

Ex-BBB Adélia fala sobre o estilo de se vestir e desabafa:  
‘As mulheres escondem os maridos de mim’

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)



Close da top mirim **Ayla Ferreira**, que hoje festeja mais um aninho ao lado da família. O clima é de muita alegria para todos.



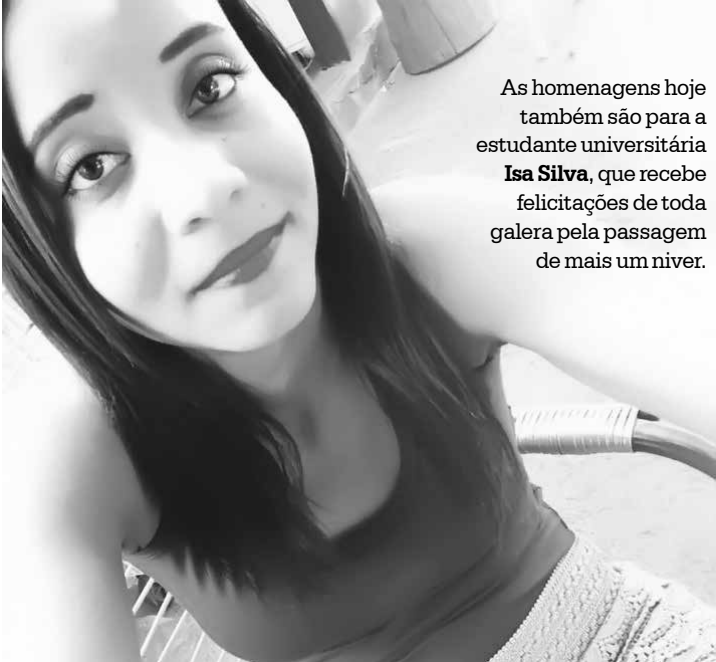
Em ritmo de comemoração, **Everton Souza** dá boas vindas hoje à idade nova. Felicidades!



Ontem o dia foi de homenagens para **Fernanda Carneiro**, muitíssimo felicitada pelo seu aniversário.



**Rodrigo Faria** assopra as velinhas hoje com muita animação. O carinho especial da namorada Gabriela.



As homenagens hoje também são para a estudante universitária **Isa Silva**, que recebe felicitações de toda galera pela passagem de mais um niver.



**Neivid Signato** também está na lista dos homenageados desta quinta. Parabéns!



Click da bela e elegante **Valéria Marondes**, fotografada pelas lentes da fotógrafa Célia Souza.



A cantora gospel **Rosennir Rodrigues** é homenageada hoje pelos amigos e familiares, data em que celebra mais um aniversário.



Destaque para os músicos do projeto “**Os Sonhadores**” durante apresentação no AME de Fernandópolis, em comemoração ao mês da mulher.

Rua Bahia,  
nº 1446 - Centro  
Fernandópolis-SP

3463-1609

SUA TATTOO  
SEU ESTILO.

Tatuagens  
e Piercings

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

Feliz Páscoa!  
Gigantão

REDE  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



# Dicas culinárias para uma digestão mais fácil

Depois de uma refeição pesada, quem nunca sofreu de dor de estômago? Para evitar esses aborrecimentos aqui vão algumas dicas sobre alimentos e como prepará-los para ajudá-la a ter uma melhor digestão. Embora seja aconselhável ter uma dieta variada e equilibrada, se você tem problemas digestivos tem que evitar certos alimentos.

## PROBLEMAS DIGESTIVOS: ALIMENTOS QUE VOCÊ DEVE EVITAR

Embora não exista uma lista de alimentos totalmente proibidos, se recomenda evitar o consumo de alguns deles, se você sofre de problemas digestivos:

Uma alimentação muito pi-

cante ou muito ácida.

Os queijos fermentados: Brie, Camembert, de cabra (média), queijo holandês, parmesão e emmentaler

Alimentos defumados ou marinados.

