



**extra** net

SEXTA-FEIRA, 05 DE FEVEREIRO DE 2016

# Mais

## Luana Piovani rebate seguidor após ter corpo criticado: 'Não tenta me xoxar, sou gata'

Página B4

"Os poetas não são azuis nem nada, como pensam alguns supersticiosos, nem sujeitos a ataques súbitos de levitação. O de que eles mais gostam é estar em silêncio - um silêncio que subjaz a quaisquer escapes motorísticos e declamatórios. Um silêncio... Este impoluível silêncio em que escrevo e em que tu me lês."

■ MÁRIO QUINTANA, escritor e poeta (1906-1994)



Da MM's Matunaga Foods, eis Michele, aniversariante de amanhã, junto a Jacqueline Figueira e Michele Matunaga.



Sempre em boas companhias, Nilton César aniversaria no domingo, homenageado por amigos e familiares. Na foto Daiane dos Santos Cordeiro e Janaina.



Click da aniversariante Samara Leão, sendo cumprimentada de maneira especial pela família e amigos. Parabéns!

Felicidades e muitos anos de vida para Carol Rodrigues, que hoje comemora mais um aniversário recebendo o carinho e as homenagens de toda família, em especial do esposo Wagner e da filhinha Emily.



Fabio de Carvalho, em ritmo de descanso, comemora mais um niver hoje recebendo os cumprimentos da galera.



Festa na família Fernando, pela data especial comemorada pela amante do ciclismo Andreia. Na foto, momento familiar com o irmão Anderson.

Naiara Bachiega Gonçalves também está na lista dos homenageados de hoje, data em que comemora idade nova.



Rodrigo Rover também celebra idade nova hoje, sendo felicitado pela família e amigos. Na foto o carinho da esposa Rayana Nascimento Rover.



Momento selfie de Lhyz Kharolynne, aniversariante desta sexta, sendo acarinhada por toda família. Felicidades!

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

3463-1609

**Jhony's Tattoo**  
SUA TATTOO SEU ESTILO.  
Tatuagens e Piercings

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva  
FOLIA DE PREÇOS

# CARNAVAL 2016.

REDE GIGANTÃO

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

FOLIA DE PREÇOS

CARNAVAL 2016.

REDE GIGANTÃO

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

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

3463-1609

Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo | etc

GIGANTÃO

GIGANTÃO

GIGANTÃO

GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Vitamina E: benefícios e efeitos colaterais

**A** vitamina E é essencial para a saúde e a beleza, tratando-se de um poderoso antioxidante encontrado em muitos alimentos, como grãos integrais, óleos vegetais, ovos, frutas e carnes. Também se elabora sob a forma de suplementos nutricionais em cápsulas moles para complementar a ingestão nutricional diária.

**■ Benefícios da vitamina E:** Redução de cicatrizes: Uma das melhores vantagens da vitamina E, é que ajuda a reduzir as cicatrizes. Por ser um poderoso antioxidante acelera o processo de cicatrização de feridas, a vitamina faz com que se forme uma camada protetora que mantém todos os radicais livres longe do ferimento, assim o processo de cicatrização ocorre mais rapidamente e a cica-

triz resultante é menos visível.

■ **Prevenção de rugas:** A vitamina E é eficaz na prevenção e tratamento de rugas, especialmente as que aparecem na área do contorno dos olhos. Para aproveitar as vantagens desta vitamina basta apenas colocar diariamente um pouco de gel das cápsulas de vitamina E na área e deixar que as propriedades emolientes estimulem a regeneração da pele e a produção de colágeno.

■ **Para o crescimento do cabelo:** A vitamina E é muito boa para o cabelo, o seu benefício mais importante é a estimulação do crescimento do cabelo. Por ser um poderoso antioxidante, melhora o sistema imunológico e aumenta a circulação do sangue para todas as partes do corpo (incluindo o couro cabeludo), isso faz com que o folículo do cabelo se ox-

gene e nutra de forma mais eficaz fazendo com que o cabelo cresça mais e mais rápido.

