



extra Mais

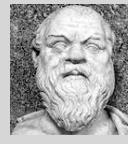
QUARTA-FEIRA, 27 DE JANEIRO DE 2016

Ela está podendo! No auge do sucesso, a funkeira **Ludmilla** paga R\$ 12 mil em vestido de cristais

Página B4

"Todo o argumento permite sempre a discussão de duas teses contrárias, inclusive este de que a tese favorável e contrária são igualmente defensáveis."

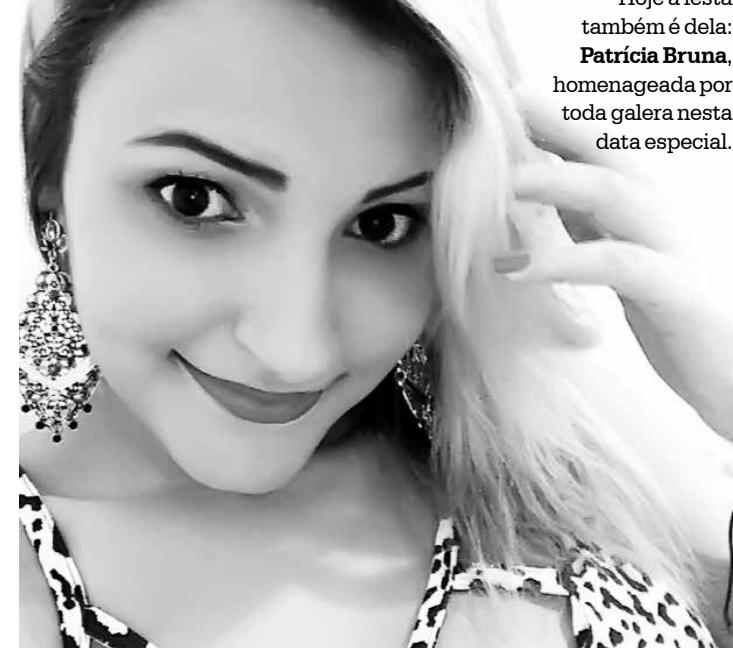
■ PROTÁGORAS, filósofo grego (491aC - 410aC)



Close da bela e simpática **Dry Lima**, que hoje comemora a chegada da idade nova. Felicidades!



A loira **Letícia Vianna** também está em festa hoje, assopra velinhas e sendo muitíssimo homenageada por todos.



Hoje a festa também é dela: **Patrícia Bruna**, homenageada por toda galera nesta data especial.



Marcio Bolonhez curte seu aniversário em clima de natureza, recebendo o carinho da família e amigos. Parabéns!



Hoje o dia também é de muita festividade para o aniversariante **Rafael Moraes**. Na foto ao lado da amiga Dimoriana Pinheiro.



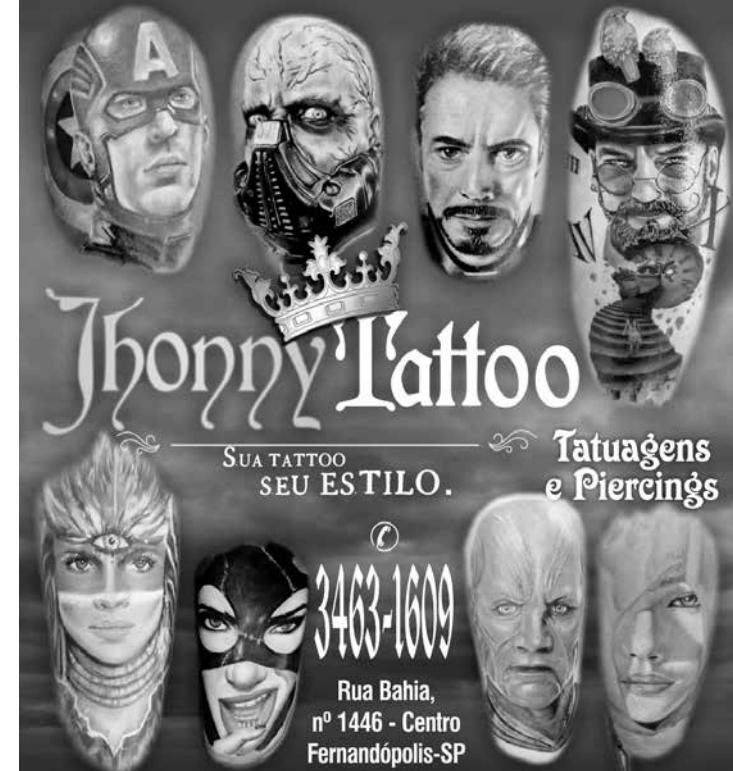
Click da aniversariante **Paula Fernanda**, em clima de muitas comemorações.



