



Da diretoria do SEADS, **Elaine Cristina Santos** completa nova primavera amanhã, cercada de cumprimentos. Parabéns!



Paulo Coltro aniversariou ontem, regado de carinhos especiais. Na foto com Maria Madalena Coltro.



Close da bela **Samara Almeida** que hoje também celebra a chegada de mais um aniversário. Felicidades!



Destaque para **Daniel Beloti**, que se prepara para assoprar as velinhas amanhã, já em ritmo de festa.



Festa hoje para **Luiz Felipe Barro**, que comemora idade nova. Na foto ao lado do irmão Otávio.



Hoje o dia é especial para a **Sheila Sandes**, sempre de bem com a vida a esbanjando simpatia. O carinho de todos os amigos da terrinha.



Close da aniversariante de hoje **Isadora Lacerda**, recebendo inúmeras felicitações.



Vitor Bichof também está em festa nesta sexta, sendo homenageado pela família e amigos nesta data especial.



Ontem foi dia de comemorações para **Vanderli André**, que em grande estilo celebrou seu aniversário ao lado da família.



Kit Jolly Antiaderente
R\$ 14,99
cada peça



ASSINE oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Vitamina C contribui para a cicatrização de feridas e fortalece gengiva e os dentes

Não é novidade que a alimentação influencia na nossa saúde e bem-estar. Mas você já parou para pensar que o que você consome também pode tornar sua boca mais saudável? Confira uma listagem com alguns itens que não podem faltar na sua dieta para manter o sorriso em dia.



■ PERA

Outra fruta que contribui para deixar os dentes mais limpos é a pêra. Uma dica para intensificar o benefício das frutas fibrosas é comer com mordidas em vez de cortar.

receita

Polenta recheada de frango

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de fubá
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cubo de caldo de galinha
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 200g de queijo mussarela fatiado
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar

Molho:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 3 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 4 tomates maduros sem pele e sem sementes em cubos
- 4 colheres (sopa) de azeitona verde picada
- Manjerição fresco picado, sal e pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Dissolva o fubá em 1 xícara (chá) de água e reserve. Se necessário, acrescente mais água. Leve o restante da água ao fogo médio com a manteiga, o caldo de galinha sal e pimenta. Assim que levantar fervura, despeje o fubá dissolvido, mexendo até engrossar. Abaixar o fogo e cozinhe com a panela tampada, mexendo de vez em quando, por 20 minutos. Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho. Acrescente o frango, o tomate e cozinhe por 3 minutos. Misture a azeitona e o manjerição, tempere com sal, pimenta e desligue. Em um refratário médio, intercale camadas de polenta, de molho e de mussarela, terminando em molho. Polvilhe com o parmesão, manjerição e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos, sirva. Se desejar coloque ervilha para decorar.



■ TANGERINA

A vitamina C contribui para a cicatrização de feridas e fortalece a gengiva, evitando o sangramento e, em consequência, o surgimento da gengivite. Por isso, abuse das tangerinas e do suco de limão.



■ LEITE

O leite é uma bebida rica em cálcio, mineral importante na constituição dos dentes. Mesmo que os desnatados sejam bons, é recomendado que crianças consumam o integral, pelas propriedades encontradas na gordura do leite.



■ IOGURTE NATURAL

Esse derivado do leite é ótima fonte de cálcio, pois a acidez facilita a absorção da vitamina que fortalece os dentes.



■ MAÇÃ

Além de ser fonte de fósforo, cálcio e vitamina D, a maçã auxilia na limpeza dos dentes. Por ter uma boa quantidade de água e ser fibrosa, o atrito da mastigação acaba causando efeito de autolimpeza.



■ CENOURA

Por ter uma estrutura fibrosa, a cenoura crua também atua na limpeza dos dentes. Durante a mastigação, a produção de saliva aumenta, assim como a proteção dos dentes. A saliva possui propriedades que controlam o crescimento de bactérias.



