

"Não devemos viver para passar impressão para os outros, e sim, para construir a plataforma do estado de ser que nos conforta e felicita."

■ VALÉRIA NUNES DE ALMEIDA E ALMEIDA



Página 04

Alinne Moraes posa decotada e comenta afastamento das novelas por quatro anos: 'Gostei. Poderia ser dona de casa'



A educadora **Liliane Agostini**, sempre junto a companhias queridas, celebra aniversário hoje, muito agraciada por amigas e familiares.

A linda e simpática **Paloma Dias** também celebra hoje mais um aniversário, recebendo homenagens da família e amigos



Em destaque, momento de lazer do empresário **Paulo Okuma** com a família.



Hoje quem também completa mais um ano de vida é a jovem **Eliza Bernardes**, sendo muitíssimo homenageada por todos.



José Luiz Matos Vanzella, em ritmo de festa, completa hoje idade nova. Na foto, momento especial com a esposa, Neto Moscardini e Giovana Zambon.



Felicidades e muitos anos de vida para o aniversariante de hoje **Gabriel Ranolfi**.



Paulo Eduardo Lopes apaga as velinhas hoje, sempre bem acompanhado, recebendo congratulações de amigos e familiares.



O personal da Academia Movimento **Aparecido Júnior** também faz a festa neste domingo. Na foto com o mestre **Erivan**.

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



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Dicas funcionais para superar um fim de relacionamento, segundo a ciência

Se você espera encontrar uma fórmula mágica, indolor e rápida para superar um fim de relacionamento, esqueça. Apesar de existirem muitos conselhos por aí para dar a volta por cima, na prática você sabe que é muito difícil reorganizar sua vida, ser mais racional e deixar o emocional de lado para deixar para trás o fim de um relacionamento.

Mas, a ciência, sempre ela, resolveu dar uma forcinha. Depois de analisar pessoas que recém saíram de um envolvimento, encontraram a fórmula mais eficiente para superar o rompimento. Confira as principais coisas a fazer, garanto que você vai se surpreender.

NÃO ESQUEÇA!

REFLITA BASTANTE SOBRE A RELAÇÃO

■ Sabe aquele conselho para você esquecer a ex ou deixar o relacionamento que passou de lado? Não funciona. O estudo norte-americano feito com 210 jovens que tinham passado por uma separação recentemente, foram divididos em 2 grupos, cada um foi submetido a uma experiência diferente.

■ O primeiro preenchia um formulário básico sobre o relacionamento, enquanto o outro era submetido a vários testes e ainda eram obrigados a contar sua história romântica mais de uma vez ao longo de nove semanas.

■ O grupo que se recuperou mais rápido e melhor foi este último, que conviveu com questões do antigo relacionamento mais vezes em suas cabeças.

■ Segundo a pesquisa, voltar a pensar em si mesmo ajuda bastante. O estudo procurava fazer com que as pessoas refletissem no que tinham negligenciado em si mesmas durante a relação.

■ Portanto, se você foi deixado(a) e quer assimilar o fim, reflita, mas reflita bastante sobre como foi o relacionamento, seus erros e acertos. Só assim irá amadurecer e ficar pronto para outra.

FACEBOOK, UM GRANDE VILÃO

■ Outra pesquisa feita com 464 voluntários, em sua grande maioria mulheres, concluiu que as pessoas que não conseguem deixar de visitar a página do ex no Facebook le-

vam muito mais tempo para se recuperar emocionalmente e não conseguem seguir em frente de maneira tão fácil.

■ A outra dica é dura e difícil, mas necessária. Deixe de curtir e bloquee a página da sua ex da sua timeline. Isso vai evitar muitos sofrimentos a cada atualização do status dela.

CAIA NA ATIVIDADE FÍSICA

■ Essa dica dada aponta que a prática de exercício físico regularmente (30 minutos por 5 vezes por semana) podem reduzir os sentimentos de tristeza, raiva, além de ajudar a dormir melhor e a aumentar a auto-estima, mesmo após tomar um pé na bunda.

■ A endorfina liberada durante a atividade física é o medicamento natural que seu corpo oferece para aliviar a dor da perda. Por isso, vá para a malhação, faça uma luta ou atividade que te deixe ativo e que esqueça, mesmo que momentaneamente, que você foi deixado de escanteio por quem amava.