■ **Os efeitos colaterais da ingestão de vitamina E:** Visão turva: este é um dos efeitos secundários mais comuns da vitamina E, especialmente quando a ingestão excede as quantidades diárias recomendadas. Quando isso acontece, é recomendável ver um especialista que possa indicar os passos a seguir.

■ **Tontura:** quando se aumenta a dose diária de vitamina E é possível sentir tonturas, dores de cabeça, náuseas, diarreia ou fraqueza.

Todos esses aborrecimentos acabam quando se limita a dose de vitamina E consumida diariamente. No entanto, o tratamento tópico com a vitamina E não tem nenhum efeito secundário.

## FONTES DE VITAMINA E



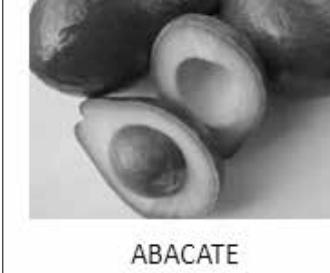
ÓLEOS VEGETAIS



VEGETAIS FOLHOSOS



CASTANHAS



ABACATE



GEMA DE OVO



GÉRMEN DE TRIGO

## Regrinhas básicas para Bem Viver

■ 1- Tenha controle de sua língua. Sempre diga menos do que pensa. Cultive uma voz baixa e suave. A maneira como se fala muitas vezes impressiona muito mais do que aquilo que se fala.

■ 2- Pense antes de fazer uma promessa e depois não de importância ao quanto lhe custa.

■ 3- Nunca deixe passar uma oportunidade para dizer uma coisa meiga e animadora a uma pessoa ou a respeito dela.

■ 4- Tenha interesse nos outros, em suas ocupações, seu bem-estar, seus lares e famílias. Seja alegre com os que riem e lamente com os que choram. Deixe cada pessoa com quem encontra, sentir que você lhe dispensa importância e atenção.

■ 5- Seja alegre. Conserve para cima os cantos da boca. Esconda as suas dores, seus desapontamentos e inquietações sob um sorriso. Ria de histórias boas e aprenda a contá-las.

■ 6- Conserves a mente aberta para todas as questões da discussão. Investigue, mas não argumente. É marca de ser superior... discordar e ainda conservar a amizade.

■ 7- Deixa as suas virtudes falarem por si mesmo e recuse a falar das faltas e fraquezas dos outros. Desencoraje murmurios. Faça uma regra de falar coisas boas aos outros.

■ 8- Tenha cuidado com os sentimentos dos outros. Gracejos e humor não valem a pena e freqüentemente magoam quando menos se espera.

■ 9- Não faça caso das observações más a seu respeito. Só vive de modo que ninguém acredite nelas. Nervosismo e indigestão são causas comuns para maledicência.

■ 10- Não seja tão ansioso a respeito de seus direitos. Trabalhe, tenha paciência, conserve seu temperamento calmo, esqueça de si mesmo e receberá a sua recompensa.



## receita

### Pudim de Iogurte com calda de morango

#### INGREDIENTES:

- 1 latas de leite condensado
- 1 latas de leite
- 400 gramas de iogurte grego

#### Calda

- 300 ml de Água
- 3 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro
- 2 xícaras (chá) de geléia de morango



#### MODO DE PREPARO:

■ Tire o soro do iogurte e, sem seguida, bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque numa forma úmida de pudim e leve para assar em banho-maria ver em forno médio. Leve para gelar e desenforme. Sirva com calda vermelha.

**Calda** ■ Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo por 10 minutos até encorpar. Leve para gelar e cubra o pudim.

**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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

**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**

*A primeira escola ninguém esquece...*  
**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**3442-2945/3442-5060**





# celebridades

## De volta com programa semanal, Gugu promete entrevistas "surpreendentes"

**D**e volta à programação da Record com um programa semanal, Gugu Liberato promete novidades que "despertem o interesse do público" e "conteúdo jornalístico surpreendente" na nova temporada. "Vou continuar realizando entrevistas inéditas e surpreendentes, mas o programa também terá entretenimento e diversão para toda a família. Um programa ainda mais diversificado, eclético", definiu o apresentador em entrevista L.