Alimentos muito gordurosos (carnes, molhos, frituras, maionese...)

Refrigerantes: cerveja, cidra, a base de cola, champagne...

Alcoóis fortes ou vinhos em grandes quantidades, bem como misturas de álcool.

Chicletes, o que pode aumentar a aerofagia.

Refeições irregulares ou comer muito rápido.

Grandes quantidades de líquidos como primeiro prato (guisados, caldos, sopas...)

que diluirão as secreções digestivas.

## MANEIRAS DE COZINHAR

No entanto, a lista de ingredientes não é tudo: você também precisa saber prepará-los:

Limitar a quantidade de gordura necessária para cozinhar os alimentos (pouco óleo para fazer carnes e peixes, então os coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura).

Opte por alimentos cozidos, assados ou grelhados...

Não abuse do sal e pimenta. Você poderá sempre adaptar estas dicas gerais para a sua vida diária. O importante é você não agredir muito seu estômago. Ter uma vida saudável melhora o humor.



# O que é Microdermoabrasão?

Claro que você já ouviu falar em microdermoabrasão, mas, talvez, não esteja muito claro sobre o que é exatamente. Este procedimento estético, cada vez mais em voga, parte de um princípio muito simples. Na verdade, é tão simples como lixar a pele. Parece um pouco exagerado, mas não é.

Esse processo usa um microcomputador, que elimina a camada externa da pele para corrigir ou melhorar as imperfeições da pele.

Com a ajuda de uma cânula que pulveriza microcristais de alumínio de forma controlada, é algo como uma "varredura" da superfície da pele. Estes microcristais têm uma ação ligeiramente abrasiva que esfolia as camadas superficiais da epiderme, deixando a pele suave e mais rosada. Em resumo, mais jovem. O tratamento dura entre 30 e 45 minutos e a paciente sai do consultório, com apenas uma ligeira vermelhidão.

Cada vez mais surgem alternativas cosméticas que permitem realizar este tratamento em casa. A base é a mesma: os microcristais de alumínio. Mas, ao invés, de serem pul-



verizados por uma cânula de ar, estão incluídos numa base cremosa para poder usar o produto como um esfoliante normal. Cuidado! Devem ser respeitadas à risca as instruções do produto! Isto é, não exceder o tempo de aplicação. Geral-

mente é feito um tratamento relaxante posteriormente, o que ajuda a pele a se recuperar melhor.

É usado para tratar várias doenças de pele como manchas, estrias, acne, cicatrizes de acne, poros dilatados ou

pele áspera. Ele pode ser feito em pessoas jovens e idosas e em todos os tipos de pele.

A paciente nota a melhora rapidamente no tônus, textura e pigmentação da pele podendo levar sua vida normalmente.

## receita

### Pavê crocante

#### INGREDIENTES:

- 345 g de leite condensado
- 345 g de creme de leite
- 4 gemas
- 20 g de amido de milho
- 20 g de manteiga integral sem sal
- 20 g de chocolate em pó
- 2 pacotes de biscoitos de chocolate (bis)
- 1 litro de sorvete de creme



#### MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela misture os seguintes ingredientes: leite condensado, creme de leite, gemas, amido de milho e manteiga. Levar ao fogo médio mexendo sem parar até engrossar. Retirar do fogo e misturar metade do creme ao chocolate. O restante reservar e resfriar os dois cremes. Quebrar os biscoitos de chocolate e arrumar em uma travessa. Despejar o creme branco já frio. Colocar mais biscoitos por cima e Despejar o creme de chocolate. Finalizar com sorvete de creme e mais biscoitos quebrados.

# ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

## 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

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

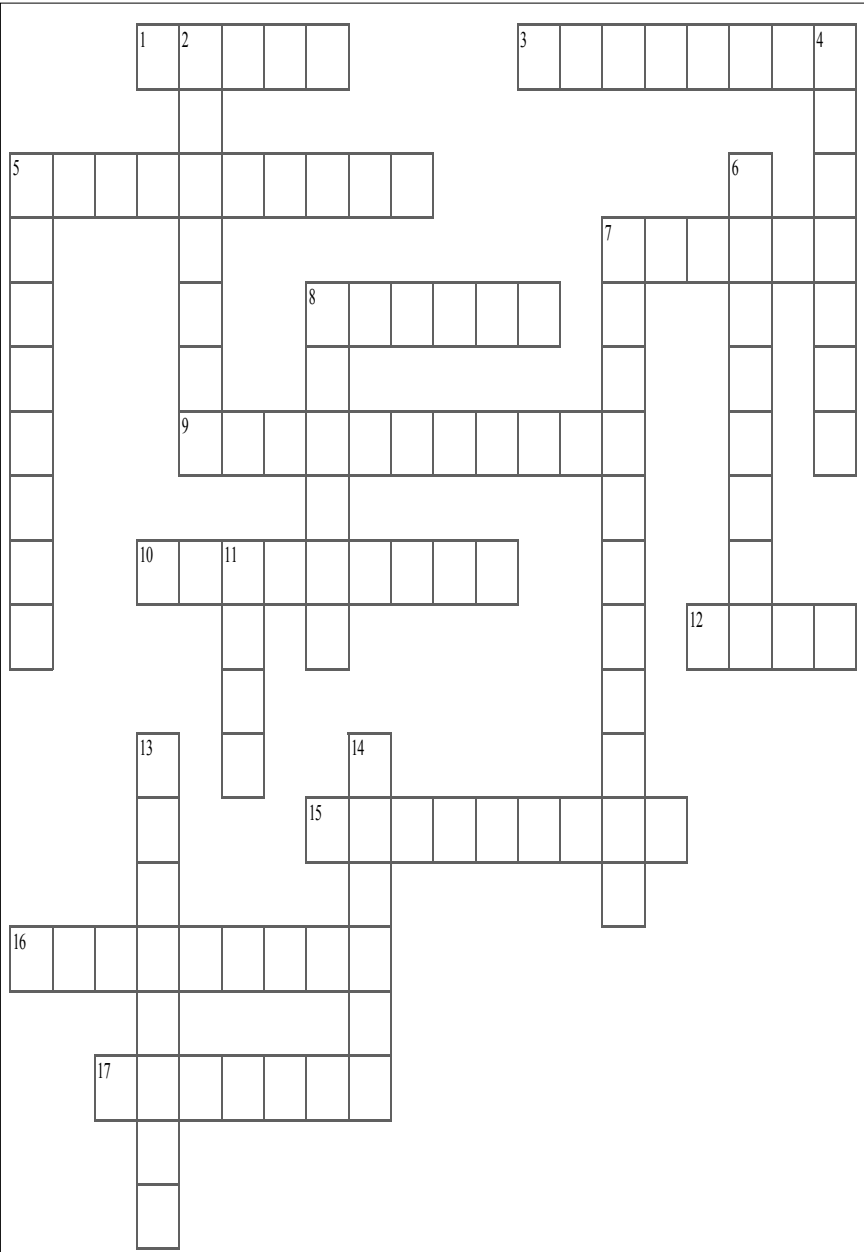
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Fabricação Própria



