

extra **Mais** **net**

TERÇA-FEIRA, 29 DE MARÇO DE 2016

Marina Ruy Barbosa posa com o namorado em dia de folga

Página B4

"Mesmo que a rota da minha vida me conduza a uma estrela, nem por isso fui dispensado de percorrer os caminhos do mundo."

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)



Close da bela **Beatriz Pessuto**, que hoje dá boas vindas à idade nova. Felicidades!



A soridente **Jéssica Poliana** também é homenageada hoje, data em que celebra nova primavera. Parabéns!



Close de **Leonardo Lima**, aniversariante do último domingo, que festejou a data ao lado dos amigos.



Claudia Pereira também assopra velinhas hoje, em clima de muita festa e diversão.



Da Express Form, toda a simpatia de **Sueli Martins** que, no último sábado, celebrou mais uma data especialíssima.



O último sábado também foi de festa para **Higor Martins**, que recebeu inúmeras felicidades da família e amigos.



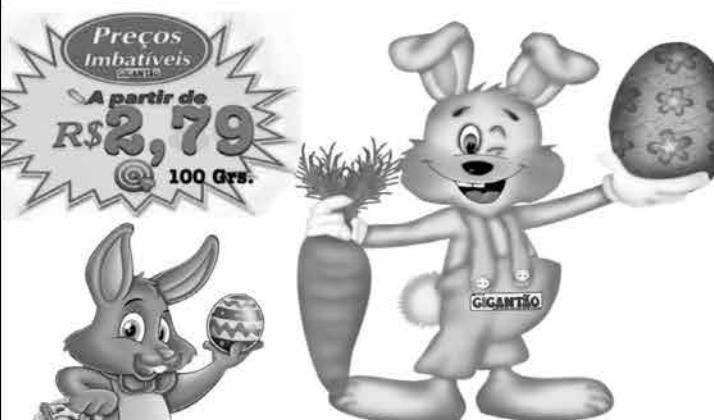
Em clima de natureza e descanso **Luana Prates** assoprou velinhas no último sábado, a data foi muitíssimo festejada.



Naamá Martinelli comemora seu aniversário hoje em ritmo de festa. O carinho especial fica por conta do filhão Lorenzo e família.



Ontem foi dia de comemoração para o professor **Ricardo Pires da Costa**, que festejou mais um niver. Na foto em momento de comemoração com o amigo Diego Garcia.



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



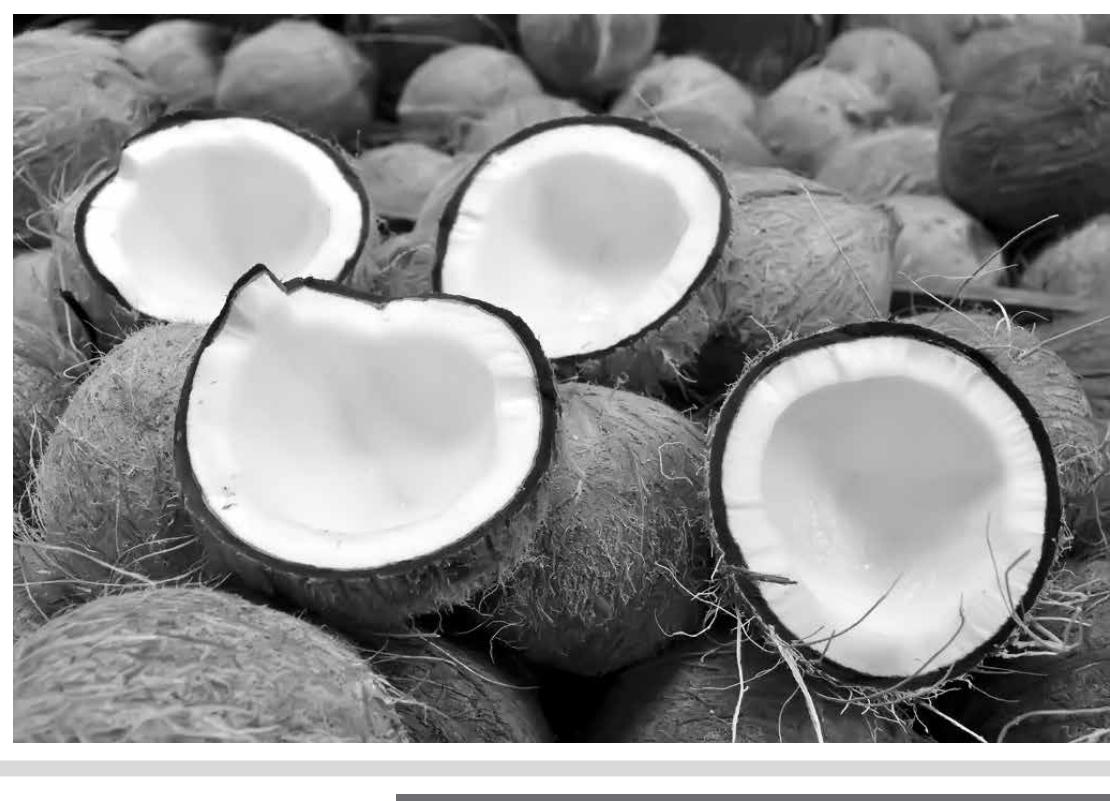
■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Fibras do coco melhoram a digestão e reduzem colesterol