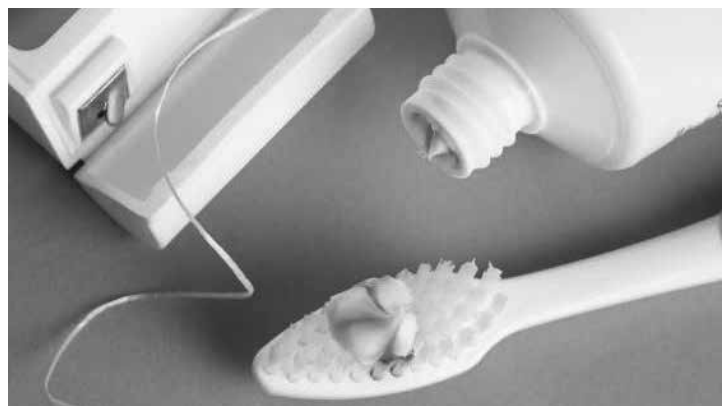
■ PEIXE

Ao comer atum, sardinha ou salmão você vai ingerir uma boa quantidade de ômega 3, que tem efeito anti-inflamatório e combate possíveis inflamações na gengiva.



■ INTEGRAIS

Arroz, bolachas, pães e outros alimentos integrais têm múltiplos benefícios. Por serem ricos em fibras, deixam a cavidade bucal mais limpa, e como contêm menos açúcar, no geral, diminuem o risco de cáries.



■ HIGIENE

Mesmo que os alimentos possam beneficiar a saúde bucal e, até mesmo, limpar os dentes, a higiene completa com escova, pasta de dente e fio dental é essencial e não pode ser substituída.

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

Jogo do Labirinto

Sudoku

			10	10	6			
		8						
				10				
	3		10					10
7						3		
					16			8
6					12			
				21				
			22					
	6		11					
27							5	
11								

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Rafaela pergunta a Maria se Miguel tem outros filhos. Ana estranha o comportamento de Miguel. Rodrigo sente raiva de Luciana e Ciga comemora. Marina enfrenta Bia para ficar com Nilton. Cleiton sente medo de se apresentar com a banda e Uodson o incentiva. O show da banda é um sucesso. As meninas do Leal Brazil perguntam se Luciana está namorando Pedro. Bia teme a disputa judicial com Nilton. Rodrigo comenta com Livia que conheceu Maria e Rafaela. Ciga conta para Ana que uma amiga de Miguel está hospedada no hostel. Miguel procura Maria.

ALÉM DO TEMPO
Sexta-feira, 18h00

Felipe socorre Livia. Raul desconfia do motivo de Bernardo ter escolhido visitar Belarrosa. Bento ofende Vitória. Rosa discute com Bento na frente de Alice. Livia confessa a Anita que está apaixonada por Felipe e pensa em terminar o noivado com Pedro. Alberto lamenta ter cultivado o ódio de Emília por Vitória. Chico perambula pelas ruas e Gema o procura. Felipe desabafa com Afonso sobre Livia. Melissa teme perder Felipe para Livia. Severa comenta com Zilda que Vitória não conseguiu sua casa de volta. Massimo descobre que suas sobrinhas passarão um tempo sob seus cuidados. Livia visita Vitória. Raul e Bernardo resgatam Chico e o levam até Gema.

I LOVE PARAISÓPOLIS
Sexta-feira, 19h15

A emissora não forneceu o resumo dos últimos capítulos

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Sexta-feira, 20h30

Isabela fica preocupada com Marina e acha que Regina pode ter matado ela. Marina tenta fugir do galpão. Omar e Priscila decidem armar mais um plano. Os dois conversam com Dóris e dizem que existe uma fórmula da boa memória, mas que ela precisa guardar segredo. Os capangas de Regina desconfiam que Isabela pode estar escondida na mansão de Priscila. Regina decide contratar um novo motorista. No porão, uma caixa cai na cabeça de Manuela e ela desmaia. Assim que a garota acorda ela começa a escutar e compreender tudo o que o rato Tuntum diz. O animal comemora. Mateus, Dóris e Téó tentam ajudar Nico a arranjar uma namorada.

A REGRA DO JOGO
Sexta-feira, 21h00

Tóia decide devolver o anel de compromisso que Romero lhe deu. Juliano encontra Belisa. Adisabeba e Abner terminam o relacionamento. Úrsula se desespera ao saber que Duda engravidou de Vavá. Tina volta a trabalhar na casa de Oziel, que decide se afastar da moça. Adisabeba pede Zé Maria em namoro. Domingas não acredita no interesse de Iraque por ela. Juliano descobre que Zé Maria foi o responsável pela sua prisão. Lara visita Orlando na mansão dos Stewart. Juliano afirma a Dante que quer ajudá-lo a capturar Zé Maria.

