

Após críticas dos vizinhos, Ludmilla aluga apartamento para morar sozinha na Barra

"Mas soada a hora de ação, o mineiro se agita, não teme surpresas e as suas arrancadas conservam a impetuosidade dos fenômenos sísmicos e ele desafia as intempéries, enfrenta o patíbulo, planta instituições, rasga os céus, inova a ciência, aprimora a arte, planta cidades, prega e faz revoluções."

■ Tancredo Neves, político (mar 1910 - abr 1985)



Felicidades e muitos anos de vida para **Aninha Fernandes**, que hoje celebra idade nova.



Festa hoje
para **Isabela**
Mendonça
recebendo
o carinho da
família e amigos
neste seu aniversário

Festa hoje
para **Isabela
Mendonça**,
recebendo
o carinho da
família e amigos
neste seu niver.



Sinara Dutra
celebra hoje
mais um
ano de vida,
recebendo
o carinho
especial do
esposo Renan e
do filho.

Sinara Dutra
celebra hoje
mais um
ano de vida,
recebendo
o carinho
especial do
esposo Renan e
do filho.



O comerciante de Estrela d'Oeste, **Valdemir Guapo de Melo** também está na lista dos homenageados desta quinta, em ritmo de muita festança.

ASSINE o extra
 SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

COMBO

TRIPLO*

DE R\$42,00 POR:

28,90

3

ESFIHAS DE QUEIJO

3

ESFIHAS DE CARNE

3

PEITO DE PERU C/ CREAM CHEESE

3

BOLINHAS DE QUEIJO

1 GUARANÁ 2 LITROS

+

ENTREGA

3465 0100

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380

FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

Dommus

EXPRESS

*VALORES MENSURAIS E LUGAR DE ENTREGA DEVE SER AVISADO ANTES DE PEDIR O COMBO. COMO TUDO O COMBO TEM 3 ESFIHAS DE CARNE, 3 ESFIHAS DE QUEIJO, 3 ESFIHAS DE PEITO DE PERU C/ CREAM CHEESE, 3 BOLINHAS DE QUEIJO E 1 LITRO DE GUARANÁ. ENTREGA EM 15 MINUTOS.

Temperaturas baixas agravam efeitos do cigarro

O inverno é associado a um maior número de internações por doença pulmonar obstrutiva crônica, uma consequência comum do tabagismo.

A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) — uma mistura de bronquite e enfisema pulmonar — é, na grande maioria das vezes, provocada pelo tabagismo. Mas sabia que ela costuma se manifestar com maior intensidade no inverno?

As temperaturas mais frias aumentam consideravelmente o número de crises da doença (esses surtos são chamados de exacerbações).

Nesses momentos, o paciente fica com muita falta de ar, sente os pulmões pressionados e mal consegue se mover.

O que uma coisa tem a ver com a outra? Em primeiro lugar, as baixas temperaturas estão associadas a maiores índices de poluição. Como as vias aéreas das vítimas dessa doença são sensíveis, podem entrar em colapso ao inalar poluentes atmosféricos. Além disso, a maior incidência de infecções respiratórias e o próprio frio contribuem para o travamento dos pulmões.

Se você ainda duvida disso, fique sabendo que as regiões Sudeste e Sul do Brasil — as com inverno mais mar-

cado por temperaturas baixas — apresentam um pico de internações por DPOC durante esses meses. Já as áreas do país em que o calor reina o ano inteiro têm taxas de hospitalização menores e mais homogêneas ao longo das estações.

Estima-se que 7,6 milhões de brasileiros sofrem com a DPOC. Pra piorar, 88% não sabem que possuem o problema — muitos fumantes, por exemplo, acham que tosse e falta de ar são consequências comuns do tabaco. É necessário reforçar o diagnóstico da enfermidade e tratá-la quanto antes para evitar uma grande perda na qualidade de vida.



8 em 10 mulheres deixam de sair por não se sentirem bem com a sua aparência

Uma nova pesquisa do Comitê Global de Estudos sobre a Beleza foi às ruas de sete países conversar com 4 mil mulheres e 2.800 jovens sobre autoestima, padrões de beleza impostos pela sociedade e aparência como fonte de felicidade.

