



extra
net

TERÇA-FEIRA, 12 DE JULHO DE 2016

Mais

Casamento de Wanessa Camargo e Marcus Buaiz está em crise

“Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. É só tristeza mesmo.”; “Sem apego. Sem melancolia. Sem saudade. A ordem é desocupar lugares. Filtrar emoções.”

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Página B4



Belíssima foto da designer de sobancelhas, **Camila Arantes Agreli Torres**, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Felicidades e muitos anos de vida para **Caio Pacheco**, que hoje comemora idade nova. O carinho especial fica por conta da namorada Ana Clara.



Churrasco entre amigas, Gabi Lonigro, Bah Scholl, Jade Prado e Juliana Gattei.



Festa hoje para a sorridente **Daniela Sofia**, que assopra velinhas em ritmo de muita alegria.



A jornalista **Karina Alves** comemorou mais um aniversário ontem. A data foi marcada por muitas homenagens e votos de felicidades.



Franciele Franco também está em festa hoje, muitíssimo homenageada pelos amigos e familiares.



A jovem **Pamela Zanin** também recebe muitas homenagens hoje. Data em que festeja seu aniversário.



Felicidades para **Dra. Nanci Scalabrini**, que hoje recebe inúmeras homenagens pelo seu dia. O carinho especial do esposo José Carlos Scalabrini

MINI CHURROS

R\$ 0,79

PUDIM

R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON

R\$ 9,90

ENTREGAS: 3465 0100

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380

FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

Dommus
EXPRESS

ASSINE O extra
net
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por R\$ 1,00 APENAS

GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

R\$ 1,00 APENAS

Como treinar o seu cérebro para reclamar menos em 3 semanas

Se você anda se queixando de tudo... Nós temos uma solução rápida: um plano de três semanas para acabar com o seu descontentamento e resolver de vez alguns problemas!

Todo mundo precisa desabafar de vez em quando, claro. Mas, reclamar compulsivamente das coisas pode ser um problema maior. Contudo, se você fizer comentários estratégicos e com moderação, isso pode te fazer mais feliz com menos stress. Para facilitar a vida dos zangados de plantão, Robin Kowalski, professor de psicologia na Universidade Clemson na Carolina do Sul, Estados Unidos, elaborou um plano eficaz para você controlar a sua vontade de falar mal das coisas:

SEMANA 1

■ **1. Monitore o seu comportamento:** Esse é o momento em que você começa a des-

cobrir o quanto se queixa das coisas. Aproveite também para tentar controlar o hábito. Lembre-se: menos comentários equivalem a mais qualidade de vida.

■ **2. Fique atenta:** Coloque uma fita ou elástico no braço direito ou esquerdo. Quando você reclamar de algo, troque a fita de lado. Isso serve como monitoramento do humor. Fique de olho nas situações que causam essa variação. Assim, você consegue identificar o que te faz mal. Isso é ótimo para acabar com as queixas.

■ **3. O que causa o desconforto?** Ao final da semana, procure identificar o que causou a vontade de reclamar. Foi a atitude de uma amiga ou uma exigência do trabalho? A ideia é que você descubra os temas comuns para que possa resolver os problemas relacionados a eles.

SEMANA 2

■ **1. Escolha suas batalhas:** existem dois tipos básicos de queixas: a expressiva, em que você coloca o problema para fora reclamando – as mais comuns, e a instrumental, em que você pensa em uma possível solução para o problema. O objetivo é evitar a primeira opção e tentar desenvolver a segunda.

■ **2. Resolva o problema:** Separe as queixas de uma semana entre “expressivas” e “instrumentais”. Em seguida, classifique-as em ordem de importância para ter uma ideia do que é preciso resolver agora e o que pode ser relevado. Acredite: o hábito vai deixar o seu dia mais leve.

■ **3. Controle as reclamações:** Sim, a conta deve ser diária e o objetivo é sempre o mesmo: diminuir as reclamações. Isso significa, entre outras coisas, que você deve evi-



tar aquele comentário quando estiver próxima do seu limite. Então, escolha sabiamente as suas reclamações.

■ **4. Teste de choque:** No final da semana, tente passar 24 horas sem resmungar. Precisa de se expressar? Escreva em um caderno ou agenda. Dica: peça aos seus amigos para mudarem de assunto quando você começar a falar mal de algo.