Silvanei Garcia Lima recebe hoje a homenagem dos familiares e amigos pelo seu niver. No click em momento de férias curtindo um cruzeiro.



Muitos anos de vida e realizações para **Tamiris Félix**, recebendo hoje as felicitações de todos os amigos.



Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva
FOLIA DE PREÇOS

CARNAVAL 2016.

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva FOLIA DE PREÇOS CARNAVAL 2016.

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Confete 1,99
Serpentina 2,99
Fantasia a partir de 18,99

Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo | etc

GIGANTÃO

GIGANTÃO

3463-1609

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

o extra

o extra

o extra

o extra

o extra

o extra

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA



Dicas de cuidado para pele no verão

O verão está próximo, então nada melhor do que deixar algumas dicas de como cuidar da pele no verão, pois também é a época em que as pessoas se agitam para aproveitar a estação mais quente do ano. Mas para aproveitar todos os benefícios do sol sem culpa são necessários alguns cuidados para garantir uma pele mais saudável por muito mais tempo. A exposição prolongada ao sol requer alguns cuidados, já que ele emite raios ultravioletas UVA e UVB, responsáveis pelos danos causados na pele como, por exemplo, o câncer de pele. Juntos estes raios penetram na epiderme e dermame causando alterações que

aceleram o envelhecimento da pele tornando-a flácida e opaca, além de favorecerem o aparecimento das linhas, rugas e manchas solares.

Prevenir o fotoenvelhecimento é simples, basta tomar alguns cuidados na hora da exposição solar:

– Não se exponha ao sol das 10 às 16 horas;

– Use diariamente protetor solar, no mínimo FPS 15. Para quem tem a pele clara prefira o FPS 30;

– Lembre-se: o rosto merece um FPS maior que o escotilhido para o corpo;

– Não esqueça das orelhas, pés e mãos;

– Reaplique o protetor solar a cada duas horas ou após os mergulhos, já que a transpiração e a água diminuem a efici-

ência do filtro solar.

– Use óculos de sol e bonés que ajudam a proteger o rosto, lábios e os olhos;

– Não exponha crianças menores de 06 meses ao sol;

– Tenha uma alimentação rica em betacaroteno que garante uma pele mais saudável e prolonga o efeito do bronzeamento. Capriche na ingestão de cenoura, mamão, abóbora, espinafre, beterraba, manga e brócolis.

O sol, assim como outros fatores, prejudicam a barreira de hidratação natural da pele fazendo necessário o uso de hidratante corporal e facial, a fim de, devolver a hidratação para pele. Dê preferência para aqueles produtos menos oleosos, oil-free, e com agentes calmantes (Aloe Vera e Alan-

toína) para não deixar a pele "grudenta" e ao mesmo tempo mantê-la super hidratada. Antes da exposição solar, para manutenção de um bronzeado prolongado, é aconselhável fazer uma esfoliação com produtos específicos para isso. A esfoliação celular é um processo em que iremos estimular o processo de renovação celular dando uniformidade na pele, deixando-a mais lisa e macia.