OS DEZ MANDAMENTOS
Sexta-feira, 22h15

Ramsés observa os hebreus deixarem a cidade. Radina afirma que deixará o palácio e se despede de Karoma. Arrastado pela morte do filho, Ramsés volta para a sala do trono. Radina pega a joia que ganhou de Henutmire e segue em sua missão. Liderados por Moisés, os hebreus deixam a cidade em uma grande massa de pessoas. Radina deixa o palácio. Moisés e Arão discursam para o povo. Mesmo com o sofrimento da perda de Uri, Bezalel, Leila e Hur se abraçam felizes pela liberdade. Radina, com seus pertences, entra na multidão de hebreus. Carroças, animais, plantas, joias, ouro, sacos de mantimentos e muitos outros objetos são levados com os escravos. Em conversa com o faraó, Paser avisa que Simut deixou o Egito com os hebreus.

Humor

A SABEDORIA DE GANDHI
Quando Gandhi estudava Direito na Universidade de Londres, havia um professor que não o suportava, mas Gandhi não baixava a cabeça. Um dia o professor estava comendo no refeitório e sentaram-se juntos. O professor disse:
- Senhor Gandhi, você sabe que um porco e um pássaro não comem juntos?
- Ok, professor. Já estou voando... e foi para outra mesa.
O professor aborrecido resolve vingar-se no exame seguinte, mas ele responde, brilhantemente, todas as perguntas. Então resolve fazer a seguinte pergunta:
- Senhor Gandhi, indo o senhor por uma rua e encontrando uma bolsa, abre-a e encontra a sabedoria e um pacote com muito dinheiro. Com qual deles ficava?
Gandhi respondeu:
- Claro que com o dinheiro, professor!
- Ah! Pois eu no seu lugar Gandhi, ficaria com a sabedoria.
- Tem razão professor, cada um ficaria com o que não tem!
O professor furioso escreveu na prova “IDIOTA” e lhe entregou. Gandhi recebeu a prova, leu e voltou:
- Professor, o senhor assinou a prova, mas não deu a nota!

EFETO UÍSQUE
A mulher vê o marido chegar em casa:
-Nossa, Dagoberto! Como cinco uísques te modificam!
-Que papo é esse, mulher? Eu não bebi cinco uísques.
-Mas eu bebi...
LOIRA NO PSQUIATRA:
Uma loira foi fazer uma consulta ao psiquiatra porque se sentia mal. Chegando lá o psiquiatra pergunta:
- Você costuma ouvir vozes sem saber quem está falando ou de onde vem?
- Sim.
- Quando?
- Quando atendo o telefone!
BÊBADO SACANA
O bêbado vai no cemitério e começa a beijar uma defunta...quando ele estava indo embora a defunta levanta e pergunta:
- Vai me ligar né? Ai o bêbado responde:
- Gata vai da não, pois só tenho bônus pra vivo!!!

Eu estou muito cansado para ouvir a história agora pai, me envia ela por email que amanhã eu vejo...

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

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

Patricia Abravanel revela a Luciana Gimenez: ‘aprendi a trabalhar para gastar’



Apresentadora do 'Máquina da Fama' e filha de Silvio Santos foi a entrevistada do 'Luciana By Night'

A filha número quatro de Silvio Santos, Patricia Abravanel, foi a convidada do programa “Luciana By Night”, da última terça-feira (3). A apresentadora, que virou uma das mais queridas do público, bateu um papo descontraído com Luciana Gimenez e falou sobre trabalho, família, crescimento no meio artístico, casamentos e, é claro, sobre o dono do SBT. Patricia contou que o pai sempre foi muito rígido, principalmente, quando o assunto é trabalho e dinheiro. Gimenez comentou que as filhas de Silvio trabalham porque querem e Patricia respondeu. “A gente sabe o que cada uma tem mais aptidão. A gente trabalha porque quer, mas no fundo a gente tem que aprender. A gente