Tudo sobre dor e dormência nas mãos

Você sofre com dores e dormência nas mãos? Uma das causas pode ser a síndrome do túnel do carpo, que é a causa mais comum de dor e dormência nas mãos. Esta síndrome é uma neuropatia que afeta principalmente mulheres entre as idades de 40 e 60 anos de idade, no entanto ninguém está isento de passar por isto. Mesmo que estes sintomas possam ser de outra enfermidade, tem-se notado que esta síndrome está se tornando frequente.

O túnel do carpo está situado na base da nossa mão. Muitos tendões e nervos passam por ali para controlar os movimentos. Quando este túnel se estreita há a compressão de um nervo chamado mediano, que vai da mão ao antebraço, provocando assim a dor.

QUAIS OS SINTOMAS?

■ Dor e dormência nos dedos das mãos, especialmente indicador, médio e polegar. ■ Dor em uma ou ambas as mãos. ■ Dor no pulso que pode se estender até o cotovelo. ■ Acordar durante a noite com dormência nos dedos. ■ Formigamento na palma de ambas as mãos ou apenas de uma, principalmente à noite. ■ Câibras nas mãos e dedos. ■ Dificuldade de



segurar objetos, por exemplo, segurar uma xícara.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

■ Para que o diagnóstico seja correto é importante procurar um médico, principalmente se já estiver com dormência, dor ou perda de forças nas mãos.

QUAIS OS TRATAMENTOS?

■ Primeiramente devido à dor é preciso imobilizar o punho limitando assim os movimentos. O médico prescreverá anti-inflamatórios por via

oral ou dependendo da gravidade fará uma infiltração de anti-inflamatório diretamente na área. ■ Compressas úmidas intercalando água fria e água quente para reduzir a inflamação e diminuir a compressão do nervo. ■ Massagem com cremes anti-inflamatórios no local. ■ Se o caso já estiver mais sério usa-se laser. ■ Em último caso o tratamento será a cirurgia que é bem sucedida na maioria dos casos.

receita

Pavê de diamante

INGREDIENTES:

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1/4 de litro de sorvete de creme
- 340g de chocolate diamante negro picado

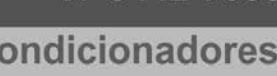
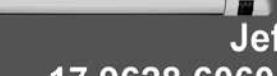
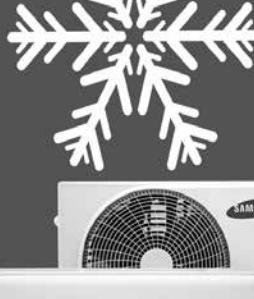


MODO DE PREPARO:

■ Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Reserve. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o sorvete e a gelatina reservada. Em um refratário ou em taças individuais, alterne camadas de creme e camadas de chocolate picado. Leve à geladeira por 3 horas ou até firmar bem.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



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

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

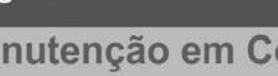
Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

