

extra
net

TERÇA-FEIRA, 12 DE ABRIL DE 2016

Mais

Munik revela desejo de se casar vestida de noiva e conta que faria lipoaspiração: 'Gordura na barriga incomoda'

Página B4

"Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. É só tristeza mesmo." "Sem apego. Sem melancolia. Sem saudade. A ordem é desocupar lugares. Filtrar emoções."

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Loira e bela, **Danatiele Siqueira** dá boas vindas à idade nova hoje, em clima de muita comemoração.



Momento curtição entre amigos no fim de semana: Daniel Araújo, Pedro Felix, Didi Pavaneli, Aline Antunes, Kenny Thalis, Josiane Donelli, Bruna Mariotto, Carla Siqueira e Rafael Caparroz.



Sorridente e de bem com a vida, **Gabriel Junior** comemora hoje mais um aniversário ao lado da família e amigos.



Hoje o dia também é dele, **Mateus Vinicius** sendo muitíssimo homenageado pela data especial.



Ontem foi dia de festa para **Cristiano Felipe Stegun Almeida**, auxiliar administrativo da Etec, que celebrou mais um aniversário, homenageado pela família e colegas de serviço.



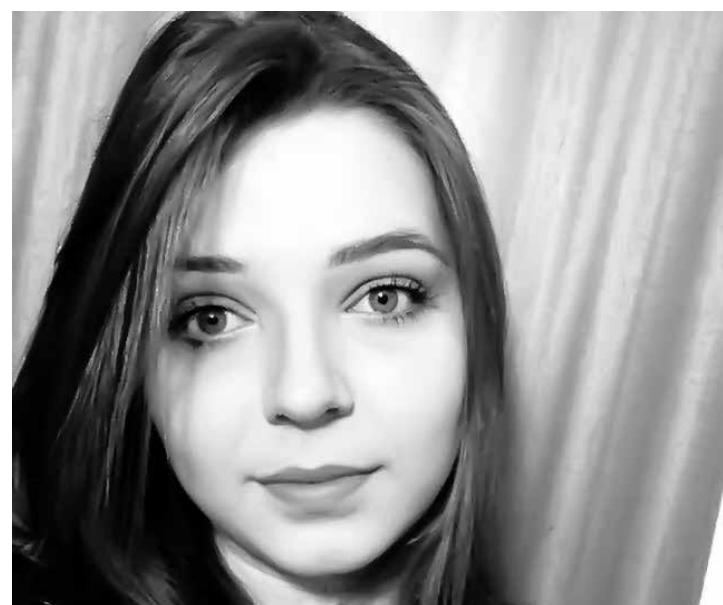
Parabéns para o educador físico **Odivaldo Assumpção**, incentivador do basquete regional, aniversariante do último sábado.



Momento selfie da aniversariante de hoje **Marcela Barbar**, recebendo felicitações de toda galera.



Hoje o dia também é de festa para **Fernanda Hernandes**, recebendo inúmeras felicitações e o carinho especial do esposo Júnio Hernandes.



Destaque para a bela **Rafaela Pietro Bão**, também na lista dos homenageados de hoje. Parabéns!

Jhonny Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

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

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos
oferta
à partir de
R\$ 1,99
GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Razões para comer menos carne vermelha



A carne vermelha pode trazer malefícios à saúde como aumento das taxas de doenças cardíacas e de câncer, principalmente quando consumida em excesso. Além da carne de vacas, ovelhas e porcos, as carnes gordurosas como bacon e de embutidos como salsicha, linguiça e salame, também causam importantes danos à saúde, e por conterem muitos conservantes acabam se tornando ainda pior que a carne vermelha simples.

A seguir 5 motivos para não comer carne vermelha em mais de 3 refeições por semana.

