-

tes têm obtido ótimos resul- tados.

O sal rosa pode ser encon- trado nas lojas que vendem produtos naturais e custa em torno de 25 a 30 reais. Sim, é mais caro que o sal branco, mas vale a pena quando fala- mos de saúde!

## 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

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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

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!**

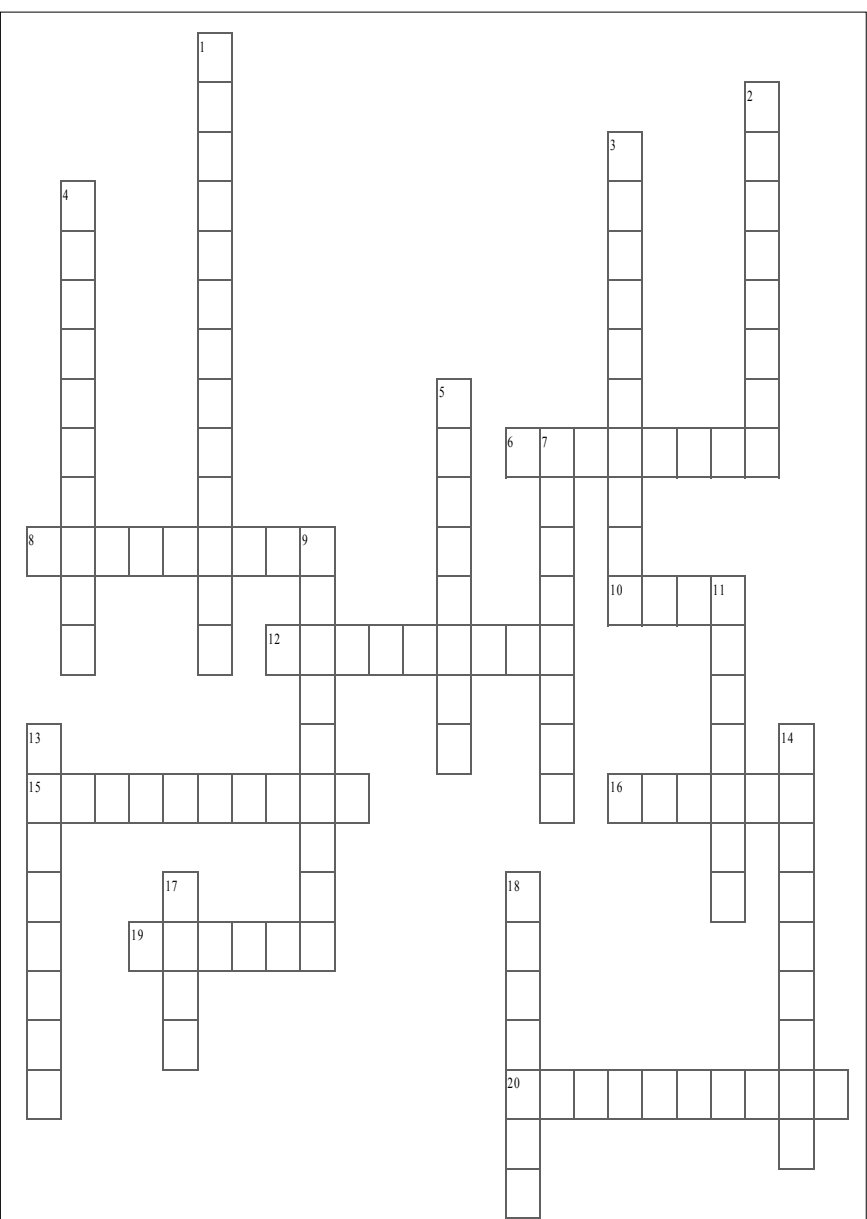
**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



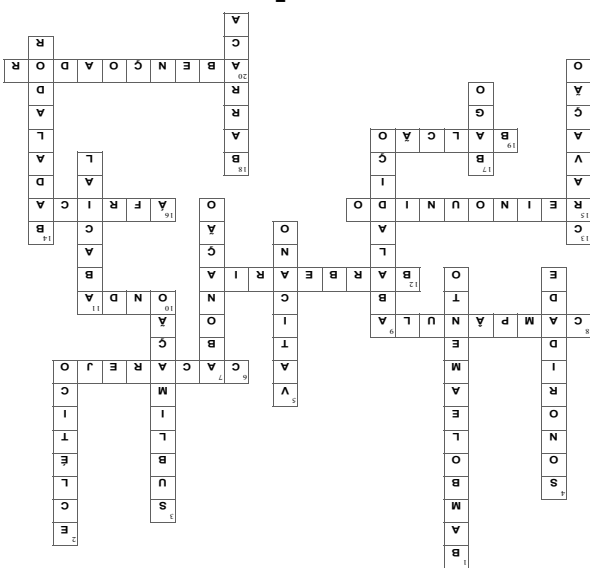
## Horizontais

- 6. Canto da galinha.
- 8. Espécie de redoma, mais hermética, usada para isolar objetos do ar ou da poeira.
- 10. É uma propagação de energia num meio, sem deslocamento de matéria.
- 12. Loja ou salão de barbeiro.
- 15. Grande ilha localizada na Europa Ocidental.
- 16. Continente localizado ao sul da Europa.
- 19. Varanda saliente com balaustrada, em comunicação com o interior do prédio.
- 20. Que abençoa, abençoante, propiciador.