No ar desde a noite de ontem (3), ao vivo, o programa trouxe uma reportagem inédita: o apresentador abriu o tú-

mulo de Dercy Gonçalves para investigar se a atriz, morta em 2008 aos 101 anos, realmente foi enterrada de pé. Gugu foi até o famoso mausoléu em forma de pirâmide onde Dercy está sepultada para desvendar esse mistério.

O apresentador diz estar produzindo conteúdo para o programa desde o final do ano passado. Ele gravou matérias nos Estados Unidos e em países da América Central, e adiantou que, entre as reportagens, está uma entrevista com Victor Belfort e Joana Prado, que moram em Boca Raton, na Flórida. O casal vai contar como se adaptou ao pa-

ís, além de relembrar o desaparecimento da irmã do lutador, Patrícia, em 2004.

Gugu, o programa não terá quadros fixos e faz mistério sobre novas atrações. "Vamos apostar no factual, com conteúdo jornalístico, e também em brincadeiras, convidados no palco, musicais. Uma mistura de informação e entretenimento. Não podemos deixar o informativo de lado, como também temos que oferecer um programa leve e divertido para toda a família. O resto é segredo ainda. Vocês saberão em breve. Aguardem que vem muita coisa boa pela frente", promete.



"Estou há 40 anos na televisão, mas continuo aprendendo todos os dias", disse o apresentador"

### Luana Piovani rebate seguidor após ter corpo criticado: 'Não tenta me xoxar, sou gata'



Luana faz ensaio de biquíni cinco meses após dar à luz

Cinco meses após dar à luz, Luana Piovani posou em boa forma para um ensaio de biquíni e resolveu compartilhar a foto em seu Instagram. Mas teve gente que não gostou muito e fez questão de criticar o corpo da atriz de 39 anos. Segura e sem papas na língua, a mãe de Dom e dos gêmeos Liz e Bem usou a própria rede social para rebater as ofensas. Luana ficou inco-

modada quando um seguidor a comparou com o personagem de desenho animado Bob Esponja e deu uma resposta bastante atrapassada. "Amore, se o Bob fosse como eu e tivesse minhas curvas, ele certamente tava rico, morando em Milão e casado com um italiano tesudo. Não tenta me xoxar que tenho espelho em casa e sou gata bagaço", revidou.

### Publisher diz que "Playboy" não vai mais pagar cachê: "Não faz sentido"

Com o desafio de resgatar o glamour de seus tempos áureos, a nova "Playboy" não irá mais oferecer cachês para as musas de capa. A informação foi confirmada pelo vice-presidente e publisher da publicação, André Sanseverino. "Estamos com uma nova proposta sobre o nu. Tanto a nossa capa de agora quanto as demais, quem vai dar os limites são elas. O que queremos oferecer é uma experiência única. Vão ser grandes produções, e por isso não faz mais sentido colocar preço na nudez de uma mulher", disse o executivo. "O que pretende-

mos oferecer nenhuma revista oferece e que estar novamente numa capa da 'Playboy' seja sinônimo de status", completou.

A primeira capa da nova "Playboy" já está definida e será revelada hoje em coletiva de imprensa em São Paulo. "O meu primeiro sonho era comprar a 'Playboy' e o segundo era que a capa fosse ela. Só fizemos um convite que foi aceito", afirmou.

Sem revelar o nome da estrela desta nova fase da publicação, Sanseverino deu uma pista: "É uma das mulheres mais desejadas pelos leito-



Vice-presidente da nova "Playboy", André Sanseverino posa ao lado da coelhinha Thays Garcia

res da Playboy". Diferentemente do que estava previsto, a nova "Playboy" chega às bancas em abril – e não mais em março.

No intuito de reinventar a o

conceito da marca, André Sanseverino quer ter na nova fase da "Playboy" um perfil diferente de mulheres em relação aos últimos anos da revista na editora Abril.

