

extra net QUARTA-FEIRA, 20 DE ABRIL DE 2016

Mais

Após rumores de separação, **Ana Maria Braga** posa abraçada ao **namorado norte-americano**

Página B4

"O PT é, de fato, um partido interessante. Começou com presos políticos e vai terminar com políticos presos."

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



Em clima de natureza, **Bruna Oliveira** dá boas vindas hoje à idade nova. As homenagens ficam por conta de toda família.



Em momento de total descontração, eis **Emerson Maschietto**, do HB Saúde, aniversariante de hoje. Parabéns!



Jeder, DJ Roger, Juliane e DJ Ricardo, curtindo o último final de semana fernandopolense, que foi de muita festa e animação.



Felicidades e muitos anos de vida para **Jessica Aroca**, que hoje assopra velinhas em ritmo de muita alegria.



O dentista **Marcelo Boer** também comemora idade nova nesta quarta-feira, sendo muitíssimo felicitado pelos amigos e familiares.



Ontem foi dia de comemorações para **Vitor Chiquineli**, que comemorou mais um niver, homenageado por toda galera.



Close da bela Doutora **Tais Pontes**, clicada pelas lentes da fotógrafa Célia Souza, no 'Divas Day', da OAB Fernandópolis.



Em clima de muita festa, **Maria de Fátima Medeiros** celebra nova data especial hoje, cercada de animadíssima galera e muito cumprimentada.



Click da galera de Mira Estrela, toda reunida em São José do Rio Preto, no bloco 'Pirraça'.

Jhonny Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

ESPECIALISTAS AFIRAM: “Dormir de calcinha prejudica a saúde”

D

ormir de calcinha pode implicar complicações de saúde. É o que afirmam especialistas que apontam os benefícios de dormir sem as roupas de baixo: além de permitir que essas regiões, as quais permanecem cobertas no decorrer do dia, respirem; os lençóis atuam como uma camada protetora, e são capazes de evitar possíveis infecções. E a causa é muito simples: quando transpiramos durante noite, as bactérias presentes na nossa região vaginal se tornam mais potentes.

Dr. Alyssa Dweck é uma ginecologista que atua há muito tempo nesta área em hospitais de Nova Iorque. E sempre indica aos seus pacientes que durmam sem as roupas de baixo. “Se esta área permanece cons-

tantemente tampada, principalmente por um tecido que não é uma malha especial ou absorvente, a peça acaba juntando bactérias, criando o clima perfeito para a reprodução destas e de leveduras”, declarou a médica.

Além disso, um simples hábito pode irritar a pele, causando infecções e até graves infecções vaginais causadas por levedura, como a candidíase. A doutora também advertiu aqueles que não podem dormir sem usar calcinhas ou cuecas, que optem por peças especiais mais absorventes ou calças. E completou: “Se há uma hora para deixar de usar aquelas calças de vovó de pijamas, acredito que seja agora.”

E aí, mesmo assim, vai continuar dormindo com as roupas de baixo?

MEDIDAS SAUDÁVEIS PARA A REGIÃO ÍNTIMA

■ Como cuidar da saúde íntima da forma mais correta possível? Como existem muitas dúvidas sobre que produto usar e como lavar a região íntima, listamos abaixo as principais medidas de saúde para a higiene íntima, auxiliando na prevenção contra infecções, corrimento e mau cheiro. ■ Usar sabonete íntimo ou com pH entre 4,2 e 5,6, indicado na embalagem do produto; ■ Lavar sempre da virilha até a região perianal, passando pelo monte de Vênus e entre os pequenos e os grandes lábios, que acumulam resíduos nas dobras; ■ Secar muito bem a região; ■ Hidratar os grandes lábios com um creme corporal para pele sensível; ■ Aparar os pelos regularmente para não aumentar o calor e o suor na região.



Desejos incontroláveis: o que eles realmente significam?



Você é da turma que adora um gelo? Viciada em chocolate? Consumidora assídua de salgadinhos? Os famosos desejos, geralmente, indicam uma deficiência nutricional no seu organismo. Por isso, vale ficar de olho nas vontades que você anda tendo – e procurar um médico em casos extremos. A boa notícia é que existe uma alternativa saudável para matar aquela necessidade louca de certos alimentos.

