

xtra net

DATA-FEIRA, 17 DE FEVEREIRO DE 2016

Mais

**Ana Carolina e Letícia Lima
formam casal e moram juntas
há um ano, diz jornal do Rio**

Página B4



A estilosa **Amanda Reis** assopra as velinhas hoje em clima de muitas comemorações. O carinho da família e amigos.



Davi Capela também está na lista dos homenageados de hoje, sendo felicitado por todos os amigos.



A festa hoje também é de **Denise Menegasso**, que festeja seu niver ao lado do namorado Matheus e família. Parabéns!



**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

APAE
Fernandópolis/SP

**Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
nossa trabalho!**

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

Jhonnny Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens
e Piercings

Rua Bahia,
nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609

**FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA
FOLIA DE PREÇOS**

CARNAVAL 2016.

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

**CONFETE 1,99
SERPENTINA 2,99
FANTASIA A PARTIR DE 18,99**

REDE GIGANTÃO

Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo | etc

GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Aprenda tirar suas cutículas corretamente



Não dá para falarmos sobre unhas, sem antes lembrarmos da "cutícula". Essa terrível inimiga da mulherada, que cresce dia após dia, fazendo com que as mulheres façam suas unhas pelo menos uma vez por semana.

Para você que é mulher e gosta de ter sua unha sempre perfeita. Independentemente

se você frequenta semanalmente um salão ou cuida das suas unhas em casa, aqui vão algumas dicas importantíssimas de como tirar corretamente sua cutícula.

Passo a passo de como tirar as cutículas

O primeiro passo é sempre esterilizar os equipamentos antes do uso. Se você faz suas unhas em salão,

sua manicure deve esterilizar os equipamentos no forminho, após cada uso. Agora, se você mesma faz suas unhas em casa a dica é, lavar em água corrente e sabão antes de passar o álcool. Enxugar bem os equipamentos antes guardá-los. São dicas simples, mas que são muito importantes para a saúde das suas unhas.

O segundo passo é passar um creme de "amolecer a cutícula" em todas as unhas. Colocar as unhas dentro de uma vasilha com água morna, para deixar as cutículas bem amolecidas e assim facilitar seu trabalho.

O terceiro passo é usar uma espátula para empurrar a cutícula. Com movimentos de vai e vem, com bastante delicade-

za, para não machucar suas unhas. Deixando-as com um aspecto de ondas.

O quarto passo é usar um alicate bem amolado. Comece sempre dos cantos para o centro. Não fique afundando demais as cutículas, pois elas são também uma proteção para as unhas, tirá-las demais pode causar problemas.

O quinto passo é depois de tirar as cutículas, passar sempre uma base, no sentido da raiz em direção a ponta do dedo. Pois esse produto ajuda a proteger as unhas. Após todos esses procedimentos, você poderá passar a cor de esmalte que preferir, fazer desenhos, francesinhas, etc. Usar sua criatividade para deixar suas unhas com a sua cara.

Treino de força seguro e eficaz

Músculos fortes são fundamentais para ter um corpo saudável. Uma maneira de mantê-los em forma é o treinamento de força. Mas, se feitos de forma errada, os exercícios de fortalecimento muscular podem fazer mais mal do que bem.

Veja algumas diretrizes elaboradas por especialistas da Escola de Medicina e Saúde de Harvard (Estados Unidos) que ajudam a evitar lesões e manter o treino como o programado:

1. Sempre aqueça e desaqueça o corpo adequadamente.

2. Estabeleça uma postura correta para evitar lesões e potencializar os resultados. Você pode aprender uma boa postura por meio de uma aula ou de aulas individuais com um personal trainer certificado.

3. Expire enquanto estiver levantando ou empurrando os pesos e inspire enquanto solta devagar a carga ou o peso. Nunca segure a respiração durante o esforço. Essa ação, chamada manobra de Valsalva, pode elevar a pressão arterial consideravelmente por um período temporário e pode ser arriscado para as pessoas com doenças cardiovasculares.

4. Não bloquee as articulações do corpo. Sempre dei-



xé uma ligeira curvatura nos joelhos e cotovelos enquanto estiver endireitando as pernas e braços.

5. Não seja tão ansioso para ver os resultados, porque você corre o risco de exceder o tempo de exercício, levantar muito peso e se machucar. Lembre-se que é importante deixar os músculos descansarem durante pelo menos 48 horas entre as sessões de treinamentos de força.