começou de baixo. Uma das coisas que eu mais gosto de fazer é trabalhar. E isso foi passado dos meus pais. A gente aprendeu a trabalhar antes de gastar dinheiro, então, a gente não sabe gastar dinheiro direito”, disse. Sobre lidar com dinheiro, Patricia contou que pagou um preço pela independência e o valor que dá por conta disso. “Morei num apartamento que era do tamanho do meu quarto na casa do meu pai. Foi uma fase que eu aprendi a ser contente com pouco. E eu fiquei com noção do dinheiro, que antes eu não tinha. Meu padrão de vida foi o que todo mundo vive”. Patricia disse que o pai não deixava as filhas frequentarem muito o meio artístico quando eram crianças. “A gente não

cresceu no meio das pessoas de televisão. Ele sempre preservou muito a gente dos artistas. A gente ia bastante no SBT para vê-lo, pra ir na Mara, que eu amava, mas ele não deixou a gente crescer nesse meio artístico. Deve ter seus motivos”. A apresentadora do “Máquina da Fama” é casada com o deputado federal Fábio Faria e mãe de Pedro, de 1 ano. Patricia relembrou o que pensava do marido na fase em que ainda estavam se conhecendo. “Eu achava que o Fábio era um sapo, mas virou encantado. Porque ele é bonito, mas eu achava que ele era um sapo. Pegador, bonitão... Eu falei: ‘Não é meu estilo’. Mas meu coração foi amolecendo. Ele não é desses caras babacas”, afirmou a apresentadora.

Atriz Simone Gutierrez perde 37 kg em apenas um ano: “Não restringi nada”



Atriz perdeu peso com mudança na alimentação

Simone Gutierrez, a Morgana de “Alto Astral” (2014), fechou a boca e perdeu 37kg em apenas um ano. No “Encontro com Fátima Bernardes” a atriz deu detalhes da dieta que seguiu para perder os quilinhos a mais. “Perdi 37kg de gordura e ganhei 7 de massa magra. Mudei a minha alimentação radicalmente. Na verdade, não restringi nada, mas cortei tudo pela metade. Não existe mágica. Faço uma hora de exercício de segunda a segunda”, disse. A artista ainda revelou que



sofia com o aumento de peso devido a tireóide. “Também descobri um problema na tireóide. Sempre engordei rápido. A primeira vez, ganhei 25kg em um mês para fazer um musical. Por conta do efeito sanfona, tive problemas.” Apesar de mais magra, Simone aceitou que não conseguirá enxugar muito a silhueta. “Não dá para entrar em uma paranoia em que o seu biotipo não aceita. Na minha família, todo mundo é baixinho e ‘parrudinho’. Não dá para ser magérrima.”



Dançarina morta buscava maior reconhecimento e causou ciúmes no namorado

Ex-dançarina assassinada participou do concurso “Bailarina do Faustão”

A dançarina Ana Carolina Vieira, encontrada estrangulada e morta na última quarta-feira (4), em seu apartamento, em São Paulo, fez parte do ballet do grupo Avidões do Forró. Em junho deste ano Ana Carolina participou do concurso da nova “Bailarina do Faustão”, mas não ficou entre as finalistas. A morena foi estrangulada pelo namorado Anderson Rodrigues Leitão, que confessou o crime, alegando ciúmes da moça. O corpo da jovem foi encontrado por vizinhos e pelo zelador do prédio onde ela mo-

rava. O forte cheiro do apartamento da dançarina chamou atenção dos moradores. Leitão contou que teve uma briga com a namorada e estrangulou a jovem sem querer na última segunda-feira (2). O rapaz disse ainda que tomou chumbinho para morrer ao lado da amada, mas o veneno não fez efeito. Antes de deixar o apartamento da companheira, o empresário fechou as janelas, ligou os ventiladores e acendeu incensos para amenizar o cheiro. Ele vai responder por homicídio e ocultação de cadáver.