SEMANA 3

■ **1. Encontre soluções:** Já que é para reclamar, você deve encontrar formas de solu-

cionar o problema. Quando você se queixa de forma eficaz e consegue solucionar de certa forma, o cérebro reage de forma positiva. Na verdade, serve como um estímulo para evitar futuras reclamações desnecessárias.

■ **2. Tenha um objetivo final:** Pense em uma solução ideal para o problema. Se você não conseguir algo plausível, deixe de lado ou reveja se reclamar é realmente necessário.

■ **3. Fale com a pessoa cer-**

ta: Não adianta conversar com alguém que não vá resolver o seu problema. Se você estiver insatisfeito com um produto, por exemplo, ligue no SAC ao invés de reclamar com o seu marido, namorado ou amigo.

■ **4. Pratique o diálogo:** A conversa é sempre o melhor caminho. Expor a sua insatisfação faz com que você tire um peso das costas e sofra menos. Se você está frustrada com alguém, vale chamar essa pessoa para o bom e velho diálogo.

O erro cometido durante as refeições que faz você engordar

Na próxima vez que você se sentar para comer, dê uma boa olhada em seu prato. A refeição pode ser saudável, mas se o tamanho das porções estiver muito grande pode colocar a sua dieta em risco. Esse fator - quase invisível – é uma das maiores causas do sobrepeso ou do não emagrecimento. Isso acontece porque muitas pessoas organizam suas refeições erradas. Às vezes, você acha que um cardápio saudável deve conter uma porção de arroz integral, um filé de frango e vegetais. O problema, porém, é que esse tipo de pensamento faz com que você capriche na quantidade de alguns alimentos e se esqueça de outros.

Uma refeição saudável e equilibrada tem como foco principal os legumes. Assim, você garante todas as fibras, vitaminas, minerais e água que seu corpo precisa. A melhor maneira de organizar o seu prato é: legumes, proteínas e grãos. O método foi desenvolvido pela própria nutricionista e tem como objetivo inverter a ordem de alimentos que você coloca no prato. Simples, né?



Então, antes de caprichar no próximo almoço ou jantar, lembre-se que a equação de sucesso para emagrecer é 50% de vegetais, 25% de proteína

magra e 25% de carboidrato. **DICA PARA COLOCAR O MÉTODO EM PRÁTICA:** Preencha metade do prato com legumes, em seguida,

adicione as proteínas e carboidratos em porções aproximadamente iguais. Assim, você evita os excessos e faz as paizes com a balança.

receita

Pizza de Berinjela

INGREDIENTES:

- 2 unidades de berinjela
- molho de tomate (de preferência orgânico)
- queijo mussarela de búfala
- tomate cereja
- queijo pecorino ralado
- manjericão
- sal
- pimenta
- azeite de oliva



MODO DE PREPARO:

■ Corte as berinjelas ao meio e acomode em uma forma. Tempere com azeite e sal e leve ao forno até que fiquem amolecidas. Passe um pouco do molho de tomate por cima de cada uma e salpique os queijos, os tomatinhos, as folhas de manjericão e a pimenta. Leve novamente ao forno por 10 minutos ou até que o queijo derreta.

