



Página B4

Ivete Sangalo vai receber R\$ 1,5 milhão para cantar em hotel no Réveillon

"O tempo é uma ilusão produzida pelos nossos estados de consciência à medida em que caminhamos através da duração eterna."

■ Sir Isaac Newton, matemático e físico (jan 1643 - mar 1727)



Destaque para o casal de namorados **Alexandre Sabadin** e **Jéssica Souza Melo**, curtindo recente viagem de fim de semana em clima de muito romantismo



A pedagoga **Mary Pontim** recebeu os parabéns pela data especialíssima comemorada na última semana. Na foto, momento especial com Sandra Moreira.



Presente nos principais eventos da região, **Juninho Velho Jhow** comanda o som dos rodeios e recebeu, na segunda, parabéns especiais de amigos, familiares e admiradores.



Muitas comemorações para o senhor **Gilberto Pizzutto**, que completa seus 80 anos. Cidadão ilustre, ele foi durante muitos anos gerente de Banco e que muito contribui para o crescimento da nossa cidade. Nossos Parabéns!



A psicóloga **Fabiana Pacheco** assoprou as velinhas no último domingo, recebendo homenagens de amigas e familiares. Na foto com Luciane Jodas e Jucimara Oliveira.



Click do cabeleireiro **Raphael Roque**, em tour por Portugal.



Parabéns para **Kleber Nico**, destaque na corrida SESC Rio Preto - 10 km, no último domingo.



Soprou as velinhas em grande estilo, **Clecley Leandro**, sempre muitíssima acariciada. Felicidades!

COMBO TRIPLO*
DE R\$42,00 POR:
28,90

3 ESPIHAS DE QUEIJO
3 ESPIHAS DE CARNE
3 PEITO DE PERU C/ CREAM CHEESE
1 GUARANÁ 2 LITROS + 3 BOLINHAS DE QUEIJO

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

Salim Muchiba, só compra no **GIGANTÃO**



Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Película de Vidro
todos os modelos!
Apenas
R\$ 9,99

GIGANTÃO

#BaratoPraCaramba

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

O trabalho pode estar prejudicando a sua pele

A vida moderna tem dessas coisas: passamos cada vez mais tempo dentro do escritório durante o dia. Por isso, o ambiente de trabalho exerce uma forte influência na saúde da nossa pele. Mas você sabe quais são os principais fatores que impactam o nosso corpo? A gente listou alguns e ainda damos dicas de como se proteger. Confira:

■ **1. Ar condicionado:** Além de refrescar, ele também retira a umidade do ambiente. Resultado: essa secura compromete a barreira hidrolipídica da pele – aquela mais externa responsável por manter o tecido protegido e hidratado. Isso acaba sensibilizando a pele e deixando-a suscetível às irritações. Para sair ilesa dessa, reforce a hidratação após o banho e tenha sempre na bolsa um hidratante para aplicar na pele quando a sentir ressecada.

■ **2. Tela do seu computa-**

dor: Os monitores criam um campo de estática que absorve qualquer partícula ao seu redor – principalmente as de poeira, que são extremamente leves. Quando a pele é exposta a isso, ela pode ficar sensibilizada e até apresentar uma reação alérgica. Para evitar o problema, limpe seu monitor pelo menos uma vez por semana. Panos de microfibra e pincéis macios são ideais para o serviço, já que não riscam a tela e ainda removem a sujeira até em cantos mais difíceis.

■ **3. Estresse:** Passar nervoso durante o expediente faz o corpo liberar hormônios como o cortisol, responsável por deixar sua pele mais vulnerável ao aparecimento de acne e alergias (caso você já conviva com elas). Uma forma de controlar a ansiedade é realizar ciclos de trabalho: faça de 60 a 90 minutos de atividades contínuas e, depois, uma pausa de 10 minutos no café, por exemplo. Meditar e praticar

uma atividade física prazerosa também é ótima arma para combater o estresse.

■ **4. Nutrição:** Inúmeros estudos mostram que uma dieta balanceada é fundamental para manter a pele saudável. Mesmo assim, quando a agenda está apertada, é fácil pular a salada e ir direto para o hambúrguer. Prefira alimentos com pouca gordura e ricos em vitaminas e minerais; carboidratos são permitidos, desde que sejam integrais ou tenham alto índice glicêmico (para ajudar a manter a saciedade). Privilegie alimentos com vitamina C (como laranja, limão, tomate e brócolis), que combatem os radicais livres e auxiliam no rejuvenescimento da pele.