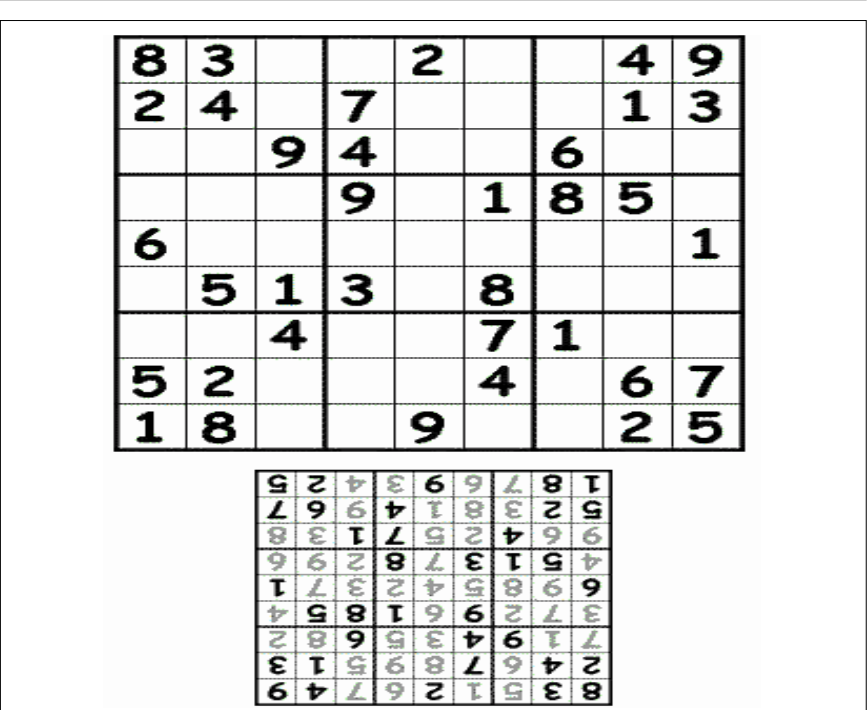
## Verticais

- 1. Ato de bambolear-se; bamboleio.
- 2. Relativo ao ecletismo.
- 3. Passagem direta do estado sólido ao gasoso, ou vice-versa, sem a fusão da substância no processo.
- 4. Medida da impressão produzida no ouvido humano por um som.
- 5. Menor país do mundo.
- 7. Ato de abonar; abonoamento, abono, informação, recomendação favorável.
- 9. Que se abala facilmente; inseguro, instável.
- 11. Pertencente ou relativo a abade, abadessa e abadia.
- 13. Ato ou efeito de cravar.
- 14. Que, ou aquele que badala.
- 17. Cada fruto do cacho de uvas.
- 18. Construção temporária, geralmente de madeira e lona, facilmente removível.

## Respostas



# Sudoku



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OF TALMOLOGIA - 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

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Todos acodem Dandara e a levam para o hospital. Bianca e Duca se reconciliam e Nat sofre. Josefina pensa em uma forma de afastar as pessoas da praça para retomar a fábrica. Nasce o filho de Gael e Dandara. Há uma passagem de tempo. Joaquina anuncia que entregará o abaixo-assinado contra a demolição da fábrica para a prefeitura. Nat revela a Karina que decidiu ir embora. Luiz consegue burlar o isolamento e entrar na fábrica. Uma artista internacional se junta ao movimento dos alunos e se apresenta na praça ao lado de Pedro.

## ALÉM DO TEMPO

Quarta-feira, 18h00

Vitória afirma a Felipe que aguarda apenas uma resposta para vender suas propriedades em Campobello. Melissa se aproxima de Anita. Ariel consegue abrir o caixão, e Emília acredita que Bernardo está vivo. Chico pede que Gema convença Raul a ficar em Campobello. Roberto diz a Melissa que a ajudará a reconquistar Felipe. Emília sonha com seu reencontro com Bernardo. Gema promete a Raul que cuidará de Chico enquanto ele estiver trabalhando no casarão. Melissa revela seus planos com Alex para Dorotéia. Salomé e Bianca imploram para que Felícia convença Massimo a voltar para casa. Ariel procura Bernardo.

## I LOVE PARAISÓPOLIS

Quarta-feira, 19h15

Grego propõe a Gabo que os dois se unam contra Benjamin. Soraya e Gabo recebem Silvéria e Fradique para jantar. Júnior sabota as refeições de Silvéria. Benjamin compra a casa que Mari havia perdido na época em que os dois se conheceram, e surpreende a noiva ao comunicar que os dois irão morar no local. Margot aceita o convite de Grego para conhecer o Pata Choca e Bruna se incomoda. Mari e Benjamin reagem surpresos ao ver Margot e Grego juntos em Paraisópolis.

