



Página B4

"Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar."

■ ELIS REGINA, cantora e compositora



André Luis Dutra festeja hoje a chegada da idade nova, recebendo inúmeras homenagens e o carinho da namorada Glaucia Flavia.



Festa e muitos anos de vida para Caroline Pontes, que hoje assopra as velinhas ao lado dos amigos e familiares.



Juliany Moraes curtindo recente viagem pela Europa.



Cristiano Castilho também está em festa hoje, sendo felicitado pelos amigos e especialmente pela namorada Juliana. Parabéns!



Grace Finotello Crociari celebra hoje seus 30 anos, sendo muitíssimo felicitada por todos e recebendo o carinho especial do esposo Leonardo Crociari e do filho Guilherme.



Momento selfie do aniversariante de hoje Lucas Matos. Felicidades!



A princesinha Marianna Tassi Bertacine recebeu ontem o carinho de toda família e amigas pela passagem do seu aniversário. As homenagens especiais ficaram por conta dos pais Nenê, Solange a da irmã Giovanna.



Marcelo Sana, produtor artístico de Santa Albertina, comemora aniversário hoje. Felicidades!



A professora de São João das Duas Pontes, Regileia Garcia Aio, também está em festa hoje, recebendo o carinho dos alunos, amigos e da família.

Rua Bahia,
nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

Tatuagens
e Piercings

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Dicas de beleza para cuidar da pele mista

Com tendência a oleosidade na zona T do rosto (testa, nariz e queixo) e ressecamento nas extremidades, a pele mista pede alguns cuidados específicos. Veja quais são:

- **1. Hidrate:** Para hidratar a pele mista é preciso usar um produto de dupla ação: que hidrata onde é seco e controla o brilho onde é mais oleoso. O sérum é, sem dúvida, o produto mais recomendado para este tipo de pele. De textura fluida, ele é composto por água e glicerina e não deixa resíduos gordurosos.

Além disso, deixa a pele sequinha e aveludada. Vale a pena investir!

■ **2. Limpe:** A pele mista deve ser higienizada duas vezes por dia. Use produtos em gel ou espuma com mousse.

■ **3. Tonifique:** Se, depois da limpeza, você sentir sua pele repuxar ou ficar com a sensação de que ainda há resíduos de sujeira e maquiagem, use apenas uma loção tônica. Prefira pelos produtos feitos à base de hamamélis ou camomila, que equilibram o pH da pele.

■ **4. Proteja sua pele:** Não se esqueça do item obrigatório

rio na rotina de beleza! Na hora de comprar seu protetor, escolha um FPS acima ou igual a 30. Os protetores "oil free" têm textura leve e não deixam a pele pegajosa.

■ **5. Maquiagem:** Para o make perfeito, o ideal é preparar a pele com uma base mousse. A textura leve e aerada permite maior controle na aplicação, evitando excessos e garantindo acabamento mais aveludado. Aplique a base com uma esponjinha, dê leves batidinhas. Só depois espalhe o produto por toda a face.



Maneirar na gordura aumenta chances de sobreviver a um câncer de mama

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum da doença entre as mulheres brasileiras — ele só fica atrás do câncer de pele não-melanoma. Com mais de 58 mil casos por ano, ele costuma atingir aquelas que já passaram das cinco décadas de vida. Segundo um novo estudo do Instituto de Pesquisa Biomédica em Los Angeles, nos Estados Unidos, uma simples mudança no cardápio já ajuda a combater essa encrenca.

Os pesquisadores recrutaram mais de 50 mil mulheres com idade entre 50 e 79 anos. Elas tinham exames de mamografia com resultado normal e não apresentavam nenhum nódulo nas mamas. As voluntárias foram divididas em dois grupos: o primeiro cortou 20% da gordura na dieta e foi estimulado a comer mais porções de frutas, verduras e grãos. A segunda turma seguiu com a alimentação a que estava acostumada.