Outro problema comum no verão é a acne. A exposição solar e o uso de protetores solares mais oleosos aumentam o aparecimento de cravos e espinhas. O sol a princípio parece secar as espinhas, mas alguns dias depois já se percebe uma pele mais espessa e oleosa. Esses dois fatores levam à

obstrução dos poros piorando o quadro de acne. Para evitar esta situação basta usar um filtro solar oil-free e fazer as etapas de limpeza e tonificação duas vezes ao dia. Para is-

so, faça uso de produtos específicos para pele com acne, ou apenas de controle de oleosidade, caso sua pele apresente o problema somente nesta estação do ano.

receita

Coxinha de brigadeiro com morango

INGREDIENTES:

- 3 latas de leite condensado;
- 1 lata de creme de leite;
- 2 colheres de manteiga;
- 4 colheres de chocolate em pó.



MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes em uma panela e misture bem;
- Leve ao fogo por aproximadamente 35 minutos, sempre mexendo para não queimar no fundo; o segredo do ponto certo é observar se o doce já está descolando do fundo da panela;
- Despeje o doce em um recipiente e leve para geladeira por duas horas;
- Depois de frio, pegue uma colher de sopa do brigadeiro e abra a massa na palma da mão;
- Coloque um morango inteiro dentro da massa e molde no formato de uma coxinha;
- E para finalizar, é só passar a coxinha de brigadeiro no granulado;
- E você está esperando o que para por a mão na massa e curtir essa maravilha.



Como eliminar os vasinhos

Os vasinhos (telangiectasias) são pequenos vasos sanguíneos próximos da superfície da pele. Trata-se de algo inofensivo, mas não parece nada bem esteticamente.

Os vasinhos são uma forma leve de varizes, essas são veias que se torcem e ampliam devido a diferentes causas. Embora geralmente seja um problema meramente estético, em alguns casos, representa um risco de sofrer problemas circulatórios.

Existem várias maneiras de reduzir os vasinhos de maneira simples mediante tratamentos que aumentam e melhoram a circulação sanguínea nas pernas.

Existem cremes e géis, com efeito, Phlebotonic (aumentar o tônus da parede venosa), en-

quanto restauram a umidade da pele. Também existem tratamentos estéticos que melhoram notavelmente a aparência das pernas com telangiectasias, como é o caso de Spider, de um sistema de termo coagulação mediada a aplicação de radiofrequência. Isso serve tanto para vasinhos em membros inferiores como telangiectasia no rosto.

Meias de Compressão:

As meias de compressão são geralmente a primeira indicação dos especialistas porque promovem o retorno venoso.

O que fazem é acelerar o flu-

síduos no sistema linfático, ocasionando os vasinhos, assim como o posterior aparecimento de celulite.

Os especialistas recomendam beber chá elaborado com erva goldenseal e mirra, seis ou sete vezes por dia, além de beber dois litros de água.

Exercício Regular: Os vasinhos são frequentemente causados por um estilo de vida sedentário, assim como por atividades que envolvem permanecer sentado ou em pé na

mesma posição por períodos prolongados.

Para reduzir a dor causada pelos vasinhos e evitar o aparecimento de mais, é necessário se levantar e caminhar durante 5 minutos a cada hora que permanece sentada ou em pé na mesma posição.

Caminhar e manter o corpo em movimento de forma periódica não eliminará os vasinhos que já se têm, mas ajuda para que não apareçam novos no futuro.