O consumo diário de fibras do coco acelera a liberação de toxinas, equilibrando a flora intestinal. Muitos alimentos são reconhecidos por sua grande quantidade de fibras, como as frutas, o pão integral e farelo de trigo. Mas, o coco é um alimento rico nesse tipo de nutriente, e é composto basicamente de água, gordura e fibras, muitas vezes passa despercebido por quem está em busca de uma alimentação mais saudável. Quando comparadas a de outros alimentos, as fibras do coco são superiores em quantidade e qualidade. Cerca de 70% dos carboidratos do coco são

encontrados nas fibras, que não são digeríveis, bom para quem quer ou precisa adotar um regime de baixas calorias. O consumo adequado de fibras facilita o trânsito intestinal, a eliminação de resíduos e suas toxinas. Por isso, o consumo de coco deixa mais fácil controlar a multiplicação de bactérias e fungos prejudiciais à saúde.

A atuação das fibras no organismo ajuda a reduzir colesterol e riscos de doenças cardíacas, controla pressão alta e combate diabetes e doenças intestinais, como câncer de colônio e síndrome do colônio irritável. Mas os benefícios do consumo de fibras de coco não param por aí. Pesqui-



Batom escuro para quem nunca teve coragem de usar: dicas úteis + inspirações



Todos os tons de pele possuem características e uma beleza particular e a maquiagem é uma grande aliada para ressaltar ainda mais cada um deles. Os batons escuros estão entre as principais tendências de make hoje e se você quer investir em um, mas nunca teve coragem de tentar, separamos algumas dicas bem úteis.

Pele branca: Para as mulheres de pele muito clara, o mais importante é apostar em tons que criem um contraste mais suave, para evitar que o rosto pareça pálido. Cores frias, como roxo e vinho azulado são boas opções.

Pele amarelada: Os tons mais frios também ficam mais harmônicos em quem tem a pele – morena ou branca – com

fundo mais amarelo. Batons vermelho escuro, violetas e azulados são alguns do que mais combinam com essa cor de pele.

Pele morena: Quanto mais morena a pele, mais quente a cor do batom. Invista nas variações de marrom, beterraba e vinho para um visual mais poderoso.

Pele negra: Tons quentes na maquiagem em ge-

ral ajudam a realçar a cor da pele e combinam bem com o fundo rosado que a maior parte da pele negra tem. Por isso, pode apostar sem medo nos batons vinho – a cor marsala, por exemplo, é uma das que continua em alta. Vale investir em tons terrosos também que, com acabamento matte, por exemplo, deixam o visual super elegante.

receita

Lámen chinês

INGREDIENTES:

- 250 g de macarrão para lámen
- Caldo:**
- 1 litro de água
- 1 carcaça de frango (ou 2 tabletes de caldo de galinha)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de aji-no-moto
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 1 bulbo de acelga chinesa cortado em pedaços
- 1/3 de xícara de cebolinha verde picada

Refogado de cogumelo:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 200 g de cogumelo hiratake ou shimeji
- Sal a gosto

Brócolis:

- 2 xícaras de brócolis cozido



MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão em água fervente por três a cinco minutos, até ficar al dente. Escorra. Ferva a água, coloque a carcaça do frango (ou os tabletes de caldo de galinha) e cozinhe em fogo baixo por dez minutos. Retire a carcaça e tempere o caldo com o sal, o aji-no-moto, a pimenta-do-reino e o óleo de gergelim. Ponha a acelga no caldo e deixe cozinhar por dois minutos. Tire e separe. Numa frigideira, derreta a manteiga e refogue o cogumelo até ficar macio. Tempere com sal. Adicione a cebolinha ao caldo. Junte o macarrão cozido. Por cima coloque os brócolis, o shimeji e a acelga. Sirva.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



www.oextra.net

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça

um orçamento
sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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