■ 1. **Ice, Ice Baby:** Mastigar gelo e desejar-lo em cada bebida é frequentemente um sinal de deficiência de ferro, ou “anemia”. Esse vício estranho e muito comum em gelo, argila, terra ou de papel é realmente um problema de saúde. Para aumentar a sua ingestão de ferro, o consumo de carne vermelha por, pelo menos, duas vezes por semana pode ajudar. Se você é vegetariano, certifique-se que a sua alimentação

está rica em lentilha, tofu, quinoa, castanhas e sementes.

■ 2. **Viciada em chocolate:** É chocólatra assumida? Isso pode ser falta de magnésio ou pouca quantidade de antioxidantes no organismo. Responsável por relaxar os músculos, estimular o sistema imunológico, manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e turbinar os níveis de serotonina no corpo, o magnésio é muito importante em sua alimentação. Por isso, a sugestão é incluir no cardápio alimentos como nozes, sementes e leguminosas, juntamente com os vegetais de folhas verdes escuras. Outra opção é trocar a tradicional versão ao leite pela 75% cacau, que contém menos açúcar e, em muitos produtos, mais substâncias antioxidantes.

■ 3. **Ama salgadinhos:** Qualquer desejo por salgado – seja ele batata frita, vegetais sal-

gados - pode ser stress. Quando nossas glândulas suprarrenais estão sobrecarregadas, o cortisol será liberado com tudo na corrente sanguínea. Esse é um processo que requer muito sódio para manter a adrenalina. Como lidar? Primeiro, entre algumas práticas que aliviem o seu stress como ioga, meditação ou ler um livro. Depois, invista em alimentos que ajudam a aliviar as tensões (temos ótimas sugestões aqui: 5 alimentos que aliviam a tensão).

■ 4. **Não vive sem um cafezinho?:** Fato: a cafeína é viciante. Mas, se do nada você está sentindo um desejo incontrolável pelo expresso... Isso pode ser um sinal de que o seu organismo precisa de mais ferro. Isso é muito comum durante o ciclo menstrual. A tal substância é responsável pela oxigenação das células, o que faz com que você se sinta

ta menos cansada. Apostar em um cardápio rico em ferro pode ser uma boa solução (inclua carne vermelha e folhas verdes escuras).

■ 5. **Mais açúcar, por favor!:** Se você está constantemente à procura de açúcar, uma série de nutrientes pode estar em falta no seu corpo. Caprichar na quantidade de alimentos integrais, proteínas e gorduras de boas irão diminuir seus desejos. O cromo, mineral que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, é encontrado nos alimentos como arroz, quinua, feijão verde, brócolis, nozes e ovo.

■ 6. **Loooouca por um refri:** Você pode até achar que precisa de um refrigerante para viver... Mas, na verdade, tudo o que seu corpo quer é a ação efervescente. Faça uma escolla saudável e peça uma água gaseificada ou aromatize com frutinhas ou hortelã.

receita

Macarrão cremoso com vagem e amendoim

INGREDIENTES:

- 500 gramas de macarrão curto (penne, fusilli, gnocchetti)
- 1 cebola picada
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- 500 gramas de vagem cortada em pedaços de 3 cm
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 100 gramas de amendoim sem casca, torrado e picado
- 1 colher (sopa) de limão (só a casca) ralada
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

- Refogue a cebola no azeite até ficar macia.
- Junte a vagem e tampe a panela, mexendo de vez em quando, durante aproximadamente 15 minutos. Reserve.
- Em um recipiente misture o iogurte, a mostarda, o creme de leite, o suco de limão e a pimenta do reino.
- Adicione a vagem cozida e misture bem.
- Cozinhe a massa em 5 litros de água com sal até que fique “al dente”.
- Misture ao molho de iogurte, junte o amendoim e a casca de limão, misture e sirva em seguida.