6. Se você está doente, sin-

ta-se no direito de tirar um ou dois dias de folga depois da recuperação. Se esteve doente por um tempo, você pode precisar [é o ideal] pegar pesos mais leves ou fazer treinos de menor resistência quando voltar a se exercitar.

7. Os treinamentos de força não devem causar dor enquanto você estiver fazendo os exercícios. Se um exercício ou movimento provoca uma dor significativa, pare de fazê-lo. Ao realizar um exercício, esta-

beleça uma amplitude de movimentos confortável. Com o tempo, tente gradualmente estender essa amplitude.

8. Ouça seu corpo e volte atrás se não for capaz de terminar uma série ou uma sessão de exercícios, se não conseguir falar durante a atividade, caso tenha a sensação de desmaio depois de uma sessão, caso se sinta cansado durante o dia ou tenha dores nas articulações depois de uma sessão.

receita

Torta gelada de Prestígio

INGREDIENTES:

Creme branco:

- 1 lata de leite condensado
- 1 copo de leite (referência: copo de requeijão aprox. 200 a 250 ml)
- 1/2 pacote de coco ralado
- 2 e 1/2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)

Creme preto:

- 6 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 caixinha de creme de leite sem soro



MODO DE PREPARO:

■ **Creme Branco:** Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até que ganhe consistência (a maisena tem esta função de endurecer e quebrar o doce da sobremesa não a deixando enjovativa). Após ganhar consistência, despeje o creme branco em um pirex e reserve

■ **Creme Preto:** Em outra panela, adicione as seis colheres de chocolate em pó levando-as ao fogo. Assim que o chocolate começar a ficar quente, desligue o fogo e adicione a caixinha de creme de leite, mexendo até ficar homogênea. Despeje o creme preto sobre o creme branco e leve a geladeira por cerca de duas horas (para que fique durinho e gelado).

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

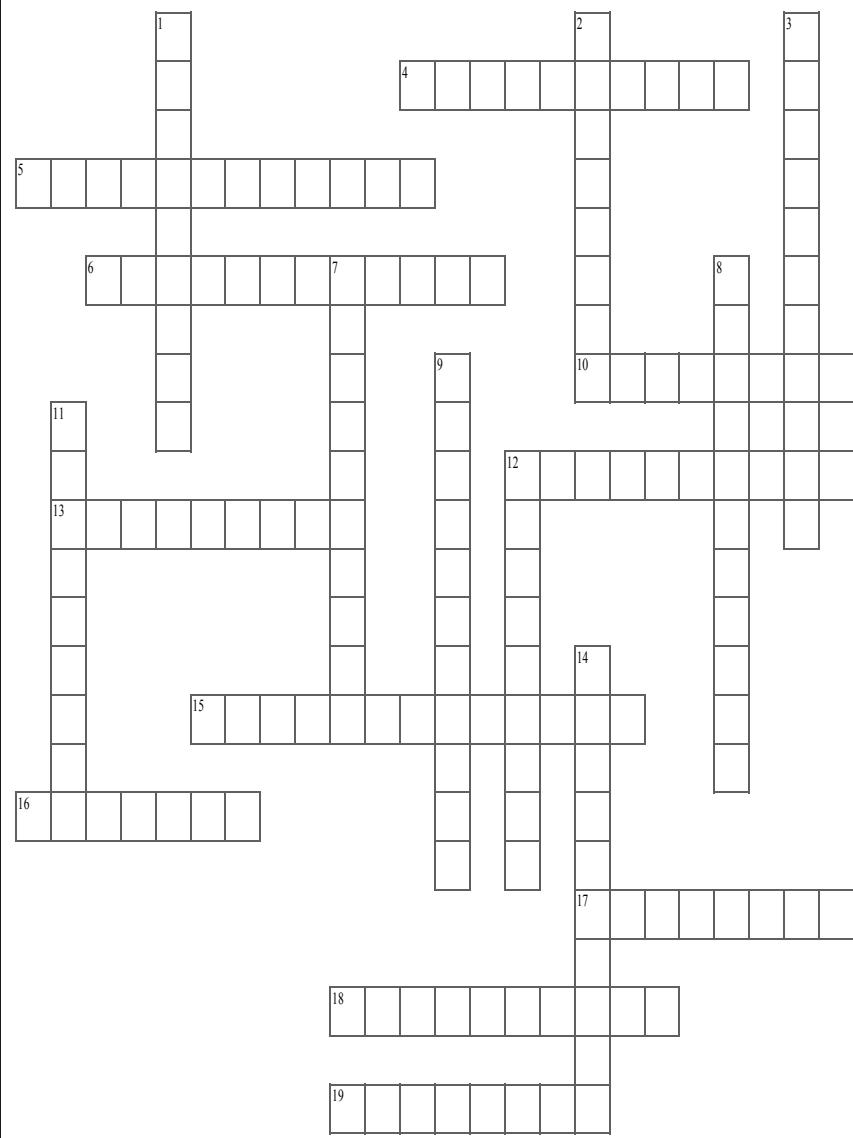
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