■ 1. Aumenta o risco de do-

enças cardíacas: Por conter grandes quantidades de gordura, o elevado consumo de carne vermelha aumenta o risco de doenças cardíacas, como infarto e pressão alta. Mesmo com a retirada do excesso de gordura da carne, ela ainda terá muita gordura entre as fibras musculares, o que é prejudicial à saúde. Quanto mais fácil de cozinhar, mais gordura a carne tem, devendo-se preferir os cortes com menos gordura, como patinho, maminha, músculo e filé mignon.

■ 2. Aumenta o colesterol: Além de ser rica em gordura, a carne vermelha é rica em gordura saturada, que é responsável pelo aumento do colesterol no organismo. O co-

lesterol elevado faz com que mais gordura se acumule nos vasos sanguíneos, causando aterosclerose, que é o entupimento dos vasos.

■ 3. Aumenta a acidez do sangue: O consumo de carne vermelha deixa o sangue mais ácido, e para compensar isso o organismo consome mais cálcio, ferro e magnésio, minerais importantes e que deveriam estar sendo utilizados para a formação de ossos e de hormônios ou para desintoxicar o organismo.

■ 4. Aumenta o risco de câncer: O excesso de carne vermelha, principalmente quando acompanhado de um baixo consumo de frutas, legumes e grãos integrais, aumenta o ris-

co de câncer de intestino, estômago, faringe, reto, mama e próstata. Isso acontece porque a essa carne aumenta a inflamação no intestino, principalmente as carnes processadas como bacon, salsicha e linguiça, favorecendo alterações nas células que podem gerar o câncer.

■ 5. Aumenta a resistência a antibióticos: As pessoas acabam consumindo mais antibióticos indiretamente das carnes, pois esses medicamentos são dados aos animais para garantir que eles não fiquem doentes e produzam uma carne com menor qualidade, além de evitar despesas extras com o tratamento dos animais. Esse consumo excessivo de me-

dicamentos gera resistência a antibióticos, dificultando um tratamento eficaz quando as doenças aparecem. Além disso, o uso frequente de antibióticos pode estimular o surgimento de bactérias mais resistentes nos animais, gerando risco de contaminação para os humanos.

COMO COMER CARNE VERMELHA SEM PREJUDICAR A SAÚDE

Para evitar os malefícios da carne, deve-se preferir consumir peixes e carnes brancas, utilizando a carne vermelha

apenas 3 vezes por semana. Também é importante restrição ao máximo o consumo de bacon, linguiça, salsicha e salame, pois são as carnes mais prejudiciais à saúde. Além disso, deve-se preferir o consumo de carnes orgânicas, em que os animais são criados livres e sem uso de remédios, sendo também importante aumentar a ingestão de frutas, legumes e grãos integrais, que são alimentos ricos em antioxidantes e protegem o organismo contra câncer e doenças cardiovasculares.

receita

Mousse de maracujá com chocolate

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de creme de leite sem soro
- A mesma medida de suco de maracujá concentrado
- 1 barra de chocolate ao leite (170 g)



■ Aprenda a elogiar-se, a valorizar suas conquistas, a fazer escolhas, a ser o seu melhor amigo.

■ Tire mais proveito das habilidades que você tem.

■ Escreva num papel cinco qualidades que melhor o descrevem e coloque em locais que você veja sempre: no ar-

mário, no espelho, na porta da geladeira.

■ Diante de um problema, reflita e tente encontrar todas as alternativas possíveis de solução. Escolha a mais apropriada, com calma.

■ Conheça-se: comece a se perguntar sobre o que sente diante das diversas situações.

MODO DE PREPARO:

■ Bata no liquidificador a lata de leite condensado, o suco de maracujá e uma lata de creme de leite, por aproximadamente 5 minutos.

■ Reserve.

■ Derreta a barra de chocolate em banho maria e acrescente uma lata de creme de leite.

■ Coloque o chocolate com o creme de leite em uma travessa e espalhe bem, em seguida coloque a mousse, leve para gelar.

■ Dica: Se preferir coloque o chocolate sobre a mousse e não em baixo.

