

‘Compro três bolsas Chanel em vez de seis’, diz **Val Marchiori** sobre a crise

Página B4

# social

“O desempenho se sobressai como uma tonelada de diamantes.  
A falta de desempenho sempre pode ser explicada.”

■ HAROLD S. GENEEN



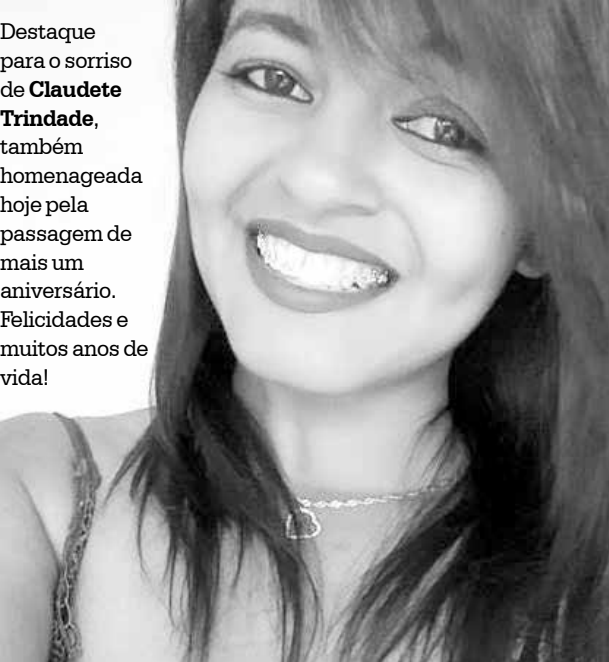
Felicidades e muitos anos de vida para o aniversariante de hoje **Douglas Alves**, na foto recebendo o carinho do filho.



Equipe da **ADVF** comandando a Barraca Chinesa, na festa das Nações, em destaque: Célia Mafra, Emiliana Pires, Gustavo Fontes Mafra, Rosa Ruiz, Sebastiana Guimaraes, Marcinha Bomfim e Diego Alex.



Ontem o dia foi especial para **Francielli Junqueira**, que assoprou velinhas recebendo o carinho da família e amigos.



Destaque para o sorriso de **Claudete Trindade**, também homenageada hoje pela passagem de mais um aniversário. Felicidades e muitos anos de vida!



Alunos do Curso de **Engenharia Civil** comemorando o título de campeões nas categorias masculino e feminino, no Interfef 2015.



**Sâmia Vargas** também comemorou mais um niver ontem, recebendo votos de felicidades, e os desejos de muitos anos de vida e realizações.



Felicitções para **Jefferson Anthero**, que hoje celebra a chegada da idade nova.



**Pastores** de diversas igrejas de Fernandópolis oraram juntos, na manhã de ontem, em visita a uma recente escola inaugurada na cidade



Hoje o dia também é dele, **Uelton do Carmo**, que certamente vai comemorar a data com muita festa e animação. Parabéns!



VÁRIOS MODELOS DE VASOS





FEIÃO DE FINADOS



VELAS Q-L-Z MENOR PREÇO



FLORES ARTIFICIAIS GIGANTÃO



**ASSINE O extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

E-mail: assinatura@oextra.net



**PEÇA AGORA!**



■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

# Alimentos que te deixam **com mais sono**

Você é daqueles que, depois do almoço, não para de bocejar? É aquela sensação de que todas as suas energias foram embora e você só pensa em dar um cochila, os olhos chegam até a lacrimejar.

Pois você não está só, o sono pós-almoço é bem comum. Isso acontece porque depois das refeições o organismo sofre algumas alterações que nos dá a sensação de falsa hibernação. A concentração do fluxo sanguíneo na região do estômago (que se estende até o intestino) faz com que o cérebro fique menos oxigenado e o sistema nervoso menos irrigado.

