

Roberta Miranda desabafa após boatos de morte: 'É lamentável, são os invejosos de plantão'

Página B4

"Creio simplesmente que alguma parte do Eu ou da alma humana não está sujeita as leis do espaço e do tempo."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Da Prefeitura, Anne Cezarano completa nova idade hoje, carinhosamente lembrada por amigas e familiares. Na foto com Alberto Leite.



A bela Mayara Resende também está na lista dos aniversariantes de hoje, recebendo felicitações dos familiares e amigos.



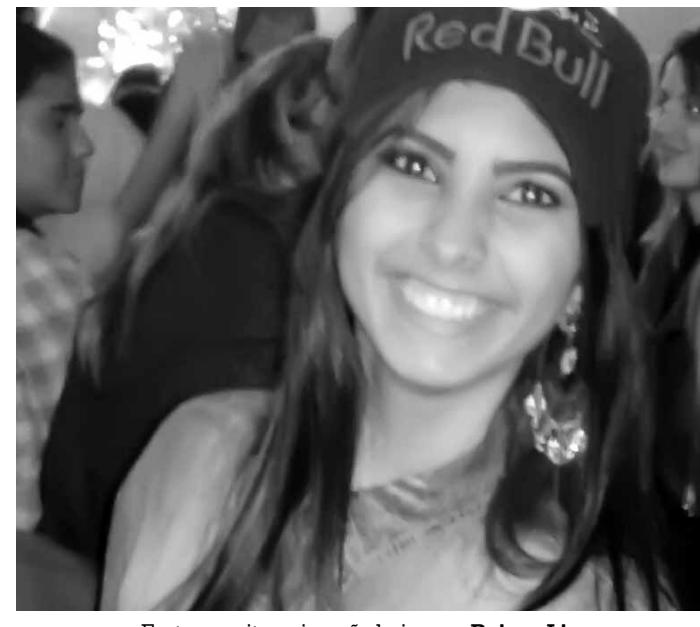
Close da gatinha Isabella Esteves, sendo muitíssimo homenageada hoje pelo seu aniversário.



Da terrinha e atualmente na capital paulista, o advogado Sandro Cesar Pires aniversaria nesta quinta-feira, agraciado por lembranças daqui. Na foto com Enzo, Yasmin e Gabriella.



Destaque para o sorriso e simpatia de Marisa Pereira, que nesta quinta assopra velinhas e recebe inúmeras homenagens.



Festa e muita animação hoje para Raiane Lima, que comemora seu dia em grande estilo.



Erielo Silva esteve em festa ontem, recebendo inúmeras felicitações da família e amigos.



Toda orgulhosa, eis Gioconda Cassadante, aniversariante de amanhã, com parte da família. Parabéns!



Hoje o dia também é dele: Vinicius Conforte, que certamente vai comemorar em festa com galera.

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Nós da rede Gigantão
desejamos a todos um
Feliz Ano Novo!

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Um suco natural para cada enfermidade

Os sucos naturais mesmo que somente para refrescar são ótimos para nossa saúde. Mas, além disso, eles podem ajudar tanto na prevenção quanto no tratamento de uma série de enfermidades.

Os profissionais da área, como os nutricionistas, aconselham comer cinco ou mais tipos de frutas por dia e a mesma quantia em verduras (legumes) para fazer com que o sistema imunológico se fortaleça e prevenir enfermidades. Se você puder consumir diretamente a fruta será melhor, caso não, o suco já será uma boa alternativa. Vamos ver:

SUCO DE BANANA, MELÃO E MANGA PARA A DEPRESSÃO

Aquelas pessoas que estão fazendo tratamento médico ou psicoterapia podem alcançar melhores resultados se aliar atividade física e alimentação de uma maneira funcional. O suco de banana, melão e manga é um ótimo hidratante e como é rico em triptofano vai ajudar diretamente na produção de serotonina e como já é sabido é um neurotransmissor que atua no cérebro regulando o sono, humor, ritmo cardíaco, apetite, sensibilidade à dor, temperatura corporal, movimentos e as funções intelectuais.

■ Como preparar: Bater num

liquidificador: 100 ml de água, 1 banana, 1 manga e 4 fatias de melão. Sirva com gelo e adoce somente se necessário.

