

extra
net

QUINTA-FEIRA, 05 DE MAIO DE 2016

Mais

Milionária, **Munik** passa por repaginada e diz: 'Pagaria tanto R\$ 20 mil quanto R\$ 20 numa bolsa'

Página B4

"Temos seis calendários no mundo de hoje: o calendário gregoriano ou cristão, o calendário judaico, o calendário islâmico, o calendário japonês, o calendário chinês e o calendário brasileiro."

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



Felicidades para o aniversariante de hoje **Anderson Rodrigues**, na foto ao lado do cantor Rodrigo Marim. Felicidades!



Close da aniversariante de hoje **Jheniffer Silva Lima**, recebendo o carinho dos amigos e familiares.



Momento *selfie* da aniversariante **Laiane Estefens**, sendo muitíssimo homenageada pelo seu niver.



Jeder Cássio, Einstein Gondim e Alexandre Veigas, curtindo a noite em ritmo de muita alegria.



O jovem **Lucas Kamiyama** também assopra velinhas hoje recebendo o carinho dos amigos.



Parabéns
Gisele Berica
Bortolosse...
Desejamos que
você possa
ter muitos
anos de vida,
abençoados e
felizes,
e que estes
dias futuros
sejam todos
de harmonia,
paz e desejos
realizados. Com
carinho: seus
familiares e
amigos.



Andressa Castijo...

Este é um dia especial para todos que a tem como amiga. Poder compartilhar a tua alegria é nosso prazer. Esta é a colheita que você semeou pelo bem que sempre pratica e por viver com todos em harmonia. Hoje é o teu aniversário e todos amigos querem festejar esta data querida, pois, a partir de agora, cada ano que passar você terá mais maravilhas para viver... E, nesta data especial, queremos homenageá-la de forma bem alegre, festiva, desejando tudo de sublime em seu aniversário... Você tem os melhores amigos, pode ter a certeza disso, mesmo que passe horas, dias, meses e anos sem se falar, você sempre será lembrada e guardada em nossos corações.

Parabéns amiga querida! Deus te ilumine sempre! Felicidades!



Festa hoje para comemorar o niver de **Renan Guarnieri**, sendo felicitado por todos os familiares e amigos.



Poliana Oliveira
também está
na lista dos
homenageados,
com votos de
felicidades
e muitos
anos de vida.

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



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Saiba o certo e o errado da postura no trabalho

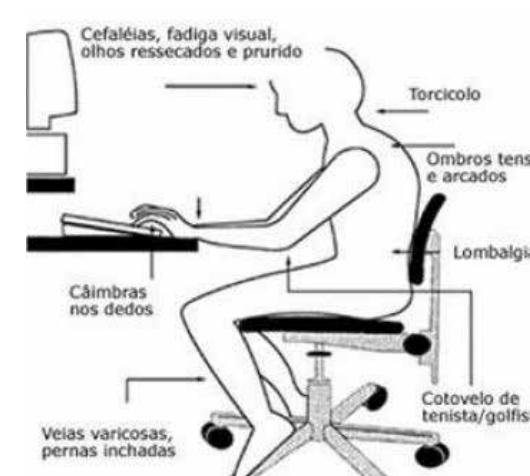
Ador nas costas é a causa mais comum de afastamento do emprego, de acordo com um levantamento realizado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Pode até parecer exagero, mas não é: a Organização das Nações Unidas (ONU) estimou que a cada 10 pessoas, 8 terão problemas de coluna - em qualquer momento de sua vida. Agora, pode se perguntar: você deixa sua coluna ereta quando está sentado no trabalho? É uma postura adequada para passar 8h do seu dia? Se a sua resposta para ambas as questões for negativa, o que é muito provável, então vamos em frente, pois a postura errada é um dos fatores principais no aparecimento de lesões na lombar.

