



Destaque para o advogado **Thiago Vidal**, curtindo os jogos olímpicos no Rio de Janeiro.



Felicidades e muitos anos de vida para o secretário parlamentar **Ailton Nascimento**, que celebra mais um ano de vida ao lado da esposa Rosana e da filha Mariana.



**Emerson Moreira** também assopra velinhas hoje. A data é comemorada ao lado da esposa Claudia e familiares.



**Claudia Souza** também festeja hoje seu aniversário, recebendo felicitações da família e amigos.



O fotógrafo **Marco Antonio** também está na lista dos homenageados de hoje. O carinho e homenagens ficam por conta da esposa Geisa e da filha Julia. Parabéns!



**Juliane Guarnieri** ao lado dos pais, em recente jantar em família.



Click especial de **Joy Rodrigues** ao lado do seu pequeno príncipe **Elói**.



Atleta destaque de Fernandópolis: **Pedro Bortoluzo**, durante jogo pelo time profissional do São Paulo Futebol Clube.



Ontem foi dia de comemorações para o jornalista **Thiago Bonfim**, muitíssimo cumprimentado pelo seu aniversário.



# ASSINE oextra

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**



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

**GIGANTÃO**

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



R\$ 1,00 APENAS



# Endro: propriedades e benefícios desta planta

As ervas e plantas possuem diferentes usos e propriedades, seja para os cuidados de saúde, beleza ou inclusive para culinária. Para aqueles que pensam que o endro apenas serve para lançar sobre o peixe para dar-lhe um bom sabor e dar-lhe um pouco de cor, esta planta aromática é mais do que vemos e pode ajudar na vida diária, melhorando a nossa saúde.

Como você sabe, a natureza nos deixa à nossa disposição e de forma gratuita ou muito acessível, tratamentos que nos ajudarão a melhorar a saúde, tornando-nos mais fortes a partir de dentro, cuidando da nossa pele, nosso cabelo... O endro é um dos presentes natureza e vamos te mostrar, de bom grado, as propriedades e os benefícios do endro.

O endro já era usado na Idade Média como uma erva curativa. Era considerado também protetor contra a energia negativa e feitiçaria, por isso podemos ver que era uma planta bastante completa. Já não falamos de uma planta aromática, mas de uma planta que espanta os males.

Atualmente, o endro é usado na cozinha como tempero

e cada vez é mais popular devido ao seu sabor que é capaz de intensificar a maioria dos alimentos. É bastante versátil e combina muito bem com outras ervas e especiarias, de maneira que não consegue esconder o seu sabor entre elas, se é combinado devidamente.

Tem sido relacionado pela facilidade de combinação que tem com o peixe, já que aumenta o seu paladar pelo sabor agridoce que tem esta erva e graças à sua versatilidade, no momento em que são picadas, podem ser combinadas com qualquer alimento.

É cultivado em grandes quantidades na Ucrânia, Itália, Turquia, Escandinávia, Polônia e Rússia, onde é amplamente utilizado e onde exportam para outros países, para que possam desfrutar também das suas propriedades.

■ **PROPRIEDADES DO ENDR**O: As propriedades do endro, além do sabor que possuía eram desconhecidas para muitos e agora, pouco a pouco, estamos vendo a luz do sol. Suas propriedades são as seguintes:

Digestivas/Carminativas/Galactógenas/Antiespasmódicas/Antissépticas/Diuréticas/Anti-hemorroidais/Eu

pépticas/Sedativas

Quase nada em comparação com o que pensávamos que oferecia o endro, que era apenas o sabor. Cada vez que preparamos um alimento e adicionamos esta erva aromática, estamos dando ao nosso prato, uma boa dose de saúde.

■ **BENEFÍCIOS DO ENDR**O: Como dissemos, na Idade Média era uma planta que espantava todos os males. E, neste caso, os males são digestivos e gastrointestinais. É uma grande fonte de vitamina C, por isso estamos reforçando o nosso sistema imunológico e criando uma forte barreira contra agentes infecciosos. Ajuda a proteger contra os radicais livres, por isso é recomendado para pessoas que são de pele sensível, uma vez que as protegerá. Também é rico em cálcio, por isso, se você adicionar uma boa dose de luz solar por dia para fixar o cálcio, conseguirá fortalecer os ossos do seu corpo e os dentes.