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



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

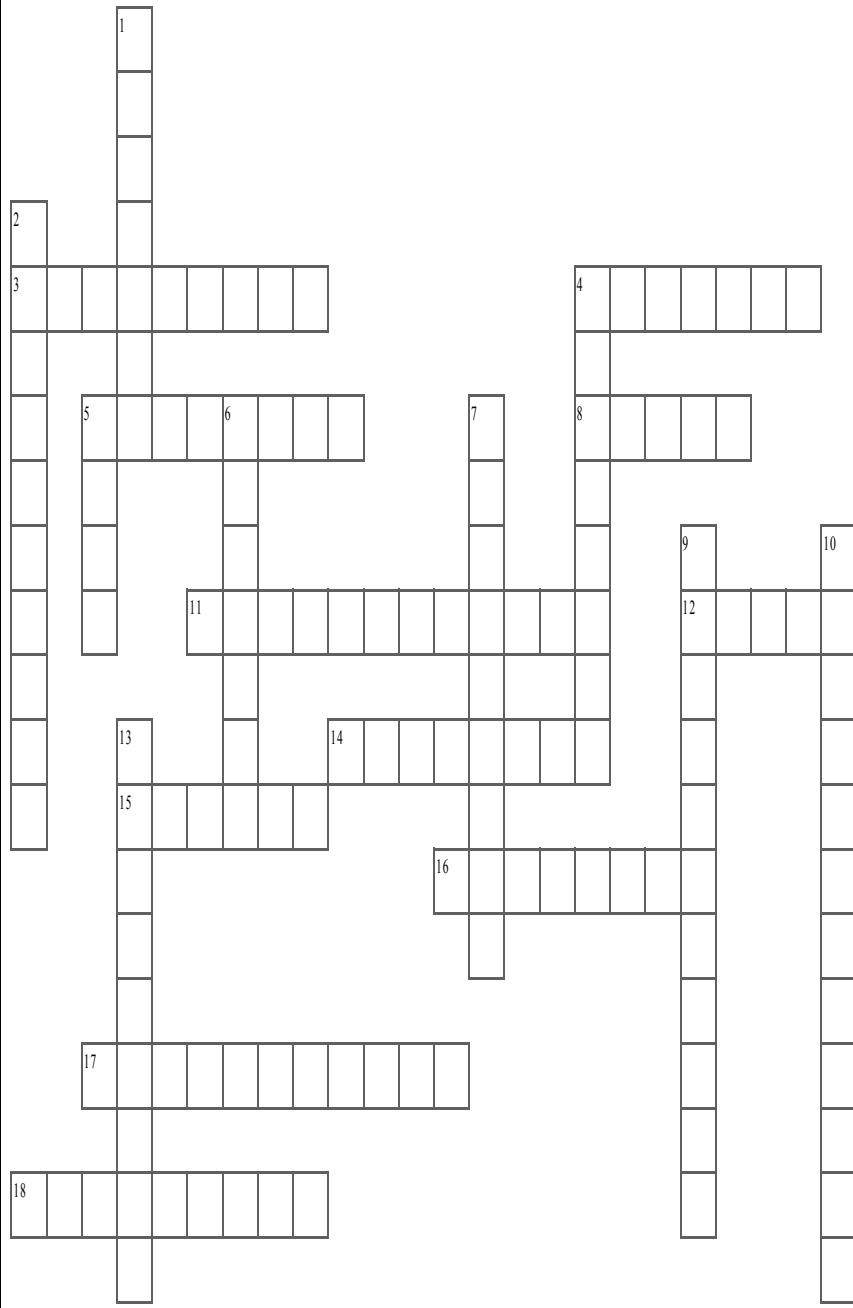
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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

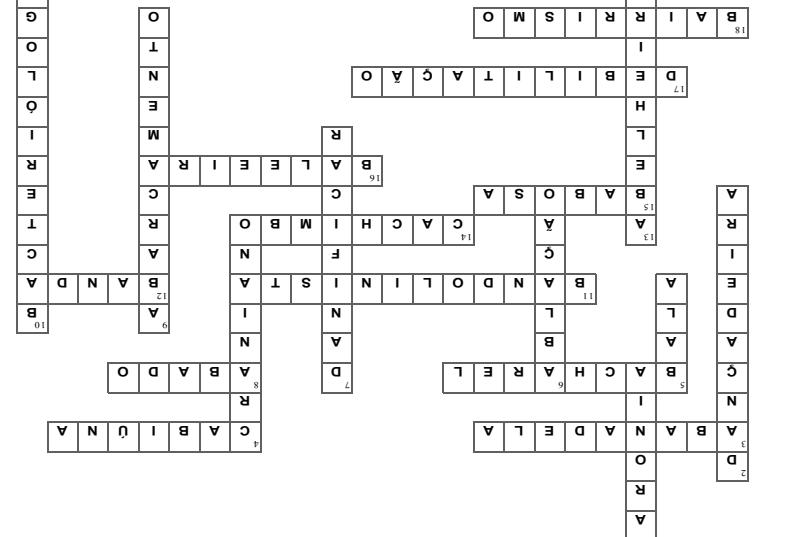
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Ato de abanar de leve.
- Leguminosa-papilionácea, de madeira muito escura.
- O que obtém o primeiro grau de formatura numa faculdade universitária.
- Provido de aba, ou de aba levantada.
- Tocador de bandolim.
- Parte lateral; lado.
- Aparelho para fumar, constante de um pequeno fornilho de gesso, louça, madeira etc, em que se põe o tabaco, e um canudo por onde se aspira o fumo.
- Denominação comum a diversas plantas exóticas, liliáceas.
- Embarcação para a pesca de baleias.
- Ato ou efeito de debilitar.
- Qualidade de bairrista; Apego ao bairro.