SE VOCÊ TRABALHA EM PÉ
Acredita-se que esta seja a postura mais correta para trabalhar, pois as curvaturas da coluna estão alinhadas corretamente, o que permite uma redução na pressão

sofrida pelo disco intervertebral. Mas se você permanece por muito tempo de pé, seus membros inferiores, isto é, suas pernas serão prejudicadas. Isso se dá pelo apoio assimétrico nos membros inferiores, o que propicia que a musculatura se canse com facilidade e enfraqueça gradativamente, ocasionando, assim, alterações na postura. Para reduzir o apoio nas pernas, alterne a posição, sentando-se. Esta alternância aliviará a pressão da região lombar.

SE VOCÊ TRABALHA CARREGANDO PESO

Neste caso, você precisa se atentar na forma em que o carrega, e na sua massa corporal em relação ao produto. Os danos na coluna são proporcionais ao tempo que o trabalhador permanece carregando o objeto e na postura utilizada para tal. A maneira ideal para se levantar peso está na seguinte postura: mantenha os



Errado



Correto

joelhos semiflexionados, pés afastados e abdômen contráido. A coluna deve estar reta - em hipótese alguma sobre o tronco. Desta forma, apenas as pernas fazem força para que o objeto seja erguido, que deve estar rente ao corpo para que o transporte seja mais confortável. Nunca use a cabeça para carregá-lo, pois, além

de comprometer o equilíbrio, as vértebras cervicais da coluna também são comprimidas. Distribua bem o peso entre os braços.

SE VOCÊ TRABALHA SENTADO

Faça alguns alongamentos ou dê uma leve caminhada em intervalos contínuos de tempo. Alimente-se bem para es-

carpar do sobrepeso e lesionar ainda mais a coluna enquanto permanece sentado. Lembrar-se de quando estiver sentado: não relaxe, mantenha o bumbum próximo ao encosto da cadeira e os pés inteiros apoiados no chão (até o calcânia). Está permitido colocar uma almofadinha na região do lombo.

Pessoas criativas ficam mais incomodadas com barulho



receita

Frango crocante

INGREDIENTES:

- 1 kg de frango (coxa, sobrecoxa e peito)
- 2 unidades de limão
- 1 tablete de caldo de frango
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO:

- Tempere o frango com o suco de limão.
- Amasse o cubo de caldo de frango, misture com a margarina até formar uma pasta.
- Com a pasta, cubra os pedaços de frango, coloque-os em uma assadeira e cubra com papel-alumínio.
- Leve ao forno alto, a 200 °C, preaquecido, e asse por 40 minutos.
- Misture a farinha de rosca e o queijo.
- Coloque sobre o frango e volte ao forno por mais 5 minutos.
- 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
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