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
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

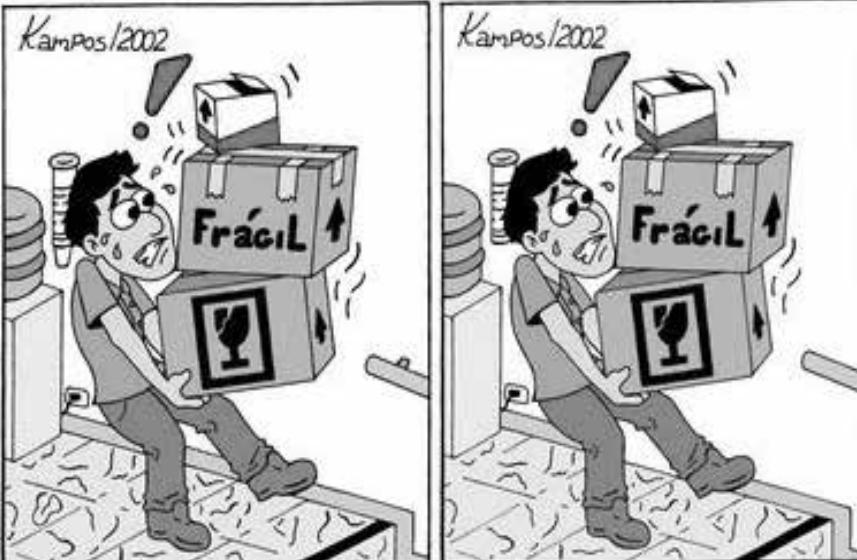
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Jogo dos Terros

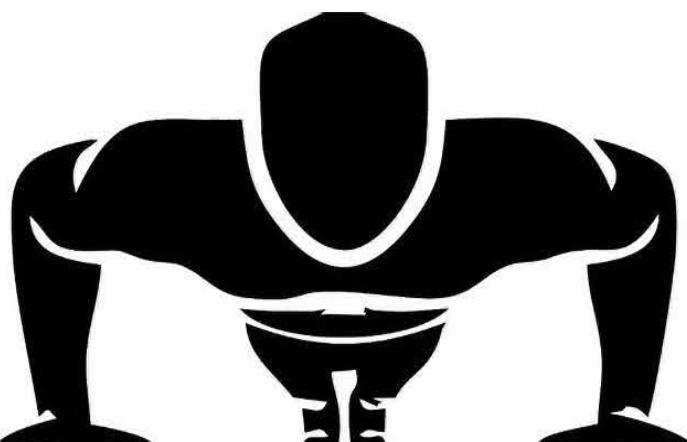


Caça Palavras



ABAFADOR
ABATER
ABDOMINOPATIA
BACALHAU
BACHARELESCO
BAILECO
BALAIO
BALIR
BALSA
BANDAGEM
BARBADO
CABOCLO
CADASTRAMENTO
CADEADO
CATETE

PERSONAL TRAINER



ALEXANDRE SABADIN
Pós Graduado em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva
Exercício Funcional e Emagrecimento
“Sua meta é meu Objetivo”
[17] 99751-0989
 @alexandresabadin

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FAQUEMULSIFICAÇÃO), 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

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

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Ana exige que Samurais e Ciça lhes contem a verdade sobre a relação. Luciana confronta Flávia sobre Rodrigo. Luciana afirma a Nanda que esquecerá Rodrigo. Flávia confessa a Roger que não confirmou para Luciana que tinha um caso com Rodrigo. Jéssica tenta aproximar Luan de Tainá. Bia e Rubem anunciam à família que precisarão economizar. Lívia sugere que Rodrigo converse com Luciana. Ana e Miguel não conseguem se entender. Luan e Tainá passeiam juntos. Rubem e Bia discutem. Roger faz insinuações contra Luciana para Rodrigo. Tito defende Ana de Samurais.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Anastácia vai até a casa de Pancrácio, que sente ainda mais vergonha ao saber que ela já havia percebido antes que ele se disfarçasse. O Padre diz que não irá casar Eponina e Inácio. Malfada conforta Eponina. Celso descobre que Sandra arma um novo golpe com Ernesto, que ameaça os dois. Anastácia e Pancrácio se beijam. Fragoso compra vestidos para Filomena na boutique de Emma. Tobias finaliza as novas roupas de Candinho e Pirulito. Sandra orienta Ernesto a sequestrar Policarpo e exige que Celso participe de seu plano. Romeu pede para conversar com Mafalda. Cara de Cão sugere a Ernesto que sequestrem Candinho no lugar do burro Policarpo.