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

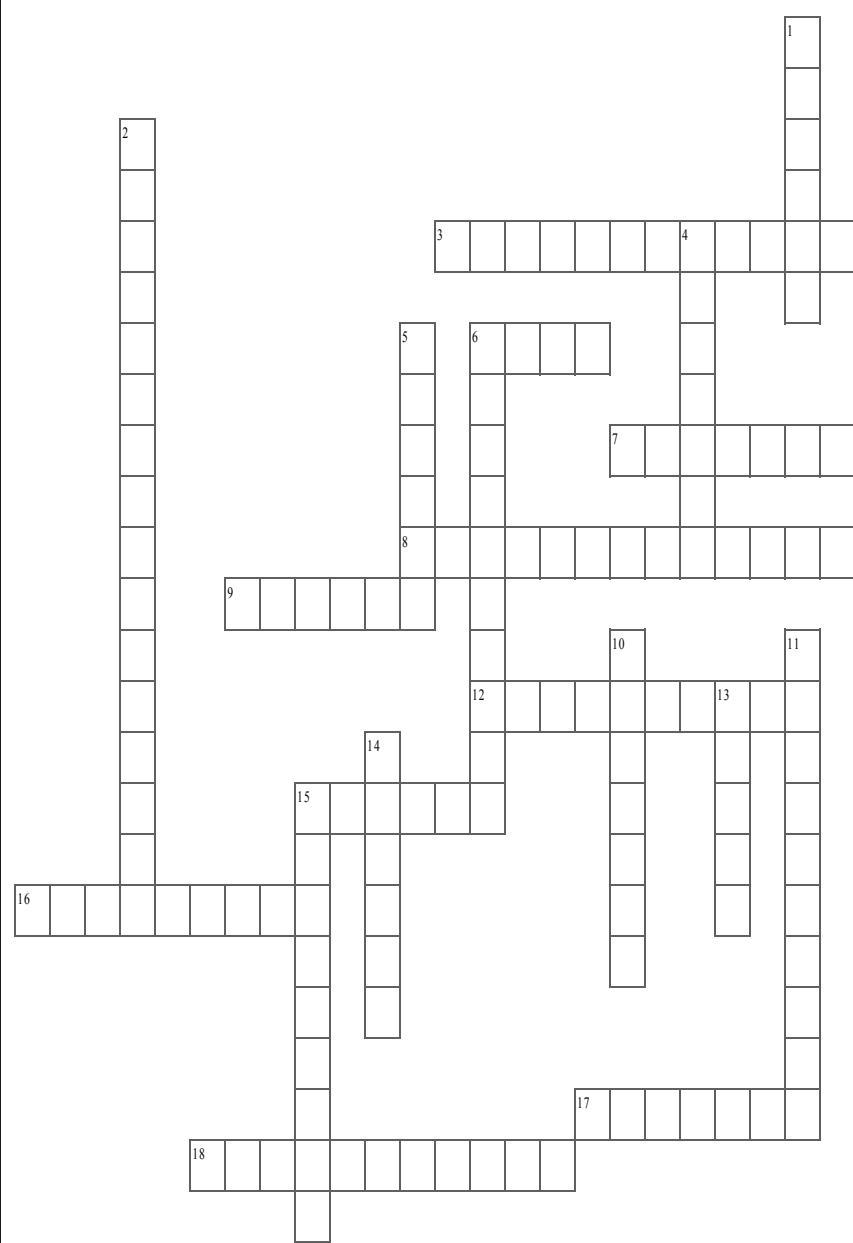
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