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

Jeferson

vivo 17 99628-6060

Claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
Ferro & Aço

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

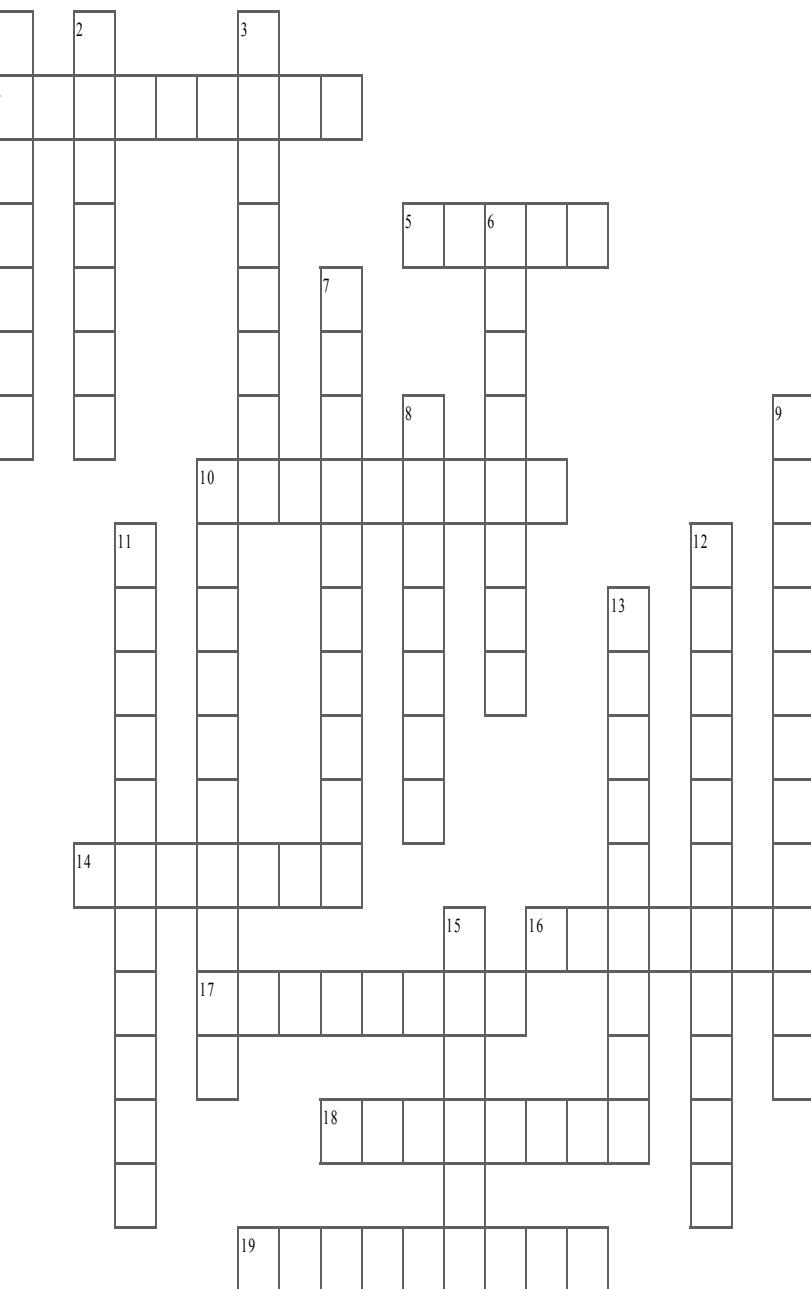
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



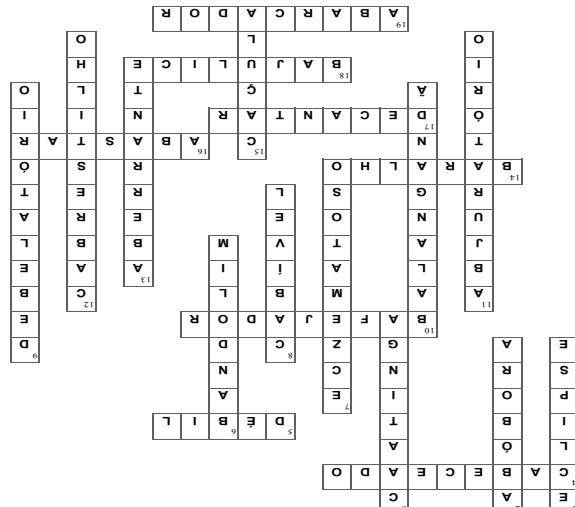
Horizontais

- 4. Cabeçada.
- 5. Que tem pouca força ou energia.
- 10. Oue, ou o que bafeja.
- 14. Coleção de cartas de jogar.
- 16. Prover do que é bastante ou necessário.
- 17. Transvasar um líquido para libertar de impurezas ou resíduos.
- 18. Bajulação.
- 19. Que abarca; abarcante; monopolista.