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

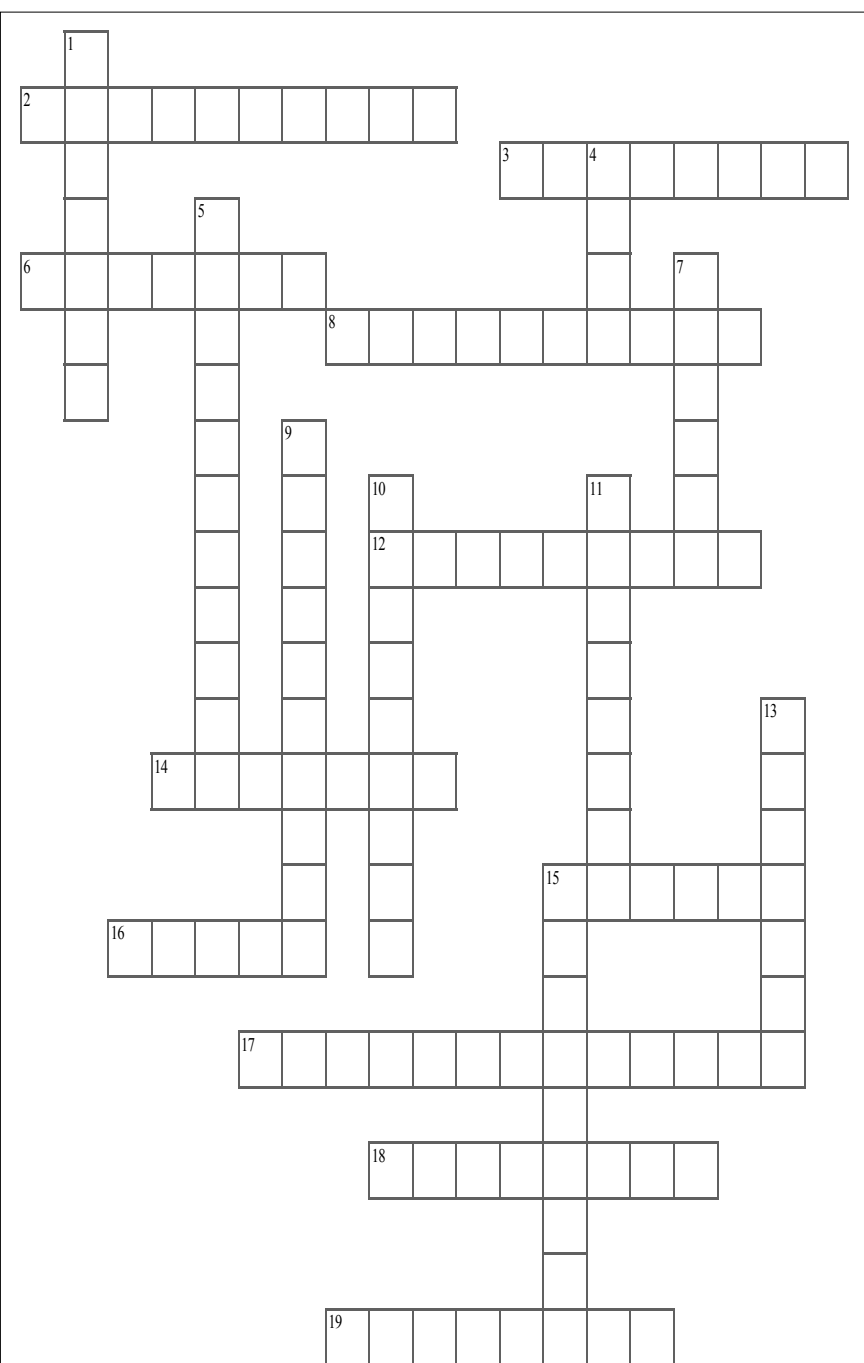
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