Depois de oito anos, as mulheres que diminuíram a ingestão de comidas gordurosas tiveram uma taxa de sobrevivência ao câncer 4% maior em relação às aquelas que não alteraram a alimentação. E os benefícios não pararam por aí: o risco de morrer por alguma complicação cardiovascular também caiu bastante na parcela que racionalizou a quantidade de lipídios no prato.



receita

Gratinado de carne moída e aipim

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 400 g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 tabletes de caldo de carne light
- 1/2 xícara (chá) de água
- Cheiro-verde picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 600 g de aipim cozido e amassado
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 gema ligeiramente batida



MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne, mexendo até ficar bem soltinha. Junte a cebola e refogue até ficar transparente. Adicione o caldo e a água. Cozinhe até ficar macia. Retire do fogo, misture o cheiro-verde e transfira para um refratário untado. Reserve. Numa panela, derreta a manteiga e doure o alho. Junte o aipim e tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Acrescente o leite e mexa bem. Espalhe essa mistura sobre a carne. Misture à gema algumas gotas de azeite e pincele o gratinado com essa mistura. Leve ao forno, preaquecido em temperatura alta, por 20 minutos ou até dourar. Sirva quente.



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



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

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

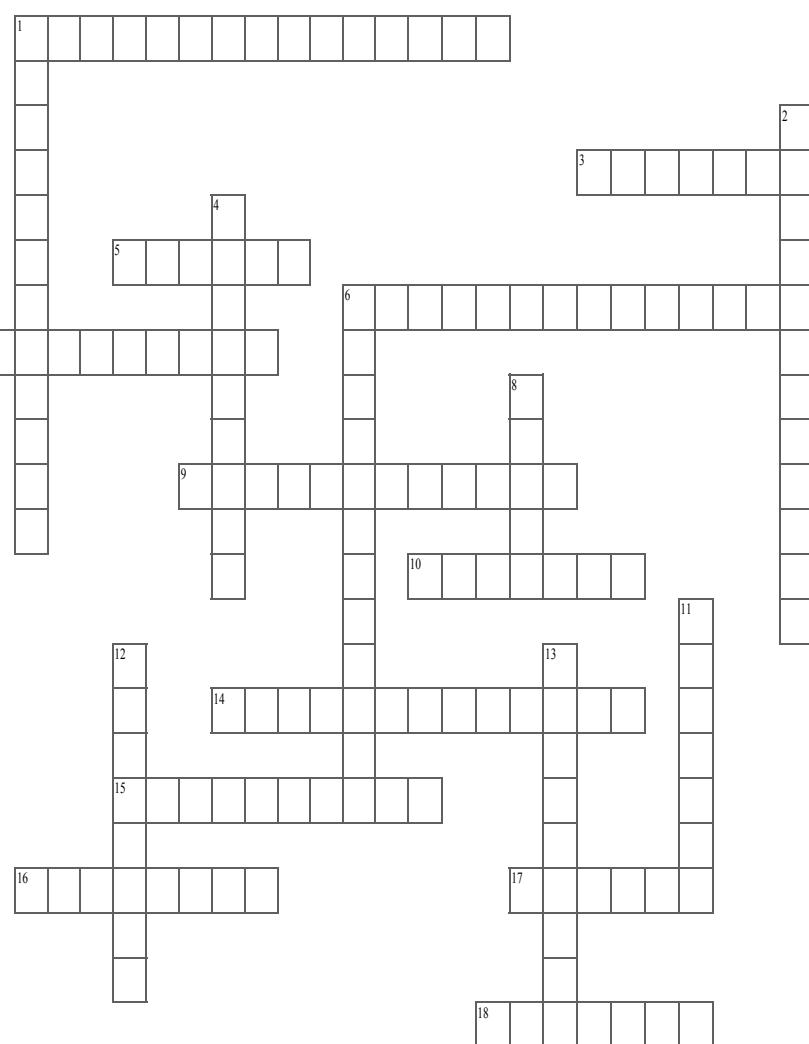
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



