



Página B4

social



O Próximo domingo será de muita comemoração para o músico **Alan Mateus**, que vai completar idade nova e certamente festejará a data com os amigos.



Familares e amigas da estudante **Marina Fernandes** comemoraram o niver da jovem na quarta-feira, muitíssimo cumprimentada.



Claudio Azevedo, idealizador da campanha "Seja um Herói, Salve Vidas", em visita ao gabinete da prefeita **Ana Bim**.

Close da aniversariante **Natália Oliveira**, recebendo hoje inúmeras felicitações.



Em grande estilo, o gerente de vendas da Fernagraf, **Jayme Leone**, completa nova idade na terça-feira, agraciado por lembranças de amigos e familiares. Na foto com Roberta Rezende Leone.



Anísio Miron Aran comemora aniversário no domingo, agraciado por homenagens de amigos e familiares.



A jovem **Josy Dominga** completou nova idade na última quarta-feira, homenageada por amigas e familiares. Parabéns!



Homenagem do Coral "Rimas e Versus", do CPP, aos proprietários do "Nosso Bar", **Natal, Fernando e toda família Uetanabara**, um dos estabelecimentos comerciais mais antigos de Fernandópolis.



Festa e muitos anos de vida para **Gabriel Bergamini**, que hoje assopra velinhas ao lado dos amigos.

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

o extra
Cresce número de vítimas rodoviárias estaduais no Car

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Beleza da mulher depende do ciclo menstrual

Cientistas tchecos e britânicos concluíram que a beleza da mulher depende da fase do ciclo menstrual, em que se encontram. As investigações têm mostrado que as mulheres são mais bonitas na fase fértil do ciclo.

Os rostos das mulheres são mais bonitos na fase da ovulação. Este foi um tema da pesquisa conduzida por equipes científicas da Universidade Charles, em Praga, e Newcastle. Aqui devemos explicar que a ovulação ocorre cerca de duas semanas depois da menstruação, depois que um dos ovários libera um óvulo que pode ser fecundado.

Os cientistas britânicos e tchecos utilizaram para a sua pesquisa dois retratos fotográficos (o rosto) de cada uma das 48 mulheres que participaram do experimento. Tratavam-se de mulheres jovens,

tendo a mais nova 19 e a mais velha 33 anos. Uma fotografia foi tirada na fase de ovulação e a outra, na terceira semana do ciclo menstrual.

Depois os cientistas pediram a uma centena de homens entre 19 e 44 anos que escolhessem dentre os retratos de cada uma das 48 mulheres que participaram do experimento a que lhes parecia mais atraente. O mesmo pedido foi feito para uma centena de mulheres entre 18 e 33 anos.

Tanto os homens como as mulheres deram preferência às fotos da fase da ovulação. Os cientistas acreditam que as mulheres mais atraentes no período fértil poderiam ter um mecanismo natural do seu corpo por haver maior probabilidade de concepção.

Os especialistas ficaram surpresos que as observadoras femininas distinguiram a atratividade dos rostos fe-

mininos na fase de ovulação com mais frequência do que os homens.

A beleza tem muito a ver com a cor e condição da pele. Estudos anteriores revelaram que, no período da ovulação a pele clareia nas mulheres na tonalidade da pele e dos tecidos moles do corpo, tais como mamas e os pavilhões das orelhas ficam mais simétricos. Além disso, os homens são atraídos mais fortemente pelo cheiro sedutor do corpo feminino que permite perceber que as mulheres estão em condições de ser fertilizadas.

Outros estudos têm mostrado que durante a maior parte do ciclo menstrual, a maioria das mulheres prefere homens que sejam mais delicados e que sejam mais protetores. Na fase da ovulação as mulheres dão preferência aos homens mais difíceis e dominantes.