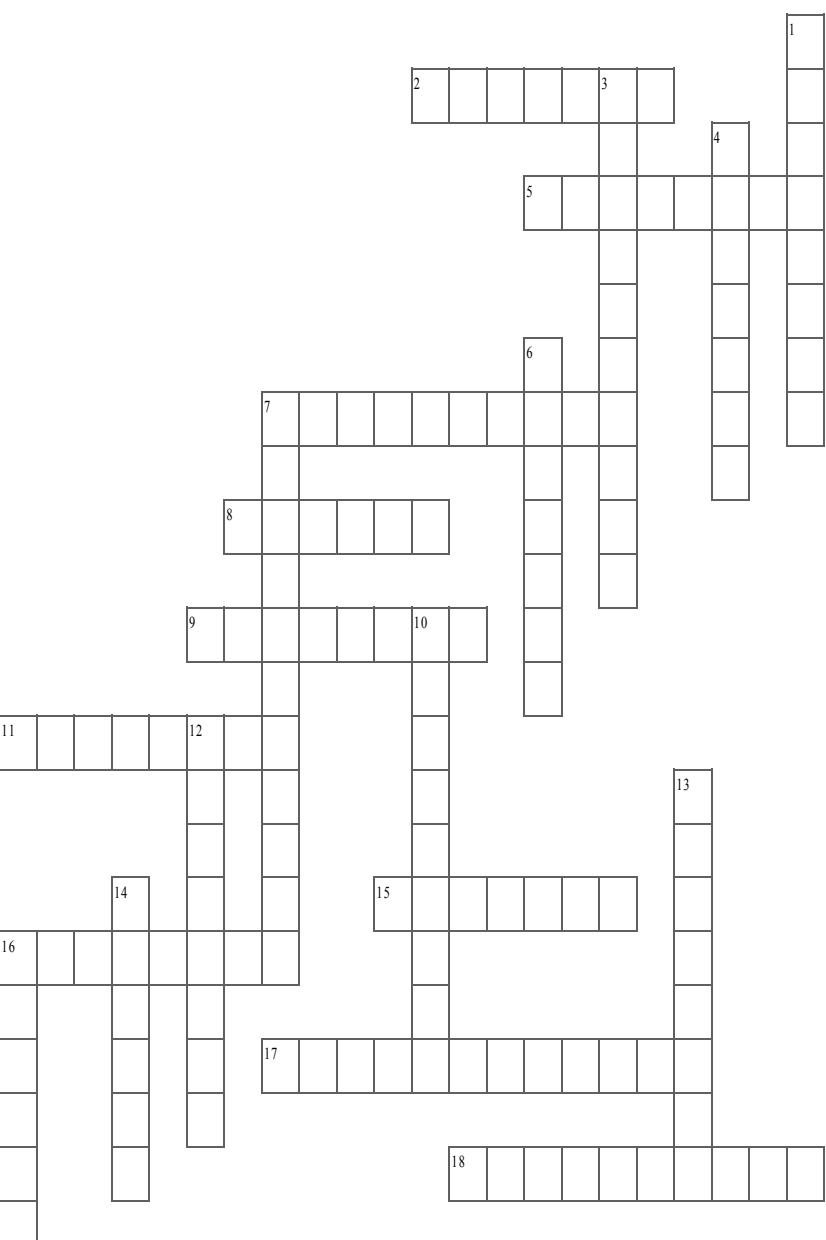
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