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



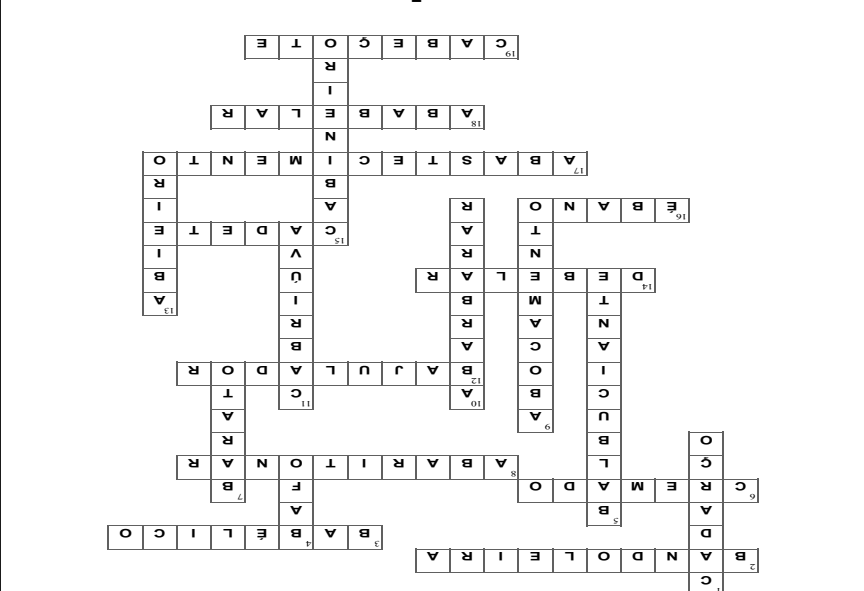
Horizontais

- Correia de couro, a tiracolo, para suster uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- Relativo a babel, confuso, desordenado.
- Queimado, incinerado.
- Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- Que, ou o que bajula; adulator, puxa-saco.
- Dominar, vencer, combater, extinguir.
- Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e muito resistente, usada para marchetar peças de madeira usadas como adorno.
- Ato de abastecer; provimento.
- Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou movente.

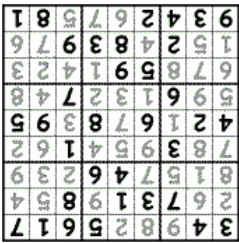
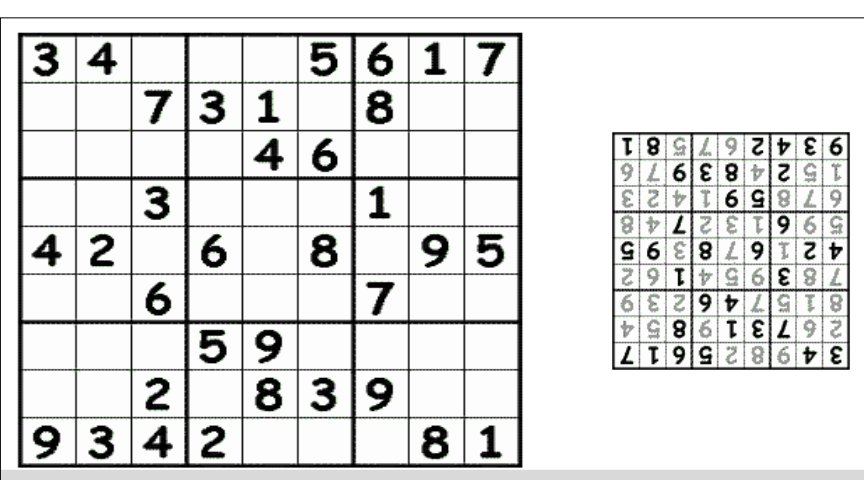
Verticais

- Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- Sopro brando e quente.
- Que balbucia.
- Que custa um preço baixo; módico.
- Ação de abocar; Encontro de duas bocas entre si.
- Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- O que dirige uma cabina.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Tito questiona os sentimentos de Ana. Uodson e Alina decidem ficar na casa de Vanda e dividir as tarefas domésticas. Luciana tenta se aproximar de Roger. Samurai diz a Rodrigo que Ana e Tito estão envolvidos. Glauco, Alina e Krica convencem Samuel a deixar que os alunos do Leal Brazil assistam às aulas no Dom Fernão. Tito declara seu amor por Ana. Rubem aconselha Miguel a procurar Ana. Ana dá um ultimato em Miguel. Roger revela a Samurai que Luciana reatou o namoro com Rodrigo.



ÊTA MUNDO BOM
Terça-feira, 18h00

Anastácia pede um tempo para pensar na proposta de Emami. Mafalda e Zé dos Porcos discutem. Pancrácio sofre, mas aconselha Anastácia a aceitar o pedido de casamento de Emami. Braz dança com Ilde e Paulina desconfia das intenções do rapaz. Lauro elogia a comida de Emma, sem saber que o cozinheiro é Tobias. O plano de Romeu, Cunegundes e Quinzinho dá certo, e Pandolfo e Eponina interrompem sua lua de mel. Sandra ameaça Maria na frente de Celso. Cláudio volta para casa. Anastácia diz a Candinho que aceitará o pedido de casamento de Emami.



HAJA CORAÇÃO
Terça-feira, 19h15

Fedora e Lucrecia passam mal ao saber que deverão fazer um reconhecimento no Instituto Médico Legal. Tancinha diz a Apolo que pedirá uma foto de seu pai à família Abdala para seu convite de casamento. Pedro Bertolucci oferece flores a Rebeca. Adôn timer usa o dinheiro que Nair lhe deu para jogar e ganha o valor que deve a Guto. Penélope se entristece ao ser recusada em uma vaga de emprego. O médico tranquiliza Camila, avisando que as lembranças do que viveu depois do acidente não irão desaparecer quando sua memória voltar. Tancinha decide ir à casa dos Abdala.