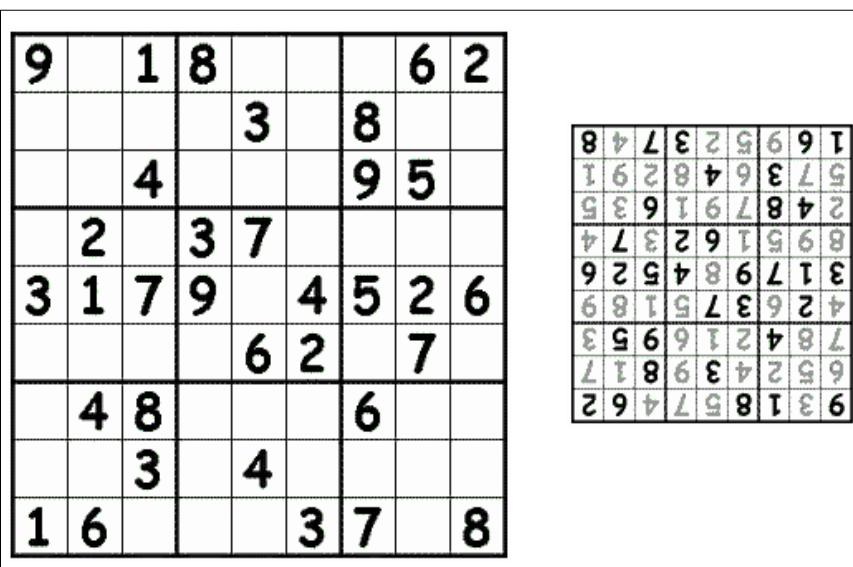
Respostas



Verticais

- Dignidade de barão.
- Diz-se de, ou mulher que dança, ou gosta de dançar.
- Relativo ao crânio.
- Blocozinho de açúcar refinado em mistura com outras substâncias e solidificado.
- Ato de tirar por força; arrancar, arrebatar.
- Causar dano; prejudicar.
- Ato ou efeito de abarcar.
- Bacteriologista.
- Apicultor.

Sudoku



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Luciana e Lívia fogem do homem que as assedia, e Rubem e Filipe confortam as duas. Miguel diz a Rodrigo que pensará sobre o que fazer com a situação de Ciça. Luan se encanta com Alina. Por causa do assédio, Lívia decide não vestir mais o uniforme da escola. Luan se preocupa com a ida de Vanda ao colégio. Camila tenta se aproximar de Henrique. Valter propõe negócio a Vanda. Beto, Pedro e Artur insistem para que Filipe os acompanhe na busca pelo homem que assediou Luciana. Alina conhece Vanda. Rodrigo cobra uma resposta de Miguel sobre o caso de Ciça.

ALÉM DO TEMPO

Quinta-feira, 18h00

Lívia ajuda Vitória a se recompor, e Felipe agradece a moça. Zilda dispensa Lívia do casarão, mas Vitória ordena que a moça seja nomeada sua acompanhante. Lívia alerta Anita sobre Roberto. Salomé convida Roberto para jantar em sua casa. Bento e Raul procuram por Bernardo, que é protegido por Ariel. Gemma visita Emilia e conta um segredo a ela. Bernardo encontra Emilia.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Quinta-feira, 19h15

Margot decide voltar ao trabalho na Pilartex. Dom Peppino pede a Danda que fale sobre Soraya. Gabo pede apoio de Dom Pepino para acabar com Benjamin. Danda escuta a conversa de Gabo com o mafioso e conta para Mari. Junior mente para Soraya, dizendo que queimou o vestido de Eva. Dália e Paulucha reconhecem o vestido de Eva. Izabellita conta a Paulucha sobre a cirurgia de Natasha, e tenta impedir que ela se realize. Mari procura Gabo.