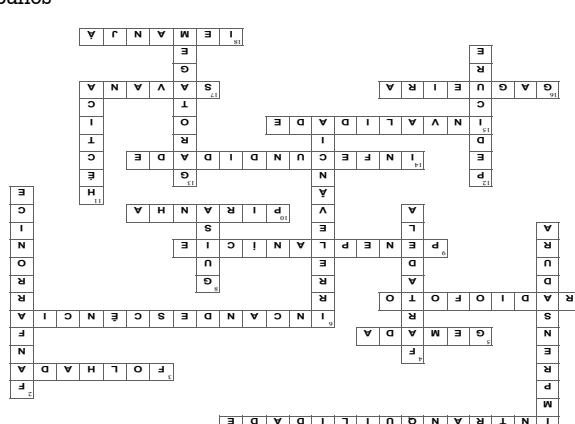
Horizontais

- 1. Falta de tranquilidade
- 3. Folhagem
- 5. Gema ou porção de gemas, batidas com açúcar e leite
- 6. Estado de incandescente
- 7. Forma reduzida de radiofotografia
- 9. Geol. Superfície quase plana formada pela erosão
- 10. Ictiol. Nome de vários peixes de escama, fluviais, carnívoros, da família dos Caracídeos
- 14. Estado ou qualidade de infecundo
- 15. Falta de validade
- 16. Gaguez
- 17. Extensa pradaria tropical ou subtropical, com esparsas árvores ou grupos de árvores, especialmente na América
- 18. Folc. Orixá feminino, a mãe-d'água dos iorubanos

Verticais

- 1. Imprenagem
- 2. Fanfarrice
- 4. Ato ou efeito de faltar(-se)
- 6. Falta de relevância
- 8. Feição, maneira, modo à g de: à maneira de
- 11. Hética
- 12. Feminino de pedicuro
- 13. Garotada

Respostas



Sudoku

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



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Pedro garante a Luciana que não pode lhe contar a verdade sobre o sumiço e diz que precisa proteger Tito e a mãe. Ana se revolta contra Tito, que reafirma a paixão por ela. Filipe ajuda Nanda na loja de Samurai sem que o empresário perceba. Samurai promove Nanda a gerente da loja. Luciana revela a Tito que encontrou Pedro e diz que o menino contou que está fugindo. Samuel anuncia que Júlia participará de uma nova turma, que reunirá os melhores alunos do colégio. Luan agradece Jéssica por tê-lo aproximado de Thayná. Tito revela a Ilza que Pedro apareceu. Ciça afirma a Tito que Samurai é responsável pela fuga de Pedro. Rodrigo questiona se Ana conhece Tito.

ÊTA MUNDO BOM

Sexta-feira, 18h00

Anastácia interrompe a discussão entre Pandolfo e Pancrácio. Maria aceita o pedido de casamento de Celso. Ernesto e Cara de Cão sequestram Policarpo e Candinho se desespera. Sandra conforta Candinho e aproveita para se insinuar para o rapaz. Maria comenta suas desconfianças sobre o rapto de Policarpo com Anastácia. Maria exige que Celso encontre Jack. Braz aconselha Diana a se casar com Severo. Camélia não permite que Lauro revele a Gerusa sobre sua doença. Zé dos Porcos se declara para Mafalda.

TOTALMENTE DEMAIS

Sexta-feira, 19h15

Germano consegue convencer Jacaré a mantê-lo refém no lugar de Eliza. Arthur, Cida, Jojô e os avós descobrem sobre o sequestro de Eliza. Jonas se aproxima de Jacaré sem ser visto e consegue vencê-lo. Jacaré é preso. Jacaré revela a Germano os planos de Sofia. Arthur procura Eliza e afirma que a ama, mas a modelo pede para que o empresário se afaste. Charles conta a Rafael sobre a morte de Sofia. Rafael procura Lili.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Clara pensa que Luiz tem uma amante. Nina vai falar com Fiorina a pedido de Nico para esclarecer o ocorrido sobre Giuseppe. Téo e Isabela embarcam no ônibus para a cidade. Rebeca aconselha Clara a falar com Luiz. Fiorina percebe que cometeu um erro com Giuseppe e vai conversar com o marido. Os dois fazem as pazes. Investigadores da polícia vão até o vilarejo atrás de Joel. Clara decide seguir o marido. Safira dá 10 mil reais para Tomas, porém ele diz que essa quantia não é suficiente se ela quiser preservar a carreira dela. Isabela e Téo chegam na gravadora disfarçados e com sotaque caipira. Clara vê Luiz com Flora no celeiro e acha que realmente o marido está lhe tramando.

VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Josefa cuida de Zé Pirangueiro. Padre Romão e Ceci torcem para que Bento e Beatriz se entendam. Tereza passeia com Miguel pelas terras próximas à fazenda. Iolanda se surpreende com a alegria de Afrânio, que comemora a chegada de seu neto. Encarnação se incomoda com a presença de Miguel. Santo e Afrânio se encontram no bar e trocam provocações. Afrânio prepara uma grande festa para Miguel. Santo confessa a Bento que ainda sofre com a lembrança de seu amor por Tereza. Miguel e Tereza chegam à fazenda.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Elda e Balaão concordam com a ideia do rei de mandar os sobrinhos de Betânia para outra cidade. Betânia avisa a Balaão que não vai mais admitir interferência na vida de Abner e Haya. Abner diz que não quer apagar suas lembranças mesmo as ruins. Leila confidencia para Abigail que está muito feliz com Gahiji e que estão se encontrando escondidos. Natan desperta assustado e não reconhece onde está. Oren, Siloé e Lemuel explicam para o servo de Jetro que ele está na cidade dos amorreus e que foi encontrado no deserto. Ele pergunta pelas crianças. Abner, revoltado, grita que o rei é um assassino. Nadabe fica perturbado em abraçar Damarina. Simut consola Jerusa.

Humor

PERDIDO

Um bêbado está andando na rua e pergunta para o guarda:

- Seu guarda, onde é que fica o outro lado da rua?

E o guarda aponta para a calçada oposta.

O bêbado fica confuso e diz:

- Estranho, eu estava lá e me disseram que era aqui!

BATISMO

Dona Cleuza foi batizar a filha de um aninho e o Padre Antônio começou o interrogatório:

- Nome da criança?

- Maria Aparecida.

- Nome da mãe?

- Cleuza.

- Nome do pai?

Dona Cleuza começou a gaguejar:

- Sabe o que, que é, é seu padre...

- Ou diz o nome do pai, ou não batiz

zo - disse com firmeza o padre.

- Já que o senhor insiste... É o Padre Celso.

Espantado, Padre Antônio pergunta:

- O Padre Celso tirou a batina?

- Não. Segurou nos dentes!

VONTADE DE DEUS

A esposa do caipira, grávida de oito meses, olhava o tempo e procurava um jeito de começar uma prosa com o marido, que descansava numa rede:

- Ô bem... Cê cridita im Deus?

- Ora si criditu... Craro!

- Intão, si fosse da vontade de Deus, nesse crima seco da peste, ele que resses fazê chuvê di repente, chuvia?

- Uai, muié, si é da vontade de Deus, chuvia na mêma hora...

- Si é da vontade de Deus, o dia pudia virá noiti num minutim?

- Ora, si é da vontade de Deus, Pru-

que não?

- Si é da vontade de Deus, e senóis dois branquelo azedo desse jeito, nosso fio pudia nascê pretim, qua-si azulzim?

- Arre égua muié... Si sesse da vontade de Deus nosso fio nascê pretim, nascia... Mas qui ocê ia tomá uma surra de virá os zóio e arriá molinha no chão, ia. Ah si ia!

TAMPANDO O NARIZ

O bêbado chegava todo dia no bote-co, pedia uma pinga, tapava o nariz e tomava tudo num só gole.

Um dia, o balconista não se con-teve:

- Escuta aqui, ô cara! Por que você tapa o nariz enquanto bebe?

E o bêbado:

- É que o cheiro da pinga me dá água na boca... e eu gosto dela é pura!



celebridades

Manu Gavassi explica crítica à capa polêmica: 'Somos bombardeadas por padrões de beleza'



Manu Gavassi e a capa polêmica: excesso de photoshop



Sérgio Mallandro gravou uma paródia da música de Drake

Sérgio Mallandro faz piada com nude em paródia e tira onda: 'Tenho um bilu teteia de respeito'