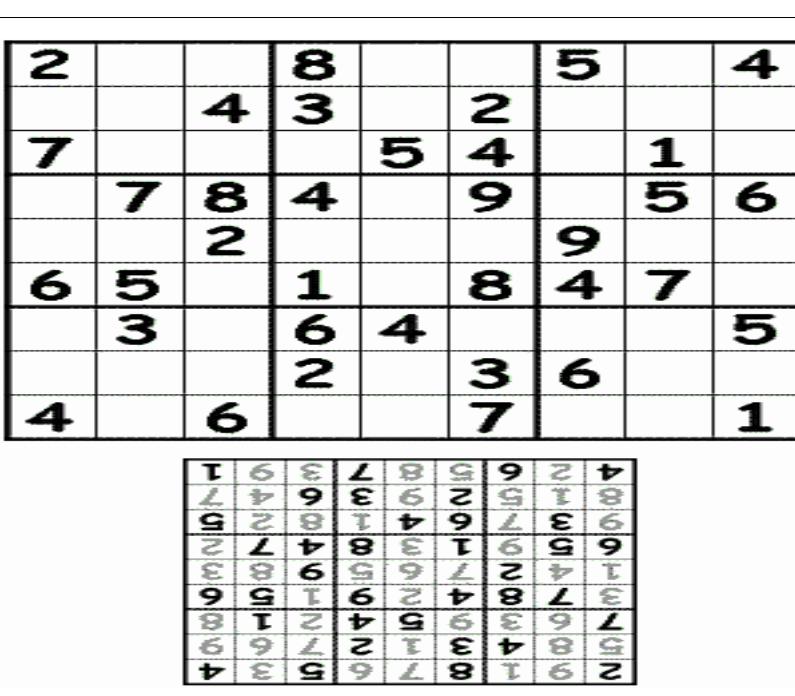
Verticais

- 1. Ocultação total ou parcial de um astro pela interposição de outro corpo celeste entre ele e a Terra.
- 2. Fruto da abóboreira, cuja polpa, de cor característica, é usada em numerosos

Respostas



Sudoku



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Suzana tenta seduzir Tito, que se preocupa com a presença de Romeu. Luciana entrega a capa da almofada que fez para Alina. Luciana comenta com Rodrigo que acredita que o desaparecimento de Pedro tenha a ver com Tito. Samurai contrata Filipe como gerente de sua loja. Rodrigo treina luta com Flávia. Luciana visita Ilza. Suzana beija Tito e Romeu surpreende os dois. Lívia comenta com Miguel que Ciça pode estar em um novo relacionamento. Tito foge de Romeu e Suzana.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Ernesto exige que Filomena não dance com Candinho. Jack confessa a Anastácia que não acreditou em Cunegundes. Severo discute com Ana e conhece Diana. Ameaçada por Ernesto, Filomena exige que Candinho deixe o dancing. Clarice promete ajudar Candinho. Sandra orienta Celso a seguir os passos de Jack. Celso agradece Maria por manter segredo sobre seu beijo para Anastácia. Ernesto destrata Filomena. Anastácia acompanha Maria ao médico. Ernesto conhece Sandra. Clarice questiona Filomena sobre seus sentimentos por Candinho.

TOTALMENTE DEMAIS

Quarta-feira, 19h15

Germano exige que Zé Pedro retire seu vídeo com Carolina do ar. Lu propõe a Adele que ambas sejam somente amigas. Pietro vê Yasmin conversando com Lorena na boate e avisa a Carolina. Zé Pedro liga para Lorena e manda ela retirar o vídeo do ar. Lorena avisa a Lili sobre o vídeo. Lili expulsa Germano de casa, e acusa o marido de tê-la traído com Carolina. Lili avisa a Carolina que a parceria da Bastille com a Totalmente Demais está desfeita.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Quarta-feira, 20h30

Nina e Fiorina discutem no vilarejo ao separarem as cadeiras para os evangélicos e católicos assistirem a peça das crianças. Isabela conversa com Téo, por quem está apaixonada. Luiz conta para a esposa que Otávio topou o negócio de ampliar a confecção. Após momentos com Isabela, Téo diz, sozinho, que sente que Manuela não é a mesma de antes, mas que gosta da nova Manuela. As crianças fazem os últimos ensaios individuais para a peça de teatro. Na gravadora, Bira (Ailton Rosa) diz para Felipe e Julia que gosta da recepcionista Letícia (Maria Eduarda Machado). Julia deixa um bombom para Bira e outro igual para Letícia com a intenção de que um pense que o outro mandou o chocolate.