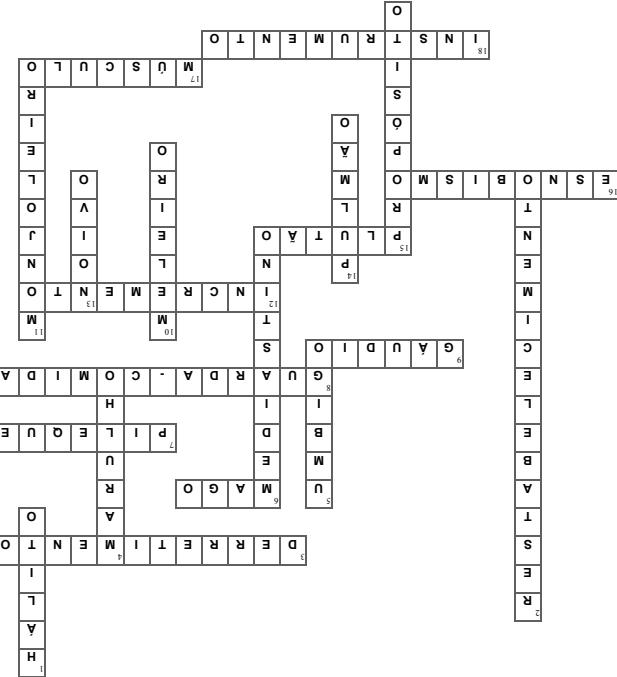
Horizontais

- 3. Ação ou efeito de derreter(-se)
- 6. Aquele que pratica a magia
- 7. Argola de borracha
- 8. Armário provido de tela de arame, para guardar iguarias ou substâncias alimentícias
- 9. Alegria, júbilo, regozijo
- 12. Ato de crescer, de aumentar
- 15. Astr Planeta do sistema solar, descoberto em
- 16. Admiração e adesão fúteis e tolas a tudo que entra em moda
- 17. Anat Massa de fibras contrácteis de função motora
- 18. Aparelho, objeto ou utensílio que serve para executar uma obra ou levar a efeito uma operação

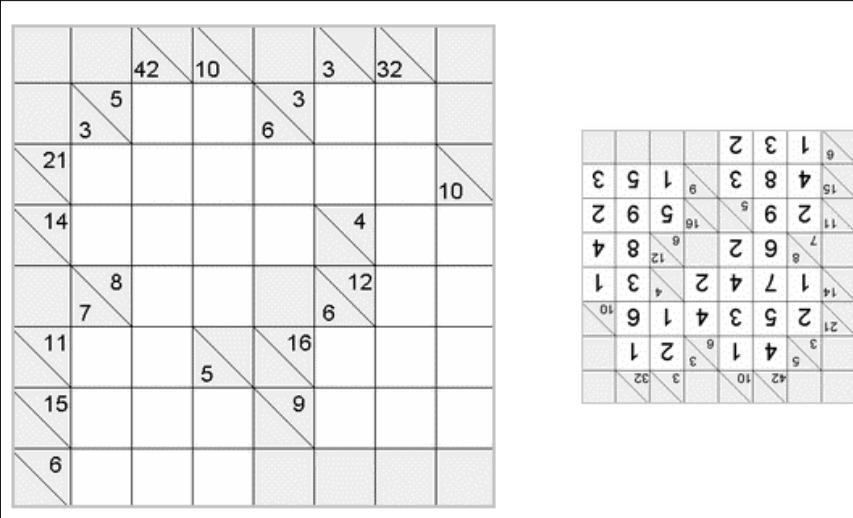
Verticais

- 1. Ar expirado
- 2. Ação ou efeito de restabelecer(-se)
- 4. Agitação das ondas do mar
- 5. Anat Cicatriz, na região central do ventre, resultante da queda do cordão umbilical
- 6. Anat Cada um dos dois espaços que entre si deixam as duas pleuras adianta da coluna vertebral e atrás do esterno
- 10. Aquele que vende mel
- 11. Aquele que toma conta do monjolo
- 13. Aquele que está para casar Sin p us: prometido
- 14. Anat Cada um dos dois órgãos respiratórios contidos no tórax
- 15. Algo que se pretende fazer ou conseguir