## CHIQUITITAS

Quarta-feira, 20h30

Marian diz para Junior que Carmen quer ir para a Suíça e que mandou Gabriela para algum lugar que cuidassem da cabeça dela, mas que a megera não revelou onde era. Prestes a embarcar, Junior aparece com a polícia e conseguem impedir que Carmem fugisse do País. Carmen é levada até uma delegacia. Miguel encontra Gabriela em uma clínica psiquiátrica e diz que Mili já sabe de tudo. Os dois se abraçam. Miguel chega ao orfanato acompanhado de Gabriela. Todos choram. Gabriela abraça Mili. No Café Boutique, Clarita se despede de Francis e Érica para fazer a turnê de shows por um ano. Clarita e a banda entram na van para a turnê. Clarita entra no banco da frente e para a surpresa dela, trata-se de Beto.

## BABILÔNIA

Quarta-feira, 21h00

Diogo agride Murilo e Olga se desespera. Tadeu ameaça Murilo. Leandra Leal se irrita com Consuelo, que se revolta contra Clóvis. Regina pede a ajuda de Luís Fernando para melhorar sua imagem pública. Alice descobre que Murilo ainda é agenciador de mulheres. Murilo descobre que Cris está grávida e, em um surto de ciúmes, empurra a moça da escada e Alice vê. Cris revela a Murilo que o filho que espera é dele.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

O povo fica abismado com o sinal de Deus. Moisés vai até a cobra e a pega pela cauda e a serpente novamente se transforma em cajado. Todos ficam maravilhados, com exceção de Corá e Abirão. Corá se mostra resistente aos ideais de Moises e diz que o faraó ficará furioso ao descobrir as intenções de Moisés. Karen se recusa a dançar na Casa de Senet e Ahmós a ameaça. Moisés diz para Joquebede e Miriã que não será fácil convencer Ramsés a libertar os escravos. Oseias se mostra preocupado com a saúde de Ana. Contrariada, Safira dança no palco da Casa de Senet e atrai olhares dos frequentadores, entre eles Jairo, Apuki e Meketre. Uri ignora Leila e não se importa com o sofrimento da mulher.

# Humor

## O ADVOGADO NA ENTREVISTA DE SELEÇÃO

Um advogado que tinha acabado de se formar estava em uma entrevista de seleção para um trabalhar em um grande escritório de advocacia. Então o selecionador perguntou: Qual é o salário que o senhor deseja ganhar?

Após falar longamente sobre suas próprias virtude e capacidade, jovem advogado, achando que estava "com tudo", respondeu:

Cerca de dez mil reais por mês, além dos benefícios. – e, na sequência, com uma postura ativa, retrucou: Você pode me dizer quais são os benefícios que a companhia da aos empregados?

São alguns. responde o selecionador – Entre eles: férias de seis semanas por ano, fundo de aposentadoria complementar, um Corolla novo a cada 2 anos, cartão de crédito, um clube privado, seguro saúde integral para você e os parentes, viagens aos Estados Unidos duas vezes por ano...

Foi quando o candidato interrom-

peu:

O senhor só pode estar brincando. Não é?

É óbvio! Mas foi você quem começou.

## CONSCIÊNCIA PESADA É UM PROBLEMA SERIO...

Um casal estava dormindo profundamente como inocentes bebês. De repente, lá pelas três horas da manhã, escutam ruídos fora do quarto.

A mulher se sobressalta e totalmente espantada diz para o homem: Aaaaaiiiiiiii, deve ser o meu marido!!!

O cara se levanta espantadíssimo e peladão, pula como pode pela janela e cai em cima de uma planta com espinhos. Em poucos segundos volta e diz:

Desgraçada... teu marido sou eu!!! É?!?!? E pulou a janela por quê?

## LOIRA BRAVA

Na Olimpíada, em um restaurante, um bêbado cutuca uma mulher loira e diz:

— Posso te contar uma (hic) pia-

da de loira?

— Você que sabe! — respondeu ela — Mas olha bem pra mim! Eu sou Sueca, loira natural, tenho um metro e oitenta de altura, 70 quilos, sou triatleta e faço luta greco-romana!

O bêbado fica olhando e não diz nada. Ela continua:

— Agora dá uma olhada na minha amiguinha aqui do lado! Ela é loiríssima, tem um e noventa de altura, pesa 85 quilos... E jogadora de basquete! O bêbado continua impassível e a loira prossegue:

— Agora olha pro outro lado! Tá vendo essa loira maior do que a Feiticeira?

— Aham...

— Pois então, somos amigas de infância! Ela é campeã sulamericana de halterofilismo, tem um e oitenta de altura e quarenta centímetros de braço!

E o bêbado continua só olhando.

— Agora a escolha é sua, se você quiser contar a piada, vá em frente!

O bêbado pensa um pouco, olha para cada uma das loiras e diz:

— Ah, se tiver que explicar três vezes eu prefiro nem contar!



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