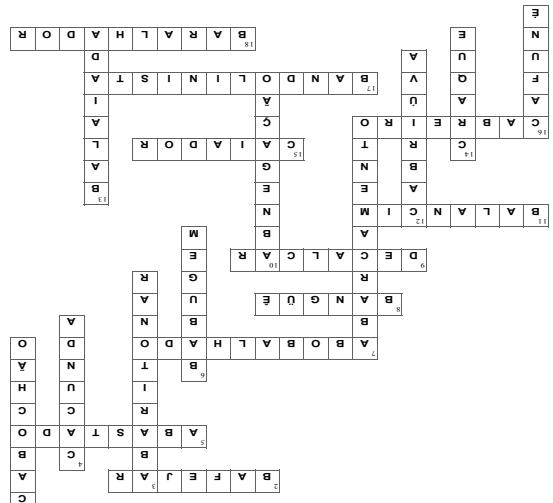
Horizontais

2. Aquecer com o bafo.
5. Provado com abastança, endinheirado, rico.
7. Aparvalhado, atoleimado, pateta.
8. Padiola grosseira, para condução de materiais de construção.
9. Copiar um desenho por meio de papel transparente ou papel carbono.
11. Braço de comando da bomba mecânica de gasolina.
15. Que, ou o que faz caiações.
16. Popularmente aquele que é desconfiado.
17. Tocador de bandolim.
18. Que, ou o que baralha.

Verticais

1. Pedra preciosa polida, mas não facetada.
3. Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
4. O mesmo que corcunda.
6. Quaisquer resíduos, mormente de comida.
7. Ato ou efeito de abarcar.
10. Ato de abnegar; abandono; altruísmo; desprendimento.
12. Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
13. A revolta dos balaios no Maranhão, de 839 a 840.
14. Onomatopéia de coisa que se quebra com ruído; Série de falências bancárias.
16. Ato de coçar de leve a cabeça de alguém, para o adormecer; Carícia.

Respostas



Sudoku

8	9	5		7	4	1
5	1			7	2	
7			8			9
6		2				3
2	1		9	6		
9		3			8	
1		7			6	
4	3			9	5	
2	5	3		6	4	7

2	5	3	8	9	6	4	1
6	4	7	3	1	2	8	9
1	9	8	4	7	5	2	3
3	8	2	1	5	9	6	7
4	6	1	7	2	8	9	5
7	3	4	2	8	1	5	6
5	1	6	9	4	7	3	2
8	2	9	5	6	3	7	4

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Ciça afirma a Luciana que o pai de seu filho é João e implora para que a menina não comente nada com Rodrigo. Beto afirma a Vera que ama Lívia. Márcia e Luiz visitam Camila e discutem com Henrique. Rodrigo desconfia do comportamento de Luciana. Beto convida Lívia para conhecer sua casa. Vanda aconselha Camila sobre os pais. Thayná, BB e outros amigos de Camila a ajudam com as despesas no hostel. Alína e Uodson enfrentam obstáculos na viagem. Lívia chega à casa de Beto, e Sandra pergunta por Vera. Ciça conta a Samurá que Luciana ouviu a conversa entre os dois.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Pancrácio desafia Filomena a devolver as joias que ganhou de Frágoso e provar que ama Candinho. Braz incentiva Diana a enganar Severo. Quitéria comenta com Anastácia que acredita que Ernesto gosta de Sandra. Carlota e Eugênio fazem uma proposta ofensiva a Maria, e Celso a defende. Alice e Cláudio estreitam sua amizade e Ilde se incomoda. Sandra insinua a Anastácia que pode se envolver com Ernesto. Celso e Maria declaram seu amor um pelo outro. Braz manipula Severo para que dê seu dinheiro a Diana. Frágoso pede ajuda a Paulina e Diana para impedir que Filomena fique com Candinho.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Terça-feira, 20h30

Dóris chama Omar até o coreto. Omar não gosta da situação, pois Sabrina canta uma música que na verdade é uma declaração de amor para ele. "Para de me fazer passar vergonha", diz o garoto. Sabrina sai chateada. Rebeca conta para Nina que está preocupada, pois Otávio não lhe atende. Nina diz para a filha parar de arrumar problemas com Otávio. Rebeca conta que irá aproveitar que precisa entregar uma peça na On-Enterprise para falar com Otávio. Pedro vai conversar com Flora para saber exatamente o que Fausto fez com ela. Flora diz que ele a tratava como lixo e lhe roubava. Marta se confessa com o padre Lutero e diz que faltou coragem para dizer a verdade sobre o segredo das gêmeas para Rebeca.

VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Afrânia e Belmiro se enfrentam. Santo e Tereza pulam no rio. Há uma passagem de tempo. Santo e Tereza namoram sem que ninguém veja. Cícero se irrita ao ver Tereza voltar do passeio. Santo é rude com Luzia. Doninha percebe a irritação de Cícero e pede para Clemente conversar com o filho. Tereza confessa a Doninha que gosta de Santo. Bento procura pelo irmão, Santo, na fazenda. Afrânia manda Cícero procurar a filha pela fazenda.

TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Dorinha tenta convencer Carolina a contar para Eliza sobre a aposta. Cassandra confessa a Adele que se apaixonou por Fabinho. Rafael diz a Lili que Lorena o demitiu da revista. Leila convida Jonatas para morar com ela. Cassandra manda um presente para Fabinho, com uma declaração de amor de Débora. Germano avisa a Fabinho que a linha de produtos criada por ele e Débora será produzida. Carolina conta a Eliza que Arthur ajudou a ganhar o concurso porque fez uma aposta com a jornalista.

SANSÃO E DALILA

Terça-feira, 22h15

Inarus conta que ficou sabendo através de Tais sobre a presença de uma hebreia que habitava seu palácio. Apesar da mulher já ter deixado o palácio, Inarus decide que ela deve ser punida. Tais e Abbas se beijam. O hebreu diz para Dalila que voltou por ela. Jana pergunta a Sansão se ele pode levá-la até uma tribo hebreia e ele responde que sim. Sansão diz para Dalila que vai esperá-la todos os dias no local onde se conheciam. Abbas decide, mesmo sem a permissão de Inarus, que todo hebreu que entrar em Gaza será morto. Amanhece e Héber está desacordado. Alguns homens se aproximam e ele começa a despertar. Os homens são os trabalhadores de Judá. Héber fica aliviado.

Humor

SÓ TRÊS VEZES...

Nestes 60 anos de casamento eu te trai 03 vezes... - desabafa a velhinha. - Mas foi por amor a você e posso explicar...

- Como?? Retruca o velhinho... A velhinha balançando a cadeira começa a explicar: - a 1^a vez, você lembra quando a gente era recém-casados e você reclamava muito do seu emprego, você gostava muito do emprego mais estava ganhando pouco, não estava dando pra mobiliar a casa??

- Lembro - responde o velhinho... - Você lembra que em um determinado dia o seu patrão te chamou e te deu um aumento de salário bem grande??

- Lembro - responde o velhinho... - Então!! Eu fui até seu emprego, expliquei nossa situação para seu patrão... mas tive que transar com ele....

- E a 2^a vez?? pergunta o velhinho...

- Vocês se lembra daquela vez que você estava muito doente?? mas muito doente mesmo?? e tinha que ser operado urgentemente?? - Ah!!! Me lembro... - Vocês se lembra que tinha uma fila de espera muito grande, e se você fosse esperar morreria?? - Lembro - responde o velhinho...

- Você se lembra que um médico te chamou... Te operou e você está vivo até hoje graças a essa operação?? - Lembro - responde o velhinho... - Então... Fui até o hospital... expliquei sua situação pro médico... mas tive que transar com ele.... Houve um silencio entre os dois....

O velhinho pergunta: - E a 3^a vez?? - Você se lembra de quando foi candidato a prefeito daquela cidadezinha onde moramos?? - Lembro - responde o velhinho... - Você se lembra que precisava de 3 mil votos pra se eleger?????????



RICOS

Três argentinos e um brasileiro fumam no terraço de um edifício:

O primeiro argentino:

— Eu tenho muito dinheiro... Vou comprar o Citibank!

O segundo argentino:

— Eu sou muito rico... Comprei a General Motors!

O terceiro argentino:

— Eu sou um magnata... Vou comprar a Microsoft!

E os três ficam esperando o que o brasileiro vai falar. O brasileiro dá mais uma tragada, faz uma pausa... E diz:

— Não vendo!

PROFOUNDIDADE DO RIO

O Gaúcho chega na beira do rio com seu gado e pergunta para o Joãozinho, que está em cima da cerca:

— Esse rio é fundo, guri?

O Joãozinho responde:

— Acho que não, a criação do meu pai passa com a água no peito.

Então o tropeiro mete o gado na água, e lá pelo meio do rio toda a tropa se afoga. Desesperado ele pergunta:

— O seu pai cria o quê, moleque?

— PATO, TCHÉ!

A ESTADIA

A sogra vai visitar a filha e o genro. Ela toca a campainha e o genro abre a porta e diz:

— Sogrinha! Quanto tempo que a senhora não aparece! Quanto tempo vai ficar conosco desta vez?