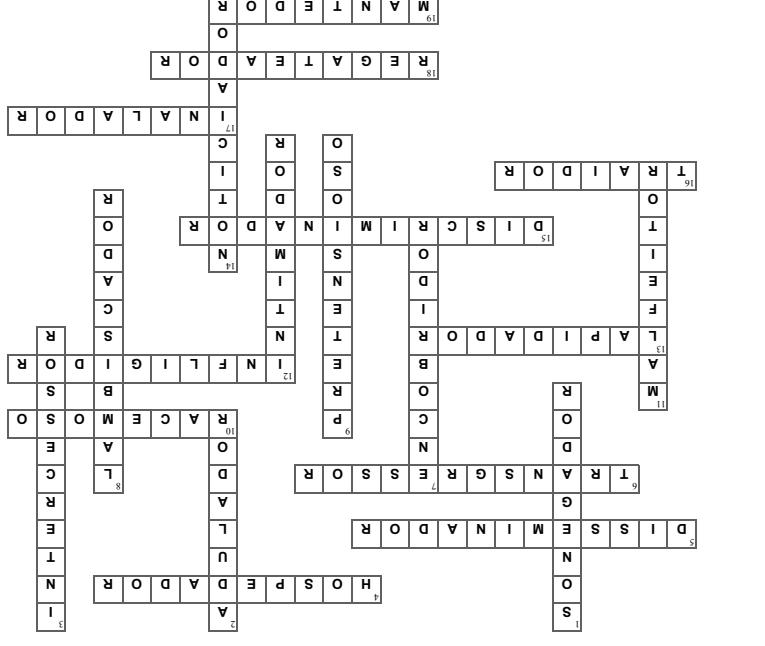
Horizontais

- Hospedeiro
- Que, ou o que dissemina
- Que, ou aquele que transgride
- Em cacho
- Que, ou aquele que inflige
- Que, ou aquele que lapida
- Que, ou aquele que discrimina
- Que trai ou atraiçoa
- Que, ou aquilo que serve para fazer inalações
- Que, ou aquele que regateia
- Mantenedor

Horizontais

- Diz-se de, ou aquele que sonega
- Que, ou aquele que adulta
- Que, ou aquele que intercede
- Que, ou aquele que encobre
- Que, ou aquele que gosta de lambiscar
- Que tem pretensões ou vaidade
- Que, ou o que comete atos condenáveis
- Que, ou aquele que intimida
- Que, ou aquele que noticia

Respostas



Caça Palavras

Z C E I O M Z L L H U K H O V
E E O D X P G Y A E R N H A C
F V R W U A N I T R O C X C R
W Z U C X T E Q V O G W P A V
K V A E R U O L S D C F H R M
B I S Y U W R W U A U V O O U
C C S Z W E T D Q T P L U C N
O L O Y H Z E E B U I E M T V
Y H N Z J D M C B P D U Y A H
N F I J O U O W L M O P H C A
S O D A D R N S Z O X R C G Q
C V N V U X O Q G C Q S P F O
T Z G J O W R V E D J I D N M
V A A T A V C J Q W X E J P O
S J Q Y Y D O M I N O R J I Q