A REGRA DO JOGO

Quarta-feira, 21h00

Mara afasta Kiki de Nelita e alerta Gibson. Tóia desconfia do comportamento de Romero. Vavá beija Duda e Dinorah vê. Rosa aconselha Cesário a procurar Luana. Rui beija Tina e Oziel se aproxima de Indira. Luana e Cesário reatam o namoro. Gibson mantém Nelita presa e Kiki confronta o pai. Claudine teme que a previsão de uma cigana se confirme no dia de seu casamento com Feliciano. Ascânia sente saudade de Atena. Dante convoca Juliano para conferir informações sobre uma operação da facção. Dante descobre que Romero faz parte do crime organizado.

JOSÉ DO EGITO

Quarta-feira, 22h15

Sati critica a atenção que seu marido dedica ao Faraó. Ela flerta com um dos convidados. Muito bem arrumada para o cortejo, Azenate vê José. José é o único que permanece de pé. Hapu percebe e exige que o rapaz se curve. José afirma que só se curva diante de Deus. Hapu aperta o chicote no pescoço de José e ameaça estrangulá-lo se não se curvar. Quase sem fôlego, José afirma que jamais se ajoelhará perante homem nenhum. A comitiva passa e Hapu castiga o hebreu ali mesmo. O clima fica pesado. Ruben se faz de desentendido e sai da tenda. Bila e Jacó ficam desconfortáveis. Lia diz a Elisa que a relação de Ruben e Bila não pode acontecer.

Humor

SUPERIORIDADE MASCULINA

Muito bem, pessoal - grita São Pedro - vamos organizar isso em duas filas.

Vocês homens que sempre dominaram suas mulheres, façam fila aqui, a esquerda. E os homens que sempre foram dominados por suas mulheres façam fila, a direita.

Depois de muita bagunça, finalmente todos os homens estão em fila. A fila dos homens dominados por suas mulheres tem mais de 100 quilômetros. A fila dos homens que dominavam suas mulheres tem apenas um fulano.

São Pedro chateado:

- Vocês deveriam ter vergonha! Deus criou vocês, a sua imagem e vocês se deixaram dominar por suas mulheres. Apenas um de vocês honrou a sua condição de superioridade masculina. Aprendam com ele!

Então, virando-se, solenemente,

para o homem solitário, São Pedro diz:

- Conte a esses homens como você fez para ser o único nessa fila!

- Olha São Pedro,...eu não tenho certeza mas,... - explica o homem - foi a minha mulher que mandou eu ficar aqui.

JOÃOZINHO E O TÁXI

Joãozinho chamou o táxi e perguntou:

- Moço, quanto o senhor cobra para me levar para o aeroporto??

E o taxista respondeu:

- R\$ 25,00.

- E as malas?

- As malas eu não cobro nada.

- Então leve as malas que eu vou a pé.

- Olha aí, mulher, como este síndico tem mau gosto, essas cores que ele escolheu para o condomínio são horríveis.

A mulher diz:

- Ele é muito deselegante. Acredita que ele ontem me chamou de gostosa?

O marido responde:

- Então estou mesmo certo em dizer que ele tem mau gosto!

JOÃOZINHO E O ARROZ

O professor pergunta o Joãozinho:

- Arroz é com S ou com Z?

E o Joãozinho responde:

- Aqui na escola eu não sei, mas lá em casa é com feijão.

BOA PESCARIA

Estava lá o japonês pescando em uma lagoa.

Quando chega um cara muito esperto e pergunta:

"Japonês está pegando muito peixe?"

Ai o japonês responde: "Peguei dois dorado."

Ai o cara muito esperto responde: "Mas em lagoa não da dorado."

Ai o japonês responde: "Não, é que eu peguei um dorado de lá e outro dorado de cá."