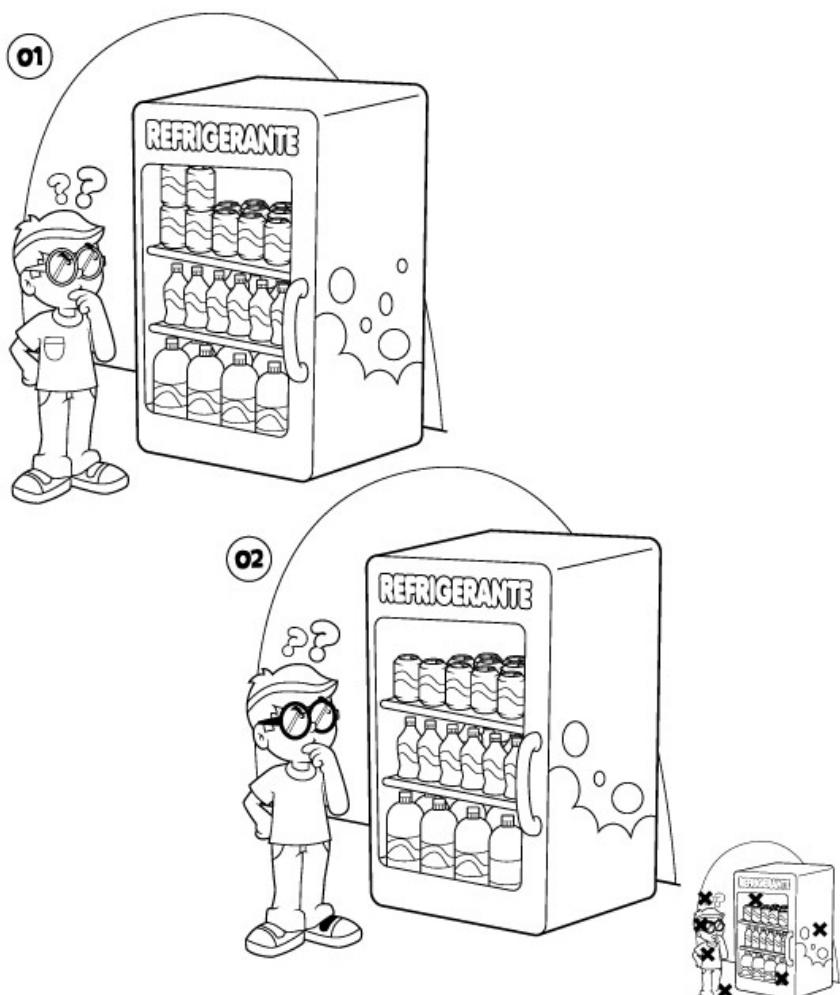
Caça Palavras



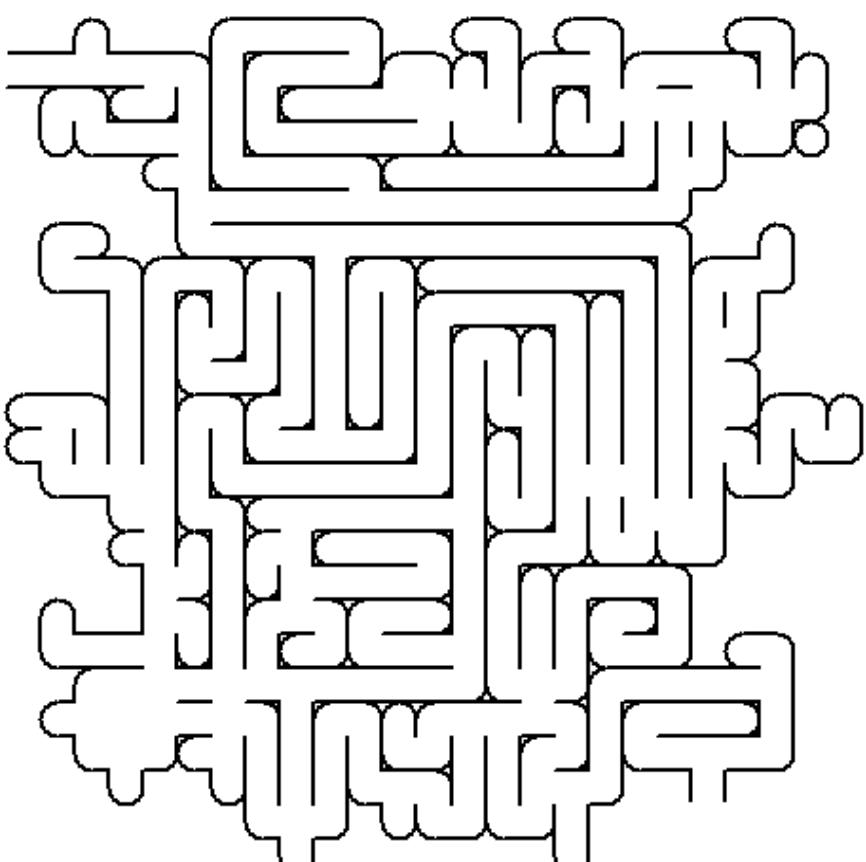
Sete Erros

-Instruções:

Imprima esta página, depois descubra o enigma preenchendo os quadros com as primeiras letras de cada figura abaixo. Boa diversão!