O que fazer se eu tenho alergia à tintura de cabelo?

receita

Alcatra de Gala

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kg de alcatra
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 dentes de alho picados
- 1 1/2 colher (sopa) de tomilho fresco
- 1/4 de xícara de azeite
- 5 cebolas cortadas em gomos
- 2 xícaras de vinho tinto seco
- 1 xícara de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 500 g de cebola-pérola



MODO DE PREPARO:

■ Tempere a carne com sal, pimenta, alho e 1 colher (sopa) de tomilho. Em uma panela de pressão grande, aqueça o azeite em fogo alto. Junte a carne. Doure de todos os lados por 15 minutos, virando de vez em quando. Acrescente a cebola e refogue por cinco minutos.

■ Adicione o vinho, a água, o açúcar e a canela. Tampe e, quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por uma hora e meia, até a carne ficar macia.

■ Desligue a chama e espere que todo o vapor saia antes de abrir a panela. Retire a carne e reserve. Junte a cebola-pérola e o tomilho restante à panela e volte ao fogo por mais dez minutos, até a cebola ficar macia, mas ainda firme. Corte a carne em fatias e sirva com o molho e as cebolas.

As alergias a tinturas de cabelo, infelizmente, é um problema comum para aquelas que possuem pele sensível, e que têm dificuldade de manipulação de produtos químicos que se encontram na maioria dos corantes de cabelo.

A cada dia mais empresas de cosméticos estão desenvolvendo corantes para pele sensível e tintas hipoalergênicas para pessoas que sofrem de alergia, que a cada dia estão aumentando; de fato, foram descobertos níveis elevados de câncer em pes-

soas que usam tinturas de cabelo, especialmente antes de 1985.

Uma leve reação alérgica a tintura de cabelo pode incluir inflamação da pele e dermatite das pálpebras, da parte superior das orelhas ou do rosto, pescoço costas ou peito.

Às vezes, uma reação alérgica não se produz no couro cabeludo, já que a pele é mais espessa e menos propensa a irritação.

Uma reação alérgica mais grave pode causar inchaço e vermelhidão do rosto e do

couro cabeludo; inclusive pode causar inchaço das pálpebras ou dificuldade respiratória e anafilaxia; e uma reação alérgica severa de todo o corpo.

Um dos produtos químicos que geralmente causam alergia, e que está presente na maioria das tinturas de cabelo, é PPD, também conhecido como para-fenilenodiamina ou p-fenilenodiamina, que se encontra em tintas permanentes e também em alguns produtos de hena preta.

É extremamente difícil encontrar uma boa tinta hipoalergênica para o cabelo; inclusive os produtos sem PPD, muitas vezes têm outros irritantes como os parabenos e o glicol propileno neles.

Tente encontrar tintas naturais e seguras, que apesar de demorar um pouco mais, não provocam alergias na pele; escolha sempre produtos hipoalergênicos, sem irritantes, que sejam seguros para o cuidado do cabelo e com isso você pode obter um cabelo brilhante naturalmente.



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 descarreço, 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