BABILONIA

Quinta-feira, 21h00

Diogo vê Beatriz entregando uma mala de dinheiro a Osvaldo como pagamento pelo assassinato de Otávio. Diogo percebe que Beatriz mentiu e conta sobre o plano de fuga à irmã e Vinícius. Beatriz é presa e chora ao ver Diogo pela televisão. Ela foge da cadeia e encontra Inês em uma pedreira. Aderbal é eleito governador do Rio, com sua mãe, Consuelo, como vice. Ela assume o posto após o filho ser preso. Consuelo continua a briga com Teresa, eleita deputada estadual. Guto chega bêbado no casamento de Alice e Evandro e destrata os convidados. Laís revela que ele tentou violentá-la. Evandro fica horrorizado e rompe com o filho definitivamente.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quinta-feira, 22h15

Moisés surpreende todos ao transformar o cajado de Arão em serpente. Ana assume para Judite que sente vergonha de ter Apuki como pai. Karen disfarça a felicidade ao saber que Safira não conseguiu se deitar com Meketre. Safira descobre que Ahmós ameaça matar quem tenta ir embora e fica assustada. O rei pede que o sumo sacerdote não decepcione, deixando-o nervoso. Paser e Simut fazem um ritual e conseguem transformar dois cajados em serpentes. Ramsés não esconde o alívio e satisfação, sorrindo vitorioso para Nefertari. Nadabe, Abiú, Itamar, Eleazar, Aoliabe e Bezalel correm para ajudá-los. Jairo entende o sinal feito por Apuki e se afasta.

Humor

GENRO LEVA SOGRA PARA PASSEAR!

O sujeito explica no plantão de polícia o problema que se passou com ele:

Então, doutor, minha esposa falou para eu levar minha sogra para dar umas voltas, de modo a se exercitar. Nós estávamos caminhando quando, numa rua pouco movimentada,

apareceu o rapaz, que deve ser um drogado ou baderneiro e começou a surrar a minha sogra sem que ele tivesse dado motivo para isso. Ele bateu até minha sogra cair no chão e mesmo assim continuou chutando.

O cara estava armado?

Eu acho que não, seu delegado.

Era um homem muito grande e forte?

Era não. Até era meio fraquinho, mas minha sogra já é idosa!

Eu não entendo, disse o doutor delegado, indignando-se: como é que você, vendo o sujeito batendo na sua sogra, ficou parado, braços cruzados, sem fazer nada?

Sabe, doutor, eu até que tava com vontade de fazer alguma coisa, mas...

Mas, o quê?

Achei que dois caras batendo numa velhinha seria muita covardia!

COMPETIÇÃO DESLEAL

Uma loira entrou na competição de natação, modalidade peito.

As outras competidoras eram uma morena e uma ruiva.

A morena chegou em primeiro e riu em segundo.

Após um certo tempo, chega a loira, completamente exausta.

Depois de ser reanimada com café e cobertores, ela fala:

Não quero reclamar, mas acho que aquelas outras duas usaram os braços.

O TESTE

A professora passa um teste sobre Julio Cesar, mas avisa:

— Se houver cola é ZERO pra todo mundo!

Então no meio da prova Joãozinho sussurra:

— Juninho, me passa uma resposta... O que Julio Cesar disse quando morreu?

— Ele disse "Até tú, Brutus?" e morreu. Mas escreve algo diferente, pra professora não notar que foi cola.

Quando a professora foi corrigir, viu na prova do Joãozinho:

"Até tú, Popeye?"

Aniversários Antes:



Aniversários Hoje:



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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



Quando a APAE ligar
diga SIM!

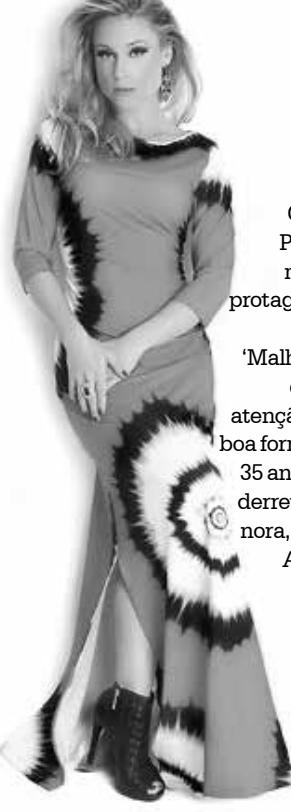
Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
nossa trabalho!