Jogo do Labirinto



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Ciça implora para que Ana não procure a polícia. Ana comenta com Tito que Ciça acusou Samurai pelo desaparecimento de Pedro. Rodrigo tenta reatar o namoro com Luciana. Jéssica confessa a Uodson que ficou chateada com Luan. Samurai exige que Nanda guie um grupo em uma trilha e Filipe a ajuda. Júlia promete ajudar Arthur a passar no teste de Samuel. Tito questiona Samurai sobre a dívida de Pedro. Tito avisa a Ilza sobre o retorno de Pedro. Arthur faz o teste aplicado por Samuel. Samurai leva Tito ao encontro de Pedro.

ÊTA MUNDO BOM
Quinta-feira, 18h00

Filomena se desespera e Mafalda a consola. Cunegundes insiste que Filomena compre a fazenda e Inácio os alerta sobre os filhos de Fragoso. Diana aceita morar com Severo e segue as orientações de Braz. Romeu se recusa a dançar com Sarita. Paulina exige que Ernesto não se aproxime de Sarita. Sandra inventa para Candinho que está confusa com seus sentimentos. Anastácia anuncia que registrou Candinho em seu nome. Sandra revela a Anastácia que Candinho a beijou. Nádia e Perseu expulsam Filomena e Clarice da mansão de Fragoso.

TOTALMENTE DEMAIS
Quinta-feira, 19h15

Eliza avisa a Arthur que ele será apenas seu empresário. Cleide confidencia a Jonas que pedirá para Vanessa testar a fidelidade de Florisval. Eliza diz a Jojô que rompeu com Arthur. Rosângela aceita o pedido de namoro de Florisval. Zé Pedro avisa a Carolina que Eliza irá processá-la. Carolina aceita que Pietro seja pai de seu filho. Gilda conta para Eliza que está com Hugo, mas que, por enquanto, não revelará para os filhos. Carolina diz a Pietro que o resultado de seus exames revelou que ela não pode engravidar.

**CÚMPlices
DE UM RESGATE**
Quinta-feira, 20h30

Téo vai escondido com Manuela, que na verdade é Isabela, para falar com Mateus, que está triste com o ocorrido. Regina diz que Priscila deveria ir até a On-Enterprise para fazer uma surpresa para Safira. Na igreja, as irmãs proibem Luiz de entrar e dizem que ele é um homem sem vergonha e que traiu a própria esposa. Lurdinha interrompe a reunião diz que a filha dela está na recepção. Todos estranham e Otávio pergunta: - Filha? Safira diz que a garota é apenas uma afilhada e sai da sala. Safira conversa com a filha, que fica decepcionada ao saber que Safira sempre escondeu que ela existia. Clara está prestes a ir embora por acreditar que Luiz estava lhe traindo.

VELHO CHICO
Quinta-feira, 21h00

Encarnação avisa a Doninha que revelará verdades para a família antes de morrer. Carlos Eduardo discute com Tereza por ciúme de Santo. Olivia e Lucas comemoram a retomada da cooperativa com Santo à frente da organização. Afrânia nega o pedido de Iolanda para reabrir a capela da fazenda. Martim decide ficar nas terras que eram da família de Leonor. Carlos Eduardo alerta Afrânia sobre os ideais de Miguel e Tereza ouve. Dominha afirma a Tereza que Martim saiu de casa em busca da felicidade.

OS DEZ MANDAMENTOS
Quinta-feira, 22h15

Joana diz que Abiú está louco e sai correndo. Arão dá uma bronca no filho e diz que ele deve pedir desculpas a moça. Yarin e Noemi suspiram por Quenaz e Calebe. Radina comenta com Jerusa que ainda não se resolveu com Hur. Damarina melancólica lembra do pai. Ada fica possessa ao saber que Josué buscou Ana para passear. Gahiji pede a mão de Leila em casamento para Bezalel. Libna briga com Abirão. Ele pede desculpas aos filhos. Tales diz que o pai não é bom em cumprir promessas e Abirão promete mudar dali para frente. Safira conta a Bina que não está grávida e com medo de contar para Datá. Jerusa e as irmãs são surpreendidas pela catoria de Simut na sala, que faz uma declaração de amor e cita o nome de Jerusa.