Se muita gente diz que Sérgio Mallandro só tem o hit "Vem fazer glu-glu", a história pode mudar. O humorista acaba de gravar uma paródia da música "Hotline bling", do rapper Drake. Com o singelo nome de "Omeu nu frontal vazou", a canção conta a história de uma nudez do Mallandro que viralizou e, pior, mostra que o, digramos, "iê iê" do moço é pequeninho. "Um monte de gente já me ligou. As minhas ex-namoradas todas dizendo que eu estou mentindo", diverte-se ele, que costuma receber e enviar fotos nuas para apimentar as relações: "Claro que mando! Elas pedem e eu mando". Ele garante que nenhuma

foto de sua anatomia circulou por aí, mas não se intimaria caso acontecesse. "Iam ver que o Jucão (é assim que ele chama o "amigo") faz glu-glu, ié-ié, rá e que tenho um bilu teteia de respeito", avisa Serginho. Ele só dá uma dica aos exibidos de plantão: "Quer mandar nude? Não manda de bunda caída, empina, não manda o amigão tristonho"....

A paródia já tem até clipe. Estrelado por Mallandro, claro, Mulher Melão e duas bailarinas da Jaula das Gostosudas: "Filmossem em casa, as meninas são ótimas e agora vou gravar a introdução da música: com a malvada que espalhou a foto".

Manu Gavassi está na capa da revista "Vip" de maio. Metida num body transparente e revelador, a atriz, cantora e ídolo de milhares de adolescentes e surpreende pelas formas irretoáveis. Opa! Ai é que está. As curvas de Manu foram retocadas ao extremo, e ela decidiu bradar contra a estética da perfeição. "Só recebi a capa quando ela já tinha ido para a gráfica e, então, eu não poderia mais opinar. Mesmo pedindo com bastante antecedência. As fotos do ensaio recebi com antecedência e sem edição. Não achei nada muito drástico em termos de edição. Mas na capa eu praticamente não me reconheci", explica.

Assim que a foto correu as redes sociais, Manu passou

a ser questionada por seus seguidores e, ao contrário de muitas famosas que se calam diante da evidente manipulação de suas imagens, preferiu abrir o jogo por uma questão maior que só o corpinho sem uma manchinha sequer. "Trabalho com público de adolescentes e jovens mulheres (tenho mais de 10 milhões de pessoas que me acompanham diariamente nas redes sociais) e sei o quanto aceitação é importante e é difícil nessa fase, sei também que somos bombardeadas por padrões de beleza impostos e edições que vão de capa de revista até o nosso Instagram para buscar a perfeição. Que perfeição é essa?", questiona ela.

Manu diz que se sentiu responsável pela imagem que quiseram passar dela: "Para

mim, se sentir linda e sexy é muito mais do que isso. Recebi mais de 3000 mil fotos no Twitter de meninas e mulheres, drags e transexuais com a hashtag #MeSintoLindaComoSou e sinto que fiz o meu papel sendo sincera com essa galera que, assim como eu, é vítima de padrões de beleza impostos todos os dias. Não quero arranjar de maneira alguma uma briga com a revista, mas, sim, só mais noção na hora de respeitar a beleza e a essência de cada mulher. Todas somos diferentes e especiais e não existe porque querer deixar todas no mesmo padrão. Seria mais sincero captar a essência e a beleza de cada uma. E faria melhor a todas as meninas e mulheres para as quais acabamos servindo de exemplo".

Zezé revolta seguidores com comentário polêmico: 'Gente bonita concorda comigo'

Zezé Di Camargo voltou a bater boca no Instagram e a rebater as críticas que recebe por ter trocado o casamento de 32 anos com Zilu por um namoro com a jornalista Graciele Lacerda, com quem vive um romance há mais de dez anos. Na rede social, o cantor sertanejo publicou um desabafo que, segundo ele, causará uma polêmica. Dito e feito.

Em sua página, Zezé comparou os internautas que o apoiam em suas atitudes com os que os criticam e chegou a



Sasha Meneghel tem 17 anos

Xuxa mostra foto de Sasha e diz que ela tem traços do pai: 'Adoro quando falam que parece comigo'

Mãe é tudo igual, mesmo as mais famosas, e Xuxa nunca fez questão de esconder isso. A apresentadora publicou uma foto em que sua filha, Sasha, de 17 anos, aparece gatíssima. "Meu orgulho, minha menina linda. Que Deus te abençoe sempre. Você é do jeitinho que sempre sonhei. Vou estar sempre do seu lado", escreveu ela na legenda.