COMPUTADOR
CORTINA
CORUJA
CRONOMETRO
CUPIDO
CORACAO
DADOS
DEDO
DINOSAUR
DOMINO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Clarice aceita que Candinho espere por Filomena em sua casa. Jack percebe a troca de olhares entre Sandra e Ernesto na confeitoria. Candinho e Ernesto se enfrentam. Ernesto e Sandra ficam juntos no ateliê dele. Anastácia comenta com Maria que Celso tinha problemas com sua mãe. Braz e Diana se beijam. A polícia recebe queixas sobre os golpes de Romeu. Eponina alerta Cunegundes e Quinzinho sobre Romeu. Sob a orientação de Sandra, Ernesto contrata Cara de Cão para enganar Jack. Paulina sugere que Ernesto se afaste de Filomena. Olga beija Romeu, que afirma amar Mafalda. Celso desabafa com Maria. Cara de Cão apreende Jack.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Clarice aceita que Candinho espere por Filomena em sua casa. Jack percebe a troca de olhares entre Sandra e Ernesto na confeitoria. Candinho e Ernesto se enfrentam. Ernesto e Sandra ficam juntos no ateliê dele. Anastácia comenta com Maria que Celso tinha problemas com sua mãe. Braz e Diana se beijam. A polícia recebe queixas sobre os golpes de Romeu. Eponina alerta Cunegundes e Quinzinho sobre Romeu. Sob a orientação de Sandra, Ernesto contrata Cara de Cão para enganar Jack. Paulina sugere que Ernesto se afaste de Filomena. Olga beija Romeu, que afirma amar Mafalda. Celso desabafa com Maria. Cara de Cão apreende Jack.

TOTALMENTE DEMAIS

Quarta-feira, 19h15

Carolina exige que Arthur escolha entre ela e Eliza. Gilda observa Dino e Peçanha conversando e desconfia. Arthur diz a Carolina que a ama, mas que não pode desistir de Eliza. Carolina pede aos funcionários que criem um editorial desafiador para o concurso, afirmado que precisa eliminar uma candidata. Germano pergunta a Lili se ela e Rafael estão tendo um caso.

JOSÉ DO EGITO

Quarta-feira, 22h15

José revela que os dois pesadelos do Farão têm o mesmo significado. Ele conta que haverá sete anos de prosperidade e sete anos de fome no Egito. Ele afirma que um homem deve ser nomeado para se tornar responsável por todo o Egito. Além disso, devem ser selecionados administradores para organizar os frutos da fartura que antecederá a fome. Todos ficam boquiabertos. Sabem que a interpretação foi correta. Emocionado, o comandante afirma que tem José como um filho e se mostra feliz com sua ascensão. Os dois se abraçam. Tamar se entrega a Judá. Diná e seu marido retornam ao acampamento, bastante felizes. Mara fica insatisfeita e diz a Benjamin que a moça deveria sofrer mais.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

na gravadora, a banda C1R recebe a notícia de que irão participar do programa Domingo Legal, com Celso Portiolli. Téo vê Manuela (Isabela) cantando de maneira desafinada. O rapaz conta que viu ela com um "namoradinho". Helena explica que se trata de Fausto, um amigo dela. Os dois fazem as pazes, porém Pedro conta que colocaram Omar no lugar dela. Todos se reúnem no coreto do vilarejo. Omar não se adapta com a bateria e o ritmo da banda. Helena volta a ser a percussionista de Manuela e Seus Amigos. A banda C1R chega no SBT. André diz que quer conhecer estúdio do Bom Dia & Cia, Isabela (Manuela) conta que adora esse programa.

A REGRA DO JOGO

Quarta-feira, 21h00

Nelita questiona Kiki sobre a verdadeira história de seu sequestro. Tóia se desespera com o comportamento de Romero. Dante desconfia de Kiki e Belisa o apoia. Juliano visita Zé Maria, que o aconselha a procurar Atena para chegar em Romero. Feliciano se decepciona com Úrsula. Nenenzinho discute com Mel por causa de Merlô. Vavá humilha Mel e se interessa por Alison e Nínfa. César desiste de viajar com Gisele e procura Domingas. Romero expulsa Atena de seu esconderijo. Gibson propõe um acordo com Kiki. Tóia consegue enganar Romero.

Humor

SÍMBOLO DO MERCEDES

Chega lá um português em SP, todo abobalhado, começa a ficar olhando os carros bonitos que se encontram por lá.

Pois bem o camarada decide pegar um táxi, e por sua sorte é um mercedão novinho e o portuga todo entusiasmado e fica perguntando tudo sobre o carro.