# Palavras Cruzadas



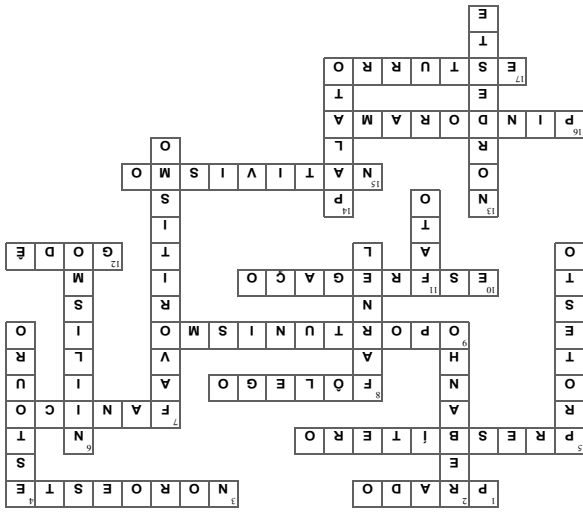
## Horizontais

- 1. Terreno coberto de plantas herbáceas próprias para pastagem
- 3. Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre o norte o oeste (Abrev: N W ou N O)
- 5. Sacerdote, padre
- 7. Pequenos lucros ou ganhos casuais
- 8. Respiração
- 9. Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- 10. Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- 12. Tecido cortado enviesadamente, na confecção de uma peça de vestuário, principalmente saia
- 15. Qualidade de nativista
- 16. Região ou país das palmeiras
- 17. Rugido de certos animais

## Verticais

- 2. Porção de gado lanígero
- 4. Ruído de coisa que rebenta
- 5. Propósito ou resolução inabalável
- 6. Redução a nada
- 7. Preferência
- 8. Provisões alimenticias para pequena viagem
- 11. Roupa, vestuário, vestes
- 13. Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre norte e leste (Abrev: N E)
- 14. Sentido do gosto

## Respostas



# Caça Palavras

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

CORTINA  
CORUJA  
CRONOMETRO  
CUPIDO  
CORACAO  
DADOS  
DEDO  
DINOSSAURO  
DOMINO  
ELEFANTE

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Tito insinua que Rodrigo esteja envolvido no desaparecimento de Pedro. Jorge aceita que Luciana trabalhe com ele durante as férias. Glauco e Cleiton armam para Martinha e Krica desistirem da dança de salão. Camila liga para o advogado. Luan se oferece para acompanhar Tito na conversa com o menino que disse ter visto Pedro na comunidade. Uodson pede que a despedida de solteiro seja um encontro simples. Krica promete organizar a festa de Alina. Livia se incomoda por não conhecer a família de Beto. Vanda presenteia Uodson com as alianças do casamento. Rodrigo pergunta a Ciça que segredo tem com Samurai.

## ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Cunegundes não acredita em Romeu e expulsa o rapaz de sua casa. Celso e Maria se desculpam um com o outro pelo beijo. Anastácia concorda em abrigar Alice, desde que Maria consiga a autorização de Severo. Candinho pede que Pancrácio o ajude a descobrir as intenções de Ernesto com ele. Sandra e Celso ensinam Ernesto a falar como Candinho. Alice questiona se Celso é o namorado de Maria. Braz confessa a Diana que ainda a ama. Candinho alerta Filomena sobre Ernesto. Sandra e Anastácia descobrem que Pancrácio é um farsante.

## TOTALMENTE DEMAIS

Quinta-feira, 19h15

Natasha comenta com Jojô que Arthur está fascinado por Eliza, e torce para ele não decepcionar a modelo. Lili agride Carolina ao perceber que a jornalista pensa em se aproveitar do fato de Eliza ser filha de Germano. Jeniffer conta a Wesley que viu Durão. Fabinho convida Cassandra para sair e Débora fica triste. Arthur e Eliza se beijam. Eliza diz a Arthur que deixará sua casa. Germano se surpreende ao ouvir de Lili que ele é pai de Eliza.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Marta Lobo pergunta ao padre se existe perdão para quem fez o parto de gêmeas, viu uma das crianças ser roubada, mas se manteve calada por anos, por medo. Marta revela ainda ao Padre Lutero que foi ameaçada e diz que Rebeca perdeu uma filha sem saber disso. A enfermeira não sabe quem estava por trás do roubo e pergunta se existe perdão por isso. Lutero aconselha Marta a revelar a verdade, mas a mulher diz ser algo perigoso e lembra que o padre não pode contar isso a ninguém, pois está em juramento. Manuela e Isabela trocam de lugar, mas Priscila, pela primeira vez, vê as irmãs gêmeas. Priscila disfarça pra que as duas não percebam.

## VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Belmiro avisa ao Capitão Rosa que viu o autor do incêndio. Rosa afirma que Belmiro trabalhará para ele. Afrânio teme que seu nome seja envolvido no atentado comandado por Clemente. O delegado inventa uma desculpa para não investigar o crime contra a fazenda de Rosa. Afrânio decide visitar outras fazendas. Leonor faz uma promessa a seu santo e afirma que deseja deixar sua casa. Afrânio se encanta por Leonor. Aracaçu conversa com Afrânio sobre Jacinto. Zilu surpreende Afrânio e Leonor juntos.

## SANSÃO E DALILA

Quinta-feira, 22h15

O Andarilho orienta Sansão para que siga seu caminho. O hebreu fica desorientado enquanto o Andarilho se afasta. Os príncipes chegam até o palácio enquanto as mulheres se preparam. Myra anuncia que apenas Dalila fará a abertura para o banquete. Sansão quer ver Ieda, mas Simas tenta impedi-lo dizendo que ela não está em casa. Héber diz a Samara que Sansão deveria saber o que está acontecendo. Héber dá a entender que irá atrás do herói. Samara se enche de esperanças mas ele pede que não conte para Zilá. Aron envia um mensageiro para pedir reforço de Abbas, aumentando a raiva de Faruk. Sansão incendeia as searas dos filisteus. Héber caminha por locais desertos, entre as cidades.

# Humor

## CHULÉ E MAU HÁLITO

Um homem com um chulé horrível namorava com uma moça que tinha um hálito terrível. Ele nunca tirava os sapatos e ela não parava de chupar balas.

Até que um dia eles decidiram se casar.

Na lua de mel a mulher resolveu abrir o jogo, afinal um dia ele ia descobrir mesmo. Então ela foi falar com ele, sem nenhuma bala na boca:

- Querido, eu tenho que te contar um segredo...

E ele:

- Já sei! Você engoliu minhas meias!

## A CARRETA VIRADA

Um jovem fazendeiro viajava com uma carreta cheia de milho quando, em um momento de descuido, a carreta virou. Logo depois do acidente, aparece uma linda garota, que morava na região e ouviu o barulho.

- Olá! Você se machucou?

- Não... Estou bem! - disse ele, abrindo a porta do caminhão. - O problema agora vai ser desvirar a carreta!

Diferença de amizade entre homens e mulheres:

A Mulher

A esposa passou a noite fora de casa. Na manhã seguinte, explicou ao marido que tinha dormido na casa da melhor amiga. O marido, então, telefonou para dez das suas melhores amigas. Nenhuma delas confirmou.

O Homem

O marido passou a noite fora de casa. Na manhã seguinte, explicou à mulher que tinha dormido na casa do seu melhor amigo. A esposa, então, telefonou para dez dos melhores amigos do marido. Sete deles confirmaram, e os três restantes, além de confirmarem, garantem que ele ainda estava lá.

## A MÁQUINA DE LAVAR

O casal esta passeando pela praia, e ela pede que ele lhe compre um biquíni. Ele responde:

- Com esse corpo de máquina de lavar? Nem pensar!

Continuam caminhando, e ela insiste:

- Bom, então compra um vestido para mim?

Ele responde:

- Com esse corpo de máquina de lavar? Nem pensar!!

Passa o dia. À noite, já na cama, o marido vira para a esposa:

- E ai, mulher? Vamos botar a máquina de lavar para funcionar?

E a mulher, com ar de desprezo, responde:

- Para lavar só esse pedacinho de pano?! Ah...