■ **5. Água:** Junto com a alimentação saudável, a ingestão de líquidos acaba ficando de lado nos dias de agenda lotada. Para não esquecer, deixe uma garrafa cheia em sua mesa e, ao longo do dia, vá bebendo de forma regular. No in-



verno, inclua também os chás e as infusões, que vão aquecer o corpo além de mantê-lo hidratado.

receita

Torta de polenta

com carne-seca e couve

INGREDIENTES:

- 5 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 2 tomate sem pele e sem sementes, cortados em cubos
- 300 gramas de carne de sol dessalgada e desfiada
- 6 folhas de couve cortada | cortadas bem fino
- sal se necessário
- pimenta-do-reino a gosto
- 200 gramas de queijo mussarela ralado grosso



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, coloque o caldo de legumes e a manteiga.
- Assim que levantar fervura, acrescente aos poucos o fubá, mexendo sem parar para não empelotar.

■ Cozinhe em fogo brando, a 160 °C, mexendo até a polenta se soltar do fundo da panela.

■ Para fazer o recheio, em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e refogue o tomate.

■ Junte a carne-seca, a couve, a pimenta e, se necessário, o sal.

■ Misture bem e cozinhe até a couve murchar.

■ Desligue o fogo e deixe esfriar.

■ Em uma forma com fundo removível e untada com azeite, coloque metade da polenta e recheie.

■ Cubra com o restante da polenta, polvilhe a mussarela e leve ao forno alto, a 200 °C, preaquecido, durante 30 minutos ou até derreter a mussarela.