CÚMPLICES DE UM RESGATE
Terça-feira, 20h30

Téo e Manuela vão até o apartamento dos Vaz e juntos pensam num plano para ajudar Isabela. Regina leva um lanche para Rebeca no hospital. André e Lola vendem geladinho para conseguir dinheiro. Rebeca dorme pesado, pois no sanduiche havia sonífero. Regina entra no quarto, ri de Rebeca, se aproxima de Otávio, tira a máscara de oxigênio do empresário e desliga os aparelhos que o mantém estável, mesmo em coma. Sorridente, a megera vai embora convicta que conseguiu matar Otávio. Os cúmplices de um resgate conseguem entrar na mansão e abrir a passagem secreta para encontrar Isabela. A garota pede para fala sozinha com Manuela. Raul aparece e faz de tudo para estabilizar Otávio.



VELHO CHICO
Terça-feira, 21h00

Isabel não conta para Luzia o motivo de seu sofrimento. Beatriz se encanta com a história de Martim. Miguel apresenta Sophie para Ceci. Martim se oferece para dançar com Beatriz. Santo conta para Luzia que falou com Tereza. Ceci se assusta quando vê o vereador chegar à roda de São Gonçalo. Bento briga com Martim ao vê-lo na roda com Beatriz. A professora vai embora da festa para desespero do vereador. Miguel tenta conversar com Bento. Afrân timer anuncia que Carlos será seu substituto e Encarnação pede para falar a sós com Carlos.



A TERRA PROMETIDA
Terça-feira, 22h15

Josué manda os hebreus se prepararem para invadir e conquistar Canaã. O rei Marek e a rainha Kalesi assistem a uma luta no palácio. Jamal e Muralha se enfrentam em um confronto mortal. Nomi tenta confortar a dor de Léia. Merodaque deita-se ao chão rodeado por serpentes. O principal sacerdote de Jericó avisa que Baal quer um novo sacrifício, desta vez com uma criança inocente. Kalesi ordena que Tibar escolha esta criança para o sacrifício. Durante a comemoração em volta da fogueira na tribo Naftali, Josué chega e avisa que precisará de dois espiões para entrar em Jericó. Elidade estranha e questiona a filha, mas ela desconversa. Por fim, Iru também se prontifica a seguir na missão. Enojada, Raabe chora depois de Tibar deixar seu quarto.

Humor

fracassado... Ah, cansei!

– O quê? Que velha folgada! Se eu fosse você, matava ela, cortava em quatro pedaços e jogava no rio!

– E o que você acha que eu tô levando dentro da mala?

PASSARINHO FALANTE

O pai falou pro filho:

- Filho, um passarinho me contou que você está usando drogas.

E o filho respondeu:

- Usando drogas deve estar o senhor, pra ficar falando com passarinho.

HORÁRIO DO MEDICAMENTO

Em visita médica, o Doutor perguntou para Manoel :

- Por que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse pra você tomar às nove?

Sem pensar duas vezes ele rapidamente respondeu:

- Oras, Doutor, era pra ver se eu con-



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OFTALMOLOGIA - 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!

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

celebridades

Casamento de Wanessa Camargo e Marcus Buaiz está em crise



Wanessa e Marcus estão casados desde 2007

Não é só a vida profissional de Wanessa que está mudando. O casamento de nove anos com o empresário Marcus Buaiz vem enfrentando uma grande crise e, segundo uma fonte, está por um fio. O desentendimento começou por conta de divergências na carreira da cantora — que até semana passada era administrada pelo marido —, e afetou o relacionamento dos dois. Marcus chegou a dormir fora de casa e pensou em pedir a separação. O que pensa na decisão são os dois filhos do casal, José Marcus, de

4 anos, e João Francisco, de 2. Eles não querem que essa crise venha a público. Procurada, a assessoria da cantora garantiu que está tudo bem com os dois. “Nunca estivemos tão bem e felizes”. . Wanessa esteve em Goiânia para apresentar à imprensa o seu mais novo empresário, Wander de Oliveira. Parceiro de negócios de Buais, é ele quem vai conduzir a nova fase artística da filha de Zezé e Zilu. Entre as novidades está à volta da artista às origens, assinando o sobrenome Camargo e lançando canções autôrais em português.