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Ciça garante a Tito que Samurai sabe o que aconteceu com Pedro. Miguel se recusa a deixar que Rodriguinho tenha o nome da família sem comprovar que o menino é seu neto, e Ana se decepciona com o marido. Luciana não consegue convencer Rodrigo a reatar o namoro. Júlia e Arthur fazem programas juntos. Uodson e Alina voltam de viagem e visitam Vanda. Tito revela a Samurái a proposta de Ciça, mas o empresário despista o rapaz. Bia, Rubem e as crianças chegam das férias. Henrique e Camila discutem. Krica descobre que Erick era uma invenção de Cleiton e Glauco. Ciça desafia Samurái. Henrique conversa com Marisa. Luciana vê Rodrigo dançando com Flávia.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Pancrácio e Eponina confirmam a Anastácia que Ernesto não é o verdadeiro Candinho. Sandra finge estar surpresa com a revelação. Ernesto foge e se esconde no dancing de Paulina. Pancrácio garante a Anastácia que lhe apresentará Candinho e diz que Maria lhe ajudou a esclarecer tudo. Sandra teme que Ernesto seja encontrado pela Policia. Celso confessa a Sandra estar arrependido do plano contra a tia. Eponina percebe a cumplicidade entre Anastácia e Pancrácio. Sarita beija Romeu. Romeu descobre que Eponina está em São Paulo e pensa em encontrar Mafalda. Clarice confirma com Vermelho que Diana sabotou a bebida de Filomena. Osório conta para Camélia que Gerusa tem uma doença grave.

TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Rafael não acredita na amnésia de Sofia e acaba irritando Germano. Lili pede a Germano que durma em seu quarto, para Sofia não desconfiar de que eles não estão mais juntos. Rafael tenta convencer Lili de que há alguma coisa estranha na história contada por Sofia. Lili termina o relacionamento com Rafael, afirmando que não pode ficar com o rapaz depois do reaparecimento de Sofia. Arthur avisa a Eliza que ela fará um editorial de moda no Uruguai. Sofia flagra Lili beijando Rafael.

OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Oficiais moabitas avistam a família de Jetro e correm para alcançá-los, mas uma tempestade de areia engole os moabitas. Tanya conta a Betânia que o rei mantém a caçada a sua família. Abírão diz a Moisés que enfrentava problemas com a esposa, mas que sente a falta dos filhos. Libna relata para Zípora e Joquebede os maus tratos que sofría de Abírão. Jetro, Natan, Adira e os filhos encontram uma caverna para se abrigar e agradecem a Deus pelo livreto. Betânia finge surpresa quando Balaque diz que quer casar com ela. Abíu, Eleazar e Itamar observam Nadabe, que está triste. Abírão demonstra arrependimento, mas a família não acredita. Corá se aproxima de Nadabe, para instigar a revolta do filho de Arão.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Luís e Clara discutem mais uma vez. Mateus e Dóris ficam tristes com a situação. Safira pede para Geraldo doar sangue para filha, Priscila, mesmo que seja anônimo. Gerado diz que acha que podem conseguir de outra maneira. Decepcionada, Safira diz que foi um erro ir lá fazer o pedido e vai embora. Otávio leva Manuela, que na verdade é Isabela, até a sorveteria, mas Rebeca se recusa a acompanhá-la. Regina não se abala com nada e decide aproveitar o acidente de Priscila para tentar divulgar a banda. Geraldo vai ao hospital e doa sangue após certificar que ninguém saiba. Fortunato vê Geraldo na sala de coleta. Joaquim continua se sentindo culpado. No vilarejo, Mateus e Dóris ligam para Rebeca e pedem ajuda dela.

VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Luzia se incomoda com a indiferença de Santo. Encarnação procura por Martim e Tereza percebe. Afrânio se recusa a assistir à missa de aniversário de Encarnação. Cícero reza e agradece pela volta de Tereza. Afrânio revela a Chico Criatura que planeja preparar Miguel para assumir o seu lugar. Tereza promete levar Martim ao encontro de Encarnação. Iolanda e Tereza temem que Miguel volte para a fazenda e descubra quem é seu verdadeiro pai. Olívia estranha o comportamento de Santo. Tereza avista Santo e Carlos Eduardo a surpreende.