SUCO DE CHÁ VERDE, LIMÃO, COUVE E UVAS PARA O COLESTEROL ALTO.

Certas pessoas têm tendência a ter o colesterol alto ou também por causa da má alimentação. Uma dieta equilibrada livre de produtos gordurosos ajuda a combater esse problema. Esses ingredientes são ricos em fibras e estas são importantes para diminuir a absorção de colesterol dos alimentos. Esse suco ajudará muito neste problema que afeta milhares de pessoas no mundo inteiro.

■ Como preparar: Bater num liquidificador: 200 ml de chá verde, suco de 1 limão, 2 folhas de couve e 5 uvas verdes. Sirva com gelo e adoce somente se necessário.

SUCO DE PAPAI (MAMÃO) COM LEITE E AVEIA PARA A OSTEOPOROSE.

Para ajudar no combate ou aliviar os sintomas da osteoporose, este suco feito com leite desnatado, farinha de aveia e papaia é uma ótima opção. Este suco tem uma boa quantidade de fósforo e cálcio.

■ Como preparar: Bater num liquidificador: 200 ml de leite desnatado, metade de uma papaia e 2 colheres de sopa



de farinha de aveia. Se quiser pode coar. Sirva com gelo e adoce somente se necessário.

SUCO DE IOGURTE, BANANA E MAÇÃ PARA A DIARRÉIA.

A maçã, a banana e o iogurte desnatado, juntos fazem um excelente suco, rico em magnésio e potássio, pobre em fibras e rica em probióticos.

■ Como preparar: Bater num liquidificador: 100 ml de água, 1 banana, 1 maçã sem casca e 1 iogurte

desnatado. Sirva com gelo.

SUCO DE GENGIBRE, LIMÃO, LARANJA E CHÁ VERDE PARA GRIPE.

Se seu problema é gripe, está resolvido. Este suco é ótimo. Ele possui antioxidantes, vitamina C e líquidos necessários para combatê-la.

■ Como preparar: Adicionar ao chá verde (que pode estar gelado) o suco de meio limão, suco de uma laranja e 1 pedaço de gengibre. Bata no liquidificador e adoce se necessário.

receita

Cheddar McMelt

INGREDIENTES:

- 450g Carne Moída (pode ser patinho, alcatra ou outra de sua preferência)
- 1/2 xícara de Molho Shoyu
- 1 pacote de Sopa de Cebola em pó
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/4 de cebola picada
- 2 pacotinhos de queijo cheddar
- Pão integral para hambúrguer



10 sinais inconfundíveis de que você está ficando igual à sua mãe

Você jurou que nunca seria assim. Que seria diferente. Mas, com certeza, um dia vai acontecer: você ficou igual à sua mãe. A constatação pode chegar quando, pela primeira vez, alguém diz que você é a cara da sua mãe -- e você ficou se perguntando se deveria considerar o comentário um elogio ou não -- ou quando percebe que cortou o cabelo no mesmo estilo que parecia tão antiquado na querida "mami".

Você pode correr, mas não pode se esconder. Aqui estão dez sinais de que, lentamente, mas certamente, você está se transformando na sua mãe.

- 1. Você gosta de papear com os caixas dos supermercados
- 2. Você não consegue se lembrar do nome dos seus filhos.
- 3. Você se sente em pânico



se não sabe onde seus filhos estão em todos os momentos.

- 4. Você não se conforma em desperdiçar coisas.
- 5. Partes do seu corpo começam a

ficar parecidas com as de sua mãe.

- 6. Você corrige seus filhos constantemente.
- 7. Você começa a se vestir como sua mãe.
- 8. Na verdade, você

começa a soar como sua mãe.

- 9. Você tem a tendência de repetir o óbvio.
- 10. Você usa os mesmos chavões que antes odiava.