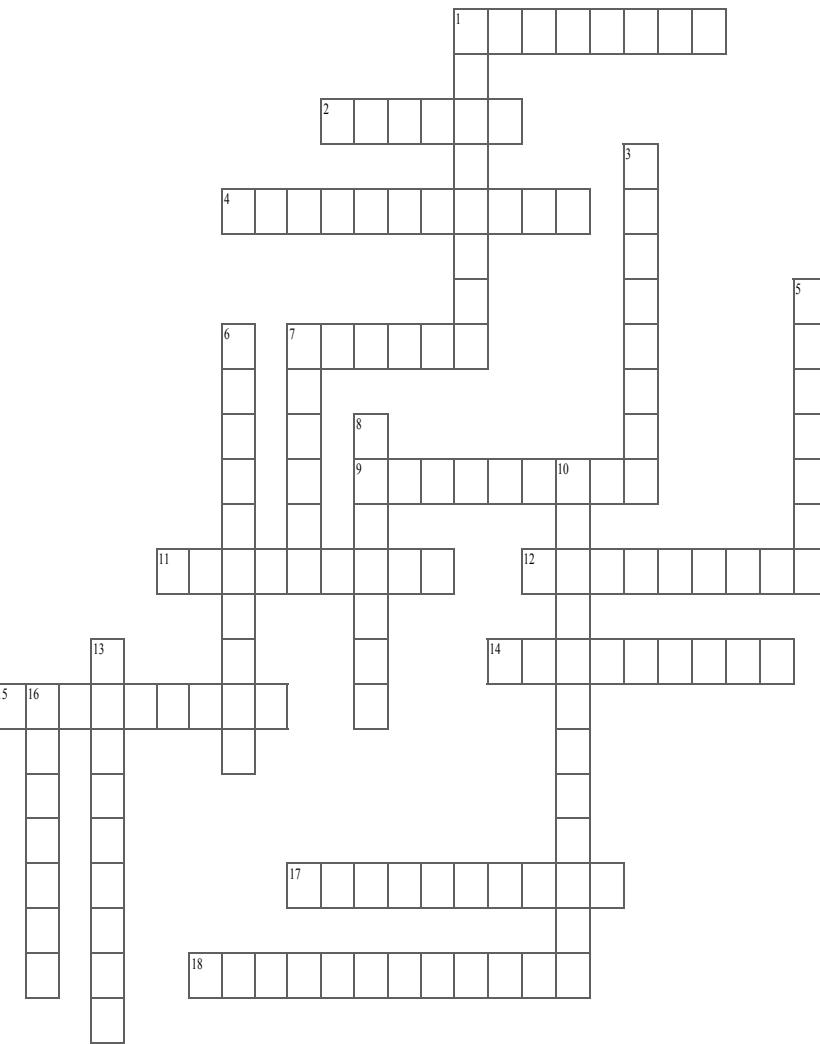
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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



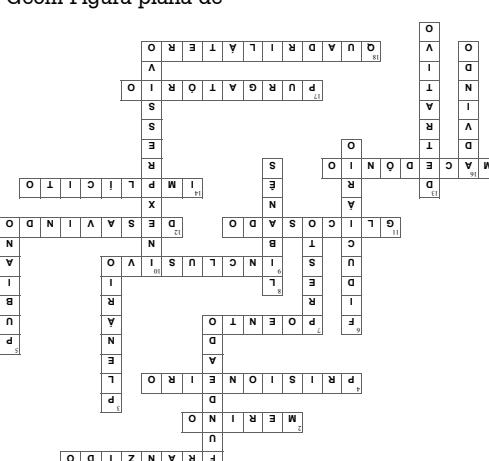
Horizontais

1. Pregueado, enrugado Parte pregueada de alguma coisa
2. Que diz respeito a certa raça de carneiros
4. Que foi aprisionado Indivíduo privado da liberdade
7. Poeirento
9. Que inclui, abrange, comprehende
11. Que contém glicose
12. Que está em desavença com
14. Que está envolvido mas não expresso claramente
15. Que diz respeito à Macedônia (Europa)
17. Purgativo Teol Lugar ou estado em que as almas dos justos, incompletamente purificadas, acabam de pagar suas faltas
18. Quadrilateral Geom Figura plana de quatro lados

Verticais

1. Que fundeou
3. Pleno, inteiro, completo Tribunal ou assembléia, em que tomam parte nos trabalhos todos ou quase todos os membros que possuem direito de deliberação
5. Público
6. Que depende de confiança ou a revela
7. Prestes, rápido, ligeiro
8. Pertencente ou relativo ao Líbano (Ásia) Habitante ou natural do Líbano
10. Que não é expressivo
13. Que detrai
16. Que adveio ou sobreveio

Respostas



Sudoku

Sudoku Nível Fácil.

3	4			5	6	1	7
		7	3	1		8	
			4	6			
	3				1		
4	2	6	8		9	5	
	6			7			
		5	9				
2		8	3	9			
9	3	4	2		8	1	



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Ciça agradece Luciana por tê-la convidado para a festa. Uodson começa a fazer massagem nos hóspedes e atrai uma fila de moças. Luciana confessa para Jéssica que está nas mãos de Ciça. Ciça canta com a banda. Nilton tenta se aproximar de Bia diante de Rubem. Roger convida Nanda para dançar. Lívia acha que Nanda está se insinuando para seu namorado e tira satisfação com ela. Alina apoia Lívia e insinua que Luciana não é amiga dela. Luan reclama que está de castigo e promete para Uodson que nunca decepcionará Vanda. Ana se anima para montar o quarto do neto. Sueli conta para Luciana que Jorge foi demitido.

