

O extra net

QUARTA-FEIRA, 16 DE MARÇO DE 2016

Mais

Carolina Dieckmann vai passar temporada nos Estados Unidos com o marido

Página B4

"A gestão da economia tem apenas dois problemas: quando as políticas fracassam e quando as medidas funcionam." "As Bolsas de Valores, como os aviões, são cem por cento seguras: todo avião que sobe, desce."

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)



Rafael Oliveira assopra as velinhas hoje, comemorando a data ao lado da amada Beatriz.



Presidente da Atlética de Medicina, **João Belúcio** toma posse com super churrasco com amigos.



Jéssica Escremin também está na lista dos homenageados de hoje, em clima de muita curtição e alegria.



Close da bela e simpática **Franciane Marini**, que hoje dá boas vindas à idade nova.



A jornalista **Daniela Ortolan** também celebra nova primavera hoje, sendo acarinhada por todos os amigos e família. Felicidades!



Click especial de **Matheus Menezes** para homenagear a mãe Maria Alice Menezes que, hoje completa nova idade. Parabéns!



Eduardo Candeia recebe os parabéns hoje, tanto de familiares como de fieis amigos. Na foto com Ana Fuentes.



Felicidades e muitos anos de vida para o jornalista **Breno Guarnieri** que hoje, dia do seu aniversário, é homenageado por toda equipe do "O Extra.net". Na foto, o carinho da namorada Regiane.



Click do aniversariante **Matheus Tainan**, recebendo o carinho da galera pelo seu aniversário nesta quarta.

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

Jhony Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP
3463-1609

Preços Imbatíveis
A partir de R\$ 2,79 @ 100 Grs.

GIGANTÃO

Chocbom **Chocolate**

Feliz Páscoa! GIGANTÃO

REDE GIGANTÃO

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

A importância de lavar as mãos

Você já ouviu isso milhares de vezes: é importante lavar as mãos com frequência, especialmente antes e depois de realizar determinadas atividades, como comer, brincar com animais de estimação, ir ao banheiro...

Mas, por quê? Sem dúvida alguma e acredite ou não, a lavagem das mãos é uma das melhores formas para se manter saudável.

Benefícios da lavagem das mãos para a saúde

Diversos estudos científicos têm demonstrado que a lavar as mãos é uma boa maneira de ficar longe de doenças. Isto porque, ao lavarmos nossas mãos, estamos evitando expandir os vírus e bacté-

rias, uma vez que as mãos são uma das principais rotas para a transmissão de infecções.

A verdade é que, embora a maioria das pessoas sabem que devem lavar as mãos ao usar o banheiro, a maioria acabam com bactérias fecais nessas ocasiões. O que considerar, então? Uma das coisas mais importantes é o momento em que lavamos as mãos após usar o banheiro, tossir ou espirrar, antes de manipular alimentos, após trocar fraldas, tocar em um animal de estimação, no lixo, entre outros.

COMO LAVAR AS MÃOS

- Molhe as mãos com água morna.
- Utilize sabonete líquido antibacteriano, eles são os me-

lhores na luta contra vírus e bactérias que causam a doença.

- Ensaboe bem ambos os lados das mãos, entre os dedos e até na altura dos pulsos.

• Lave as mãos por cerca de 15 ou 20 segundos. Esfregue vigorosamente, sem molhar as mãos com água.

• Coloque as mãos embaixo da torneira, lembre-se de ser água morna e enxágue bem.

• Use uma toalha ou uma folha de papel para fechar a torneira, especialmente em um banheiro público.

• Seque as mãos com uma toalha limpa. Embora são piores para o ambiente, o papel é uma excelente escolha, muito mais higiênico.



Dormir bem melhora a saúde e deixa a pele mais bonita

Dormir bem deixa a pele mais bonita. Durante o período de descanso, o corpo produz e libera hormônios, como o GH, que é responsável pelo crescimento e renovação celular.

Ele previne o envelhecimento precoce da pele, a flacidez

muscular e a fraqueza óssea. Uma noite bem dormida também pode prevenir rugas, já que o sono regula a quantidade de cortisol do corpo, que é conhecido como o hormônio do estresse.