TOTALMENTE DEMAIS

Quarta-feira, 19h15

Arthur segue o conselho de Jojô e liga para Eliza. Sofia aproveita o aniversário de casamento de Germano e Lili para colocar seu plano de roubo em ação. Natasha permite que Jojô continue morando com Arthur. Carolina avisa a Eliza que ela terá que participar do jantar oferecido pelo governo uruguai. Lorena registra Lili e Germano no restaurante e divulga a foto do casal em seu site, deixando Rafael furioso. Jojô incentiva Arthur a ir para o Uruguai. Sofia e Jacaré conseguem arrombar o cofre.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

Josué fica tenso, porém firme, diante do rei. Balaque questiona porque Moisés deu sua palavra e não compareceu. Josué diz que ele ficou cuidando da construção do tabernáculo para o Deus de Israel. Elda percebe o clima tenso e interfere. Josué pergunta por Jetro e sua família. Ele então pede para ver Betânia. Na cidade de Hesbom, dos amores, Adira está amarrada a carroça e prestes a ser negociada como escrava. Tanya conta a Betânia que os hebreus chegaram, mas Moisés e suas irmãs não vieram. Josué se apresenta para Betânia, diz que foi enviado por Moisés e quer falar a sós com ela. Ana diz a Joana que acha que ela está interessada por Arão. Ela sai irritada. Balaque recebe Josué e os demais hebreus na sala do trono...

CÚMLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Regina convida Joaquim para jantar em sua casa com Isabela e Priscila. O padre estranha a falta de afiniação de Manuela, que na verdade é Isabela, e se questiona se ela não é Manuela. Otávio e Rebeca discutem devido à falha na confecção das peças de roupa. Safira faz acusações e Rebeca decide ir embora. Florina acha que Nina e Giuseppe fugiram juntos. Frederico acha que podem ter falsificado a peça piloto para prejudicar Rebeca. Priscila avisa aos avós que irá jantar na casa de Regina. Fausto aparece e quando vai ser agressivo com Helena, Pedro aparece e lhe protege. Pedro pergunta para Helena se é verdade o que ela disse sobre ainda gostar dele.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Miguel sente a falta de Carlos Eduardo ao encontrar Tereza no aeroporto. Encarnação ofende Iolanda e ameaça revelar que Miguel é filho de Santo. Santo anuncia a Luzia que retomará a presidência da cooperativa. Cícero sonha em ter o amor de Tereza. Ceci incentiva Beatriz a se aproximar de Bento. Piedade teme o futuro de Santo. Cícero revela a Afrânio que Santo voltou a presidir a cooperativa. Iolanda alerta Afrânio sobre as intenções de Encarnação e pede que o marido procure Martim. Iolanda avisa a Tereza que Encarnação prometeu contar a verdade sobre o pai de Miguel.

CASAMENTO DESFEITO

Manoel casou-se com uma linda mulher e, furioso, volta para a casa da mãe no dia seguinte:

- Manoel, o que aconteceu?
- Ora pois, mãe... Depois da festa de casamento, eu levei Maria para o hotel e fui para a cama com ela. Nós íamos fazer amor, quando eu descobri que ela era virgem!
- Ora pois, uma virgem, quem diria, como é que pode?
- Então eu decidi vir embora e nunca mais olhar na cara daquela mulher!
- Fizestes muito bem, filho. O que não serviu para os outros, também não serve para ti!

Humor

TIRADENTES

A professora faz chamada oral e pergunta ao Juquinha:

Publicidade

- O que você sabe sobre Tiradentes?

- Ele morreu enforcado.

- Só isso?

- Pô! Ele morreu enforcado e a senhora ainda acha pouco?