ALÉM DO TEMPO

Sexta-feira, 18h00

Melissa e Lívia antipatizam uma com a outra. Afonso recebe Lívia 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. Lívia e Anita decidem passar a noite em Belarrosa. Pedro se irrita ao descobrir que Lívia está com Anita em uma festa. Felipe e Lívia se encontram.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sexta-feira, 19h15

Margot comenta com Patrícia que pensa em voltar para Nova York. Urbana se surpreende ao ver Júnior se apresentar. Melodia e Soraya sentem falta de Júnior. Júnior pede emprego a Olga no Cebo-la Brava. Benjamin tenta convencer Cícero a permanecer na Pilartex. Danda e Mari propõem união a Tinoca contra Dom Pepino. Clarice avisa a Paulucha que ela descumpriu seu acordo e, por isso, Máximo deverá voltar para a cadeia. Danda surge vestida como Angelina e surpreende Dom Pepino.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Isabela diz para os amigos que ela quer trocar de lugar com Manuela para fazer a sessão de fotos para capa do CD da banda Cúmplices de Um Resgate. Fiorina conversa com o padre no confessionário. A italiana diz que está tendo um boato no vilarejo de que a sobrinha do padre está namorando o pastor. O padre desmente a notícia, mas Fiorina diz que se o boato surgiu é porque alguém deu motivo. O padre Lutero conversa com a sobrinha e lhe instrui a ficar longe de um possível relacionamento com o pastor. Manuela se assusta ao ver Isabela desfazida de menino no banheiro. As duas trocam de lugar novamente para a sessão de fotos da capa do CD. Joel e seu filho, Omar, chegam ao haras.

A REGRA DO JOGO

Sexta-feira, 21h00

Tóia não atende o telefonema de Juliano. Atena se surpreende ao voltar para o hotel de Ascânia. Iraque e Wallace impedem que Ninfa e Alison deixem a comunidade. Dante e Belisa terminam o namoro. Sandra decide procurar Orlando. Tina se desespera com os filhos de Indira. Tóia revela sua história para Dante. Feliciano decide ajudar Duda e Úrsula a terem um filho. Nelita pede para visitar Belisa na clínica. Tio avisa a Romero que capturou Atena. Nelita ajuda Belisa a fugir da clínica. Romero recebe a ordem para tirar a vida de Atena.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Simut procura por alimento na cozinha do palácio. O faraó se surpreende ao ouvir Paser dizendo que Tuya e Seti perderam um filho antes de terem Ramsés. Deus avisa a Moisés e Arão que todos precisarão matar um cordeiro para proteger o primogênito. Joquebeda explica a vontade de Deus com a última praga. Nefertari se decepciona ao saber que Ramsés não quis ouvir Paser. Moisés explica como os outros hebreus farão para proteger seus primogênitos. Ele diz que deverão passar o sangue do cordeiro morto nas portas de suas casas. Os hebreus na casa de Zelofeade fazem planos com a liberdade. Hebreus se preparam para a décima praga (A Morte dos Primogênitos). Conforme anunciado por Moisés, todos devem sacrificar um cordeiro e marcar a fachada de cada casa com o sangue do animal, com o objetivo de proteger os primogênitos daquela família.

Humor

ELA ME AMA ASSIM

Júlio está no motel com a amante, depois de momentos de amor, quando ela resolve interromper o silêncio:
- Júlio, por que você não corta essa barba?

- Ah... se dependesse só de mim... Você sabe que minha mulher seria capaz de me matar se eu aparecesse sem barba... ela me ama assim!
- Ora, querido - insiste a amante - Faça isso por mim, por favor... - Não sei não, querida... sabe, minha mulher me ama muito, não tenho coragem de decepcioná-la...

- Mas você sabe que eu também te amo muito... pense no caso, por favor...