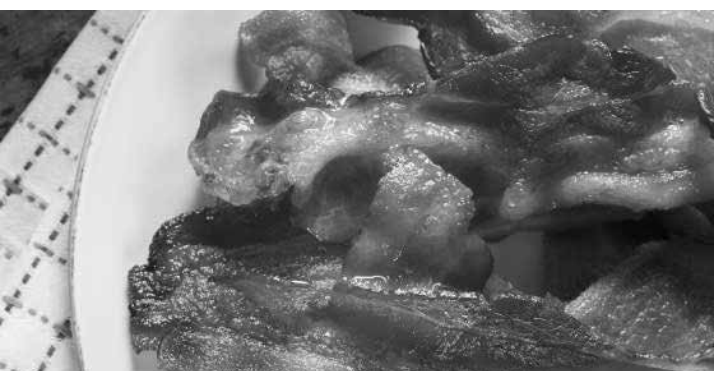
Também acontece a interrupção do estado de alerta cerebral. Essa interrupção acontece por causa do açúcar presente nos alimentos que faz com que as células nervosas, que nos deixam alertas, parem de liberar os sinais necessários para tal estado. Por causa dos efeitos promovidos pelo açúcar é que se recomenda diminuir a ingestão de alimentos ricos em glicose nas refeições, principalmente no almoço quando ainda se tem algo para fazer, para que os sinais de alerta das células nervosas não sejam interrompidos.

Para evitar essa sensação e ficar mais alerta depois das refeições, listamos 8 alimentos que te deixam com sono. Confira na galeria.



## ■ EMBUTIDOS

Muito consumidos e adorados, os alimentos considerados embutidos são ricos em gordura saturada, que prejudica a saúde e ainda dá sensação de sonolência. Os mais comuns são salsicha, linguiça e salame.



## receita

### Biscoito de Cebola

#### INGREDIENTES:

Ingredientes

- 1/2 pacote de mistura para sopa de cebola ou creme de cebola
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo
- 300 g de margarina



#### MODO DE PREPARO:

- Misture e amasse todos os ingredientes com a mão
- Faça bolinhas e amasse com o garfo
- Passe gema de ovo com azeite nos biscoitinho
- Unte e enfarinhe o tabuleiro
- Leve ao forno médio
- Quando estiver dourado, está pronto
- Mais ou menos 15 minutos, mas fique de olho, pois assa muito rápido

## ■ BACON

A gente sabe que é gorduroso e prejudicial em excesso, mas ama. Como o bacon é um alimento rico em gordura saturada, também prejudicial à nossa saúde e causa sensação de peso, o ideal é o consumo com moderação.



## ■ BATATA FRITA

Difícil resistir a uma deliciosa porção de batata frita. O problema é que o alimento é rico em gordura trans, prejudicial à saúde. E, claro, por ser tão gordurosa acaba dando sensação de peso e sono.



## ■ BISCOITO RECHEADO

Os biscoitos recheados são uma perdição, se começamos a comer um pacote só sossegamos ao ver o fim, pois são viciantes. Só que pesa no estômago, deixando a gente com mais preguiça. Além de ser rico em açúcar e outros ingredientes que nos fazem mal.



## ■ CARNE VERMELHA

Fonte de vitaminas e ferro, a carne assada e o famoso churras-

co também pesam no estômago, especialmente em quem exagera na porção. Isso ocorre em razão do longo processo digestivo do alimento, que dura até seis horas.



## ■ QUEIJO AMARELO

Alimento rico em gordura, podendo causar sonolência ou preguiça em excesso logo após seu consumo. Não precisa cortar da dieta, mas consuma em pequenas porções e sempre que puder substitua pelos queijos brancos, principalmente a ricota.



## ■ MOLHOS BRANCOS

Feito com leite integral, queijo parmesão, manteiga e até creme de leite, o molho branco é muito pesado (tem até 226 calorias em 2 colheres de sopa).



## ■ SORVETE

Até aquele sorvetinho consumido na sobremesa, logo após o almoço, pode derrubar você. Isso porque o alimento é muito gorduroso. Porém, para livrar-se do calor você pode substituir pelo picolé de frutas, bem mais saudável.