– O moço, para que serve esse botão? Ele responde:

– É para abrir o teto solar

– O moço, para que serve essa alavanca?

– É para abrir o barainho.

Já enchendo o saco:

– O moço, para que serve aquele negócio redondo na frente do carro (o símbolo da mercedes)

O cara já de saco cheio:

– É uma mira, a gente olha lá no meio, mira num camarada passan-

do e vai com o carro em cima a toda!, quer ver? Olha aquela velhinha.. ta vendo ta bem na mira..

Dai ele enfia o pé no acelerador e vai a toda em direção a veia.. vrummeeeeee vrummm.... e quando chega 1 dedo da mulher ele vira o volante, mesmo assim ele escuta aquele barulhão de batida.. pa.. plim.. kabum...

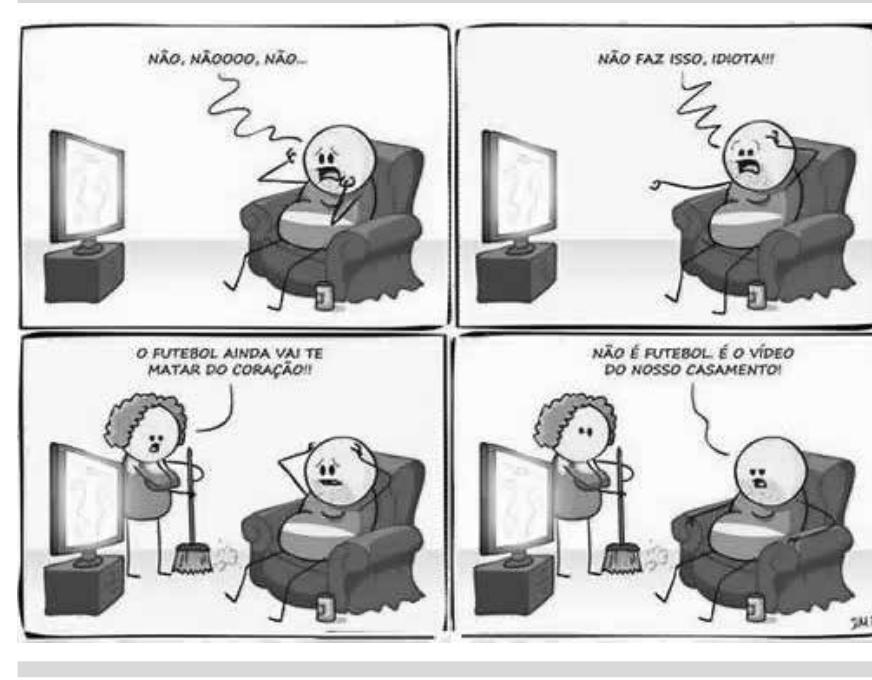
Quando o lusitâo vira para ele e diz:

– O pá, vê se acertas essa tua mira ai, pois se eu não abro a porta tu erravas a pontaria!

O TAXISTA ASSUSTADO

Uma senhora acabava de chegar no Rio de Janeiro e pegou um táxi, em direção ao hotel onde ficaria hospedada.

O taxista, por incrível que pareça, não disse quase nada durante a



celebridades

Letícia Lima e Ana Carolina formam casal e moram juntas há um ano, diz jornal do Rio



Atriz e cantora foram flagradas aos beijos em camarote na Sapucaí

Isis Valverde faz balanço de sua vida: 'confio em sete pessoas no mundo'

Isis Valverde posou para a capa da revista "Joyce Pascowitch" de fevereiro e na entrevista falou sobre o tempo que passou em Nova York, onde estudou na prestigiada escola de atuação Stella Adler. "Tinha dia que me dava vontade de chorar de tão cansada. O Márcio (Damasceno, seu assessor de imprensa) me falava por telefone: 'Calmia, ta acabando.' E, no inverno, quando começou a ficar frio, foi mais difícil", lembrou a atriz, que desfilou como musa em um bloco de Carnaval do Rio.