O sujeito continua dizendo que não dá, até que não resiste às súplicas da amante e resolve atender ao pedido. Depois do trabalho ele passa no barbeiro, em seguida vai a um jantar de negócios e quando chega em casa a esposa já está dormindo. Assim que ele se deita, sente a mão da esposa afagando o seu rosto lisinho e com a

sua voz sonolenta diz:

- Ricardo!!! Seu merda, f.. de uma p... , você ainda está aqui? Vai embora... O barbudinho já está pra chegar!!!

POLTRONA RESERVADA

Um sujeito estava sentado na primeira fila de um daqueles espetáculos majestosos e caríssimos da Broadway onde, normalmente, os ingressos são vendidos com vários meses de antecedência, quando um rapaz ao ver uma poltrona vazia entre eles, comenta: - Que coisa esquisita! Um lugar desses vazio?! Você pode acreditar que alguém paga uma fortuna por um lugar desses e não aparece no espetáculo? O homem responde: - Na realidade, esse lugar era da minha mulher, mas ela faleceu! - Oh, meus pêsames - desculpa-se o vizinho. - Mas o senhor não poderia ter dado o ingresso para um amigo ou um parente? - Infelizmente não! Estão todos no enterro!

A DESPEDIDA

O marido chega para a mulher e diz:
- Querida, faça suas malas! De hoje em diante, você vai morar com o Carlos. - Como assim?! - Simples: joguei você no jogo de cartas e perdi! - Como você pode fazer uma coisa dessas? - Ué... roubando, horas bolas!

Sarando a dor

João saiu para beber com os amigos. Depois de entornar todas achou que estava com tesão, mas marido fiel, voltou para casa. Lá chegando encontra a Margarida mergulhada em sono profundo, dormindo com a boca aberta. Ele pega duas aspirinas, e as coloca gentilmente na boca da mulher, que acorda engasgada, e pergunta:

— O que foi que você colocou na minha boca?

— Duas aspirinas, responde ele.
Ela aos berros:

— Eu não estou com dor de cabeça!
E ele feliz:

— Era isso que eu queria escutar!



Vende-se cinco câmeras de vigilância, modelo antigo.

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODAÇÂO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - 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
nossos trabalhos!



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

Quando a APAE ligar
diga SIM!



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

Aos 48 anos, **Claudia Raia** posa nua para livro que conta sua trajetória

Em 30 anos de uma bem-sucedida carreira, Claudia Raia emprestou talento e sensualidade para muitas personagens. Toda essa história será contada no livro que ela lançará em breve para comemorar a data. Uma das surpresas será uma foto da atriz totalmente nua, revelando sua beleza, na flor de seus 48 anos. O clipe vinha sendo mantido em segredo para ser revelado apenas à época do lançamento.



Muitos atores foram dispensados da emissora nos últimos meses

Dani Winitz perde contrato com a Globo

Após 19 anos com contrato fixo na TV Globo, Danielle Winitz foi dispensada pelo canal. A loira que vem participando do "Tomara que Caia" não teve seu vínculo renovado com a emissora carioca.

Segundo o jornal "O Globo", a atriz passará a integrar o time de artistas que recebem por obra certa.

Guta Stresser, Fernanda Rodrigues e Carolina Kasting são alguns exemplos de artistas que perderam seus contratos longos, mas continuaram marcando presença em atrações do Projac.

Outros optaram por assinar com a Record como foi o caso de Paloma Bernardi, Cristiana Oliveira e Kadu Moliterno.



Claudia terá história contada em livro

Tati Zaqui faz topless em fotos de campanha pelo Outubro Rosa: 'Quanto mais peitos, menos tabu eles serão'



Tati apóia a campanha de proteção às mulheres

Depois de estrelar a capa da "Playboy", Tati Zaqui voltou a se despir, desta vez num gesto de solidariedade. A funkeira fez topless para aderir à campanha #setocafeala, da Fundação Laço Rosa, que incentiva a autoexame como forma de prevenção do câncer de mama. O objetivo de campanha é colocar fim no tabu em relação aos seios.