O cortisol pode deteriorar mais rapidamente o coláge-

no da pele, fazendo com que as rugas apareçam mais cedo.

Além de cuidar da beleza, dormir também ajuda na recuperação pós-operatória, acelerando a cicatrização e melhorando a autoestima e na regulação dos hormônios.

Quem dorme melhor tem me-

nos chances de desenvolver distúrbios hormonais e ainda previne o corpo de desenvolver doenças autoimunes.

Dicas para ter um completo "sono da beleza":

1) É muito importante saber que muito estímulo, como internet ou música muito agi-

tada, antes de dormir, prejudica o sono;

2) Bebidas alcoólicas ou remédios para dormir pioram a qualidade e a quantidade do sono;

3) Exercícios de relaxamento ou meditação antes de dor-

mir podem melhorar muito a qualidade do sono.

4) Fazer um esforço para dormir e acordar sempre no mesmo horário, dormir pelo menos 8 horas todos os dias, pode ajudar e muito na qualidade de vida.

receita

Pudim de barra de chocolate

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 600 ml de leite
- 200 g de chocolate meio amargo picado
- 3 ovos inteiros
- 2 gemas
- Chantilly a gosto para decorar



MODO DE PREPARO:

■ Aqueça o forno a 180°C. Com uma xícara de açúcar caramelize uma forma de pudim ou oito forminhas individuais. Em uma panela ponha o leite com o chocolate e aqueça em fogo baixo até o chocolate se derreter completamente. Bata bem os ovos, as gemas com o restante do açúcar. Adicione o leite com o chocolate, bata por mais dois minutos.

■ Despeje sobre as formas caramelizadas e leve ao forno para assar em banho-maria durante 30 minutos ou até que estejam firmes. O creme deverá estar ainda mole quando a forma for levemente sacudida. Deixe esfriar e com a ponta de uma faca solte as bordas e desenforme. Leve para gelar e, na hora de servir, decore com o chantilly.

■ Dica: Para o banho-maria: ponha a forma sobre uma assadeira com 2 cm de água fervente.

**Leitura Obrigatória
FUVEST/UNICAMP - 2017**

CIA ARTE MÍDIA
Apresenta

O CORTICO

Aluizio Azevedo

Apresente este flyer e ganhe R\$10,00 de desconto (Valido no ingresso inteiro)

Adaptação e direção Daniel Neves

Realização Mídia

Terça e Quarta
22 e 23 Março ás 20h

Teatro Municipal

informações: (17) 3442-3797

Apoio Cultural:



CIA ARTE MÍDIA
Apresenta

O Pequeno Príncipe
da obra de Saint-Exupéry

Adaptação e Direção Daniel Neves

Quinta e Sexta
17 e 18 Março ás 20h

Bônus
Crianças e estudantes pagam meia

Ingressos R\$30,00
Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto (Válido no ingresso inteiro).

Ingressos antecipados na Secretaria Municipal de Cultura

Realização Mídia

informações: (17) 3442-3797

Ingressos R\$30,00
Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto (Válido no ingresso inteiro).

Realização Mídia

Apoio Cultural:



Clima Cold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

SAMSUNG

SAMSUNG

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

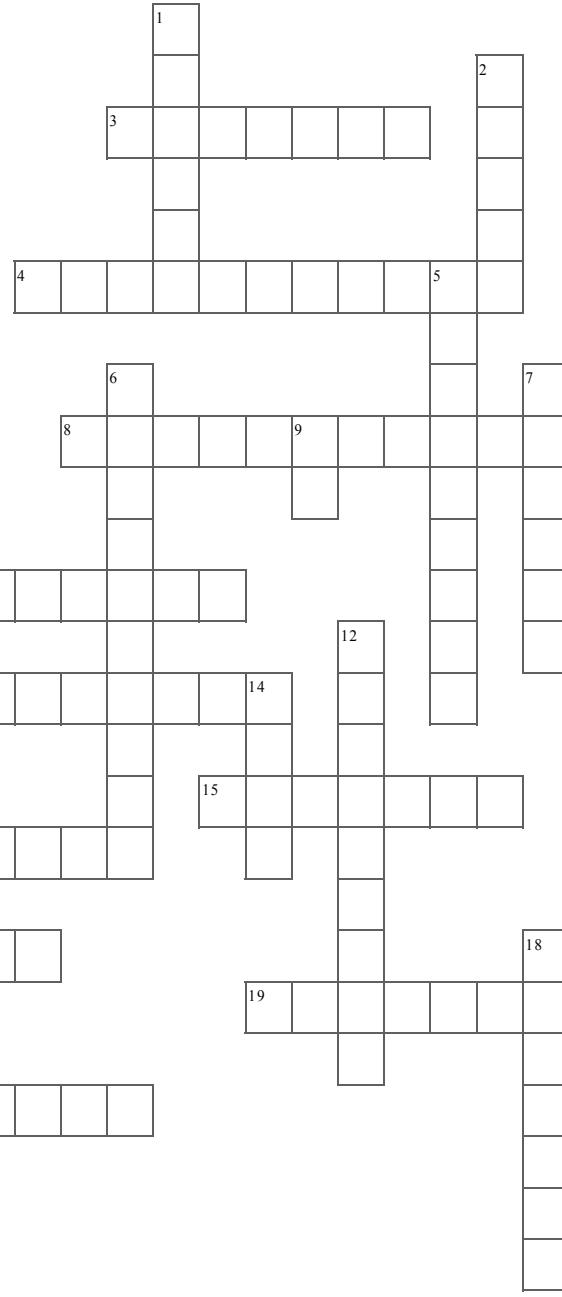
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



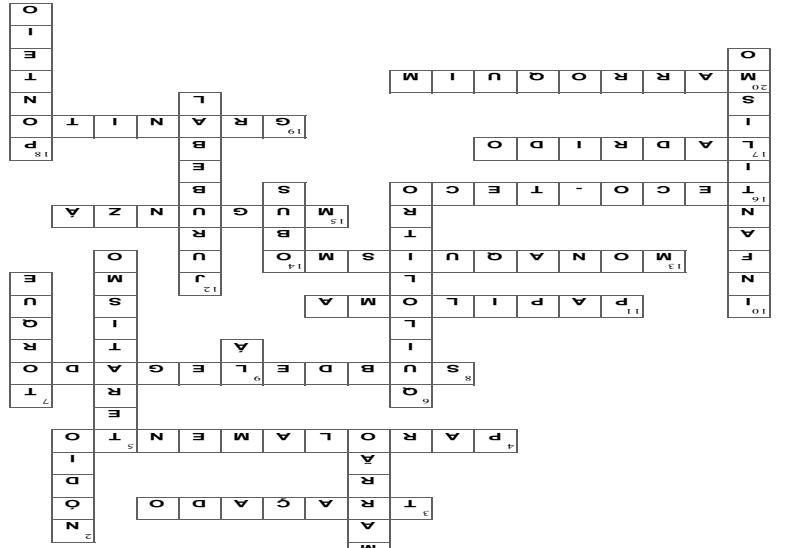
Horizontais

3. Lona estreita, para velas
4. Parolagem
8. O imediato ou substituto do delegado
11. Tumor da pele ou das mucosas, caracterizado pela hipertrofia das papilas
13. Monacato
15. Mungunzá
16. Pequeno avião, próprio para treinamento de pilotos ou para cobrir curtas distâncias Pl: teco-tecos
17. Latido
19. Miner Rocha eruptiva, granular e cristalina, formada de feldspato, quartzo e mica em cristais mais ou menos volúmosos e agregados
20. Pele curtida de bode ou cabra e já preparada para artefatos