Humor

RINDO NO VELÓRIO

No meio da tristeza de um velório, a mulher olha para uma amiga e começa a rir.

— O que é isso, Zoraide? — pergunta a amiga, aflita.

— Estou rindo daquele arranjo de flores em forma de coração em cima do caixão.

— E qual a graça disso? — retruca a amiga — Isso é uma homenagem que os amigos médicos fizeram para o falecido.

— Ele era o melhor cardiologista da cidade!

— Pois então... É disso mesmo que eu estou rindo! Quero só ver como é que vai ser quando o meu marido morrer.

— Ele é o melhor ginecologista da cidade!

A GARRAFA TÉRMICA

Uma loira entra numa loja e vê uma coisa brilhante.

O que é isso? — pergunta ela.

- Uma garrafa térmica - responde o vendedor.

- E o que ela faz? - pergunta ela.

O vendedor explica:

- Ela mantém frias as coisas frias e quentes as coisas quentes.

A loira compra a garrafa térmica.

No dia seguinte ela a leva para o trabalho. Seu chefe, estranhando esse objeto brilhante, pergunta:

- O que é?

- Uma garrafa térmica - responde de ela.

- E o que faz? - pergunta o chefe.

- Mantém quentes as coisas quentes e frias as coisas frias - responde a loira.

O chefe pergunta:

- E o que tem dentro?

A loira, satisfeita, diz:

- Duas xícaras de café e um suco gelado.

PRIMEIRA VEZ

Dois bêbados andando em cima da ponte de repente um deles cai na água e morre afogado.

Quando o bêbado estava sendo retirado da água pelo os bombeiros, o outro bêbado chorando e lamentando a morte do outro diz:

- Tantos anos bebendo cachaça, na primeira vez que bebe água morre!

HOMEM DIFÍCIL

Um homem chega na balada e encontra uma mulher e então dá um garfo a ela. E ela pergunta: para quê o garfo? e ele responde: é por que eu tanto dando sopa, e ela diz: mas sopa se come de colher, e ele responde: é que eu sou difícil...

EM DIETA

Doutor, como eu faço para emagrecer?

Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.

Quantas vezes, doutor?

Todas as vezes que lhe oferecerem comida.

O ENCONTRO COM DEUS

O condenado à morte esperava a hora da execução, quando chegou o padre: Meu filho, vim trazer a palavra de Deus para você.

Perda de tempo, seu padre.

Daqui a pouco vou falar com Ele, pessoalmente.

Algum recado?



celebridades

Munik revela desejo de se casar vestida de noiva e conta que faria lipoaspiração: 'Gordura na barriga incomoda'

Aos 19 anos, a goiana Munik, que entrou no "Big Brother Brasil" sonhando ser apresentadora do "Jornal Nacional", mudou de ideia após ganhar o prêmio, e ainda tem poucos planos para a sua vida como milionária: comprar uma casa e ser atriz. Disposta a se dedicar à interpretação, ela garante que vai encarar numa boa os beijos técnicos e já se disponibiliza até para mudanças no visual, o que inclui mexer nos fios pretos e longos que nunca receberam tinta: "Por um papel eu mudaria, mas só por dinheiro não".

Não só o cabelo é 100% natural em Munik. A gata nunca fez cirurgia plástica, e seus dentes branquinhos jamais passaram por clareamento. O que não quer dizer, é claro, que ela não pensa em passar por um procedimento. "Tenho uma gordura na barriga que me incomoda, talvez fizesse uma lipo", responde ela, que não pensa em silicone: "Só quando for necessário". Por enquanto não é, e ela sabe disso. Tanto que, após ver suas fotos, ela dispara, para surpresa de todos: "Não vai usar Photoshop, né?". Isso que é segurança!