## O que é que a couve tem?

Ingrediente indispensável da brasileiríssima feijoada e do caldo verde, que herdamos de Portugal, a couve, além de ser barata e fácil de encontrar em todo o país, oferece vários benefícios. A questão é quanto mais os especialistas estudam essa verdura, mais surgem vantagens. Chega a parecer uma bula de remédio: a couve é anti-inflamatória e cicatrizante. E, superimportante, ajuda a fixar o cálcio nos ossos.

De onde vêm esses poderes? Dos glicosinolatos, fitoquímicos naturais que, por terem ação desintoxicante, estimulam o organismo a se livrar até mesmo das substân-

cias cancerígenas, além de fortalecer o sistema imunológico. A partir daí, tudo funciona melhor. Quando você coloca a verdura no prato, também se serve de uma variedade incrível de vitaminas e minerais que, combinados aos fitoquímicos, favorece a absorção dos outros nutrientes da refeição, especialmente do cálcio.

A couve é um alimento até mais adequado para os ossos que o leite de vaca. Além de ter cálcio e magnésio, ela carrega esses dois minerais na proporção adequada. O que isso significa? O cálcio precisa do magnésio na medida certa para conseguir exercer suas funções, entre elas, for-

mar a massa óssea.

Na couve, o magnésio faz parte da clorofila - substância que dá a cor verde à folha e com potencial de renovar as células do nosso organismo. Quer dizer que a verdura tem mais essa vantagem: rejuvenesce. Confira as sugestões prá-

ticas de consumo para você. Aproveite para colocar a couve mais vezes no seu cardápio.

**Você vai perceber a diferença na pele, no pique e na balança!** ■ Combate a celulite ■ Ajuda a eliminar a gordura ■ Regula os hormônios ■ Melhora o humor ■ Desintoxica.

# 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, 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**

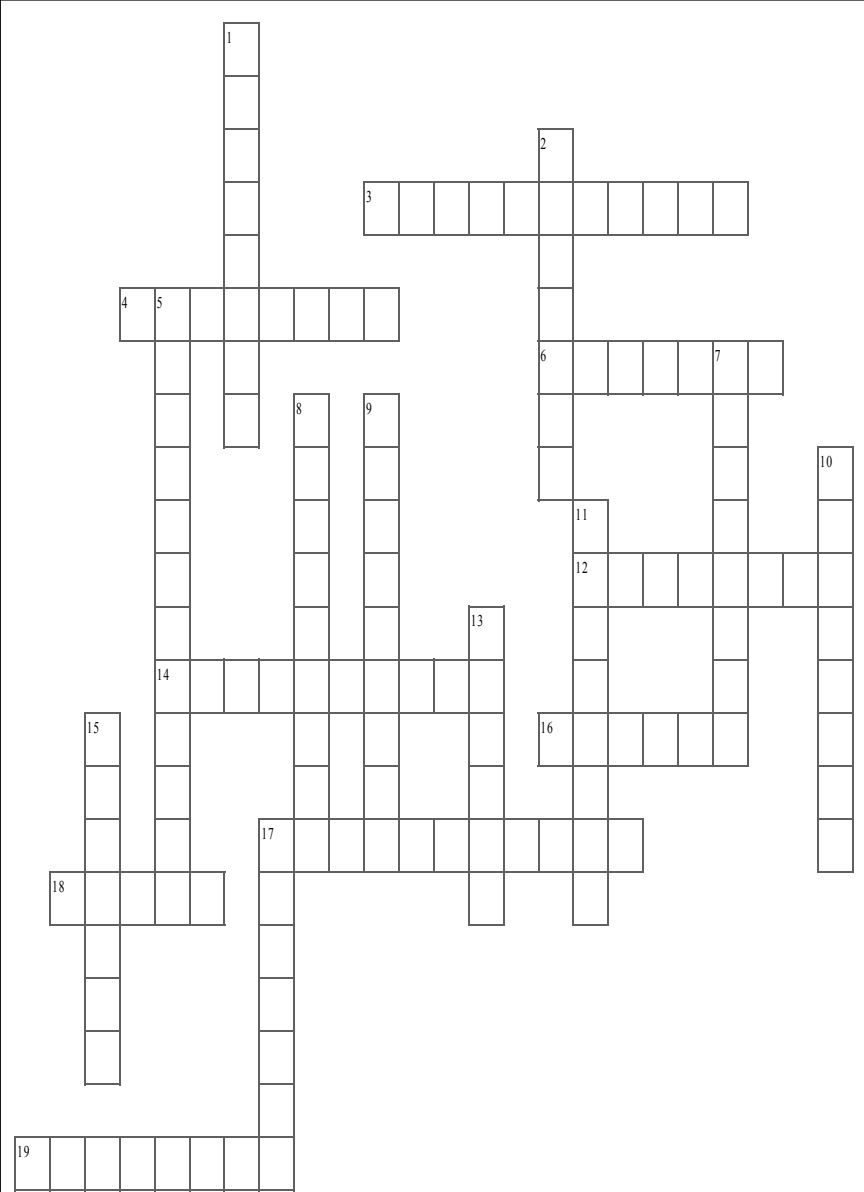
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