Solteira desde o término do seu relacionamento com o mexicano Uriel Del Toro, ela contou que recorreu ao produtor de elenco da Globo, Luciano Rabelo para lhe enviar um texto e conseguir se preparar para o teste que consistia em um monólogo recitado em cinco minutos: "Tinha de ter todas as emoções, não adianta você ler algo que só tem choro e



Capa da revista 'Joyce Pascowitch', a atriz disse que é uma pessoa boa de coração e meio bobona: 'Não desejo mal a ninguém'

grito. Não dava pra ser linear. Ele me passou um em que eu ficava brava, depois deprimente, alegre, sóbria e me acaba de chorar. Tinha uma onda de emoções". Além disso, Isis afirmou estar focada no presente e em tudo que mudou durante esses meses fora. "Foi uma viagem de autoconhecimento e voltei com vontade de me decifrar ainda mais. Até penso em começar a fazer terapia", acrescentou. E disse que antes mesmo de viajar já estava fazendo uma limpeza em sua vida: "Hoje em dia confio em sete pessoas no mundo. Acho que sou muito boa de coração, não desejo mal a ninguém, sou meio bobona. Antes, alguém sorria e eu já corria para o abraço. E descobri que a vida não é assim. Aí fiz essa limpa".

horóscopo

ÁRIES

Bom momento para unir-se a pessoas com objetivos semelhantes aos seus. Lua e Marte formam trígono, impulsividade e comunicação nas relações. Mas cuidado para não acabar sendo agressiva ao defender suas opiniões!

TOURO

Você demonstra garra ao lidar com as demandas práticas e materiais neste dia em que Lua e Marte formam trígono. Boas oportunidades de investimentos financeiros devem surgir. A harmonia material fortalece sua autoconfiança!



GÊMEOS

A satisfação pessoal torna-se prioridade neste dia em que Lua e Marte se associam entre seu signo e sua área de prazer. Seus impulsos individualistas estão mais fortes, mas procure valorizar as atividades em grupo!



CÂNCER

Ao passar por sua área de crise, a Lua lhe desestabiliza emocionalmente, o que também abala sua autoestima. Mas Marte em trígono lhe traz um fortalecimento interior e aponta o núcleo familiar com um importante porto seguro!



LEÃO

Sua área de amizades é harmonizada pelo trígono Lua-Marte, que estimula ações em conjunto. A união de esforços aumenta a força competitiva. Evite disputas de poder e esclareça previamente os papéis de cada um nas parcerias!



VIRGEM

Lua e Marte se aspectam, lhe trazendo perseverança e força para a realização de ações pontuais e diretas no trabalho. Novas oportunidades surgirão se você souber ousar. Motive os medrosos em vez de despertar a cobiça deles!



LIBRA

O trígono Lua-Marte entre sua nona casa e seu signo ativa seu poder intelectual. Você abre caminhos para as oportunidades demonstrando profundo conhecimento e bons argumentos. Preze pela qualidade das informações que passa!



ESCORPIÃO

Momento de superação! Lua e Marte estabelecem trígono em sua área de crise, impulsivando a autovalorização e os anseios por transformações. Rompa limites e inseguranças, usando sua força e alegria para superar-se!



SAGITÁRIO

As relações de amizade e confiança são ressaltadas pelo trígono Lua-Marte, que indica a possibilidade de alguém próximo ou você mesma precisar de alguma ajuda. Os verdadeiros sentimentos e vínculos são revelados!



CAPRICÓRNIO

Os objetivos em comum são favorecidos pelo trígono de Lua e Marte em sua área profissional, que também fortalece o clima de união. Porém, será preciso observar-se e controlar-se diante das pressões de prazos e dificuldades!



AQUÁRIO

Viva plenamente seus talentos e procure diversas maneiras de realizar seus desejos! O trígono Lua-Marte exalta seu espírito de aventura, mas alerta que é preciso ser cuidadosa diante dos caminhos mais incertos!



PEIXES

Seu poder empreendedor é ressaltado pelo trígono Lua-Marte, e sua maior proatividade favorece a resolução de aspectos pendentes e a organização em sua vida. Porém, será preciso cuidado com a agressividade nas relações!

Otaviano Costa fala sobre a saída de Monica Iozzi do Vídeo Show: Estrelando

Na última sexta-feira (12), Monica Iozzi se despediu do Vídeo Show cantando a música Encontros e Despedidas ao lado do parceiro, Otaviano Costa. A letra demonstrava um pouco do que Monica sentia ao deixar o programa, menos a parte de partir sem ter planos, já que ela quer se dedicar totalmente a carreira de atriz: "Não dá para fazer duas coisas ao mesmo tempo. Sou atriz e, desde o CQC, queria voltar a atuar, essa coisa do entreter estava me puxando. Sou muito feliz aqui, mas quero voltar a trabalhar como atriz. Fazer isso e ter um programa diário não dá", revelou durante sua última participação no programa".