O resultado revela que as mulheres brasileiras ainda sofrem bastante com as imposições de um corpo considerado ideal. Para se ter uma ideia, 8 em 10 admitiram que não compareceram a um compromisso social por não se sentirem

bem com a sua aparência. A imprensa e a publicidade, bem como programas de entretenimento — ou seja, a mídia — foram apontadas por 76% das entrevistadas como responsáveis por estabelecer um padrão inalcançável. De alguns anos para cá, principalmente graças à grande movimentação nas redes sociais por mais representatividade, algumas marcas e publicações passaram a repensar conceitos e participar deste debate. Que ele fique cada dia mais forte!

Veja abaixo o resultado completo da pesquisa:

- 66% das brasileiras concordam que é crítico manter os padrões de beleza na sociedade atual.
- 7 em 10 acreditam que mulheres que atendem a um determinado padrão de beleza possuem mais oportunidades.
- 71% se sentem pressionadas a serem perfeitas em tudo o que fazem.
- 56% das mulheres admitem que estão satisfeitas com sua aparência no espelho.

- 83% sentem que sua autoconfiança seria maior se estivessem contentes com sua aparência.
- 91% das brasileiras sentem que há muita ênfase colocada na beleza como fonte de felicidade.
- 8 em 10 admitiram que não compareceram a um compromisso social por não se sentirem bem com a sua aparência.
- 76% das mulheres acreditam que a mídia estabelece um padrão de beleza impossível de ser alcançado.

receita

Ovos com legumes

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de ervilha fresca
- 2 fatias de peito de peru light (finas)
- 2 ovo
- 1 colher (sopa) de creme de leite light
- sal a gosto
- 1 fatia de pão de forma integral light
- noz-moscada a gosto



MODO DE PREPARO:

- Mergulhe a ervilha fresca em água fervente.
- Deixe por cerca de 1 minuto, retire do fogo e passe na água fria.
- Escorra bem e coloque em uma tigelinha refratária individual.
- Tempere com uma pitada de sal.
- Acrescente o peito de peru cortado em tiras, os ovos (fure as gemas com um garfo se você for assar no micro-ondas) e, por último, o creme de leite.
- Tempere com o sal e a noz-moscada, sem misturar.
- Decore com algumas ervilhas.
- Coloque a tigelinha em uma assadeira com água até a metade e asse no forno, preaquecido, em banho-maria, por 20 minutos, a 180 °C.
- No micro-ondas, a receita fica pronta em 3 minutos (ou 2, se preferir a gema molinha).
- Aqueça a fatia de pão integral light no forno e sirva junto com os ovos.

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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

celebridades

Bailarina do “Domingão” faz campanha para encontrar o pai: ‘Seria meu presente’

A modelo e bailarina do programa “Domingão do Faustão”, Ana Carolina de Oliveira, 29 anos, procura pelo pai que nunca conheceu. Na esperança de encontrá-lo, ela decidiu fazer um apelo por uma rede social. Agora, a morena está na expectativa de conhecer o homem, que provavelmente não sabe que teve uma filha no passado, e diz que esse pode ser o presente que tanto aguarda para seu próximo aniversário daqui a exatamente um mês.

Ana Carolina contou que decidiu recorrer ao Facebook para divulgar sua história por insistência da tia, Fabiana Costa, que tem ajudado na busca. “Eu tenho o desejo de encontrar meu pai desde a adolescência, e minha tia sabe disso. Ela me deu a ideia de fazer uma carta. Eu a fiz con-

tanto minha história e, ontem, eu coloquei na Facebook. Minha intenção ter a ajuda dos meus amigos. Mas ganhou repercussão”, disse.

Na publicação, que já alcançou mais de 5 mil compartilhamentos, Ana Carolina, que atualmente mora em São Paulo, explica que sua mãe, Benedita de Oliveira Lima, mais conhecida como Marta, conheceu sei pai, Marco André, cujo sobrenome ela desconhece, quando ele era baterista de uma banda que tocava no Espaço Cultural Renato Russo da 508 Sul, em Brasília, em 1985.