Os benefícios mais chamativos certamente são aqueles relacionados à digestão, já que ajuda a serem realizadas as digestões mais pesadas, promove o trânsito intestinal e graças ao fato que permite



um correto funcionamento do intestino, ajuda a controlar a diarreia e prisão de ventre, ajudando a combater as infecções que estejam relacionadas com o sistema digestivo. Pode trabalhar também para melhorar cólicas e controlar as flatulências na digestão, que podem chegar a ser dolorosas.

Fora isso, ajuda a controlar a náusea, por isso é bom para as grávidas nas primeiras semanas e também ajuda na produção de leite após o parto. Se você tiver a menstruação irregular, ajudará a combater as dores e tratar de maneira natural à amenorreia.

Para seu uso externo, devido ao seu poder antisséptico, é perfeito para as feridas, já que as protege de infecções e evita que os vírus e as bactérias proliferem na ferida.

■ **USOS DO ENDR**O: Graças à sua versatilidade, podemos dizer que pode ser tomado de qualquer maneira. Dependendo dos gostos das pessoas, podem tomar o endro em suas refeições, polvilhado sobre os pescados e mariscos, sobre batatas e cremes frios ou misturado com saladas.

Ou se você quiser algo muito mais intenso, sempre poderá preparar uma infusão

de endro, onde combinando com outras ervas aromáticas e sem adição de açúcar, para não quebrar suas propriedades, se converte em um digestivo perfeito para depois das refeições, especialmente se você tem digestões difíceis ou teve alguma úlcera, onde as mucosas do estômago ainda estão irritadas ou se tem náuseas por um caso ou outro. Tomando uma infusão de endro ou adicionando-o à sua comida ou batido (muito comum em batidos verdes), você pode desfrutar de suas propriedades da maneira mais simples.

## Entenda melhor como funciona o preenchimento de lábios

Os lábios são uma parte do nosso rosto que chamam muito a atenção, especialmente nas mulheres. As mulheres desejam parecer mais belas e sensuais tornando seus lábios mais volumosos e carnudos, isso é possível através dos preenchimentos de lábios. Porém, quando se planeja alguma intervenção cosmética ou estética planos no rosto, é preciso pensar muito bem, obviamente, porque é uma área onde qualquer se observa quase imediatamente.

Neste caso, vamos ver os aspectos que devem ser levados em conta no momento de planejar um preenchimento de lábios.

Botox não se utiliza para preencher os lábios. Os preenchimentos dérmicos são usados para adicionar volume, correção das linhas de expressão e a melhora geral dos lábios.

Nem todos os materiais de preenchimento são usados nos lábios. Os preenchimentos elaborados com ácido hialurônico, são os melhores para usar nos lábios. Isso se deve

ao fato de que são mais suaves e podem ser corrigidos com um produto chamado hialuronidase, se necessário.

Nem todos os lábios podem ser iguais. Se você deseja ter uma boca como a de Angelina Jolie, pode não ser possível, especialmente se naturalmente você tem lábios pequenos e finos.

Os lábios têm que se adaptar ao formato do rosto e a morfologia que se tem por natureza, de modo que fiquem harmônicos e não se note a intervenção.

O procedimento de preenchimento dos lábios gera incômodo. As injeções de preenchimento podem doer um pouco, por isso muitos especialistas tendem a entorpecer os lábios antes da intervenção ou recomendam o uso de gelo antes, durante e depois.

Os lábios podem inchar um pouco. É preciso levar em conta que após o preenchimento dos lábios, a boca pode se ver um pouco inchado, por isso é melhor não fazer planos para esse dia



e os próximos dois ou três.

Para ajudar a reduzir a inflamação é preciso aplicar um pouco de gelo ou tomar um anti-inflamatório recomendado pelo especialista.

O aumento não é permanente. Os preenchimentos de ácido hialurônico duram de quatro a 12 meses, dependendo da quantidade que tenha sido colocado e quantas vezes foram realizados retoques.

Embora existam preenchimentos dérmicos que são considerados semi-permanentes ou permanentes, não são recomendados, já que ao estimular a produção de colágeno, têm resultados altamente imprevisíveis.