Lava na mão mesmo, que dá menos trabalho!

## COELHINHO DA PÁSCOA



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI  
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

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

## Ex-BBB Adélia fala sobre o estilo de se vestir e desabafa: ‘As mulheres escondem os maridos de mim’

Adélia não tem mesmo como passar despercebida. Fora do “BBB 16”, não tem sido diferente. Mas chamar tanta atenção por onde passa tem um preço. E alto. “Na balada, as mulheres escondem os maridos de mim, viram de costas, pelo meu jeito de me vestir. Mas eu nunca me relacionaria com homem comprometido. Sou muito romântica para isso”, desabafa. As roupas justinhas ressaltam as curvas de Adélia. O que inclui, claro, as próteses do bumbum, que juntas somam 800ml. O famoso bumbum (que todo mundo quer passar a mão), inspirou a reprodução da foto da socialite americana Kim Kardashian, que posou equilibrando uma taça em seu famoso (e também gigante) bumbum: — Entre Kim e Valesca, fico com a primeira. Acho que Valesca é a Popozuda em cima do pal-

co. Kim é assim o tempo todo. Na verdade, Adélia também não. Mas na sua vida, faz o inverso. A personagem é a advogada Adélia Soares, que veste terninho durante as horas do dia em que exerce a profissão de advogada. Ela encara numa boa o figurino, mas afirma: “Eu me sinto velha, mais contida. Mas preciso incorporar esse outro lado também. É uma profissão muito tradicional”. Solteira, ela terminou o namoro de um ano com o empresário Alexandre pouco antes de entrar no confinamento. E nega que tenha tomado essa atitude pensando num possível affair lá dentro. “Eu já estava chateada. Sou agitada e ele é muito parado. Acordo 5h15 para malhar, trabalho, se tiver churrasco eu vou, se tiver festa eu topo, e ele queria ficar em casa”, pondera. Mas parece que esse ponto final não foi bem desenhado.



Adélia Soares: a popozuda do ‘BBB 16’

### Fábio Assunção volta a gravar ‘Totalmente demais’ de cadeira de rodas



Fábio Assunção está de volta aos estúdios da novela “Totalmente demais”. Mesmo de cadeira de rodas, o ator já está gravando suas cenas desde segunda-feira, e postou nesta terça uma foto comemorando seu retorno ao lado da equipe da trama das sete. “Meu ambiente de trabalho. Ontem no estúdio”, escreveu ele. Fábio quebrou o pé depois de escorregar no apartamento onde vive no Rio. No último dia 9, o ator de-

sabafou no Facebook sobre boatos de que estaria dando problema nos bastidores da novela: “Tive apenas esse ano, em dois meses e meio três cirurgias na mão, fruto de uma ruptura no tendão do polegar esquerdo e esta madrugada, após gravar ontem com a Fíbula fraturada, uma quarta cirurgia, dessa vez na base do pé esquerdo onde coloquei uma placa com pinos, gesso para que eu termine a novela.

### Rômulo Neto fala do término com Cleo Pires: ‘Significou muito para mim’



Separado há cerca de um mês de Cleo Pires, Rômulo Neto não poupou elogios para a ex-mulher, com quem viveu por quase três anos. “Ela significou muito para mim. Foi o relacionamento amoroso em que mais aprendi, mais me entreguei e amadureci”, disse ele, em entrevista. De volta ao time dos solteiros, o ator de 33 anos conta que está terminando de arrumar o apartamento para onde se mudou após deixar a casa

de Cleo. “Quis comprar tudo novo. Tenho um outro imóvel que deixei mobiliado, alugado. Decidi ir para este lugar porque acho que vou ser mais feliz. Trabalho novo, agora sozinho, quero tudo novo”, disse. O galã da novela “Éta mundo bom” revela ainda como andam o assédio agora que ele está novamente disponível no mercado. “Acho que existe um respeito quando um homem está se relacionando com alguém”.