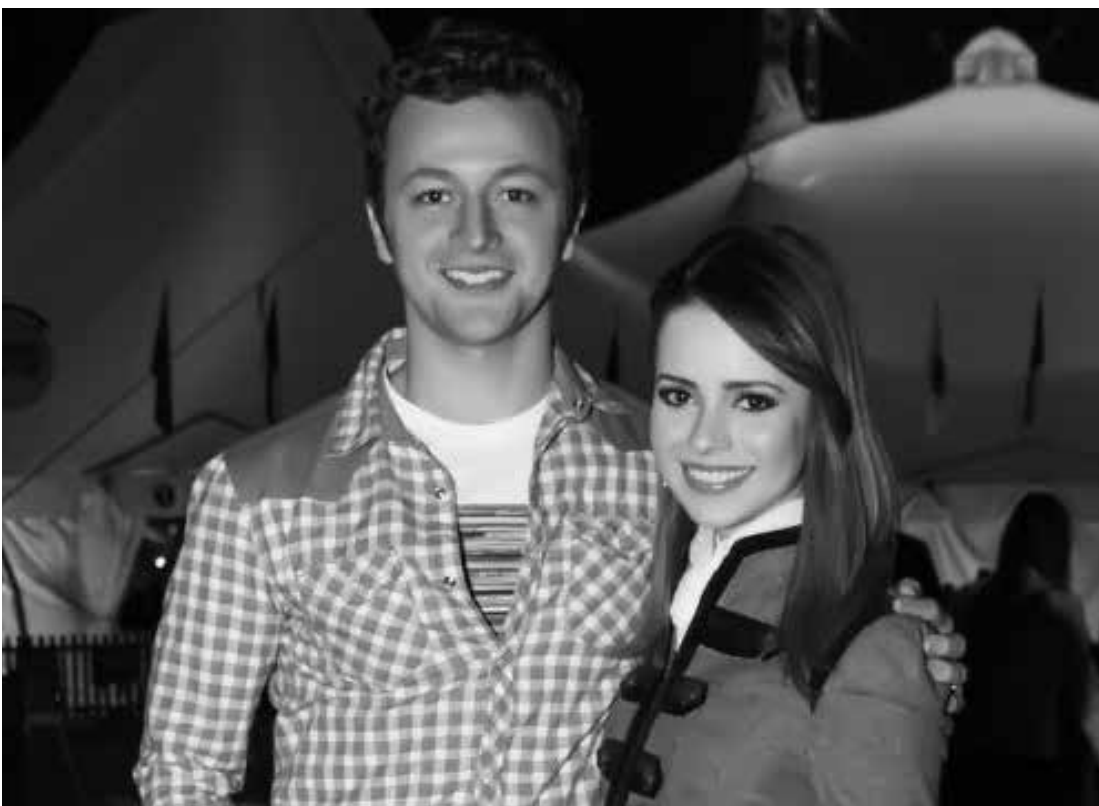
DOE SANGUE

DOE VIDA

Apoio:

Fãs acusam Lucas Lima de barrar homens no camarim de Sandy: ‘Vigia tudo de perto’

Uma nova polêmica envolvendo Sandy está causando transtorno nos bastidores dos shows da cantora. Vários fãs estão revoltados com o tratamento recebido pelo marido da artista, Lucas Lima, que estaria impedindo homens de entrar no camarim para tirar foto com sua mulher. A atitude acabou criando uma grande confusão no show de Goiânia, no último dia 23. “O marido dela proibiu que os homens entrassem no camarim, e o meu namorado foi barrado na porta. Eu tive que entrar sozinha. O marido dela vigia tudo”, relatou uma fã. Recentemente, os fãs da artista fizeram um protesto contra os critérios usados pelos fãs-clubes para escolher quem vai tirar foto com a cantora no camarim.