Outras consequências do uso destes produtos é que podem gerar nódulos na boca, que apenas podem ser eliminados com cirurgia.

### receita

#### Batata recheada com ricota

##### INGREDIENTES:

- 5 batatas cozidas e cortadas ao meio
- 150 g de ricota
- 2 colheres (chá) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal e salsinha picada a gosto



##### MODO DE PREPARO:

■ Retire as polpas das batatas cortadas. Reserve as batatas. Faça o recheio: ponha a polpa no liquidificador com a ricota, a salsinha e a mostarda. Junte o leite para dar consistência de um patê. Se necessário, adicione um pouco mais. Recheie as batatas e leve ao forno até gratinar.

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

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 Enigma

Desvende o enigma abaixo e descubra como ajudar a preservar o meio ambiente.

1=E

2=A

3=O

4=G

5=C

6=Z

7=N

8=U

9=M

13=I

1

5

3

7

3

9

13

6

1

2

4

8


2

Caça Palavras

V O C O J B O W A N G S T B Y M O O  
P J P B Y A D X B X J T Q R V A T W  
B U V A L L A O A D W V X A B O N M  
A R N C Q A B C F C K J E B A D E E  
L C H A L I R E A Y T V R D C A M G  
I A N L S O A L D P H Q E O H E A A  
R B N H S Q B I O U D X T M A D R D  
N O R A D Y Z A R S Y R A I R A T N  
B C T U W Z V B D N P S B N E C S A  
F L B M L Y Q A X C D P A O L V A B  
Z O C M F E Z L X D K E J P E A D K  
T L U J C M J S Y H D T X A S F A S  
W L D E P H A A O U C E U T C Z C J  
W M G I W E E A S V Y T N I O V N O  
S Z D S W Z K O K T V A N A V L P J  
M Z H K X Z S F L N C C J F W Z W Y


ABAFADOR  
ABATER  
ABDOMINOPATIA  
BACALHAU  
BACHARELESCO  
BAILECO  
BALAIO  
BALIR  
BALSA  
BANDAGEM  
BARBADO  
CABOCLO  
CADASTRAMENTO  
CADEADO  
CATETE

Resumo de Novelas




**MALHAÇÃO**  
Sexta-feira, 17h30

A nova fase do folhetim estreará no dia 22 do mesmo mês. A novela Malhação não fará parte da grade da emissora durante a Olimpíada.




**ÊTA MUNDO BOM**  
Sexta-feira, 18h00

Filomena diz a Candinho que não irá morar com ele quando chegarem à cidade. Mafalda afirma para a irmã que se casará com Romeu. Eponina leva Mafalda para comprar tecidos para o vestido de casamento. Severo e Diana acordam abraçados. Cláudio pede para visitar o pai na cadeia. Candinho deixa Filomena na pensão de Camélia. Celso e Maria distribuem os convites de casamento. Filomena decide dar suas joias para Clarice. Sandra descobre que Filomena e o filho estão na cidade. Candinho leva Filomena para conhecer Anastácia.




**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
Sexta-feira, 20h30

Téo, Sabrina, Mateus e Dóris encontram Omar com o cavalo Dourado. Omar sai fugido com o cavalo, mas acaba caindo no chão. Neusa encontra o filho, que diz que não quer mais ser pobre e por isso fugiu. Isabela reclama na gravadora que os amigos da banda não lhe avisaram do show. Manuela sugere que as duas cantem ao lado de Priscila. Isabela canta completamente desafinada e Bira pede para que ela cante mais baixo para a voz de Manuela aparecer.



**VELHO CHICO**  
Sexta-feira, 21h00

Ceci garante a Padre Benício que Santo está vivo. Piedade pede a Beatriz para cuidar de Luzia. Ceci tenta acalmar Luzia. Tereza insiste que Bento continue procurando Santo. Queiroz leva Carlos para conversar com o homem que ameaçou Santo de morte. Doninha comenta com Iolanda que acredita que Afrânio esteja arrependido do que fez contra Tereza. Tereza e Bento conversam sobre Santo. Lucas e Sophie se beijam. Miguel conforta Olívia. Luzia pede perdão a Olívia. Miguel tenta se convencer de que os de Sá Ribeiro não estão envolvidos no atentado contra Santo.