Humor

CONGRESSO FEMINISTA

Num congresso internacional de mulheres a japonesa subiu no palco e disse:

- Gente eu só lavava louça. Até que um dia eu me cansei e disse para o meu marido: Chega, nunca mais quero lavar louça na minha vida!

As mulheres gritavam: Foram à loucura! E ela continuou:

- No primeiro dia nada, no segundo, metade da louça encontrei lavada e depois do terceiro dia nunca mais precisei lavar louça na minha vida.

O alvoroco era geral. Depois, chegou à vez da chinesa que disse:

- Gente eu só lavava roupa. Até que um dia eu me cansei e disse: chega! Nunca mais quero lavar roupa na minha vida! No primeiro dia nada, no segundo, metade da roupa encontrei lavada e depois do terceiro dia nunca mais precisei lavar roupa na minha vida.

Gritaria, assobios. As feministas estavam muito alegres, até que a brasileira sobe ao palco:

Você nunca vai encontrar alguém igual a mim!



Essa é a intenção!



- Gente eu só lavava roupa e louça. Até que um dia eu me cansei e disse: Chega! Nunca mais quero lavar roupa e louça na minha vida.

Com gritos de "Very good", "very good", ela continua:

No primeiro dia eu não enxergava nada, no segundo só abri metade do olho e no terceiro dia eu já abria um olho.

FAZENDO EFEITO

Num belo dia, estava a tia do Joãozinho se preparando para uma festa. Observando a tia fazendo a maquiagem, com uma porção enorme de creme, pós, tintas e outros utensílios misteriosos, o Joãozinho pergunta:

- Tia, para que serve tudo isto?

A tia, orgulhosa, responde:

- É para a tia ficar mais bonita!

O Joãozinho fica imerso em seus pensamentos durante alguns instantes, e então dispara:

- E quando é que começa a fazer efeito?

MARÉ DE AZAR

Um ladrão comenta com um colega:

- Estou em uma maré de azar...

- Como assim? Não está conseguindo nada?

- Ontem entrei na casa de um advogado e ele me pegou em flagrante. Até me deixou ir, mas me disse para nunca mais tentar roubar alguém.

- Poxa ele te deixou ir embora e você chama isso de azar?

- Pois é... Ele me cobrou 500 pratas pela consulta.

IRMÃS DE SÃO FRANCISCO

Três irmãs de caridade saem para arrecadar fundos para a paróquia e batem na casa de uma loira. Tocam a campainha e a loira abre a porta. As irmãs apresentam-se:

Publicidade

- Olá, somos irmãs de São Francisco de Assis e gostaríamos...

A loira interrompe:

"Gentem"! Vocês estão conservadeérrimas! Dá o nome desse creme?

celebridades

Solange Gomes posa com a filha e mostra pingente em homenagem ao Dia das Mães: 'Pãe'



Solange e Stephanie: mãe e filhas juntas e felizes

Com a chegada do Dia das Mães, Solange Gomes recebeu um mimo da designer e proprietária da marca de joias Poseidon, Patrícia Coelho. Convidada para ser a estrela da campanha ao lado da filha, Stephanie Gomes, ela ganhou da profissional um pingente escrito "Pãe", que homenageia as mães que também fazem o papel de pai.

Stephanie Gomes, de 16 anos, é fruto do relacionamento de Solange com Waguinho.

Em fevereiro deste ano, a modelo fez um post em seu perfil no Instagram acusando o cantor de ser um "pai lixo", além de reclamar da falta de pagamento da pensão alimentícia. Momentos depois, em conversa, ela admitiu que exagerou. "Sabe quando você vem guardando as coisas e uma hora explode? Mendar o filho me bloquear numa rede social? Por que? Para eu não ver que o pai dele dirige um carrão, mas deve pensar à filha?", desabafou.