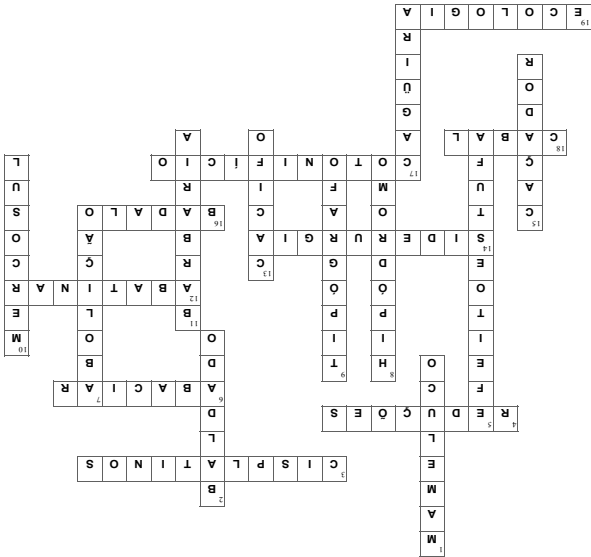
## Horizontais

- 3. Outra designação para os uruguaios.
- 4. Centros que concentravam o trabalho missionário jesuíta com os índios.
- 6. Dar forma de bacia.
- 12. Tornar em, ou fazer semelhante a batina.
- 14. Metalurgia do ferro e do aço.
- 16. Haste de metal, terminando em bola, suspensa no interior do sino, sineta ou campainha.
- 17. Fábrica de tecidos de algodão.
- 18. Completo, perfeito, pleno.
- 19. Parte da biologia que estuda as relações dos organismos com o ambiente.

## Verticais

- 1. Filho de índio com branco.
- 2. Frustrado, inútil, malogrado.
- 5. Aumento da temperatura da Terra.
- 7. Ato de abolir; Extinção de qualquer instituição, lei, prática ou costume.
- 8. Local onde se realizam corridas de cavalos.
- 9. Pessoa que executa a impressão de textos.
- 10. Bloco econômico que institui zona de livre comércio na América do Sul.
- 11. Barbaridade, multidão de bárbaros, selvageria.
- 13. Caixa, cofre.
- 15. Indivíduo que caça, por hábito ou profissão.
- 17. Caipora, infeliz.