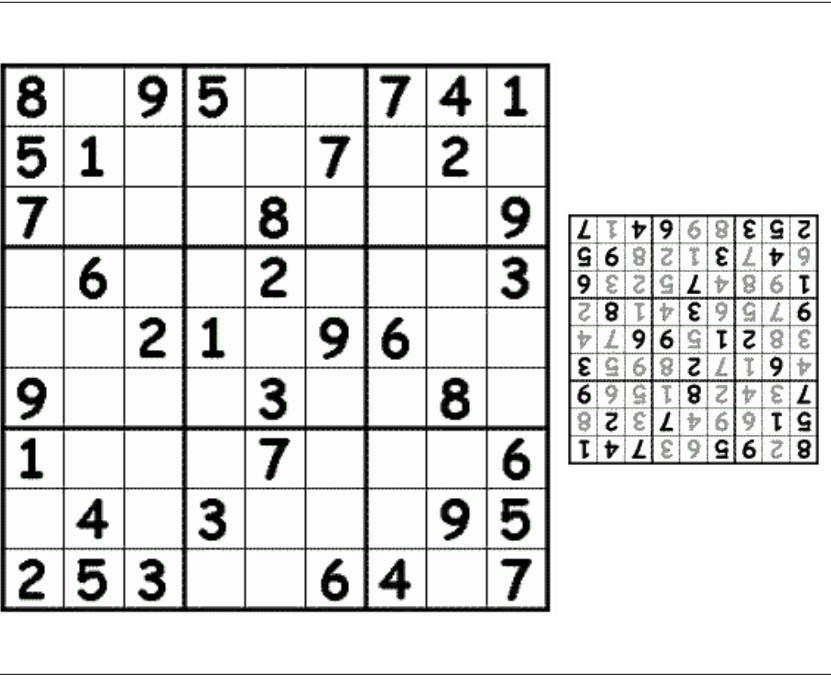
A sogra, querendo ser gentil:

— Oh, meu genro, até vocês ficarem cansados de mim!

O genro responde:

— Sério? Não vai nem mesmo tomar um cafezinho?

Sudoku



OLHOS
INSTITUTO DE
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

APAE
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar
diga SIM!
Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!



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

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

CRECI 67022
Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Mc Biel, do hit 'Química', revela desejo de ser pai e comenta sucesso: 'Quitei as dívidas da família'

O quando o carro parou em frente à pista de skate com Biel, um grupo de crianças ficou na porta esperando por ele. Sim, o jovem é o fenômeno do momento entre o público infantil, e se você ainda não ouviu o verso "tô chegando, hein" do hit "Química", precisa se atualizar. Biel (que é mais um a tirar o MC do nome artístico), completou 20 anos na semana passada e é natural de Lorena, a 180 quilômetros de São Paulo. Foi lá onde comemorou seu aniversário, realizando um dos sonhos da carreira: cantar no Clube Commercial. "Meu pai é produtor de eventos e já tinha ido a muitos shows lá de bandas de sucesso como 'O Rappa' e 'Roupa Nova', mas nunca vi aquele lugar tão cheio. Tivemos que fechar as portas, e a capacidade máxima lá é de 4,5 mil pessoas. Achei que isso não fosse acontecer tão cedo", comemora ele. "Sei da minha responsabilidade ao cantar para crianças e adoles-



Biel sonha em ser pai e quer ter quatro filhos

Guilherme de Pádua mostra rotina para mais de 25 mil seguidores no Instagram e rebate críticas: 'Seria mais fácil já ter morrido'

Em agosto do ano passado, quando Daniella Perez completaria 45 anos, a autora Gloria Perez escreveu um texto emocionado em homenagem à filha. "O mundo mudou tanto e ela não viu. Não conheceu a internet, o celular, os avanços da ciência e da tecnologia, não teve seus filhos nem viu nascer seus sobrinhos — não viveu o que sonhou viver", dizia um trecho. Na mesma internet, Guilherme de Pádua, que cumpriu pena pelo assassinato da atriz em 1992, tem mostrado sua rotina de viagens, na academia, dos cultos que frequenta e das pregações em portas de presídios para os mais de 25 mil seguidores de sua página no Instagram.

A conta é aberta para o público, para quem quiser o acompanhar. Entre os comentários das fotos, algumas críticas que Guilherme não faz questão de apagar. Ele ainda responde. "Infelizmente não existe máquina do tempo e não posso voltar



Guilherme de Pádua em foto de seu Instagram, que tem mais de 25 mil seguidores

ao passado... Para mim seria muito mais fácil já ter morrido. Quantas vezes desejei isso!", escreveu ele, que vive hoje em Minas Gerais.