MODO DE PREPARO:

- Tempere a carne moída com a sopa de cebola em pó. Misture bem, com as mãos mesmo.
- Monte os Hambúrgueres, com a quantidade que achar melhor. Dica: Use um copo ou caneca para moldar e deixar bem redondinho.
- Em uma panela, aqueça a cebola picada com um pouco de óleo e coloque o molho shoyu. Deixe ferver e secar o molho. Escorra em papel toalha.
- Em outra panela coloque o queijo cheddar, depois o creme de leite, mexa até o queijo derreter todo e ficar com uma consistência cremosa.
- Frite os hambúrgueres.
- Doure um pouquinho o pão em uma frigideira.
- Hora de montar o sanduíche! Pão, carne, cebola, queijo cheddar e atacar!

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Jeferson

vivo 17 99628-6060

Claro 17 99168-5170

17 3442-7088

M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

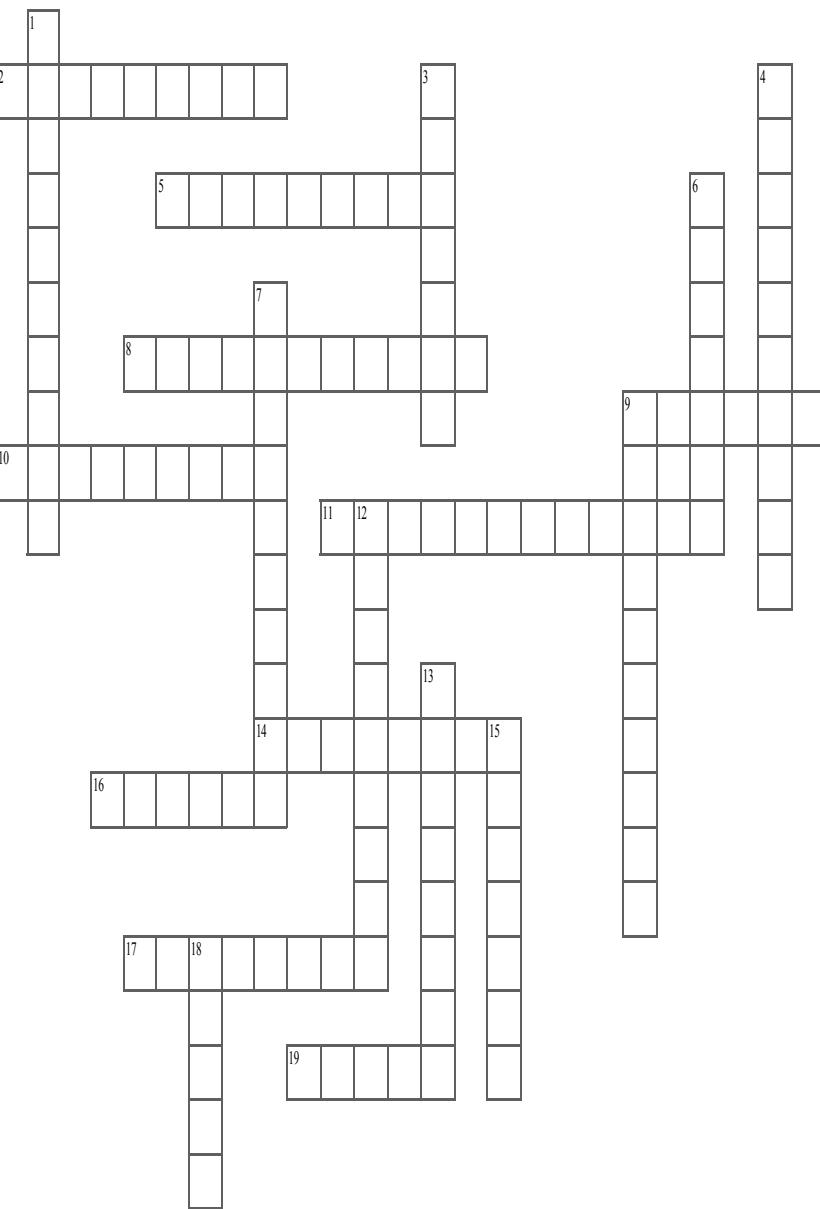
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