Polêmica: Luana Piovani compara paparazzi a ladrões: “Tudo a mesma coisa”



Sem 'papas na língua' Luana Piovani critica fotógrafos

Luana Piovani voltou a colocar a criar polêmica ao criticar os paparazzi. Sem papas na língua, a atriz chegou a comparar os fotógrafos com ladrões. “Não mando bem-casado para paparazzo no meu casamento. Não me venha com mediocridade. Eu não os respeito, assim como eu não respeito ladrões. Para mim, é tudo a mesma coisa. Eles estão rouban-

do a minha privacidade. Eles querem a carniça”, declarou em entrevista ao blog do autor Aguinaldo Silva. A mãe de Dom, Bem e Liz ainda disse que não tolera falta de respeito quando o assunto é sua vida privada. E acrescentou: “Eu não vou criar problema, eu só quero que as pessoas me respeitem, porque eu sou alguém que tem uma vida, direito, vontades.

horóscopo

ÁRIES
Amadurecer os projetos pessoais e patrimoniais é o seu foco neste momento, já que a Lua se aspecta com Sol, Júpiter e Plutão. Uma maior consciência acerca das dificuldades e dos potenciais lhe ajudará a conduzir tudo de maneira mais acertada, aumentando suas chances de sucesso.

TOURO
Sua visão em relação ao mundo e aos grupos de seu interesse é ampliada pelos aspectos de Sol, Júpiter e Plutão com a Lua, no setor social. Aproveite este momento de maior conexão para reavaliar seus desejos pessoais, pois as interações humanas tendem a ser bastante enriquecedoras.

GÊMEOS
É hora de rever suas prioridades e definir metas mais realistas e adequadas ao seu cotidiano. Ao passar pela área familiar, se aspectando com outros astros na área que rege a vida íntima, a Lua lhe pede adaptações na rotina, de modo a garantir seu bem-estar e qualidade de vida.

CÂNCER
Conjuntos na terceira casa, Lua e Júpiter se aspectam com Sol e Plutão na área de relacionamentos, trazendo bom senso e sensibilidade na sua atitude frente aos outros. As pessoas tendem a sair enriquecidas pelo seu poder de argumentação.

LEÃO
Um momento de maior produtividade é trazido pela associação da Lua a Júpiter na segunda casa, o que lhe permite encarar as demandas diárias com mais objetividade. Perceba as transformações necessárias para deixar a vida cotidiana mais prática e de acordo com seus objetivos de vida.

VIRGEM
A vida social é dinamizada pela conjunção Lua-Júpiter em seu signo, que lhe traz uma maior consciência acerca de seus próprios potenciais. Um anseio por novas vivências lhe leva a sair da mesmice e alcançar experiências originais. Que tal incentivar os mais próximos.

LIBRA
A praticidade e criatividade serão indispensáveis para a superação dos desafios, pois Lua e Júpiter conjuntos transitam pela área de crise. Procure meios alternativos para driblar a falta de recursos e, em vez de ficar remoendo as frustrações, busque o crescimento que essas experiências lhe trazem.

ESCORPIÃO
A convivência em grupo tende a ser bastante agradável neste dia, já que Lua e Júpiter se associam no setor de amizades, aspectados a outros astros em seu signo e na área de comunicação. Ainda que os amigos tenham sempre lugar de destaque em sua vida!

SAGITÁRIO
Lua e Júpiter associados lhe trazem impulso criativo, abrindo sua percepção para novas perspectivas. A ousadia de suas ideias lhe coloca em destaque no ambiente de trabalho, mas cuidado para que a obstinação e o imediatismo em relação aos resultados não prejudiquem seu orçamento.

CAPRICÓRNIO
Um ímpeto de independência e de obstinação impulsiona a vida social, lhe levando a mudar sua atitude e buscar novas experiências. Lua e Júpiter, associados na nona casa, se aspectam com Sol e Plutão, o que indica uma tendência ao individualismo, mas pede a valorização do coletivo.

AQUÁRIO
Seu espírito empreendedor é dinamizado por Sol, Lua, Júpiter e Plutão, o que direciona suas atenções para o trabalho e para a administração financeira. Canalice esforços para tomar as providências necessárias nestes aspectos da vida, de maneira sincera e disciplinada.

PEIXES
A associação de Lua e Júpiter na sétima casa, além dos aspectos estabelecidos com Sol e Plutão no setor social, ressaltam as relações pessoais nesta sexta-feira. O autoconhecimento tende a estimular profundas conversas, que terão um papel importantíssimo na sua vida.