Milionária, Munik passa por repaginada e diz: 'Pagaria tanto R\$ 20 mil quanto R\$ 20 numa bolsa'

Quase um mês após vencer o "BBB 16", Munik vai deixando para trás a menina sonhadora do interior para pôr em prática um plano audacioso: deixar de ser uma ex-BBB para se tornar uma estrela respeitada. "Eu me inspirei na Grazi, pois ela me impressionou muito pela história de vida dela. Ela é muito humilde, entrou na casa e mudou a vida totalmente, mais ou menos igual a mim, e adoraria ser a nova Grazi. Jamais passaria por cima de alguém ou de algum princípio meu para alcançar meu objetivo", avisa a morena, que se matriculou num curso de interpretação, está frequentando uma fonoaudióloga para neutralizar o sotaque, tem coaching e personal stylist: "Não estou fazendo um investimento por puro luxo, mas para a vida". Quem viu Munik usando vestidos coladinhos e muitos shortinhos durante o programa já deve ter percebido mudanças sutis nos looks da moça propostos por Rafael Nunes. "Permaneceram os jeans, os shorts, vestidos curtos. A gente apenas troucou as peças por outras com cortes e modelagens que valorizam o corpo dela", enumera o stylist: "Me inspirei muito na simplicidade que ela tem e respeitando os gostos dela".

Como algumas marcas não gostam de ser associadas a um ex-BBB, muita coisa sai do bolso da própria Munik. "Pagaria tanto R\$ 20 mil quanto R\$ 20 numa bolsa. Não é o valor ou a marca que vão me atrair, sabe? Tem que ser algo, uma peça, acessório que me encante", avalia ela, que gosta do estilo de Juliana Paes e Marina Ruy Barbosa: "Sempre foram referências pra mim. Lindas, elegantes, estão sempre bem vestidas".

O que o stylist ainda não conseguiu é fazer a cabeça de Munik para ela cortar os longos e lisos cabelos: "Vou cortar apenas quatro dedinhos! Até meus fãs ficaram em pânico quando souberam que eu ia cortar o cabelo, mas não será nada radical não".



Sandro Pedroso diz que chegou a dormir na rua após o fim do namoro de muitas idas e vindas com Susana Vieira



Susana Vieira e Sandro Pedroso tiveram um relacionamento tumultuado

Ex-namorado de Susana Vieira, Sandro Pedroso revela detalhes sobre o fim de seu relacionamento com a atriz. Ele conta que pediu Susana em casamento, mas ela não aceitou. "Foi quando eu fui fazer o Caminho de Santiago de Compostela e o último destino era Roma e lá comprei um anel para ela. Cheguei ao apartamento dela e falei: 'Susana, você quer casar comigo?' Ela não aceitou", diz ele em en-

trevista ao apresentador Guugu Liberato.

Sandro Pedroso conta ainda que chegou a dormir na rua depois do fim do namoro com a atriz. O ator, que também é mágico, vive pela primeira vez a experiência da paternidade. Ele é pai de Noah, que nasceu em fevereiro e é fruto de seu relacionamento com Jéssica Costa, filha do cantor Leonardo. Atualmente, Sandro trabalha como garçom num bairro de São Paulo, onde vive.

Zezé Di Camargo dá emprego para a namorada, Graciele Lacerda

Formanda em Jornalismo, Graciele Lacerda entrou para a equipe de produção de Zezé Di Camargo & Luciano. A capixaba está trabalhando há cerca de um mês, desde que a dupla voltou de férias, como uma espécie de babá do namorado. A morena cuida do figurino dos shows, da alimentação regrada do camarim e dá pitacos em outros detalhes de produção e bastidores. A ideia surgiu do

casal, para que Graciele passe a ter alguma função, já que ela costuma acompanhar Zezé em seus shows pelo país.