A imagem rendeu muitos comentários, destacando principalmente a beleza da adolescente. E uma fã de Xuxa logo escreveu que não consegue identificar em Sasha características do pai, Luciano Szafir. "Eles se parecem sim, mas eu adoro quando falam que pare-

ce comigo, mesmo achando que não. É ruim pra mãe ouvir que o filho é a cara do pai. Tadinha da minha mãe, queria tanto que um dos seus filhos tivessem nascido de olhos escuros e cabelo escuro, agora entendo", respondeu a apresentadora.

Para uma outra fã que pediu aparições públicas mais constantes de Sasha, a apresentadora disse que se esforça para levá-la aos eventos, mas que Sasha não gosta. "Ela é muito tímida, mas juro que eu tento, pois ia amar tê-la mais perto de mim e de vocês".

Mesmo assim a eterna rainha dos baixinhos continua tentando.

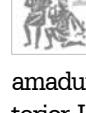
horóscopo

ÁRIES

As demandas materiais ficam mais claras para você com a conjunção Lua-Saturno em sua oitava casa. Você se sente mais segura de si para lutar pelo que quer, pois o amadurecimento de ideias e o autoconhecimento lhe fortalecem!

TOURO

Os acordos com os mais próximos são facilitados pela associação entre Lua e Saturno, ainda que haja pressões e críticas. Saiba ouvir as opiniões alheias, mesmo que conflitem com as suas. Aprenda a aceitar as diferenças!



GÊMEOS

Lua e Saturno se associam, lhe trazendo amadurecimento e harmonia interior. Isso lhe fortalecerá internamente para enfrentar os desafios, então assuma seu poder e deixe de lado os medos. Seja corajosa, proativa e otimista!



LEÃO

Bom momento para maturar ideias e projetos pessoais, pois Lua e Saturno conjuntos trazem um clima de conforto e harmonia no lar. Mas não se isole dos familiares, saiba comunicar a eles sua necessidade de ficar só!



LIBRA

Lidar com a vida prática fica mais fácil, pois Lua e Saturno se associam em sua área material, lhe fazendo enxergar realisticamente o valor das coisas. Seu poder de análise guiará as grandes decisões, mas não se sobre-carregue!



SAGITÁRIO

As decisões, sobre tudo as mais complexas, são favorecidas pela associação da Lua com Saturno. Mantenha o foco ao lidar com as intensas pressões emocionais e evite sobrecarregar-se de obrigações. Saiba delegá-las!

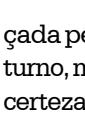
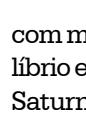


AQUÁRIO

Ao se unirem na décima casa, Lua e Saturno levam você a redescobrir seus próprios valores e empreendedorismo. Assuma seus talentos e dedique-se às atividades do trabalho, que tendem a ser eficientes e intelectualmente excitantes!

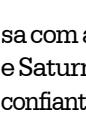
CÂNCER

Os desafios na vida social são encarados com mais maturidade, equilíbrio e segurança, pois Lua e Saturno se associam em sua quinta casa hoje. Mas evite ser impositiva, saiba ouvir a opinião das outras pessoas envolvidas!



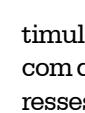
VIRGEM

Sua capacidade crítica e intelectual é aguçada pela conjunção Lua-Saturno, mas é possível que suas certezas ferrenhas lhe deixem cega para as novas perspectivas no trabalho. Portanto, esteja aberta para ouvir os outros!



ESCORPIÃO

Você age de maneira centrada e harmoniosa com a associação entre Lua e Saturno, que lhe deixa mais confiante. As pessoas tendem a perceber sua maturidade, sentindo-se seguras para compará-la com você!



PEIXES

Você se mostra mais sensível e introspectiva, pois Lua e Saturno se associam em sua área espiritual hoje. Não se isole demais, procure se divertir, pois você pode acabar perdendo boas oportunidades juntas às pessoas queridas!