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 ½ polegada

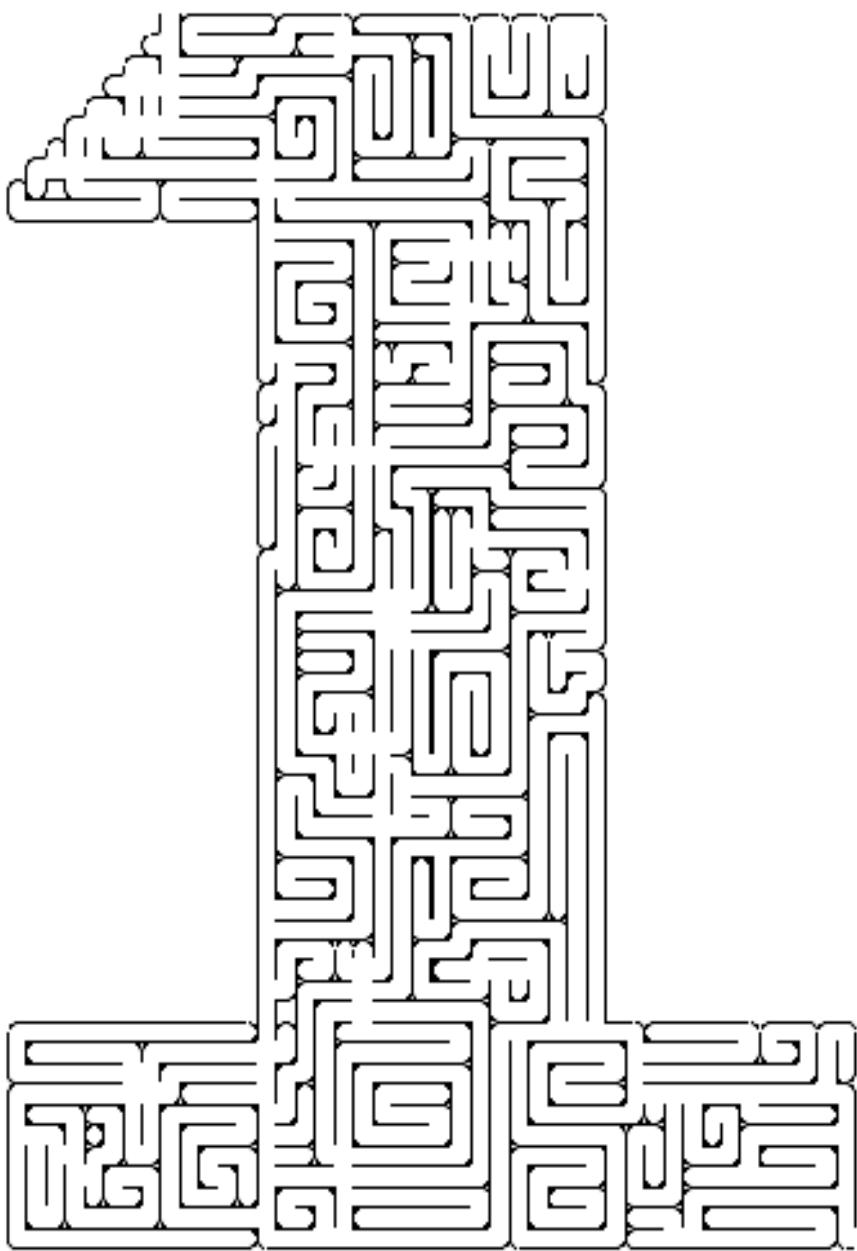
➤ Fabricação Própria

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 do Labirinto



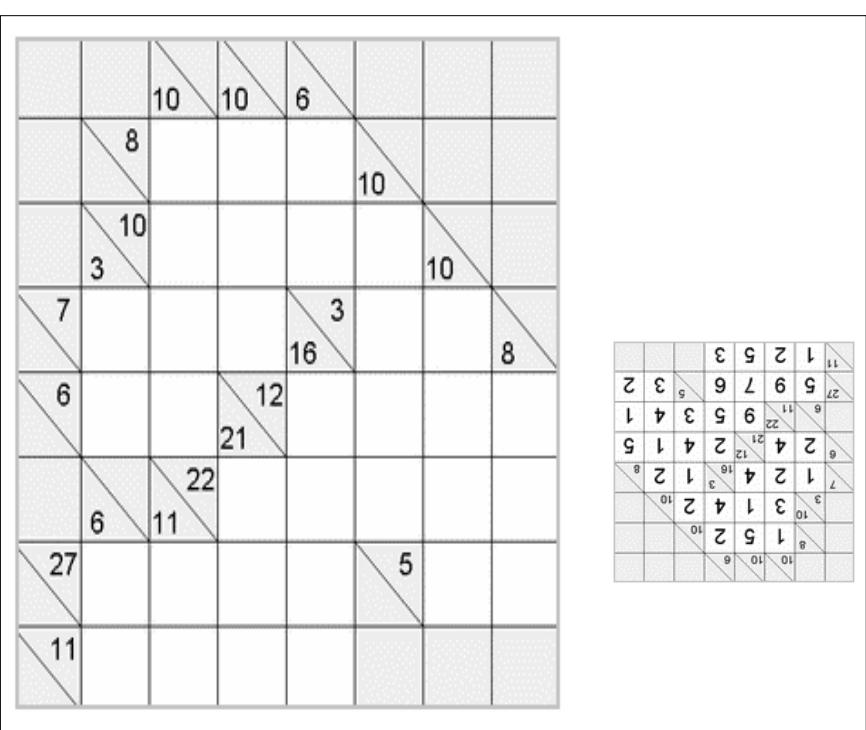
Caça Palavras

Procure no Caça-Palavras, espécies de animais brasileiros ameaçados de extinção:

Q	F	R	A	S	T	Y	U	F	I	O	Z	X	C	V	B	N	M	A	R	T	U	I	O	P	A
A	G	U	I	A	Q	C	A	R	A	R	A	-	A	Z	U	L	Q	R	T	R	J	A	G	S	D
Q	R	G	P	N	E	O	N	Ç	A	-	P	I	N	T	A	D	A	A	A	V	A	A	A	P	M
B	A	H	A	D	R	D	L	T	G	M	A	C	A	C	O	A	S	R	T	G	G	R	T	J	I
A	T	I	P	O	T	O	D	A	E	V	G	Q	W	E	R	T	R	I	U	A	U	T	O	A	C
L	0	0	A	R	Y	R	Ç	R	F	S	A	B	I	Á	V	A	P	N	-	V	A	N	-	G	O
E	-	B	-	I	U	N	P	F	A	A	O	Ç	P	O	X	R	L	H	B	I	T	O	D	U	-
I	D	-	F	N	I	A	K	D	L	S	J	U	L	Ç	Z	Í	W	A	O	Ã	I	L	O	R	L
A	O	E	O	H	O	B	J	S	C	D	K	Q	R	L	A	A	N	-	L	O	R	F	-	A	E
-	-	X	R	A	R	A	C	U	À	F	L	W	H	I	S	S	O	A	A	A	I	T	M	T	À
F	M	I	M	V	P	Z	X	C	O	G	Ç	E	J	M	N	A	I	Z	A	S	C	Y	A	R	O
R	A	E	I	B	P	R	E	G	U	I	Ç	A	K	N	F	H	G	U	S	D	A	I	T	A	E
A	T	P	G	L	O	B	O	-	G	U	A	R	Á	B	G	T	A	L	D	F	N	M	O	T	A
N	O	B	A	I	Z	U	A	P	-	A	C	I	P	V	A	U	D	N	A	M	A	T	P	Z	Y
C	P	A	S	S	A	R	O	-	P	R	E	T	O	C	R	O	L	I	N	H	A	H	O	A	S
A	E	J	A	C	A	R	É	-	A	Ç	U	G	P	A	P	A	G	A	I	O	C	G	N	M	L
A	R	I	R	A	N	H	A	A	J	G	A	N	S	O	-	D	O	-	N	O	R	T	E	H	J