"Peitos não podem ser assunto só de consultório médico. Além da mamografia, precisamos falar sobre peitos, mostrar peitos, apertar peitos, examinar peitos. Quanto mais peitos, menos tabu eles serão. E falar sobre eles, ajuda na detecção precoce", diz Tati Zaqui.

horóscopo

ÁRIES

Ainda que seu foco ainda esteja na vida prática, o trígono Sol-Lua entre seu signo e sua área de prazeres agita a vida social. A tensão Lua-Saturno alerta que é preciso ser mais organizada na vida doméstica e economizar!

TOURO

Tanto afinidades como desafios de cunho territorial são ressaltados pelos aspectos que a Lua, ainda em sua área familiar, forma com Sol e Saturno. Portanto, ainda que se sinta incomodada, aja de modo tolerante e equilibrado!

GÊMEOS

Ainda harmonizados, Sol e Lua fortalecem o clima de amizade nas relações, mas Lua e Saturno, tensionados, indicam possíveis atritos no meio de trabalho, causados principalmente pela rigidez e egoísmo das atitudes!

CÂNCER

A tensão Lua-Saturno alerta que você tende a se distrair com a diversidade de estímulos no dia de hoje. O trígono Sol-Lua sugere harmonia nas rotinas, mas não saia do foco. Permita-se mimar-se sem deixar de lado as obrigações!

LEÃO

Um clima pesado toma conta das relações familiares, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Não force a convivência, saia e conheça novos lugares para espalher. Tomar certa distância não significa fugir das responsabilidades!

VIRGEM

Não é hora de sair divulgando seus projetos pessoais, pois a tensão Lua-Saturno indica interferências externas. Mantenha-se firme em suas prioridades, pois é pela atitude persistente que você alcançará o sucesso!

LIBRA

Que tal se divertir em grupo? A harmonia entre Sol e Lua persiste e associa seu bem-estar à companhia dos amigos. Mas cuidado, pois Lua e Saturno, tensionados, alertam para a impulsividade em seus gastos. Contenha-se!

ESCORPIÃO

Sua performance no trabalho ainda é favorecida pela harmonia Sol-Lua. Mas cuidado para não se sobrecarregar, pois a tensão Lua-Saturno indica um grande quantidade de atividade. Procure dividir as tarefas e organize-se!

Eva Aandressa, musa fitness que encantou Faustão, mostra barriga tricanda em foto do seu primeiro livro

Vai ficar mais fácil para as admiradoras de Eva Andressa conquistarem um copo como da musa. Dia 31 deste mês ela lança seu primeiro livro, "Dicas fitness: falando de boa forma e saúde", com 54 tópicos para motivar os leitores sobre os benefícios de uma alimentação saudável, somada à prática regular de exercícios físicos.

Conhecida no mundo fitness desde 2004, quando começou a acumular títulos como atleta, entre eles o de Campeã Overall Brasileira de Body Fi-

tness, Eva Andressa iniciou em 2009 a carreira de modelo fitness desde então coleciona ainda mais triunfos, com quase 10 milhões de seguidores nas redes sociais. Em abril do ano passado, Eva Andressa foi convidada por Fausto Silva para integrar o seu grupo de bailarinas durante um encontro sem querer no hall de um hotel na Barra. Ao dar de cara com a moça, o apresentador não resistiu: "Quer ser minha bailarina? Não, não, acho melhor não, seria um pecado você emagrecer", brincou ele.



Eva Andressa

DICAS FITNESS

FALANDO DE BOA FORMA E SAÚDE



Capa do livro de Eva Andressa

**[DOE SANGUE
DOE VIDA]**

Apoio:
o extra

AQUÁRIO

A convivência é caracterizada pela sua atitude sensata, pois Lua e Sol se harmonizam em sua área de relacionamentos. Mas a tensão Lua-Saturno lhe aconselha a suavizar os ânimos que tendem a se exaltar diante dos imprevistos!

PEIXES

Sua capacidade produtiva é intensificada pelo trígono Sol-Lua, que aguça seu senso prático. Mas cuidado para não deixar a rigidez mental trazida por Saturno tensionado. Estaja aberta para os aspectos mais subjetivos e humanos!