Ao postar uma foto com o pai, ele responde com ironia a mensagem que diz que ele deveria ser um desgosto para a família: "Não mereço a família

que tenho e muito menos tanto amor que eles têm por mim. Mas você deve ser o orgulho da sua... Tipo a pessoa mais importante kkkk parabéns!".

horóscopo

ÁRIES

O poder de sedução na vida social é exaltado pela entrada de Vênus em sua área de prazeres. Sua beleza, tanto interna quanto externa, resplandece em todos os lugares por onde passa. Aproveite este momento e parta para as conquistas!



GÊMEOS

Ao adentrar sua área de comunicação, Vênus amplifica seu magnetismo pessoal, e você se destaca nos grupos e ambientes da vida diária. Cative as pessoas e fortaleça vínculos de trabalho e de amizades. Valorize sua imagem!



LEÃO

Suas melhores características são exaltadas pela entrada de Vênus em seu signo, que faz você irradiar alegria por onde passa. Que tal cuidar do visual e do emocional? Seu lado afetivo está mais ressaltado também!



LIBRA

O trânsito de Vênus em sua área de amizades estimula os vínculos de cumplicidade, favorecendo atividades em grupo. A criatividade beneficia as interações, e o apoio emocional dos amigos pode impulsivar sua vida amorosa!



SAGITÁRIO

Você demonstra grande energia de doação, com a entrada de Vênus em sua área espiritual. Conheça lugares diferentes e culturalmente enriquecedores. Saiba como inspirar as pessoas para concretizar a qualidade de vida que você deseja!



AQUÁRIO

Que tal transbordar essa energia de amor que emana de você, sobretudo para os mais íntimos? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Vênus promove um clima de união e estimula os momentos de intimidade em espaços aconchegantes!

TOURO

As trocas afetivas e a harmonia no lar são favorecidas pela entrada de Vênus em sua área familiar. Cuide de sua casa, deixando-a mais bela e acolhedora. Expanda essa tendência para o ambiente profissional e torne o dia harmonioso!



CÂNCER

Você mostra maior exigência em relação à qualidade dos investimentos e, especialmente, às melhorias em sua vida, pois Vênus adentra sua área de crise. Não se deixe levar pelas emoções, sobretudo quando grandes decisões estiverem em jogo. A positividade fará a diferença!



VIRGEM

Você fica emocionalmente suscetível neste momento, em que Vênus adentra sua área de crise. Não se deixe levar pelas emoções, sobretudo quando grandes decisões estiverem em jogo. A positividade fará a diferença!



ESCORPIÃO

Suas iniciativas tendem a melhorar, graças à entrada de Vênus em sua área profissional. Você demonstra maior entusiasmo, portanto valorize seus talentos e sua capacidade criativa. Isso lhe proporcionará um salto qualitativo!



CAPRICÓRNIO

Os prazeres pessoais entram em foco graças à entrada de Vênus em sua oitava casa, que desperta seu lado mais sensual e sexual, esquentando a vida afetiva. Não se deixe levar pelos ímpetos apaixonados, equilibre razão e emoção!



PEIXES

Cuide de seu bem-estar, pois ao entrar em sua área de saúde, Vênus impulsiona os hábitos mais saudáveis. Nutra a autoestima, pois ela é a chave de tudo. Procure ser mais gentil para aproximar-se das pessoas no trabalho!

Xuxa completa

53 anos e ganha homenagem de Ivete Sangalo no Instagram



Xuxa completou 53 anos no último domingo (27) e ganhou várias homenagens de artistas na rede social. Ivete Sangalo postou uma foto abraçada à apresentadora no Instagram. "Essa é totalmente amiga sua louca. Para você meu bem todo meu amor e carinho. Desejo que você seja sempre feliz e realizada. Saúde, amor e muitas gargalhadas! Te amo", escreveu a jurada técnica do "The Voice Kids". Na terça-feira (22), ela ganhou uma festa surpresa na gravação do programa.

Angélica também parabenizou a mãe de Sasha, com quem é constantemente comparada por fãs. "Te desejo toda a alegria e amor que você transmite pra todos! Você merece o melhor". Sabrina Sato fez um vídeo para parabenizar à colega de emissora.

Um dia antes do seu aniver-

Marina Ruy Barbosa posa com o namorado em dia de folga



Marina Ruy Barbosa e Luma Costa posam com seus amores