Na época, a mãe de Ana Carolina saiu de Brasília e foi para o Rio de Janeiro, quando soube que estava grávida. Com cerca de 4 meses de gestação, ela voltou à Brasília, mas não encontrou mais o pai de sua filha. “Estou assustada com

tanta repercussão. Fiquei surpresa. Mais está tudo andando mais rápido do que imaginava. Espero encontrar meu pai. Seria o meu presente de 30 anos. Eu morei em Brasília por muitos anos. É estranho pensar que eu já posso ter esbarrado com ele lá no espaço cultural ou no show de alguma banda”, contou Ana Carolina, que diz estar há 6 anos no balé do Faustão.

A jovem diz que quer encontrar o pai por curiosidade e que espera até mesmo receber uma má notícia. “Na real, eu só quero saber quem é ele. não tenho medo (do que posso descobrir). Até porque não quero nada dele. É mais para conhecer a nossa história”. Quem tiver qualquer informação que possa ajudar Ana Carolina, pode fazê-lo pelo e-mail: biaibrenda@hotmail.com.



Carolina de Oliveira, 29 anos, procura o pai que pode nem saber que ela existe

Pastora, Nâna Shara lança CD Gospel e diz: ‘Evangélicos sofrem tanto preconceito quanto os gays’



Nâna Shara: conversão aconteceu após busca por um amor

Após sete anos sem gravar, Nâna Shara, ex-SNZ, está prestes a lançar o primeiro trabalho gospel da carreira. Mas não espere da filha de Pepeu Gomes e Baby Consuelo algo tradicional. Pastora da Igreja Apostólica da Restauração, em Copacabana, ela quer que o CD “Novo céu” surpreenda. “Não se parece com nada do que já existe e ao mesmo tempo é uma mistura de estilos. Não é um disco de entretenimento, mas um instrumento de Deus”, avisa ela, que assinou contrato com a Universal Music Christian Group.

Casada com o pastor Brinco e há 15 anos convertida, Nâna conta que ela própria tinha muito preconceito com a música que “crente ouve”. “Meu marido tinha uma banda de rock e logo que se converteu queria gravar gospel. Eu dizia que não era uma boa ideia”, confessa. Preconceito, aliás, é uma palavra que Nâna entende bem. “Imagina! Venho de uma família à frente do seu tempo, com cabelos coloridos. Sofri e sofro preconceito pela minha escolha de ser feliz com Deus. Meus amigos achavam que eu tinha passado por uma lavagem cerebral”, observa

ela, que em sua igreja aceita frequentadores gays: “Por que eu deveria julgar a escolha de uma pessoa? Não temos esse direito. Na minha igreja todos são aceitos. E evangélicos sofrem tanto preconceito quanto os gays”.

Nâna conta que seu encontro com Deus aconteceu após uma busca incessante pelo amor. “Sempre acreditei em amor para a vida toda e sofria com relacionamentos que não davam certo”, justifica ela, que sentiu muito a separação dos pais: “Para mim, eles eram a personificação desse amor durável e eterno”.

Após críticas dos vizinhos, Ludmilla aluga apartamento para morar sozinha na Barra



Ludmilla na mansão em que morava na Ilha do Governador, Zona Norte do Rio

As noites serão mais tranquilas no bairro da Ilha do Governador. Uma das moradoras mais ilustres (e festeiras) da região, Ludmilla acaba de se mudar para a Barra, onde alugou um apartamento de frente para o mar, ela até postou uma foto, com a bela vista de sua casa nova.

A cantora está morando pela primeira vez sozinha, num grito de independência. Na mansão da Zona Norte, palco de várias festas e churrascos que deram o que falar, ela vivia sob o mesmo teto que a mãe e a irmã, além de outros parentes. O motivo da mudança, se-

gundo a assessoria da artista, foi profissional: “Os ensaios começaram a ficar muito intensos e para que ela pudesse descansar, resolveu se mudar para um apartamento na Barra para facilitar a logística”. Mas o fato é que pesaram também (e muito) as críticas que Ludmilla vinha recebendo por causa do transtorno causado pelas festas barulhentas em sua casa na Ilha, que costumavam varar a madrugada. As reclamações da vizinhança viraram notícia.