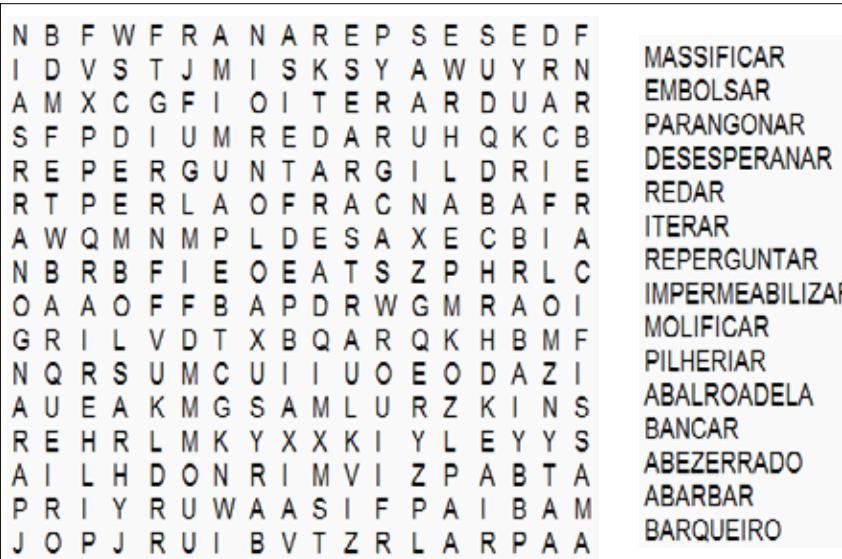
Verticais

1. Pequeno porco desmamado Fem: marra e marroa
2. Metal que se assemelha ao alumínio, sendo porém mais leve e brilhante que este
5. Monstruosidade, monstro
6. Medida de mil litros Símbolo: kl
7. Sistema de duas forças paralelas de suportes distintos, com sentidos opostos, e que atuam sobre um corpo
9. Sexta nota da escala musical
10. Persistência anormal dos caracteres da infância na idade adulta
12. Moita de jurubebas
14. Peça de artilharia, parecida com um morteiro comprido
18. Mús Ato ou efeito de pontear

Respostas



Caça Palavras



MASSIFICAR
EMBOLSAR
PARAGONAR
DESPERANAR
REDAR
ITERAR
REPERGUNTAR
IMPERMEABILIZAR
MOLIFICAR
PILHERIAR
ABALROADELA
BANCAR
ABEZERRADO
ABARBAR
BARQUEIRO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Não haverá exibição.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Lauro comunica à família que o estado de Ana é grave. Severo se recusa a custear as despesas de hospital de Ana, e Anastácia se oferece. Antes de morrer, Ana pede que Maria, Braz e Severo se perdoem e se unam. Maria promete cuidar de Alice. No enterro de Ana, Braz acusa Severo de ser culpado pelo que aconteceu e garante que vingará a morte de sua mãe. Sandra sugere que Ernesto se aproxime de Candinho para aprender seus truques. Inácio pede Eponina em noivado. Celso apoia Maria e a beija. Romeu chega à fazenda.

TOTALMENTE DEMAIS

Quarta-feira, 19h15

Carolina comenta com Pietro que falará com Lili antes que Eliza assine o contrato com a revista. Max anuncia que a vitória de Eliza será comemorada no apartamento de Arthur. Gilda se surpreende quando Germano lhe diz que já sabe que é pai de Eliza. Gilda garante a Eliza que não vai se separar de Dino. Débora se entristece ao perceber que Fabinho está interessado em Cassandra. Jonas aconselha Débora a contar para Fabinho que gosta dele. Carolina revela a Lili que Germano e Gilda tiveram uma filha.

SANSÃO E DALILA

Quarta-feira, 22h15

Ieda continua assustada diante de Faruk. Ele explica que se ela não descobrir a resposta do enigma, sua família morrerá. A nova chefê das cortesãs a libera para sair. Sansão caminha por um local deserto e chega onde pessoas estão rezando em uma área onde foram enterrados os mortos. Uma mulher conta que filisteus invadiram o povoado buscando uma resposta que não tinham. Sansão fica dominado por uma fúria crescente e caminha muito atordoado enquanto Faruk e os soldados comemoram e zombam de Sansão. Ele vê alguns filisteus reunidos em uma barraca e avança sobre eles. Hannah está em um canto escuro esperando algo. Abbas está analisando o punhal e Dalila entra, a pedido do comandante.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Quarta-feira, 20h30