Na última sexta-feira, no primeiro show em comemoração aos 25 anos da dupla que foi realizado em São Paulo, teve clima no camarim. Graciele e Camilla Camargo, a filha do meio de Zezé, se cruzaram antes do show, mas não posaram para fotos juntas. O can-

tor até foi fotografado ao lado de Camilla e do namorado, Leonardo Lessa, mas a filha não retribuiu a gentileza. Igor, o caçula do sertanejo, também não fez fotos com a madrasta. Já o restante da família parece que a aceita, e até gosta da capixaba. Seu Francisco e dona Helena, os pais do cantor, abraçaram e beijaram a noiva. Luciele Di Camargo, irmã de Zezé, também posou com a moça.



horóscopo

ÁRIES
Você demonstra maior sensibilidade para o mundo ao seu redor, pois a Lua permanece em seu signo, se associando a Urano hoje. Bom momento para aprofundar sua compreensão íntima, pois o autoconhecimento está favorecido. Mas não se isole demais, afinal, as relações lhe ajudam em suas reflexões!

TOURO
O confronto com situações complexas lhe proporcionam um amadurecimento neste momento, pois Lua e Urano se associam no setor de crise. Encare suas inquietações, procurando se aprofundar nos desafios para identificar a real causa dos problemas, pois de outro modo, eles continuam lhe atrapalhando!

GÊMEOS
Os assuntos subjetivos ajudam a fortalecer as afinidades pessoais, neste momento em que Lua e Urano se associam no setor de amizades, beneficiando os laços verdadeiros. Perceba que é preciso aprender a reconhecer e a lidar tanto com as qualidades como com os aspectos negativos!

CÂNCER
As experiências profissionais devem lhe trazer um aprofundamento em suas reflexões, pois Lua e Urano se associam hoje. Bom momento para resolver pendências que lhe impedem de seguir em frente quanto a certas questões. O amadurecimento começa a partir da consciência acerca das limitações e potenciais!

LEÃO
A associação de Lua e Urano na nona casa estimula os assuntos espirituais. As questões relacionadas ao autocognoscimento tendem a lhe estimular fortemente neste período. Que tal buscar boas leituras e meditar? Porém, não deixe de lado as questões da vida material, igualmente importantes!

VIRGEM
A vida afetiva fica mais quente neste momento em que Lua e Urano se associam na oitava casa, dinamizando sua sexualidade. Mas não se deixe guiar pelos instintos. Perceba que a vida sexual se enriquece enormemente com a sublimação dos mesmos. Suas escolhas devem ser guiadas pela intuição!

LIBRA
A sintonia e poder de transformação em conjunto se fortalecem com a passagem da Lua pelo setor de relacionamentos, conjunta a Urano. O compartilhamento de interesses e a sensibilidade nas interações favorece a aproximação com as pessoas queridas, beneficiando a compreensão e as conciliações!

ESCORPIÃO
Procure agir de maneira mais discreta no ambiente de trabalho, pois Lua e Urano se associam, incentivando a observação relacionada às interações no meio profissional. Bom momento para amadurecer suas ideias e rever estratégias.

SAGITÁRIO
Permita-se vivenciar suas fantasias e novas sensações, pois ao transitar pelo setor de prazeres, a Lua estabelece conjunção com Urano, lhe incentivando neste sentido. Curta este momento mais reservado e discreto, mas não deixe de aproveitar a companhia dos mais íntimos também!

CAPRICÓRNO
Promova o bem-estar das pessoas próximas, pois Lua e Urano se articulam no setor familiar, lhe incentivando a cuidar das pessoas queridas, afinal, isso será mais importante do que realizar grandes ações. Perceba que o que mais importa é o afeto e a atenção que você oferece às pessoas!

AQUÁRIO
Lua e Urano conjuntos no setor de comunicação exaltam seu poder de articulação intelectual nos ambientes grupais, por meio dos contatos mais pontuais. Sua sensibilidade mais aguçada lhe ajuda a perceber as pessoas que podem lhe ajudar a ampliar seus conhecimentos e lhe abrir oportunidades!

PEIXES
Ao se associarem na segunda casa, Lua e Urano lhe ajudam a identificar as escassas e valiosas oportunidades de direcionar seus recursos materiais. Você percebe com mais clareza os caminhos, então avalie bem os aspectos positivos e negativos das situações e aprofunde-se neles!