### Depois de 'bico' como flanelinha, filho de Amarildo volta a trabalhar como modelo

Em novembro do ano passado, Anderson Dias foi fotografado trabalhando como flanelinha pelas ruas do bairro da Gávea, na Zona Sul do Rio. Filho do pedreiro Amarildo, ele chamou a atenção de olheiros e foi contratado por uma agência para fazer trabalhos como modelo. A carreira não deslanchou e ele precisou ajudar a família com alguns "bicos", inclusive como ajudante de pedreiro. "Num dia bom, consigo tirar R\$ 50. Daí já dá para levar o arroz e o feijão da semana", disse ele na época

em que foi fotografado trabalhando nas ruas do Rio.

Dois meses depois, Anderson voltou a trabalhar para a agência Rio 40º e protagonizou um novo ensaio. Novos convites têm surgido para o rapaz de 1,83m, corpo atlético e olhos azuis. Ele ainda intensificou a malhação e aparece mais forte nas novas fotos. A nova e boa fase de Anderson Dias não se restringe à vida profissional. A Justiça acaba de condenar os policiais acusados do assassinato e da ocultação do cadáver de seu pai.



Anderson Dias, filho do pedreiro Amarildo, volta a trabalhar como modelo

# horóscopo

## ÁRIES

Grandes conquistas estão favorecidas, pois Marte adentra seu signo despertando seu poder pessoal. Aproveite para dedicar-se às suas ideias e planos. Seu visual e postura se beneficiam da energia, mas cuidado com a agressividade!

## TOURO

Bom momento para superar desafios mais difíceis, pois ao entrar em sua área de crise, Marte lhe traz um importante fortalecimento interior. Perceba que as experiências podem lhe trazer grandes aprendizados. Tudo tem seu valor!

## GÊMEOS

Estar em grupos, seja no trabalho ou na vida social, tende a ser bastante positivo, pois Marte entra hoje na área de amizades. O clima competitivo pode gerar conflitos, tenha cautela. Compartilhar experiências será enriquecedor!

## CÂNCER

Seja obstinada e forte na conquista de seus objetivos. Ao entrar em sua área profissional, Marte lhe traz um momento de conquistas. Aja com diplomacia diante dos conflitos e promova um convívio harmonioso no trabalho!

## LEÃO

Ousadia é a marca de sua vida, neste momento em que Marte adentra a nona casa, impulsionando sua busca por motivação. Porém, contenha a empolgação, pois ela pode acabar lhe levando a fazer escolhas inconsequentes!

## VIRGEM

Ao entrar na oitava casa, Marte traz um momento de transbordamentos emocionais que lhe ajudarão a deixar ir sentimentos obsoletos. Mas cuidado para não se descontrolar em ambientes formais, como o meio profissional, por exemplo!

## LIBRA

Os esforços coletivos promovem grandes conquistas, pois Marte adentra a sétima casa hoje. Busque parcerias, mas cuidado para não agir de maneira dominadora. Não deixe que a autoconfiança transmita aos outros um tom de arrogância!

## ESCORPIÃO

Dificuldades cotidianas, especialmente quanto à realização de ações pontuais, atrapalham seu dia, pois Marte adentra hoje sua sexta casa. Certifique-se de que você alcançará seus objetivos, portanto procure planejar-se!

## SAGITÁRIO

A entrada de Marte na área social promove espontaneidade e lhe abre para novas experiências. Curta bons momentos junto aos amigos e aproveite para conhecer pessoas diferentes também. Mas faça escolhas conscientes, não se arrisque!

## CAPRICÓRNIO

Que tal reunir esforços dos familiares e dos mais próximos para conquistar objetivos em comum? Demonstre companheirismo e mantenha o foco emocional diante dos desentendimentos em grupo!

## AQUÁRIO

Você se sente mais segura para expor ideias, pois Marte adentra a área de comunicação. Mas seja cuidadosa com as palavras, pois você pode afastar as pessoas com sua franqueza exagerada, sobretudo em meios formais!

## PEIXES

Suas decisões são fortalecidas pela entrada de Marte no setor material, porém seja cautelosa ao lidar com investimentos arriscados. Defina as áreas da vida que mereçam mais atenção e defina limitações para os gastos.