Tomas vê Priscila na On-Enterprise e diz que Safira disse para ele a levar para almoçar numa lanchonete. No local, Tomas tira uma selfie com Priscila e envia a foto para o celular de Safira avisando que os dois estão esperando por ela na hamburgueria. Priscila conta para Tomas que a única coisa que sabe de seu pai é que ele se chama Geraldo. Safira chega ao local e tira Priscila do restaurante. A banda Manuela e Seus amigos também está no zoológico a passeio para ver Helena. Isabela e Manuela e encontram no zoológico por acaso. Manuela diz que está havendo a gravação de um videoclipe da C1R. As duas vão até o banheiro trocar de roupa para que Isabela grave o clipe e Manuela reveja seus amigos...

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Piedade avisa a Belmiro que ele terá de fazer o parto de seu filho. Afrânio pensa em assumir seu romance com Iolanda para os pais. Nasce o filho de Piedade e Belmiro, e a mãe decide nomear o bebê de Santo. Afrânio chega à fazenda dos pais. Coronel Floriano insinua que Afrânio deve ocupar o lugar de Jacinto. Afrânio desabafa com Doninha. Capitão Rosa confronta Afrânio. Matilde tenta convencer Iolanda a desistir de Afrânio.

Humor

FOTO DE PORTUGUÊS

O português procurava uma foto sua para enviar à família em Portugal. Como não achou, foi até ao banheiro para pentear o cabelo e sair para tirar uma foto.

Ao chegar diante do espelho viu sua imagem refletida e pensou:

- Vou enviar esse espelho que tem a minha imagem e pronto.

Não preciso nem gastar dinheiro com foto.

Quando o embrulho chegou em Portugal, seu pai foi logo abrindo curioso para ver a foto de seu filho.

Quando deparou com o espelho olhou e gritou para Maria:

- Maria venha cá correndo, veja como nosso filho envelheceu. Até parece um velho de 60 anos... E ainda está com cara de pinguço.

Maria ao debruçar-se sobre o ombro de Manoel, disse:

- Também pudera, com esse bagaço feio, com cara de piranha ao seu lado, só podia mesmo virar alcoólatra.

O GÊNIO E O CHEFE

O diretor de produção, o estagiário de marketing e o presidente de uma empresa estacionaram o carro e estão a caminho de um restaurante por quilo.

Em um canto sujo eles encontram uma lâmpada antiga. Esfregam a lâmpada e de repente aparece um gênio, que lhes diz:

- Olá! Anh? Vocês três me acharam? Eu só posso realizar 3 desejos, por isso, cada um só pode pedir um!

O diretor de produção diz logo:

- Eu primeiro, eu primeiro! - e ex-

prime o desejo: - Eu quero estar em Miami, no volante de um barco ultra-rápido e rodeado de mulheres!

Puff! Ele imediatamente é teletransportado pra lá.

- Agora eu, agora eu! - grita o estagiário de marketing. - Eu quero estar em uma praia de Cancun, tomando umas bebidas exóticas com umas mulheres de topless!

Puff! Também foi direto pra lá.

Em seguida diz o gênio ao presidente da empresa:

- É a sua vez!

E o presidente diz:

- Cancele os pedidos deles. Eu querer estes dois cretinos de volta ao trabalho depois do almoço!

MORAL DA HISTÓRIA

Não seja idiota! Deixe sempre o chefe falar primeiro.

Como anda a venda dos ovos das galinhas, Gallo?

Caindo, senhor! Nessa páscoa, os coelhos estão liderando novamente.



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



Verônica já fez diversos ensaios sensuais

Verônica Zardo, modelo gaúcha, vai dividir os holofotes com Luana Piovani na 'Playboy'

Luana Piovani não será a única beladade a posar em fotos sensuais no retorno da revista "Playboy". A atriz vai dividir os holofotes com a modelo gaúcha Verônica Zardo. Escolhida a dedo no casting de uma famosa agência, a morena de 28 anos é dona de uma beleza incontestável. A beladade ganhou uma sessão de fotos só dela e também vai mostrar suas curvas invejáveis nas páginas da revista, que chega às bancas em abril.