Caçula de quatro irmãos, a morena é a única mulher, e a mais durona e responsável. Quem entrega é a mãe, Dorothy Nunes. "Ela se arrumava

sozinha para a escola e nunca precisei cobrar para fazer os trabalhos", elogia a merendeira: "Um dos meus filhos dorme comigo quando o pai está trabalhando, mas Munik desce nova quis ter um quarto só para ela".

Dentro do "BBB", Munik deixou claro que não gostou quando viu Maria Claudia e Juliano Laham abraçados na piscina. E fora da casa não é diferente. Ela admite que é ciumenta e ficava de olho nas redes sociais dos ex-namorados, mas que não é daqueles que espia o celular. "Não gostaria que fizessem isso comigo", justifica ela, contando que nunca fez barraco em público: "Porque não deram motivo".

Munik é 8. E também 80. Assume ser romântica, sonha se casar na igreja vestida de noiva, ter dois filhos e mantém na sua casa um ursinho de pelúcia (os outros estão guardados no armário, porque ela é alérgica). Ao mesmo tempo, diz não ser uma namorada "enjoadada" e que gosta mais de receber do que dar carinho. "Tenho esses dois lados. Fui mulher no programa, mas sou muito menina aqui fora, e às vezes me sinto muito ingênua". Independentemente de qual personalidade vai assumir, o que não muda é que, na conta bancária, ela tem agora R\$ 1,5 milhão.



Campeã do BBB 16 posou para ensaio

Ágatha Moreira e Pedro Nicoll terminam namoro de 3 anos: 'Amizade continua'

Prestes a voltar à TV em "Haja coração", próxima novela das 19h, Ágatha Moreira é a mais nova solteira do pedaço. A atriz de 24 anos, que roubou a cena em "Verdades secretas", terminou o relacionamento de 3 anos com o cineasta Pedro Nicoll. Os dois moravam juntos no

Rio de Janeiro. A informação

do término foi confirmada pe-

la assessoria de imprensa de

Ágatha.

"Foi uma decisão conjunta, os anos que passaram foram de respeito e carinho. A amizade continua", disse a atriz, através dos seus representantes.

Vida que segue!

www.oextra.net



Ágatha e Pedro já não são mais um casal



Carol assediada para posar nua

Com o sucesso das cenas de nudez que protagonizou em "Velho Chico", Carol Castro entrou na mira da nova "Playboy". A atriz, que já posou nua na edição de aniversário da publicação, em 2008, foi sondada para estampar um novo ensaio sem roupa, aos 32 anos.

O convite foi feito de forma informal por André Sanseverino, um dos novos donos da "Playboy", durante o lançamento de um novo modelo de

uma marca de carro, na semana passada, em São Paulo. Marca esta, que está patrocinando a revista de Luana Piovani. Na ocasião, Carol chegou a posar com André para foto.

Mas, para a tristeza de muitos, Carol afirmou, através da sua assessoria de imprensa, que não chegou a receber um convite formal da revista, e já adiantou que, por ora, não tem interesse em tirar a roupa novamente para a publicação.

Luiza Brunet perdoa deslize e reata namoro com o empresário Lírio Parisotto



Luiza e Lírio, juntos novamente

Luiza Brunet e o empresário Lírio Parisotto estão juntos novamente. O casal superou a crise enfrentada no fim do ano passado, quando ela descobriu que o milionário havia trocado mensagens privadas com a jornalista e capa da revista "Sexy" de outubro, Fernanda Alves.

O deslize tornou-se público depois que vazaram as tais mensagens de Lírio elogiando o bumbum de Fernanda e a convidando para sair.

Luiza chegou a romper o namoro de três anos com Lírio, mas ele acabou reconquistando a amada. A ex-modelo, inclusive, compartilhou uma foto dos dois almoçando num restaurante em São Paulo neste sábado.