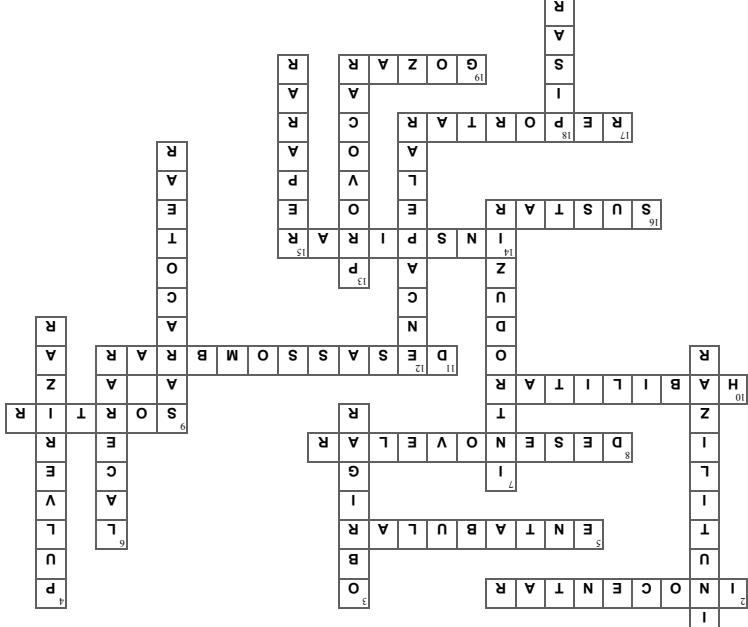
Horizontais

- Considerar (-se) ou tornar(-se) inocente
- Entabuar
- Desenrolar(-se) (o que está enovelado)
- Abastecer(-se), prover(-se)
- Tornar(-se) hábil, apto, capacitado para alguma coisa
- Livrar do que faz sombra
- Introduzir o ar atmosférico nos pulmões por meio dos movimentos do tórax
- Fazer parar
- Fazer voltar para trás
- Aproveitar, desfrutar, fruir das vantagens de

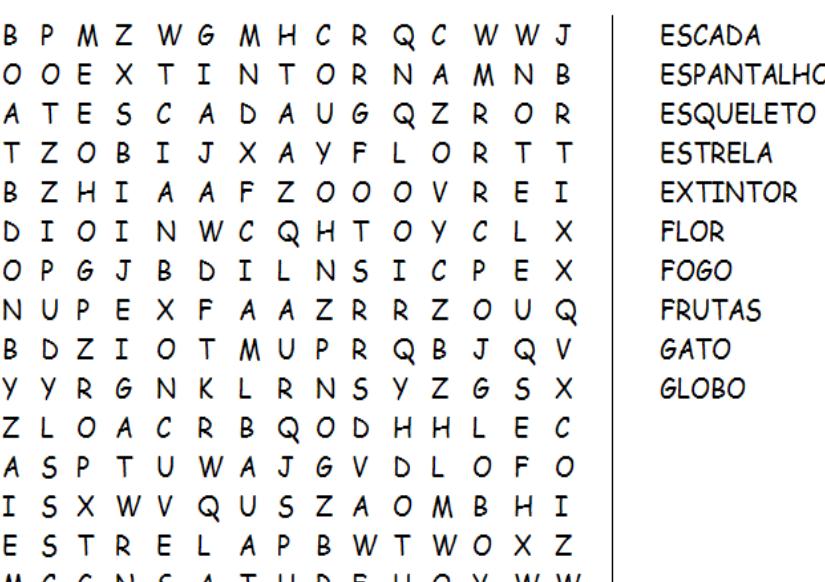
Verticais

- Tornar(-se) inútil
- Impor a obrigação de
- Reducir(-se) a pó
- Dilacerar(-se), rasgar(-se)
- Enfiar, meter dentro de
- Mover (o corpo ou os quadris etc) com meneios graciosos e mais ou menos livres
- Encrespar (o mar)
- Estimular, incitar
- Fazer reparo em
- Pôr o pé ou os pés sobre

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Samurai vence Guará e seus amigos e todos se surpreendem com a habilidade do lutador. Sueli e Jorge acompanham Luciana à casa de Ilza, mãe de Pedro. Samurai provoca Ciça, que se apavora com a presença dele. Jéssica se declara para Uodson. Vanda aconselha Uodson a falar com Alina sobre seus sentimentos. Bia e Rubem anunciam que Max, Marina e Rafaela terão de se entender. Samurai afirma a Ciça que eles devem ficar juntos. Ana e Miguel cuidam de Rodriguinho. Glauco implica com a proximidade entre Rodrigo e Flávia. Rodrigo confessa que não simpatizou com Samurai. Samurai pede a Ciça para conhecer o filho dela. Luciana e Ilza vão ao hospital para descobrir se Pedro foi encontrado.

ÉTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

O médico avisa a Fábio que Leandro não resistiu ao acidente. Ernesto engana Filomena. Fábio avisa a Maria sobre a morte de Leandro. Camélia cobra a dívida de Candinho e Pirulito. Anastácia encerra vestidos a Camélia. Carlota e Eugênio não acreditam que o filho de Maria seja de Leandro. Severo expulsa Maria de casa, mas Camélia a abriga. Jack encontra pistas sobre Candinho. Cunegundes se desespera ao descobrir que Candinho é filho de uma mulher rica. Camélia exige que Candinho e Pirulito desocupem o quarto, mas fica com Policarpo. Jack informa a Anastácia que seu filho está vivo. Candinho encontra Pancrácio.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Priscila leva Geraldo para a recepção e se depara com o agente de viagens. As crianças conseguem inventar uma desculpa. Otávio vai até o Vilarejo e leva presente para todos. Clara e Luiz conversam sobre a proposta dela de comprar a confecção dela. Ele sugere que conversem com Otávio para que ele seja o investidor deles. Os ciganos de Geraldo apostam quem conseguirá dar o primeiro beijo em Lurdinha. O pastor sugere que aproveitem a peça para fazer uma festa surpresa para Manuela. Otávio faz manobras de skate para mostrar para Mateus. Pedro parece dirigindo e quase atropela Otávio. Isabela briga com Pedro e o culpa pelo ocorrido para defender Otávio.

A REGRA DO JOGO

Quinta-feira, 21h00

Aninha revela a Belisa que é irmã de Juliano. Atena se revolta contra Romero, que não aparece para a comemoração de seu aniversário. Nelita, Nora e Dante encontram uma foto de Aninha e deduzem que a menina é filha de Kiki. Pepe muda o visual de Zé Maria, que consegue uma nova identidade. Claudine se despede de Kim e aceita se casar com Feliciano. Romero decide ficar apenas com Tóia e Atena jura vingança contra o amado. Feliciano anuncia para a família e para Nora que irá se casar. Nora e Nelita mostram a foto da menina que encontraram e Belisa reconhece Aninha. Atena invade a casa de Tóia e Romero.

JOSÉ DO EGITO

Quinta-feira, 22h15

Ruben consegue improvisar uma corda e retorna para tentar resgatar José. Quando chega, não encontra ninguém e acredita que os irmãos mataram o favorito de Jacó. Ele se ajoelha e chora, arrependido. Simeon mata um animal e mancha a túnica de José com sangue. Ruben observa os irmãos chegando e pergunta por José. Simeon revela que contará ao pai que José foi morto por uma besta selvagem. Jacó chora copiosamente pela suposta morte do filho. As mulheres se aproximam, atraídas pelos gritos, e algumas desconfiam dos irmãos do rapaz. José é humilhado por Jetur. Judá e Ruben se arrependem muito do que fizeram com José. Lia interroga os filhos, que não falam a verdade.

Humor

JOÃOZINHO E OS SEUS AMIGOS

A mãe pergunta ao Joãozinho: "Joãozinho, porque é que já não passas tempo com o teu amigo Marcos?"

Joãozinho: "Mãe, tu gostas de passar tempo com alguém que fume, beba e diga palavrões?"

Mão: "Claro que não, Joãozinho!"

Joãozinho: "Pois, o Marcos também não gosta."

PEDRINHO SABE TUDO

Professor: "Hoje estou bem disposto. Quem responder corretamente a minha seguinte pergunta pode sair da aula."

Assim que ouviu isso, Pedrinho atira o lápis para o canto da sala.

Professor: "Quem fez isso?"

Pedrinho: "Fui eu, agora posso sair?"

SEM-ABRIGO

Um homem encontra um sem-abrigo na rua que lhe pede dinheiro.

O homem dá-lhe algum dinheiro e pergunta: "Vai gastar esse dinheiro em álcool?"