Desde que foi convidada para as fotos, a pergunta que Verônica mais ouve é se tem comparações com a mulher do surfista Pedro Scooby. Ela, claro, evita um embate com a atriz polêmica. "São dois espaços bem diferentes. A Luana já carrega um nome, uma carreira enorme, tanto que ela foi escolhida a dedo para estar na capa desta edição. Ela é uma mulher, uma mãe de família com um corpão incrível. Luana é Luana. Eu estou ali dentro da revista, sim. Estou mostrando o meu trabalho também. Cada uma vai ter o seu espaço separado. Rata de academia e musa fitness na internet (ela tem 52kg e 1,71 de altura), Verônica já fez diversos ensaios sensuais em seus dez anos de modelo. Uns até mais ousados do que as próprias fotos que acaba de fazer para a nova "Playboy". "Peito, talvez, apareça um pouco, mas não como era a revista antigamente, não tem mais", entrega ela, que, diferente de Luana, está solteiríssima. "Tenho uma personalidade muito forte, mas sou um pouco mais reservada, não saio falando tudo o que vem na cabeça. Eu penso antes de falar. Sou um pouquinho mais tranquila que a Luana".

Formada em Farmácia, Verônica nasceu em Passo Fundo, no interior do Rio Grande do Sul, e começou a modelar aos 18 anos. Ela já morou em sete países (México, Colômbia, Chile, Índia, Turquia, China, Filipinas e na Índia) e atualmente vive em São Paulo. "Estampar um ensaio na edição número um da 'Playboy' é uma grande oportunidade", comemora.

Cantor Victor Chaves, da dupla com Leo, está noivo e planeja segundo casamento

Pai de primeira viagem de Maria Vitória, de apenas 1 mês, Victor, da dupla com o irmão Leo Chaves, está noivo da namorada, a empresária Poliana Bagatini. O técnico do "The voice Kids" pretende levar mãe e filha, que atualmente vivem em Campinas, no interior de São Paulo, para morar com ele em Minas Gerais.

Victor foi casado por seis meses em 2013 com a modelo e ex-assistente de palco do Faustão Claudia Swarovsky. O ciúme excessivo da modelo foi o motivo do rompimento do casal.



Victor e Poliana Bagatini, grávida do primeiro filho do cantor

Carolina Dieckmann vai passar temporada nos Estados Unidos

Carolina Dieckmann aproveitou a festa de aniversário de Thiaguinho, na casa do cantor, na Barra, para se despedir dos amigos. O motivo? A atriz vai passar uma temporada em Miami com o marido, Tiago Worcman, que devido ao trabalho tem passado alguns períodos na cidade. Horas depois de participar da comemoração, a loira embarcou.

Segundo a assessoria de imprensa de Carolina Dieck-

mann, ela viajou com o filho do casal, José, de 8 anos. Davi, de 16, fruto do relacionamento com Marcos Frota, ficou no Rio. A atriz ficará com marido em Miami antes de a família embarcar numa viagem de férias para esquiar. Inicialmente ela fica fora do país até abril, quando está agendado um novo trabalho.

Em abril do ano passado, Tiago Worcman foi promovido a vice-presidente sênior da Viacom na América Latina (empresa que cuida dos

canais MTV e VH1), e precisa passar algum tempo longe do Brasil. Além de Miami, Buenos Aires e Cidade do México também estão na lista.

Questionada na época se pretendia mudar de país com toda a família, Carolina Dieckmann não descartou uma temporada no exterior. "Adoraria passar um tempo fora, estudando e proporcionando isso para os meus filhos também, mas ainda não é o momento... Quem sabe daqui um tempo?", disse ela.



Carolina Dieckmann e Tiago estiveram casados há oito anos

Giulia Costa, de "Malhação", e Nicolas Prates juntos? Atriz nega affair: "não tivemos nada"

Sabe aquele velho ditado que diz: "Filho de peixe, peixinho é"? A atriz Giulia Costa, a Lívia de "Malhação", que completou 16 aninhos recentemente, sabe exatamente como é isso. Em entrevista, a filha de Flávia Alessandra, de "Éta Mundo Bom", e enteada de Otaviano Costa, do "Vídeo Show", conta como é a relação com sua família e, também, aproveita pra falar sobre o possível namoro com Nicolas Prates, seu colega de elenco.