Sophie postou a foto da mãozinho de Otto

## Otto, filho de Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira, já está em casa

Nasceu na última segunda-feira, no Rio, Otto, o primeiro filho de Sophie Charlotte com o marido, o ator Daniel de Oliveira. A notícia foi confirmada pelo casal numa rede social. A assessoria da atriz informou que Otto nasceu de parto normal e que já está em casa. “De mãos dadas começamos essa jornada! Otto nasceu cheio de saúde e trazendo mais alegria pra nossa vida! Obrigada pe-

la torcida, pelas preces ... Viva Otto!!!”, escreveu Sophie, na legenda do foto em que aparece segurando a mãozinha do bebê. Juntos há dois anos, Sophie e Daniel se casaram em dezembro numa cerimônia em Niterói, cidade onde ela foi criada. O ator já é pai de Raul, de 7 anos, e Moisés, de 5, do seu casamento com Vanessa Giacomio.



## horóscopo

**ÁRIES**  
Momento de cuidar dos interesses pessoais e privados, pois os astros se concentram em sua área familiar. Harmonize-se com as pessoas de seu cotidiano, pois elas lhe ajudarão a se fortalecer diante das dificuldades!

**TOURO**  
As interações pessoais se fortalecem com o acúmulo de astros em sua área de comunicação, que estimula novas parcerias e amizades. A articulação com bons contatos e o seu destaque pessoal podem favorecer várias áreas da vida!

**GÊMEOS**  
Seu empreendimento permanece fortalecido com a concentração de astros em sua área material. Coloque as finanças em ordem e dedique-se a investimentos de recursos. Avalie os limites de orçamento para o final de semana!

**CÂNCER**  
Sua presença se destaca em diversas áreas da vida, pois os astros continuam reunidos em seu signo. Sua beleza se resalta, tanto interior quanto exterior, assim como seus talentos. Aproveite este momento para conquistar o que quer!

**LEÃO**  
O momento ainda é de superação, pois os astros continuam acumulados em sua área de crise. Encare as situações, pois elas lhe fortalecerão. Você se sentirá mais autoconfiante e aberta às transformações!

**VIRGEM**  
Os astros se concentram em sua área de amizades, exaltando as relações sociais e favorecendo a coesão nos laços de confiança. Que tal estar mais aberta e mostrar sua espontaneidade? Permita-se projetar sua imagem.

**LIBRA**  
A vida profissional ainda é impulsionada pela reunião de astros em sua décima casa. Deixe seu empreendedorismo lhe guiar, abrindo caminhos favoráveis. Você poderá ser incumbida de maiores responsabilidades e desafios!

**ESCORPIÃO**  
As demandas intelectuais continuam em alta com a permanência do stellium em sua nona casa, que estimula a realização pessoal e no trabalho. As reflexões trazem a redescoberta de seus talentos e novos significados de vida!

**SAGITÁRIO**  
Lua, Mercúrio e Vênus se associam em sua oitava casa, estimulando seu autoconhecimento. É hora de encarar os temores, superar as fraquezas e aprender a ter maior autocontrole em relação às suas paixões!

**CAPRICÓRNIO**  
As relações pessoais devem ser celebradas, pois o encontro de astros em sua sétima casa permanece. Harmonize interesses e amenize diferenças que prejudiquem o bom entendimento. Mostre cumplicidade e abertura para as críticas!

**AQUÁRIO**  
Os desafios diários são encarados de modo criativo e polivalente, pois Lua, Mercúrio e Vênus ainda se harmonizam em sua sexta casa. Você promove a produtividade e a saúde, pois percebe claramente o que quer melhorar em sua vida.

**PEIXES**  
Os astros ainda estão acumulados em sua quinta casa, estimulando os prazeres da vida. Aproveite para dar vazão à sua criança interior e abra-se a novas vivências, procurando companhias interessantes que alegrem sua vida!