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

celebridades

Mãe de Nicolas Prattes: 'Ele tem ciúmes quando os homens me olham'



Giselle Prattes, mãe do protagonista de 'Malhação', chama atenção pela boa forma aos 35 anos e se derrete pela nora, Lívia Aragão

Giselle Prattes, mãe de Nicolas Prattes e sogra de Lívia Aragão, atraiu todos os olhares durante uma premiação no Rio, na última segunda-feira, 24. Mesmo com todos os elogios, a atriz, de 35 anos, confessa que não está totalmente satisfeita com sua aparência. "Sou vaidosa e me cuido bastante. Como toda mulher, acho que preciso dar uma secadinha, perder uns três quilos porque voltei há pouco de uma viagem aos Estados Unidos", contou ela. Para cuidar da forma, Giselle - que também é mãe de Maria Fernanda, de 6 anos - faz sapateado e aulas de crossfit. "O Nicolas me convenceu a treinar e estou adorando. Tento

fazer quatro vezes por semanal", disse ela, que atribuiu o segredo da sua beleza à vida saudável: "Eu fui mãe aos 18 anos, então não tive a fase de noitada e bebedeira. Eu não bebo e às 23h30 já estou dormindo".

Casada com Edson Bre golato há dez anos, Giselle conta que o ciúme vem do filho. Nicolas não chega a ser possessivo, mas não gosta quando os homens ficam olhando para a sua mãe na rua. "Eu fico sem graça até. Quando estou com ele na rua e ele percebe que tem alguém olhando, fica encarando. Ele tem ciúmes quando os homens me olham", revelou Giselle, também dizendo que o filho sempre a

elogia: "Ele me chama de mamãe gata".

Enquanto o filho tem ciúmes da mãe, o mesmo não pode dizer da mãe com o filho. A atriz se derrete em elogios a nora: "Eu tive ciúmes do primeiro beijo dele, mas trabalhei na terapia e hoje digo que eu queria ter uma sogra como eu (risos). A Lívia é um doce, supermadura. É uma filha de coração". Giselle conta que acha a nora parecida com ela: "Ela é emotiva, cuidadosa. O Nicolas tem aquele jeito mais de menino... Quando os dois brigam, geralmente, eu a defendo. Mas quando acho que ela errou em algo, eu também converso. Nossa relação é muito aberta, falamos sobre tudo sem melindres".

Fernanda Lima e Rodrigo Hilbert compram cobertura de R\$ 20 milhões



Rodrigo Hilbert e Fernanda Lima esperam obra acabar para a mudança para o endereço novo

Fernanda Lima e Rodrigo Hilbert estão podendo. O casal acaba de comprar uma cobertura do bairro do Leblon, na Zona Sul do Rio, no valor de R\$ 20 milhões. O imóvel fica na nobreza Avenida Delfim Moreira. A vista é privilegiada, de frente para o mar. A família espera a conclusão da obra na cobertura para a mudança. Fernanda e Rodrigo, pais dos gêmeos João e Francisco, de 7 anos, já moram no mesmo bairro, a poucos me-

etros do novo endereço. Antes, eles viviam no Recreio.

O belo casal já havia comprado recentemente também um sítio em Ilha de Guaratiba, onde costuma passar os fins de semana de folga e é muito querido pelos vizinhos mais próximos. É comum, aos domingos, Rodrigo Hilbert convidar os moradores mais humildes da região para jogar futebol e brincar com eles e

seus filhos no amplo terreno da casa.



Alinne Moraes está no ar em "Além do tempo"

Alinne Moraes posa decotada e comenta afastamento das novelas por quatro anos: 'Gostei. Poderia ser dona de casa'

Os fãs de Alinne Moraes já estavam com saudade. Afastada da televisão desde "O astro", em 2011, ela voltou quatro anos depois como a Lívia, de "Além do tempo". Além dos anos em que ficou sem fazer novelas, ela quis se dedicar ao filho Pedro, que nasceu em maio do ano passado. Para ela, foi prazerosa a temporada de dedicação à família. "Gostei disso. Fazer essa pausa foi um privilégio. Acho até que poderia ser dona de casa, mas não seria inteiramente feliz sem o meu trabalho", comentou em entrevista.