Arararinha-azul	Aguia	Andorinha	Aracuã	Arara-azul	Ariranha
Ganso-do-norte	Baleia-franca	Codorna	Falcão	Gato -do-mato	Lobo-guará
Tamanduá	Jacaré-açu	Jaguatirica	Lontra	Gavião	Mico-leão
Tartaruga	Onça-pintada	Papagaio	Papa-formigas	Macaco	Rolinha
Tesourinha	Sabiá	Peixe-boi	Pica-pau	Preguiça	Tatu-bola
	Veado	Safira	Rato-do-mato		Pássaro-preto

Sudoku Nível Baixo



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Ana acredita que Ciça possa estar escondida no sítio de Samurai. Samurai ameaça Pedro para que ele não fique ao lado de Tito. Ana não consegue se entender com Miguel. Tito tenta falar com Rodrigo sobre Ana. Alina comenta com Krica que desconfia de que Uodson continue tendo aulas de tango. Rodrigo e Luciana se aproximam e Roger se irrita. Rubem e Bia discutem por causa de sua situação financeira. Júlia revela a Arthur o motivo de ter dado novas responsabilidades. Roger arma mais um plano com Flávia para afastar Luciana de Rodrigo. Ana reconhece o sítio de Samurai em uma foto de João.

ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Sandra consegue despistar Pancrácio, que promete guardar segredo sobre sua visita a Ernesto. Maria tem certeza de que Celso sabe dos encontros entre Sandra e Ernesto. Pancrácio mente para coberturar Sandra, e Maria desconfia. Braz não aprova que Diana engane Candinho. Sarita aconselha Eponina a casar com Pandolfo. Eponina anuncia seu casamento para a família. Por causa de sua doença, Gerusa decide cancelar seu noivado com Osório. Cláudio conta para Araújo que Sandra o visitou. Olga sugere que Romeu desista de comprar a fazenda e se case com ela. Severo garante a Candinho que a mãe de Diana existe. Pancrácio confronta Ernesto.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Quinta-feira, 20h30

Dinho chega empolgado após a formatura. Meire leva Dinho para cuidar do caso dos irmãos Vaz. Manuela, que na verdade é Isabela, pega o cartão de Rebeca na bolsa da mãe e vai para as compras escondida. Rebeca fica irritada e diz que irá doar todas as roupas. Isabela ri por conseguir irritar Rebeca. Jaime diz para Vicente que sua liberação da cadeia não saiu, mas é mentira, pois ele não fez nada. Meire vai ao orfanato e tenta adotar Joaquim e Felipe para tirá-los do orfanato, mas não consegue. Dinho explica que ainda falta uma prova para se tornar advogado. Benjamin entra na banda C1R no lugar de Joaquim. Benjamin sugere que Omar faça uma audição para ser baterista da banda C1R.

VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Martim não responde ao questionamento de Miguel e pede que Chico Criatura não conte ao sobrinho a razão de sua partida. Encarnação elogia Iolanda. Tereza não consegue se entender com Carlos Eduardo. Miguel conhece Ceci e fica encantado com seus conhecimentos sobre plantas. Encarnação implica com Carlos Eduardo. Ceci diz que levará Miguel para conhecer sua plantação. Santo e Bento procuram por Zé Piranguero pelo rio. Ceci se apressa em ir embora ao ver Martim no bar de Chico Criatura. Martim procura Beatriz na escola. Santo e Bento encontram Zé Piranguero. Miguel tenta se aproximar de Olivia.

Humor

AJUDINHA

Um bêbado começa a gritar às 4 horas da manhã na janela de uma casa:

- O de casa! Me ajuda!
- O cidadão, com cara de sono, abre a janela e diz:
 - O que você quer?
 - Preciso que você me empurre!
 - Vai te catar! Se vira!
- Voltou para a cama e a esposa perguntou:
 - Já se imaginou nessa situação? – diz a mulher.