CHEGANDO BÊBADO

O bêbado entra em casa cambaleando, erra a porta e vai direto para o banheiro. Sua mulher acorda com o barulho, joga o bebê de baixo do chuveiro para espertá-lo e comece a xingar. Ensopado, ele diz:



celebridades

Após rumores de separação, Ana Maria Braga posa abraçada ao namorado norte-americano

Está tudo bem entre Ana Maria Braga e o namorado, Bill. A apresentadora publicou uma foto em que aparece abraçadinha a ele num casamento que aconteceu no último fim de semana na Fazenda Santa Rita, em Ribeirão Preto, no interior de São Paulo. "Eles nunca terminaram", diz uma fonte. Os comentários de que o namoro teria acabado surgiram na semana passada e o motivo seria a distância, já que Bill mora em Seattle, nos Estados Unidos.

Em dezembro do ano passado, quando Ana Maria Braga anunciou que havia passado por uma cirurgia para retirada de um tumor no pulmão, ela contou que foi o namorado quem a ajudou a descobrir o câncer. "Bill é meu companheiro e sempre foi muito de fazer ginástica. E ele me cobra muito. Comecei a fazer ginástica com ele e ele dizia que eu tinha que parar de fumar, para render a ginástica. Ele que falou para eu fazer alguns exames", contou ela na época.



Ana Maria Braga posa abraçadinha a Bill



Campeã do 'BBB 16' muda para o Rio

Campeã do 'BBB 16', Munik prepara mudança para o Rio e inicia curso de interpretação

Os fãs cariocas de Munik, a campeã do "Big Brother Brasil", podem comemorar: a gaúcha está de mudança para o Rio de Janeiro. Natural de Goiânia, capital de Goiás, ela tem se encontrado com amigos e familiares antes de se mudar e, no Snapchat, anunciou que desembarca esta semana na capital fluminense. "Estou aqui me despedindo de Goiânia e Rio, tô chegando, hein".

Segundo a assessoria de imprensa da goiana, ela vai morar na Barra da Tijuca, na Zona Oeste do Rio, e já teve a sua

primeira aula no curso de interpretação.

Em entrevista, Munik Nunes contou que desistiu do sonho revelado no primeiro dia do "Big Brother Brasil", quando disse que gostaria de ser apresentadora do "Jornal nacional". Disposta a se dedicar, ela garante 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".



Belutti posa com o filho, Luis Miguel, e diz: 'Lindo, loirinho e bem calminho'

O domingo de manhã de Bruno Belutti, o sertanejo que forma a dupla com Marcos, não teve uma ligação inesperada, mas sim a chegada do primeiro filho do cantor com Thais Pacholek. No Instagram, ele comemorou a chegada do menino e brincou com o nome do hit.

"Não tenho palavras, nenhuma. Ainda não caiu a ficha, é maravilhoso e divino para ser real. Uma mistura de alegria e sentimentos bons. Só sei que ele chegou, meu filho chegou! Um anjo cheio de luz que Deus nos deu direto do céu. O nosso filho Luis Miguel chegou no 'Domingo de manhã' para alegrar as nossas vidas. Do meu amor, Thais Pacholek, e meu, de todos os familiares, amigos e de quem gosta da gente! Ele é lindo, loirinho e bem calminho", escreveu ele.

Belutti e Thais Pacholek se casaram em novembro de 2014, e em outubro do ano seguinte, a atriz anunciou a gravidez durante sua participação no "Altas horas". "Eu acabei um trabalho e estava pensando que se viesse um filho, ele seria bem-vindo, mas se aparecesse outra novela para fazer, ela também será bem-vinda", disse ela na época.



Filha mais velha de Paloma Duarte posa para ensaio sexy e atriz orgulha-se: 'Eu que fiz'

Gravidíssima de Antônio, Paloma Duarte já tem duas "crias" pra lá de crescidas. Orgulhosa, a atriz publicou uma foto em que sua filha mais velha, Maria Luiza, de 20 anos, aparece em um ensaio com o fotógrafo Helton Santos. "Eu que

fiz. Minha filha linda", gabou-se ela. Malu, como Maria Luiza é conhecida, é fruto do relacionamento de Paloma com o cantor Renato Lui e tem um estúdio de tatuagem no Rio. Ela também é proprietária e modelo de uma grife que vende roupas pela internet.