MAU GOSTO

Certo dia, o marido estava andando com sua esposa pelo condomínio onde moravam e disse:



Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

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

Filha de Zezé, Camilla decide assumir namoro com diretor de TV

Finalmente, Camilla Camargo, de 30 anos, decidiu assumir o namoro com o diretor de TV Leonardo Lessa, de 37. Junto há oito meses, o casal resolveu se deixar fotografar em público pela primeira vez na festa "O forninho", na Barra da Tijuca, na Zona Oeste do Rio. Os dois posaram no maior clima de paixão, com direito a beijo e tudo.

Camilla explicou o motivo de ter mantido o namoro em segredo por tanto tempo. "Ele é discreto, e eu respeito muito isso. Evito ao máximo expor nossa relação porque, além de não estar acostumado com o assédio da imprensa por trabalhar atrás das câmeras, acho importante ficar em primeiro plano a minha carreira, projetos", justifica, deixando claro que ainda não pensa em casamento nem na maternidade. "Um passo de cada vez. Sobre ser mãe, tudo tem seu

tempo, agora é momento de focar no trabalho, tenho muita coisa pra realizar", finalizou.

Os dois se conheceram nos bastidores do humorístico "Partiu, shopping", do canal a cabo Multishow. Leonardo é muito amigo de Tom Cavalcante, protagonista e idealizador do seriado. O namoro começou em maio deste ano, mas a filha de Zezé Di Camargo e Zilu ainda não tinha revelado o nome do eleito nem postado foto com ele. Os pominhos acabam de voltar de viagem pelo Chile, onde passaram o réveillon.

Leonardo é dono de uma produtora de TV e já desenvolveu projetos para os canais Discovery, Multishow e MTV, além de produzir alguns DVD's musicais. Ele também fez parte da equipe de produção da Endemol Brasil, a criadora do reality show "Big brother".



Camila e Leonardo estão juntos desde maio de 2015

Ludmilla paga R\$ 12 mil em vestido de cristais



Ela está podendo! No auge do sucesso, a funkeira Ludmilla não economizou para estar linda em sua coroação como rainha do tradicional bloco Cordão da Bola Preta. Para o evento, realizado no último domingo, no Rio, a cantora optou por um modelito preto com um decote profundo, deixando os seios em evidência, e gastou nada menos que a bagatela de R\$ 12 mil.

A peça exclusiva, feita pelos estilistas Roberto Santo e

Danny Mangueria, tem as cores do bloco e conta com seis mil cristais de Swarovski. Que poder!

A funkeira usou ainda uma sandália assinada por Fernando Pires. Recentemente, a funkeira tem enchedo o cofrinho e chega a faturar em shows, no mês, a quantia de R\$ 1 milhão. Ela comprou um casarão numa área nobre da Ilha do Governador, um carrão, moto, jet ski e uma lancha que custou R\$ 300 mil.



Mariano com a nova namorada, Mariane Viapiana

Após tentar reatar com Dany Bananinha, sertanejo Mariano assume namoro com modelo

Depois de várias tentativas, sem sucesso, de reatar o namoro de dois anos com a repórter do "Caldeirão do Huck", Dany Bananinha, o sertanejo Mariano, da dupla com Munhoz, decidiu partir para outra. Ele acaba de assumir um relacionamento sério com a modelo sul-mato-grossense Mariane Viapiana, que

mora em Campo Grande, na mesma cidade que o cantor.

Mariano e Dany Bananinha anunciaram o fim do namoro no início de 2015, mas tiveram várias tentativas de reconciliação, a maioria por parte dela. Enquanto Dany segue solteira, o sertanejo já anda publicando fotos agarradinho à nova namorada.