Tomado por remorso, o homem veste o hobbie e sai para ajudar o bêbado:

- Vou te ajudar! Onde é que você está?

E o bêbado gritando:

- Aqui! No balanço do jardim!

DEUS E EVA

No Jardim do Éden, Eva dirigiu-se queixosa a Deus:

- Senhor, eu tenho um problema.
- E qual problema, Eva? – disse Deus
- Senhor, eu sei que me criou, deu-me este lindo jardim e esses maravilhosos animais, mas não me sinto feliz.
- Era previsto Eva?
- Então o senhor sabe que me sinto solitária?
- É claro que sim! Mas é um caso para se pensar bem. Posso criar um homem para você.
- O que é um homem, Senhor?

- Homem é uma criatura um pouco defeituosa, agressiva, com ego gigantesco e sempre incapaz de comprehendê-la e escutá-la.

Um ser que lhe dará muito trabalho.

Entretanto, - prosseguiu Deus - ele será maior, mais rápido e terá mais músculos que você. Sera muito bom para lutar, chutar bola e caçar ruminantes indefesos. Você poderá usá-lo para seu prazer e, no futuro, para carregar pacotes, abrir portas, trocar o pneu do carro, destampar vidros de conservas, trocar lâmpadas, tomar satisfações com o síndico e pagar suas contas.

- Hum! Será que compensa?

- Você precisa decidir. Mas o crirei com uma condição.

- E qual é ela, Senhor? - pergunta Eva

- Você deve deixá-lo pensar que o fiz primeiro!



Celebridades



Ivete Sangalo já definiu onde vai cantar na virada do ano

Ivete Sangalo vai receber R\$ 1,5 milhão para cantar em hotel no Réveillon

Ivete Sangalo já tem um compromisso muito bem pago para o Réveillon. Na hora da virada, a baiana vai cantar num hotel de luxo em Fortaleza, uma espécie de resort urbano, pela quantia de R\$ 1,5 milhão. Como de costume, parte do valor será paga pela organização e a outra, por um patrocinador. O preço cobra-

do por pessoa será de R\$ 900.

A cantora deve repetir o feito de 2014, quando foi a artista mais bem paga para se apresentar nessa época do ano, em que os cachês têm um preço diferenciado. No último Réveillon, na virada de 2015 para 2016, Ivete Sangalo se apresentou para uma multidão na cidade de Salvador.

Príncipe Harry estaria ficando com a cantora Ellie Goulding

A última vez que o Príncipe Harry foi visto com uma namorada foi há 2 anos, mas os jornais britânicos apostam que o herdeiro da coroa britânica estaria ficando com a cantora Ellie Goulding. Segundo fontes do "The Sun", os dois trocaram beijos semana passada durante o evento Audi Polo challenge.

Espectadores disseram que eles não se desgrudavam, e teriam se beijado debaixo de um cobertor. A fonte, que está perto de círculos sociais de Harry, disse que após o evento houve uma festa, onde tirar fotos era proibido para preservar as celebridades. "Harry estava bebendo e dançando. Eles faziam parte de um grupo mais amplo, incluindo o ator Tom Hardy, mas Harry e Ellie só tinham olhos um para o outro durante toda a noite. E eles



Novo romance no ar

passaram muito tempo sentados juntos debaixo de cobertores", disse a fonte.

Ellie deixou a festa cinco minutos depois de Harry. Os dois estiveram juntos no mesmo

evento em 2011. Harry, de 31 anos, e Ellie, de 29 anos, são amigos desde os Jogos Invictus em 2014, mas fontes afirmam que eles só começaram a flertar nas últimas semanas.

A fonte disse ainda que, apesar de Harry admitir que gosta da cantora, o palácio pode rejeitá-la como namorada do príncipe por causa de seu status de celebridade.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

Junior Lima fala dos rótulos que o perseguem em campanha: 'Aquele que nunca saiu do armário'



Junior Lima também fala sobre ser sombra da irmã, Sandy

Aos 32 anos e prestes a retomar a carreira musical, Junior Lima estrela uma nova campanha publicitária falando sobre os rótulos que sempre o perseguiram, desde que formou, ainda bem criança, uma dupla com a irmã, Sandy. "A criança prodígio que se perdeu, a eterna sombra da irmã, aquele que nunca saiu do armário", diz Junior na campanha da empresa de telecomunicações.