Em destaque na televisão, o nome da morena vive em volta de especulações sobre namoros. Pra quem não lembra, primeiro foi com Breno Leone, o intérprete de Roger e seu ex-namorado em "Malhação". E

agora mais recente, com Nicolas Prates, que já revelou ser muito bom na cozinha. Mas, de acordo com ela, que se divide com esses boatos, tudo isso é só fofoca: "Não tivemos nada. Mas eu lido de forma saudável com os boatos, não chego a me irritar".

Do signo de Peixes, a menina revela ter aquele jeitinho típico dos piscianos e se parece meio fechada com desconhecidos, mas entre a família a coisa fica bem diferente: "Em casa, falamos sobre qualquer coisa, não há assunto proibido. Mas, se o papo envolve namorado, Otaviano (Costa, apresentador do "Vídeo Show") é o mais ciumento. Só não é de dar bronca", conta.



Giulia Costa, a nova aposta da Globo

horóscopo



ÁRIES

Não é hora para excessos na vida social. A tensão Lua-Júpiter sugere críticas exageradas, portanto prefira ambientes mais reservados e companhias agradáveis, prezando pela simplicidade. Assim poderá curtir de maneira despreocupada!



TOURO

A tensão entre Lua e Júpiter alerta para uma exaustão física e também emocional, portanto evite exageros e sobrecargas no dia de hoje. Respeite suas limitações, não queira dar conta de tudo. Priorize o que é mais importante e descance!



GÊMEOS

Conflitos internos são trazidos à tona pela oposição Lua-Júpiter, entre suas áreas espiritual e de comunicação, mas não convém tentar resolvê-los hoje. Evite expor suas ideias ou emoções, espere por um momento mais favorável!



LEÃO

As relações próximas podem ficar conturbadas com a oposição entre Lua e Júpiter, entre sua área de relacionamentos e seu signo. Ainda que sejam desagradáveis, perceba que os desafios são naturais. Encare-os com harmonia!



LIBRA

Lua e Júpiter, opositos, tensionam sua área social e indicam uma falta de afinidade nos grupos dos quais faz parte. Prefira atividades que não exijam a presença de muitas pessoas, em clima de acolhimento e maior intimidade.



SAGITÁRIO

Você tem dificuldade em entender o que se passa à sua volta e enquadra-se aos limites neste momento, em que Lua e Júpiter se opõem. Procure aprofundar sua percepção para perceber o que os desafios atuais significam!



AQUÁRIO

Você busca novas vivências e mostra maior sensibilidade hoje, pois a Lua transita por seu signo. Mas a oposição do astro a Júpiter alerta para interferências externas, contrárias aos seus interesses. Seja sábia e defenda-os!



CÂNCER

As atividades de lazer podem acabar lhe colocando em apuros neste final de semana, em que Lua e Júpiter se opõem em sua área material. Não deixe seus impulsos lhe guiarem, saiba aproveitar de maneira cautelosa e consciente!



VIRGEM

Sua saúde física fica fragilizada com o confronto entre Lua e Júpiter, nas suas áreas de saúde e de crise. Você tende a ficar abatida, portanto permita-se descansar e perceba como seu emocional pode estar afetando a saúde.



ESCORPIÃO

Fique atenta às áreas de sua vida que demandam maior atenção neste momento, pois Lua e Júpiter se tensionam, indicando que será preciso sacrificar-se. Apenas não deixe que isso prejudique o seu dia. Seja flexível!



CAPRICÓRNIO

O lazer fica limitado pelas restrições impostas pelo seu orçamento. A tensão entre Lua e Júpiter em sua área material lhe pede maiores comedimento e cautela quando se trata de gastos. Mantenha tudo bem organizado em sua vida!



PEIXES

Você tende a absorver as energias à sua volta, pois Lua e Júpiter se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Evite a exposição em ambientes muito agitados, assim como atividades que exijam maior energia. Respeite-se!