Polêmica! Fãs acusam Lucas de Lima de barrar homens no camarim de Sandy

Sasha viaja com Xuxa para Europa e vai festejar aniversário de 18 anos na Grécia

Na última terça-feira (5), Sasha viajou com a mãe, Xuxa Meneghel, e uma amiga para a Europa para comemorar seu aniversário de 18 anos. A mudança de Sasha Meneghel aos Estados Unidos, para ingressar na Parsons The New School of Fashion, está cada vez mais próxima. Mas antes dar início aos estudos na faculdade de moda, cuja mensalidade gira em torno de R\$ 13 mil, a jovem está aproveitando ao máximo os momentos com amigos e familiares. Mãe e filha fizeram a primeira parada em Barcelona. Depois de curtir a viagem, Xuxa volta para o Brasil, enquanto Sasha permanece e parte com a amiga para Atenas, na Grécia, onde irá celebrar a maior idade, no próximo dia 28 de julho. No início de agosto, a es-

tudante de moda volta para o Rio de Janeiro, antes de se mudar de vez para Nova York e dividir o quarto com uma colega do antigo colégio. Além da The New School of Fashion, a filha de Luciano Szafir, que foi elogiada e recebeu apoio do pai, também foi aceita em outra instituição no exterior, na London College of Fashion, quarta melhor faculdade de moda de Londres segundo o ranking do Business of Fashion (Análise global da indústria de moda). No processo seletivo, a amiga de Bruna Marquezine precisou passar por um longo processo de admissão. Ela fez uma redação de cinco páginas, dando seu ponto de vista de forma original, entregou formulários e também cartas de recomendação.



Sasha se prepara para nova vida fora do Brasil

horóscopo

ÁRIES
Seja mais flexível ao lidar com as cobranças cotidianas. A oposição Lua-Marte em sua área de comunicação lhe aconselha a não bater de frente com os outros, pois pode haver desentendimentos. Evite atitudes radicais!

TOURO
Suas iniciativas podem ser prejudicadas por dificuldades materiais, pois Lua e Marte tensionam a área financeira. Algumas oportunidades poderão ser perdidas, portanto procure focar no que realmente interessa.

GÊMEOS
Os interesses individuais se chocam aos coletivos, neste dia em que Lua e Marte se tensionam entre seu setor de relacionamentos e seu signo. Seja mais diplomática e evite embates. Compreenda e trabalhe as causas dos conflitos!

LEÃO
Diferenças de difícil conciliação são trazidas à tona pela tensão Lua-Marte, que dificulta as amizades e a vida social. A agressividade se intensifica, então fique atenta, pois você tende a agir de maneira invasiva com as pessoas!

VIRGEM
Suas áreas profissional e familiar são tensionadas por Lua e Marte, que afetam a vida prática como um todo. Determine suas prioridades, pois elas precisam estar claras antes de você tomar decisões. Esforce-se para adaptar-se aos limites!

LIBRA
Suas inseguranças são trazidas à tona pela falta de aceitação das outras pessoas, pois Lua e Marte continuam tensionados. Não dependa da aprovação dos outros. Se continuar empenhada em seus interesses, você terá sua recompensa!

ESCORPIÃO
Reveja estratégias e encare as dificuldades de gerenciamento material e financeiro. Ainda em sua área material, a Lua se tensiona com Marte, lhe aconselhando a se conter diante das tentações de gastos que surgirão!

SAGITÁRIO
Suas relações passam por momentos emocionalmente desafiantes, pois a Lua transita por seu signo e se opõe a Marte. Procure manter o bom senso e evite deixar-se levar pelas paixões. Zele pelos bons relacionamentos e contenha-se!

AQUÁRIO
Você se impõe com firmeza ao defender seus interesses, pois Marte passa pelo setor social. Mas a Lua em oposição alerta para estratégias erradas e lhe aconselha a trabalhar os exageros. Seja sutil ao expor aspectos íntimos.

CAPRICÓRNI
Suas emoções são exaltadas pelo trânsito da Lua por sua área de crise, comprometendo seu bom senso diante dos problemas. Marte tensionado lhe aconselha a ter uma atitude mais amena, pois isso facilitará a prudência!

PEIXES
A oposição Lua-Marte tensiona as áreas profissional e familiar, trazendo dificuldades em dar conta da velocidade que suas obrigações lhe demandam. Fique atenta para manter a qualidade das ações e cuidado com a pressa!