Nesta semana, inclusive, uma moradora postou um vídeo no Facebook em que se ou-

via o som alto vindo da casa da cantora. “Que respeito, Ludmilla? Você respeita os seus vizinhos? Com esses palavrões todos nessas músicas? Isso não é respeito! Tem bebê pequeno, vizinhança querendo descansar”, dizia a moradora nas imagens. Na política da boa (agora ex) vizinhança, Lud rebateu alegando que a festa de aniversário de 18 anos da irmã foi só até as 20h: “Se a vizinha da família tivesse manifestado seu incomodo no momento, entrado em contato ou ido até a residência, teria sido muito bem atendida e o som seria diminuído”.

horóscopo

ÁRIES
Que tal aproveitar o final de semana para colocar a vida em ordem e implantar mudanças que promovam a praticidade e maior ânimo ao seu cotidiano? A harmonia Lua-Plutão deixa mais claro o que precisa ser transformado. Ouse!

TOURO
Você se mostra mais aberta para o novo, pois Lua e Plutão formam trígono hoje. Então que tal fazer algo diferente e descansar dos recentes estresses? Se não for possível viajar, permita-se conhecer novos lugares!

GÊMEOS
Prefira ambientes reservados, como sua própria casa, para se divertir. A Lua passa por sua área familiar e se harmoniza com Plutão, lhe aconselhando a curtir junto a quem ama. Porém, se estiver só, curta sua própria companhia!

CÂNCER
Sua percepção é aguçada pelo trígono Lua-Plutão, que lhe permite perceber sutilezas que contribuem para a melhor interação com os outros. Reflita sobre suas expectativas nas relações e promova a qualidade de vida, renovando-se!

LEÃO
É momento de pensar sobre a vida e sobre as mudanças que deseja. A harmonia Lua-Plutão lhe incentiva a fazer uma autoanálise e a promover as mudanças aos poucos. Use seu senso de oportunidades e comece pelo mais simples!

VIRGEM
Que tal curtir o dia junto aos mais queridos? A Lua passa por seu signo e forma trígono com Plutão, indicando que as pessoas enxergam positivamente sua espontaneidade. Aproveite para cuidar do visual e fazer o que gosta!

LIBRA
Permita-se compartilhar suas inseguranças com os mais próximos, recebendo deles o apoio emocional de que necessita. Mas o trígono Lua-Plutão entre suas áreas de crise e familiar lhe aconselha a também se divertir com a família!

ESCORPIÃO
Uma maior seletividade em suas interações marca este momento em que Lua e Plutão se harmonizam, entre suas áreas de amizades e de comunicação. Ao mesmo tempo você intensifica os laços íntimos em profundas e ricas conversas!

SAGITÁRIO
Ao estabelecerem trígono, Lua e Plutão aguçam seu lado criativo, lhe permitindo perceber aspectos positivos na simplicidade. Sua atitude mais econômica lhe ajuda a economizar para o futuro e estimula a prosperidade!

CAPRICÓRNIO
Uma maior sensibilidade nas relações é trazida pelo trígono Lua-Plutão. Você mostra maior disposição para viver novidades, sobretudo na vida social. Prefira qualidade do que quantidade em suas companhia. Renove-se!

AQUÁRIO
Que tal sair da zona de conforto e ampliar os horizontes? A harmonia Lua-Plutão em sua área de crise lhe estimula a ir a lugares inusitados, conhecer gente diferente, desfrutar novos sabores, ou seja, a movimentar sua energia!

PEIXES
Nutra os laços de confiança nas relações, pois Lua e Plutão harmonizam o circuito. Curta tarefas e prazeres junto às pessoas queridas e permita-se ser você mesma. Aproveite o fortalecimento dos verdadeiros vínculos!