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

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

horóscopo

ÁRIES

Seus caminhos lhe levam a grandes aquisições neste momento em que o Sol adentra o setor material. Ainda que os lucros não sejam imediatos, este tende a ser um período de prosperidade, em que grandes ações devem nortear suas iniciativas. Perceba que planejar-se será algo essencial!

TOURO

Você se mostra mais seguro para conduzir seus interesses neste momento, pois o Sol adentra seu signo. Dê a si mesmo o valor que merece, consciente de seu lugar ao mundo. Não se contente com migalhas, busque o melhor para si e ao que está a sua a sua volta. Seja construtivo em suas críticas!

GÊMEOS

As fragilidades da vida são percebidas com intensidade, pois o Sol adentra o setor de crise, aguçando sua sensibilidade. Fortaleça-se buscando tranquilidade e harmonia. Os obstáculos serão mais facilmente transpostos se suas bases forem sólidas. Não são os problemas quem têm força, mas sim você!

CÂNCER

Os laços de cumplicidade são fortalecidos pela passagem do Sol pelo setor de amizades. Aproveite os próximos dias para realizar tarefas em conjunto. Além de lhe proporcionarem alegrias, as pessoas queridas devem lhe oferecer também um grande suporte emocional. Valorize quem merece!

LEÃO

Sua atuação profissional se destaca, pois ao entrar na décima casa, o Sol exalta sua força empreendedora. A maior produtividade e, especialmente, as virtudes que você tem desenvolvido, devem lhe trazer grande visibilidade. Você tende a ser recompensado pelos esforços e empenho.

VIRGEM

Seus valores pessoais são fortalecidos pela entrada do Sol na nona casa, que aguça sua percepção quanto à possibilidade da amplitude dos horizontes intelectuais. Que tal começar novos estudos ou aprofundar estudos já iniciados? O momento é favorável para conferir excelência a eles!

LIBRA

Você aprofunda sua compreensão quanto às demandas afetivas, já que o Sol adentra a oitava casa astrológica e lhe incentiva a fazer um balanço sobre as situações mais recentes. Você terá alguns valores colocados em xeque na experiência com suas próprias fragilidades. Reestruture-se!

ESCORPIÃO

Ao entrar na sétima casa, o Sol esquenta suas relações pessoais neste período, lhe deixando mais autoconfiante. Sua percepção para o outro também fica aguçada, então procure valorizar a intimidade, os diálogos, as confidências, demonstre sua atenção com as demandas das pessoas. Aproveite este momento em que sua imagem tende a se projetar!

SAGITÁRIO

Ao entrar na sexta casa, o Sol lhe deixa cheio de energia para encarar as demandas no dia a dia e as pessoas de seu cotidiano, seja no meio familiar ou profissional. Cuide de suas rotinas, procurando se alimentar melhor e escolhendo atividades que se adequem à sua vida da melhor forma!

CAPRICÓRNIO

Faça programas agradáveis na companhia dos amigos, pois o Sol adentra o setor de prazeres hoje e dinamiza a vida social. Sua atitude cismática e versátil lhe coloca em destaque, atraindo as atenções das pessoas. Aproveite este momento em que sua imagem tende a se projetar!

AQUÁRIO

A vida familiar e doméstica é iluminada pela entrada do Sol na quarta casa. Que tal aproveitar os próximos dias para investir em melhorias no seu dia a dia, sobretudo no que se refere à infraestrutura do lar? Procure promover maior conforto e bem estar para os seus familiares!

PEIXES

Suas ideias e projetos são favorecidos por um impulso intelectual, que confere a eles maior solidez em conteúdo e expressividade neste momento em que o Sol adentra a terceira casa. Que tal viajar? Isso lhe ajudará a expandir seus horizontes pessoais, conhecendo novos lugares!