E a maternidade, claro, mudou a vida da atriz. "Pedro me ensinou que a gente não tem

controle sobre nada e isso me deixou confortável para lidar com o novo. Ele me trouxe paz e serenidade. Além de um olhar generoso para a vida", disse ela sobre o menino, fruto da união com o cineasta Mauro Lima.

Mas não foi só isso. Alinne Moraes ainda afirmou que a maternidade mudou o seu jeito de se vestir. "Preciso pensar que, quando estou com o Pedro, vou passar boa parte do meu tempo agachada. Minha roupa tende a sujar com mais facilidade e preciso de peças que me deem liberdade de movimento", relatou Alinne, que tem preferido cores neutras e peças como jeans, camisas, camisetas e blazers.

Alinne Moraes está no ar em "Além do tempo"

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

PEÇA AGORA!

horóscopo

ÁRIES

Que tal aproveitar o final de semana para colocar a vida em ordem e implantar mudanças que promovam a praticidade e maior ânimo ao seu cotidiano? A harmonia Lua-Plutão deixa mais claro o que precisa ser transformado. Ouse!

TOURO

Você se mostra mais aberta para o novo, pois Lua e Plutão formam trígono hoje. Então que tal fazer algo diferente e descansar dos recentes estresses? Se não for possível viajar, permita-se conhecer novos lugares!

GÊMEOS

Prefira ambientes reservados, como sua própria casa, para se divertir. A Lua passa por sua área familiar e se harmoniza com Plutão, lhe aconselhando a curtir junto a quem ama. Porém, se estiver só, curta sua própria companhia!

CÂNCER

Sua percepção é aguçada pelo trígono Lua-Plutão, que lhe permite perceber sutilezas que contribuem para a melhor interação com os outros. Reflita sobre suas expectativas nas relações e promova a qualidade de vida, renovando-se!

LEÃO

É momento de pensar sobre a vida e sobre as mudanças que deseja. A harmonia Lua-Plutão lhe incentiva a fazer uma autoanálise e a promover as mudanças aos poucos. Use seu senso de oportunidades e comece pelo mais simples!

VIRGEM

Que tal curtir o dia junto aos mais queridos? A Lua passa por seu signo e forma trígono com Plutão, indicando que as pessoas enxergam positivamente sua espontaneidade. Aproveite para cuidar do visual e fazer o que gosta!

LIBRA

Permita-se compartilhar suas inseguinças com os mais próximos, recebendo deles o apoio emocional de que necessita. Mas o trígono Lua-Plutão entre suas áreas de crise e familiar lhe aconselha a também se divertir com a família!

ESCORPIÃO

Uma maior seletividade em suas interações marca este momento em que Lua e Plutão se harmonizam, entre suas áreas de amizades e de comunicação. Ao mesmo tempo você intensifica os laços íntimos em profundas e ricas conversas!

SAGITÁRIO

Ao estabelecerem trígono, Lua e Plutão aguçam seu lado criativo, lhe permitindo perceber aspectos positivos na simplicidade. Sua atitude mais econômica lhe ajuda a economizar para o futuro e estimula a prosperidade!

CAPRICÓRNIO

Uma maior sensibilidade nas relações é trazida pelo trígono Lua-Plutão. Você mostra maior disposição para viver novidades, sobretudo na vida social. Prefira qualidade do que quantidade em suas companhias. Renove-se!

AQUÁRIO

Que tal sair da zona de conforto e ampliar os horizontes? A harmonia Lua-Plutão em sua área de crise lhe estimula a ir a lugares inusitados, conhecer gente diferente, desfrutar novos sabores, ou seja, a movimentar sua energia!

PEIXES

Nutra os laços de confiança nas relações, pois Lua e Plutão harmonizam o circuito. Curta tarefas e prazeres junto às pessoas queridas e permita-se ser você mesma. Aproveite o fortalecimento dos verdadeiros vínculos!