## Respostas




# Caça Palavras


I R K Y I F Z S M G Z E T A R L T J  
T R E P E R G U N T A R Q C A R R Y  
S M U A A X B L Y O N X R H I A A D  
O R A Z D B I J U B K A B S C C O E  
E A R P A V A I B N Z I O I N I D S  
C E A S I O E L E I F E B E E F R E  
X H R Y C L V R R U W L S G G I O S  
I C E T K V H A B O V P Y M I D C P  
R A T G K R L E S I A G P U L I N E  
J C I D R U P Q R P A D J W G U E R  
J Q J E P Y D Y F I D L E H E Q S A  
T K D O G G B S Y W A Q I L N I E N  
F A P R I K E S L A V R P Z A L D A  
R M K X G R A C I F I L O M A L X R  
I Y P F M L R A Z I R O T O M R U V

LIQUIDIFICAR  
IMPOPULARIZAR  
MOTORIZAR  
DESESPERANAR  
DESENCORDOAR  
REDAR  
ITERAR  
REPERGUNTAR  
MOLIFICAR  
ADVERBIALIZAR  
NEGLIGENCIAR  
PILHERIAR  
CACHEAR  
ABALROADELA


# Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Quinta-feira, 17h30*


Os meninos convidam Ciça a se apresentar na banda durante a festa surpresa, mas ela recusa. Nilton conta para Bia que será vizinho dela. Filipe convida Nanda para ir ao cinema como parte do plano para a festa surpresa. Ciça chama Luciana para conversar. Alina conta para Livia que Luciana convidou Roger para a festa. Nanda chega ao Parque dos Skates para a festa surpresa e encontra os amigos. Ciça aparece no local ao lado de Rodrigo.

**ALÉM DO TEMPO**  
*Quinta-feira, 18h00*


Melissa e Livia antipatizam uma com a outra. Afonso recebe Livia e Anita na vinícola de Vitória. Dorotéia leva Bento ao encontro de Vitória. Melissa conta a Felipe que vendeu seus vinhos para uma moça do Rio de Janeiro. Massimo se insinua para Rosa. Dorotéia se consulta com Roberto. Ariel chega a Belarrosa e afirma ao Mestre que impedirá as pessoas de sofrer. Bento discute com Vitória. Livia e Anita decidem passar a noite em Belarrosa. Pedro se irrita ao descobrir que Livia está com Anita em uma festa. Felipe e Livia se encontram.

**I LOVE PARAISÓPOLIS**  
*Quinta-feira, 19h15*


Melodia distrai os seguranças de Dom Pepino e Danda consegue fugir do mafioso. Danda se refugia na casa de Armando. A Polícia Federal chega à Pilartex com um mandado de busca. Soraya veste Danda como se fosse Angelina, neta falecida de Dom Pepino. Deodora aceita se casar com Dom Pepino por causa de Lilica. Grego convida Margot para morar com ele. Sabão diz a Benjamin que tem documentos que podem incriminar Dom Pepino.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
*Quinta-feira, 20h30*

Luis avisa Pedro que o dono do haras está voltando para ficar. Sabrina se declara para Téio, mas o garoto revela que gosta de Manuela. Sabrina fica irritada e vai embora. Isabela sai do apartamento. Navarro e Sandro entram no apartamento dos Vaz. Meire e seu sobrinho, Dinho, acompanham os capangas de Regina por acreditar que eles são fiscais. A notícia do suposto namoro entre o pastor Augusto e a professora Flavia se espalha. Nina e Fiorina ficam sabendo e acham a informação um absurdo, pois Flavia é sobrinha do padre e o pastor é evangélico. Sabrina escuta Mateus dizer para Téio que acha que ela jamais conseguirá um namorado, pois é muito esquisita. Safira consegue as fotos de Rebeca modelando e leva para Otávio.

**A REGRA DO JOGO**  
*Quinta-feira, 21h00*

Romero despista Tio sobre Atena. Patrici decide ajudar a Polícia. Tóia se demite da boate de Adisabeba. Ninfa e Alisson exigem que Merlô abandone a comunidade para se casar com elas. Oziel e Indira convidam Tina para ser babá de seus filhos. Atena leva Tóia até a cobertura de Romero, que avisa a Tio sobre a presença da estelionatária. Gibson conta para Claudine que falou sobre seu romance com Feliciano para Nora. Sandra vê uma foto de Orlando no jornal. Romero orienta Atena a fugir de seu apartamento.