A campanha vai ao ar exatamente no dia em que Junior anuncia seu retorno após um

período sabático. "Vamos começo? Tenho 32 anos e sou músico. Nasci músico, você sabe! Nos últimos anos resolvi dar uma parada pra respirar. Eu precisava de um tempo pra mim, saca? Deixar minha zona de conforto e sair em busca de novas experiências com arte, longe dos palcos. Foi irado! Aprendi muito. Descobri que música é a minha vida e que o resto é consequência. Então deixei rolar! Viajei, estudei, trabalhei e chegou a hora de voltar. Meu nome é Junior Lima", escreveu ele em seu site.

Galã de 'Malhação' é dono do carro cor-de-rosa usado por Tatá Werneck em novela, avaliado em R\$ 270 mil

O carro conversível cor-de-rosa que Fedora, personagem de Tatá Werneck, tira a maior onda na novela "Haja coração" tem um dono conhecido. Ele pertence a Gabriel Mandergan, um dos galãs da atual temporada de "Malhação", já garantido para a próxima, que estreia em agosto.

Gabriel comprou a BMW C4 0 km, de cor vermelha, há quatro anos por R\$ 270 mil. Ele costuma alugar o veículo para uma empresa que presta ser-



Gabriel é dono do possante usado por Tatá em novela

horóscopo



ÁRIES

Cuidado com os exageros nas vidas social e financeira, pois a quadratura Lua-Vênus alerta para prejuízos. Saiba aproveitar as oportunidades, mas respeite as limitações no orçamento. Divirta-se com parcimônia!



GÊMEOS

Zele pela qualidade das informações que você transmite no ambiente de trabalho, pois a tensão Lua-Vênus entre os setores de comunicação e relações profissionais alerta para atritos. Mesmo que lhe provoquem, não ceda. Seja profissional!



LEÃO

Lua e Vênus em quadratura lhe fragilizam emocionalmente, aconselhando-lhe a se desvincilar de qualquer tipo de embate. Interesses divergentes devem ser encarados com cuidado. Perceba que há coisas mais valiosas que o seu ego!



LIBRA

Lua e Vênus em quadratura prejudicam a vida social, alertando, sobretudo, quanto aos embates de cunho territorial. Evite confrontos hoje, mesmo que tudo pareça favorável. Prefira atividades mais solitárias.



SAGITÁRIO

Sua coragem diante dos desafios é enfraquecida pela quadratura Lua-Vênus entre os setores de crise e espiritual. Resgate sua harmonia interior, pois isso lhe deixará mais forte para encarar os problemas. Que tal descansar e meditar?



AQUÁRIO

Lua e Vênus em quadratura tensionam os setores profissional e de relacionamentos, pedindo conciliação e harmonização no trabalho, principalmente caso surjam desafios a serem enfrentados em grupo. Mantenha o autocontrole e saiba ceder quando necessário!



TOURO

Sua convivência com os outros é afetada por desafios afetivos trazidos pela tensão Lua-Vênus, na área de relacionamentos íntimos. Solucione as questões pessoais consigo mesma, pois isso ajuda a preservar as relações. Seja gentil e generosa!



CÂNCER

Cuide da sua vida financeira, pois os impulsos podem lhe levar por caminhos arriscados. Lua e Vênus formam quadratura hoje, alertando para imprudências na vida social. Evite opções de lazer mais dispendiosas e zele pela economia!



VIRGEM

A comunicação é comprometida pela tensão da Lua com Vênus, que traz grandes desafios emocionais e lhe aconselha a ficar mais recolhida. Não seja tão autocritica, pois isso apenas prejudica seu poder de superação. Reconheça o seu valor!



ESCORPIÃO

Seu desempenho no trabalho é prejudicado pela tensão Lua-Vênus, entre seu signo e sua área profissional, que indica algumas frustrações. Não se deixe abater. Perceba que são os dramas que dificultam os desafios!



CAPRICÓRNIO

Você se mostra mais interessada nas atividades em grupo, com o trânsito da Lua pelo setor de amizades. Mas a quadratura com Vênus alerta para certa fragilidade emocional, portanto, tenha cuidado. Zele pela harmonia coletiva!



PEIXES

Mantenha a harmonia interior, pois a quadratura Lua-Vênus exalta desafios emocionais que prejudicam seu bom senso. Descanse seu corpo e sua mente, mantendo-se ocupada com atividades que lhe estimulem de maneira leve egradável.