**A TERRA PROMETIDA**  
Sexta-feira, 22h15

Ioná e Aruna estranham o burburinho no acampamento. Melquias, Gibar e Acá lideram um grupo de hebreus. Eles seguem com tochas e pedras até a tenda onde está Elói. Melquias grita pelo nome do criado e avisa que invadirão o local. Aruna sai com uma espada em punho e diz que ninguém atacará o rapaz. Melquias e mais alguns homens empurram Aruna e entram. Josué corre para socorrer a moça. Acá e os filhos não encontram Elói no interior da tenda. O criado e Ioná fogem com a ajuda de Samara. Josué questiona a atitude de Acá. O líder hebreu troca olhares com Aruna. Acompanhado de Calebe, Josué procura Elói. Os outros hebreus também procuram o criado e Ioná. Maquir e Livana se preparam para fugir.

# Humor

**BÊBADO NO ÔNIBUS**

Na parte de trás do ônibus, o bêbado grita:

- Do lado direito, todo mundo é cor-  
no! Do lado esquerdo, todo mundo é vi.@do!

Ao ouvir isto, levanta um negão do lado esquerdo e fala:

- Eu não sou vi.@do!!!


E o bêbado responde:

- Então muda de lado que não gos-  
to de confusão!!!


**ESTUDANTES EM AÇÃO**


Na biblioteca de uma Universida-  
de, um rapaz perguntou para uma garota: “Se importa se eu sentasse do seu lado?”


A garota respondeu gritando: “Eu não quero passar a noite com você!!”




QUERO PEDIR A SUA MÃO EM CASAMENTO!







ENTENDI O PORQUÊ DA MÃO!




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





APAE  
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

## Filha de Evandro Mesquita fala da parceria com o pai: ‘Os conflitos, a gente resolve com amor’



Manuela Mesquita com o pai, Evandro Mesquita: parceria artística

Aos 27 anos, a gata Manuela Mesquita já cantou nos shows da Blitz e fez outros pequenos trabalhos ao lado de Evandro. Mas ontem foi dia de prova de fogo da relação pai e filha. Ela subiu ao palco no espetáculo “Beyoncé ou não ser... Eis a canção”, no Teatro Solar Botafogo, sob a direção de Evandro Mesquita — eles também trabalharam juntos na adaptação do texto.

“Trabalhar com ele e estar próxima de tanto talento é um privilégio. Acho que a diferen-

ça de gerações só contribui pra enriquecer o espetáculo. Os conflitos aparecem em todos os lugares, e a gente resolve com amor”, diz Manuela, que também é filha da atriz Iris Bustamante.

No palco, Manuela canta e interpreta, seguindo a diversidade artística que parece ser uma tradição dentro de casa: “Tive grandes exemplos artísticos dentro de casa, meu pai e minha mãe, que me apresentaram essa forma, sem barreiras, de ver a vida, explorar a arte e desenvolver os meus potenciais”.



Cariúcha ficou presa em arrastão

## Funkeira Cariúcha abandona o carro em arrastão na Via Dutra

A funkeira Cariúcha levou um susto na noite de quarta-feira enquanto estava na Via Dutra, sentido São Paulo. Por volta das 18h40, um bando com doze homens armados de pistolas, fizeram um arrastão na via e vários motoristas abandonaram os carros e voltaram a pé na contramão. Entre eles, a cantora. Logo depois, agentes da Polícia Federal armados

de fuzil chegaram para reprimir a ação. Cariúcha, que voltava de um ensaio, registrou parte disso. “Todo mundo largou o carro, estou com meu assessor aqui e a gente está correndo”, diz ela num vídeo publicado em seu Facebook. Em um deles, é possível ver uma mãe tentando fugir do arrastão com um bebê recém-nascido no colo.



Carolina Dieckmann em cena do filme “O silêncio do céu”

## Carolina Dieckmann encara cenas de estupro em filme

Previsto para estreiar em setembro, “O silêncio do céu” traz Carolina Dieckmann em cenas fortes e dramáticas. Na trama, dirigida por Marco Dutra, a atriz interpreta Diana, uma mulher casada, que se torna vítima de um estupro dentro da própria casa por parte de um estranho. As cenas mostram a personagem aterrorizada com a violência vivida.