E Otaviano Costa, que já

desfiles das escolas de samba campeãs. Uma semana antes, a atriz desfilou no bloco A Favorita, da promotora Carol Sampaio

Letícia e Ana só assumiram o relacionamento para familiares e amigos mais próximos. De acordo com uma fonte, elas viajam juntas no final de semana para o interior com frequ-

ência. A intérprete da Alison da novela "A Regra do Jogo" já foi casada com Ian SBF, um dos criadores do grupo Porta dos Fundos. Ainda no camarete, Letícia trocou selinhos com Giovanna Lancellotti - que assumiu o relacionamento com Gian Luca Ewbank -, Grazi Massafera, Sabrina Sato, Joanny Massaro e Anna Lima.



"Monica vai deixar saudade", diz Otaviano

apresenta o Vídeo Show ainda sem uma substituta definitiva, é só elogios para a ex parceira. "Nós tivemos uma sintonia incrível. Hoje, posso dizer, o programa é todo montado nessa combinação da nossa dupla. A gente se des-

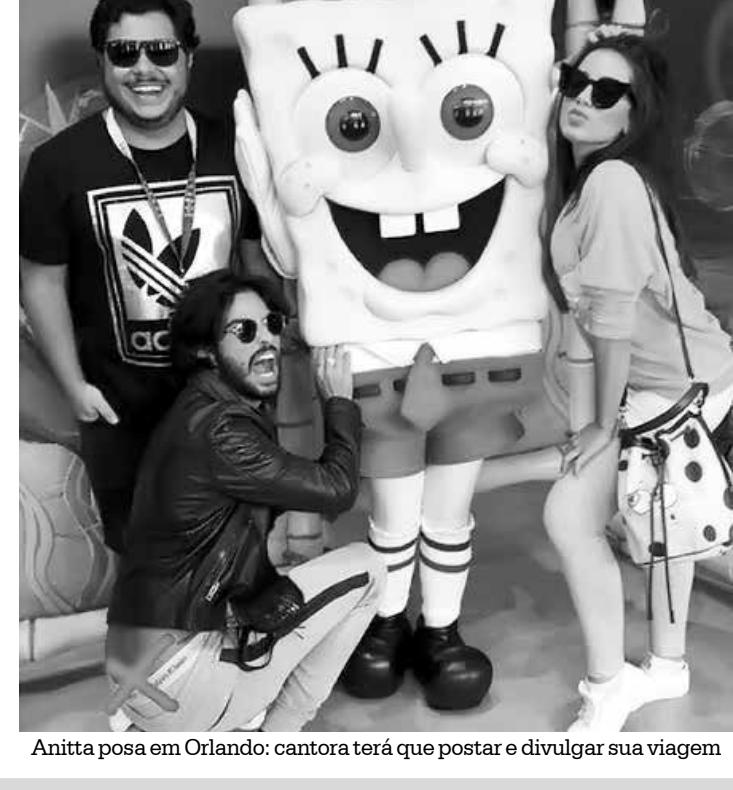
piu de qualquer vaidade para que cada um pudesse ter o seu espaço ali. Esse jogo de cena foi fundamental. Monica vai deixar saudade. Ela parte, mas o DNA dela vai ficar presente no programa", comentou em entrevista.

Anitta viaja de graça para Disney com um grupo de 14 pessoas em troca de divulgação

As férias da cantora vão sair de graça, mas tudo tem que ser divulgado nas redes sociais e virar uma série num canal no YouTube.

O empresário brasileiro Rodrigo Branco, que vive nos EUA, convidou em troca de (muita) divulgação para os parques de Orlando. E a conta não vai sair barata. Anitta viajou com 14 pessoas, entre parentes, amigos e até seu cabeleireiro. Foi preciso fechar oito suítes de um hotel para abrigar toda a troupe.

Anitta embarcou de férias depois de passar por uma maratona no último fim de semana. A cantora comandou seu próprio bloco, no último sábado, e ainda cantou à noite, no mesmo dia, num camarote do Sambódromo do Rio.



Anitta posa em Orlando: cantora terá que postar e divulgar sua viagem