**OS DEZ MANDAMENTOS**  
*Quinta-feira, 22h15*

Arão lamenta todo o sofrimento trazido junto com as pragas. Deus manda Moisés seguir em sua missão. Joquebede desabafa com Miriã e diz estar preocupada com o filho. Confiantes, Nefertari e Ramsés trocam carinhos e elogios. Bezalel diz que ficou feliz com a presença de Uri no casamento. Moisés então pede para o oficial acobertá-lo. O libertador dos escravos vai até o quarto de Nefertari. Ikeni alerta Karoma sobre o mal que ainda está por vir. Moisés avisa a rainha que se o faraó não libertar o povo hebreu, Amenhotep pagará com a vida. Ramsés se reúne com Ikeni e Bakenmut e diz que estão em guerra. Nefertari desabafa com Paser sobre o aviso de Moisés. O libertador conta sobre a praga da morte dos primogênitos para Arão.

# Humor

**NOVA SECRETÁRIA**  
Um belo dia, em uma multinacional, a secretária atende ao telefone:  
– Bom dia! Eu poderia falar com o doutor Marcelo!  
A secretária responde:  
– Desculpe-me senhor, mas no momento ele está cagando.  
O cara fica horrozizado, desliga o telefone e, mais tarde, decide contar ao sujeito como foi tratado pela secretária.  
– Doutor Marcelo, hoje de manhã, liguei para o seu escritório e sua secretária me disse que o senhor estava cagando. Isso é um absurdo, o senhor é presidente de uma multinacional, lida com pessoas importantes. Sua secretária deveria ter mais educação!  
O doutor Marcelo responde:  
– Muito obrigado pelo toque! Vou falar com ela; é novata, muito esfor-

çada, com o tempo ela aprende.  
Passados alguns dias, o cara liga novamente para o escritório e a secretária atende:  
– Bom dia! Em que posso ajudá-lo?  
– Bom dia! Eu poderia falar com o doutor Marcelo?  
A secretária responde:  
– No momento, o doutor Marcelo está ocupado.  
Ele gostou da resposta, viu que a secretária havia aprendido. Então ele pergunta:  
– E ele vai demorar muito?  
A secretária responde:  
– Ah... Do jeito que ele passou peidando por aqui, vai, sim.

**DINÂMICA DE GRUPO NO CÉU**  
Três caras morrem num acidente de carro e vão para o céu. Lá tem uma pequena dinâmica de grupo. Eles têm

que responder a seguinte pergunta:  
– “Você está no caixão e sua família e seus amigos estão à sua volta, chorando. O que você gostaria de ouvi-los dizer sobre você?”  
O primeiro responde:  
– Eu gostaria que dissessem que eu fui um grande médico e um ótimo pai de família.  
O segundo:  
– Eu gostaria que dissessem que fui um esposo maravilhoso e um professor de grande influência no futuro de nossas crianças.  
E o terceiro:  
– Eu gostaria que eles dissessem: “OLHA, ELE ESTÁ SE MEXENDO!!!”

**SANTO REMÉDIO**  
Dois amigos se encontram no bar:  
– Que cara triste é essa, rapaz?  
– Nem queira saber, estou numa fossa danada.  
– Bobagem. Tenho um remédio ótimo para isso: quando estou assim, vou para casa, dou duas namoradas bem dadas com minha mulher e no dia seguinte estou ótimo.  
– Grande ideia, cara! Será que sua mulher está em casa agora?

**PRINCÍPIOS CRISTÃOS**  
O Padre estava passeando pela floresta quando viu uma onça que corria em sua direção. O Padre começou a correr e quando ela estava quase alcançando, ele teve uma ideia brilhante. Parou, ajoelhou-se, ergueu os braços para o céu e começou a rezar: Senhor faça com que essa onça tenha princípios cristãos! Então, a onça parou abruptamente, também ergueu as mãos para o céu e disse: Senhor abençoe esse alimento que vamos comer...



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

**APAE**  
Fernandópolis/SP  
**Nossa Central de Doações**  
terá prazer em te mostrar  
nosso trabalho!  
  
**(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração  
**CRECI 67022**  
**Tel. 17 3843.1505**  
**Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP**  
**e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com**