Ao que o sem-abrigo responde:

"Claro que não!"

Homem: "Então, vai gastar o dinheiro no jogo?"

Sem-abrigo: "Nunca!"

Homem: "Por favor, venha à minha casa para eu mostrar à minha mulher o que acontece a um homem que não bebe nem joga."

PERDIDOS E ACHADOS

Num centro comercial, um homem aproxima-se dumha mulher atraente e diz: "Peço desculpa, perdi a minha mulher."

Ao que a mulher responde: "Mas, como eu posso ajudar?"

Homem: "Podíamos falar um bocadinho. Cada vez que falo com outra mulher ela aparece de imediato."

MÁ PONTARIA

O cara voltava do enterro de sua sogra, quando ao passar por um Prédio em obras um tijolo caiu lá de cima e quase acertou a cabeça dele.

O homem olhou pra cima e gritou:

- Já chegou aí, sua desgraçada!

E ainda continua com má pontaria!

JOÃOZINHO E AS TRISTEZAS DA VIDA

Quando Joãozinho fez nove anos seu pai achou que já era hora dele saber algumas coisas. Então ele perguntou ao garoto:

Filho, você já sabe como nascem as crianças?

Joãozinho meio assustado, responde:

Não e nem quero saber! Pai, jura pra mim que não vai contar?!

Espantado com a reação do garoto, o pai pergunta:

Mas o que é isso, meu filho? Por que você não quer saber?

E o Joãozinho responde chorando:

Quando eu tinha cinco anos alguém me contou que não existe coelhinho da Páscoa. Depois, quando eu fiz sete, descobri que fada madrinha, sereias, saci é tudo de mentira. Com oito, vi você se vestindo de Papai Noel e descobri a verdade. Se agora você me contar que os adultos não fazem sexo... essa vida vai ser uma tristeza só!



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



MC Guimê paparica Lexa

Após assumir romance, MC Guimê se declara para Lexa em vídeo: 'Amor da minha vida'

Eles ainda não chamam o relacionamento de namoro, mas o clima é de total intimidade entre Lexa e MC Guimê, tanto que passaram a noite da última segunda-feira juntinhos. No Snapchat, a cantora mostrou um momento de carinho entre eles, quando estavam deitados juntinhos. "Olha quem veio dormir comigo hoje: estou dodói e ele veio cuidar de mim", disse ela, que ganhou uma declaração do rapper. "Amor da minha vida!".

Lexa gravou uma participação caliente no clipe da música "Fogo", de MC Guimê. Segundo a funkeira, não teve beijo técnico e todas as cenas foram de verdade.



Ticiane como musa da Vila Isabel

Ticiane Pinheiro volta ao carnaval do Rio como musa da Vila Isabel

Após dois anos, Ticiane Pinheiro retorna ao carnaval do Rio. A apresentadora acaba de chegar de férias da Bahia e aceitou o convite para reforçar o time de musas da Vila Isabel. Ela vem à frente do último carro da escola e promete mostrar novamente muito samba no pé. Em 2014, durante a estreia dela na Sapucaí, Ticiane ousou na fantasia e enfrentou um contratempo quando sua sandália quebrou logo no início do desfile. A filha de eterna garota de Ipanema, Helô Pinheiro, deu um jeitinho e seguiu na Avenida assim mesmo, sem perder a empolgação.



Cantora está bem e sem problemas

Roberta Miranda desabafa após boatos de morte: 'É lamentável, são os invejosos de plantão'

Aos 59 anos, recuperada de uma cirurgia e vendendo saúde, Roberta Miranda se deparou com a falsa notícia de sua morte. Sempre bem humorada, a cantora chegou a demonstrar irritação com a mentira. "É lamentável, são os invejosos de plantão", desabafa ela, para logo após levar tudo na brincadeira: "O povo mata muito a gente... tá louco".

Segundo a cantora, na semana passada também surgiram boatos como esse, e teve um fã que chegou a ser inter-

nado com pressão alta. Roberta Miranda esteve internada no Hospital Albert Einstein, em São Paulo, para ser submetida a uma cirurgia em decorrência de uma sinusite. "Estava com uma infecção e os antibióticos não curaram. Mas não sofri nem por um segundo", contou. A cantora afirmou ainda que se sente bem, e espera os dez dias da recomendação médica passarem para retomar a sua agenda profissional: "Segunda-feira já estou de volta e bem viva".