A mesma foto foi publicada pela dona do estabelecimento, Janaina Rueda, que entregou que eles estão novamente juntos: "casal mais lindo". Procurada, Luiza não quis comentar o assunto.

horóscopo

ARIAS

Seu corpo sofre os efeitos dos excessos emocionais que marcam este momento em que a Lua continua no setor de crise, ainda se opõe com Júpiter. Tire o dia para descansar e adote uma atitude mais discreta até que as coisas voltem ao eixo. Confira a si mesmo o cuidado necessário neste momento.

TOURO

As relações ficam mais complicadas neste dia em que Lua e Júpiter formam oposição, desestabilizando as amizades. É preciso se dedicar a si mesmo, dando prioridade aos interesses mais urgentes. Se não puder manter um afastamento, procure agir de maneira mais imparcial e discreta!

GÊMEOS

As obrigações e tarefas tendem a lhe sobrecarregar neste momento, pois Lua e Júpiter se opõem. Não deixe que tudo se torne um peso, ainda que as urgências lhe prendam a atenção. Saiba priorizar e procure por caminhos alternativos ao enfrentar desafios complexos. Respeite o ritmo lento das coisas!

LEÃO

É preciso saber curtir os prazeres com responsabilidade! Mercúrio e Saturno, conjuntos na quinta casa, deixam você mais consciente de seu próprio poder intelectual, impulsivando a busca pelas atividades culturais mais solitárias ou por poucas companhias, selecionadas a dedo.

LIBRA

As atividades intelectuais ganham destaque neste momento em que Mercúrio adentra a terceira casa e se associa a Saturno, indicando um período em que você deverá assumir maiores responsabilidades profissionais. Você une autoconfiança e sensibilidade, demonstrando segurança ao defender suas opiniões.

SAGITÁRIO

Equilibrar vida doméstica e profissional é um grande desafio neste momento em que Lua e Júpiter se opõem. Será preciso sacrificar algum setor da vida, mas cuidado para que, neste movimento, você não perca os prazos e responsabilidades. É preciso ter muita atenção neste processo!

ÁGUAS

Tenha cautela ao gerenciar seu patrimônio, pois, a tensão entre Lua e Júpiter torna o momento um tanto delicado neste assunto. Será preciso agir com disciplina e economia, afinal qualquer escorregão terá graves consequências no futuro. Ainda assim, as ações positivas também serão sentidas mais a frente.

CÂNCER

Você encara as demandas cotidianas e as tarefas da vida prática de maneira mais lúdica com a associação de Mercúrio e Saturno. Momento de reavaliar as prioridades e melhorar sua qualidade de vida no dia a dia. Harmonize as relações no trabalho, procurando melhorar as conexões e parcerias.

VIRGEM

A oposição Lua-Júpiter exalta as divergências entre você e os mais próximos, dificultando a condução das responsabilidades em conjunto. Os conflitos se intensificam, então não force acordos. Procure deixar a convivência mais fácil e aguarde: com o tempo, tudo voltará ao normal.

ESCORPIÃO

Em oposição no setor social, Lua e Júpiter trazem um momento emocionalmente complicado para a vida social. Evite se expor neste momento, pois você tende a encontrar resistências e até mesmo adversários na sua busca pelo que quer. A sutileza nas atitudes será sua grande aliada.

CAPRICÓRNIO

Você sente mais segurança para encarar as tarefas e dificuldades neste momento em que Mercúrio e Saturno se associam no setor de crise. Aproveite o impulso de obstinação que toma conta de você hoje, mas cuidado para não acabar agindo de maneira obsessiva quanto ao trabalho.

PEIXES

Os desafios do trabalho são encarados com grande capacidade de inteligência emocional, pois Mercúrio adentra a décima casa e se associa a Saturno. Responsabilidades de cunho intelectual poderão ser assumidas por você, que não decepcionará. Mostre todo o seu potencial!