Musa da Vai-Vai abriu mão de casamento para desfilar no Carnaval

A dançarina Erika Canelas, 24 anos, trocou um casamento estável pelo sonho de desfilar na avenida. "Meu sonho era desfilar em uma escola de samba de São Paulo. Quando o convite chegou, fiquei super feliz! Ainda mais sabendo a escola maravilhosa que é a Vai-Vai e ainda por cima sendo a atual campeã... Porém eu estava casada e meu marido impôs: 'Ou eu ou a Vai-Vai'. Pode parecer loucura,



Erika Canelas, a musa da Vai-Vai

horóscopo

ÁRIES

As tarefas no lar e no trabalho ficam mais agradáveis neste dia em que Lua e Júpiter se associam, estabelecendo trígono com Mercúrio e Plutão. Entretanto, a tensão com Saturno alerta para desafios. Seja corajoso e otimista ao lidar com suas causas, pois elas tendem a ser bem sucedidas.

TOURO

Fazer contatos e buscar novas experiências é algo bastante atraente para você neste dia, já que Lua, Mercúrio, Júpiter e Plutão se associam, deixando a vida social mais agradável. Entretanto, Saturno tensionado inspira cuidados com os gastos. Procure conter os excessos! Tenha cuidado.

GÊMEOS

Lua, Mercúrio, Júpiter e Plutão deixam sua atitude mais afetuosa nas relações mais próximas, que também se beneficiam do clima de bem-estar mútuo hoje. A tensão de Saturno na sétima casa indica que os conflitos serão inevitáveis, mas com paciência e cuidado poderão ser superados. Atenção!

CÂNCER

Lua, Mercúrio, Júpiter e Plutão se associam na terceira casa, em trígono com Mercúrio e Plutão, conferindo bom senso e foco às suas atitudes. Que tal promover o diálogo? Por meio dele você poderá lidar melhor com os conflitos trazidos por Saturno. Seja gentil ao escutar os outros!

LEÃO

Suas finanças são alavancadas por Lua e Júpiter, conjuntos no setor material, que lhe trazem boas oportunidades de investimento. Será preciso, porém, pesquisar o que o mercado tem disponível, estudando as possibilidades apuradamente. Saturno permanece em quadratura, lhe aconselhando a evitar especulações

VIRGEM

Os projetos pessoais e a busca por melhorias de vida são impulsionadas por Lua e Júpiter, conjuntos em seu signo hoje. O trígono com Plutão inspira mudanças no ambiente, especialmente no que se refere ao lazer. Saturno continua tensionado, alertando para os exageros: contenha-se!

LIBRA

Questões complicadas e desafios recorrentes poderão ser superados neste momento, pois Lua e Júpiter se associam no setor de crise. Plutão em trígono lhe pede uma mudança de atitude ao lidar com as dificuldades. Compreenda que elas não podem lhe dominar: você deve controlá-las.

ESCORPIÃO

A companhia das pessoas queridas nutre o sentimento de bem-estar neste dia em que Lua e Júpiter se associam no setor de amizades, indicando oportunidades na vida pessoal. Plutão em trígono indica uma renovação mental nos momentos de união. Certifique-se, porém, de que as mudanças serão pequenas.

SAGITÁRIO

Lua e Júpiter conjuntos expandem sua visão e abrem novos horizontes profissionais, já que conferem mais ousadia às suas ideias. Esteja preparado para as oportunidades! A tensão com Saturno alerta a uma tendência sua de dar prioridade ao trabalho. Atenção! A vida pessoal não deve ficar em segundo plano.

CAPRICÓRNIO

Você se sente mais livre para dar vazão a sua criatividade, pois Lua e Júpiter se associam na nona casa, promovendo um momento de salto criativo. Saturno tensiona o setor de crise hoje, indicando que você deve usar a sua imaginação, mas não deixando que ela se transforme em paranoia.

AQUÁRIO

A conjunção Lua-Júpiter, além de seus aspectos com Mercúrio e Plutão no setor de crise, sinaliza uma estabilidade emocional que influencia positivamente o modo como você encara os desafios. A tensão com Saturno alerta para interferências, portanto saiba conduzir seus interesses de maneira independente.

PEIXES

O clima de cumplicidade beneficia as relações pessoais, que ficam mais próximas neste momento em que Lua, Mercúrio, Júpiter e Plutão se harmonizam. Entretanto, a tensão de Júpiter lhe pede cautela para não deixar que seu foco nos relacionamentos lhe confira uma postura negligente.