Camarote de cervejaria na sapucaí terá shows de Anitta e Ludmilla; musa ainda não foi escolhida



Anitta e Ludmilla vão se apresentar no camarote de cervejaria da Sapucaí

Faltando pouco tempo para o carnaval, e o maior camarote da Sapucaí ainda não escolheu a sua musa. A cerveja Boa, que nos anos anteriores trouxe Juliana Paes, Sabrina Sato e Megan Fox no posto, ainda não escolheu a grande musa desse ano. Nomes como Bruna Marquezine e Viviane Araújo, no entanto, surgem nas bolsas de apostas.

Mas uma coisa é certa: quem for assistir aos desfiles das escolas de samba no disputado espaço VIP poderá conferir os shows de duas divas do funk carioca: Ludmilla e Anitta. Elas estão com tudo, não? Um sambista também será escalado, já que o camarote homenageia os 100 anos do samba.

[DOE SANGUE DOE VIDA]

Apoio:
o extra

horóscopo

ÁRIES

Você tende a refletir sobre seus talentos e sua atuação profissional, pois Lua e Plutão se associam no circuito. Seu desejo de deixar uma marca no mundo lhe leva a se envolver com grandes causas, o que resgata sua identidade!

TOURO

Você se sente mais segura para lidar com questões mais complexas, neste momento em que Lua e Plutão se associam. Reflita sobre mudanças, pois seus valores pessoais estão mais favorecidos que as realizações!



GÊMEOS

A conjunção Lua-Plutão impulsiona a força de transformação, que, por sua vez, ajuda a aguçar sua sensibilidade. Tanto a vida pessoal quanto as relações são impactadas, e é possível que haja rupturas, ainda que futuramente!



CÂNCER

O valor das pessoas em sua vida fica mais claro, graças à associação de Lua com Plutão em sua área de relacionamentos. Você enxerga o ser humano sob outra ótica, mas seja realista e lembre-se de que todos têm defeitos. Evite decepções!



LEÃO

Concretize ações que deixem o cotidiano mais dinâmico. A conjunção Lua-Plutão lhe deixa mais consciente quanto ao gerenciamento do lar, do trabalho, da saúde e do bem-estar. Expanda os benefícios ao grupo, conversando com os parceiros!



VIRGEM

Permita-se mergulhar de cabeça nos prazeres da vida, mas seja responsável e não exagere, pois você tende a agir de maneira imprudente. Lua e Plutão juntos lhe pedem uma maior autocrítica e uma atitude menos mundana!



LIBRA

A conjunção de Lua com Plutão ressalta o valor do ambiente familiar, que lhe oferece a paz desejada. Supere os desafios, mantendo o foco na harmonia e no bom entendimento. Saiba reconhecer os próprios defeitos e falhas!



ESCORPIÃO

Evite muita exposição em ambientes formais, pois Lua e Plutão se associam em sua área de comunicação, exaltando suas emoções. Ainda que já esteja certa e amadurecida em suas ideias e seus projetos, abra-se a novas visões!



SAGITÁRIO

Que tal promover ações que melhoram a administração da sua vida? Lua e Plutão se harmonizam em sua segunda casa, aguçando seu senso de valor e de oportunidade, o que permite boas perspectivas. Abra-se ao novo, mas tenha cautela!



CAPRICÓRNIO

Dedique-se com garra às suas causas e não tenha medo das mudanças que possam surgir. Ao passar por seu signo, a Lua se associa com Plutão, lhe tirando da acomodação. Porém, tenha cuidado para não agir de maneira autoritária!



AQUÁRIO

Os desafios emocionais são encarados com maiores força e determinação, neste momento em que Lua e Plutão estão conjuntos em sua área de crise. Perceba que as mudanças devem começar dentro de você, para depois se externarem!



PEIXES

Renove a vida social, pois ao formar aspectos em sua área de amizades, Lua e Plutão lhe incentivam a sair da mesmice e a transformar sua visão de vida. Rompa limites, mas harmonize os interesses nas relações!