No trailer que acaba de ser divulgado, Diana sofre calada sem dizer nada ao marido, interpretado pelo galã argentino Leonardo Sbaraglia, do elenco de “Relatos selvagens”, que também mantém um segredo longe da mulher. Falado em espanhol, o longa é baseado no livro “Era el cielo” e é uma co-produção entre o Brasil e o Uruguai.

## Rafaela Silva ironiza racismo: ‘É um preto que está dando alegria ao povo agora’



Rafaela ouviu ofensas racistas ao ser eliminada em Londres-2012

Ao participar do lançamento da campanha “Olimpíadas sem Racismo”, do governo federal, na última quarta-feira, a judoca Rafaela Silva, medalha de ouro nesta Olimpíada, comemorou a oportunidade de uma pessoa negra ser protagonista de boas notícias e relembrou o que aconteceu nos Jogos de Londres-2012, quando foi chamada de “macaca” depois de eliminada da competição. “É bom mostrar para o povo que me criticou e disse que eu tinha que estar na jaula que o macaco saiu da jaula e foi campeão olímpico no Rio de Janeiro”, disse.

“É muito importante, porque não é sempre que a gente

tem oportunidade de mostrar nosso trabalho. Geralmente quando se faz matéria (reportagem) é para falar que um preto assaltou alguém. Neste momento, não é um preto que está assaltando, mas está dando alegria ao povo brasileiro. É o momento de mostrar o que a gente tem de melhor”, afirmou Rafaela em entrevista, ao lado do goleiro Aranha.

Rafaela lembrou as dificuldades da vida na favela da Cidade de Deus, onde vivia e começou a praticar judô. “A gente já cresce se superando dentro da comunidade, o esporte me ajudou, me salvou, eu canalizava minha agressividade para o esporte”, contou.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Seu lado mais intuitivo e criativo é aguçado pelo stellium em sua oitava casa. Ainda que se sinta tentada a se divertir, o ideal é que você se renove em momentos relaxantes. Prefira atividades menos agitadas e mais sensíveis!

**TOURO**  
O final de semana promete bons momentos ao lado das pessoas que você ama, pois os astros se concentram no setor de relacionamentos. A cumplicidade e a sensibilidade se fortalecem no lazer e nas tarefas em conjunto!

**GÊMEOS**  
A vida pessoal passa por um momento agradável, pois Sol, Vênus e Saturno se concentram em sua sexta casa. Coloque as tarefas cotidianas em dia de maneira prazerosa, pois isso lhe trará o sentimento de segurança que você tanto deseja!

**CÂNCER**  
Você se sente confiante para lidar com a diversidade de estímulos, pois Sol, Vênus e Saturno se unem em sua área de prazeres. Você tende a despontar na liderança da vida social, pois se mostra sensível ao bem-estar de todos!

**LEÃO**  
Ao se associarem em sua área doméstica, Sol, Vênus e Saturno lhe deixam mais confiante para a realização pessoal. Este dia é ideal para aproveitar a companhia dos familiares e amigos mais próximos. Curta o clima familiar!

**VIRGEM**  
Sua autoconfiança lhe incentiva a expor suas opiniões e a interagir com os outros, neste dia em que Sol, Vênus e Saturno se associam no setor de comunicação. Você vai além das limitações e mergulha nas atividades sociais!

**LIBRA**  
Aja com determinação ao lidar com a vida prática! O stellium em sua área material indica que seus sentidos crítico e objetivo lhe permitem compreender os recentes desafios financeiros. Mesmo que não atue, procure planejar-se!

**ESCORPIÃO**  
Ao entrar em sua oitava casa, a Lua se une ao stellium em seu signo, lhe deixando mais segura de si e lhe permitindo enxergar as coisas como realmente são. Bom momento para tomar boas decisões e defender seus interesses!

**SAGITÁRIO**  
Você se fortalece internamente com a associação entre Sol, Vênus e Saturno no setor de crise, o que lhe permite enfrentar seus temores e assumir o poder sobre sua vida. Cuide de si e procure solidificar suas bases!

**CAPRICÓRNIO**  
Que tal se dedicar às pessoas mais próximas? Ao se reunirem em sua área de amizades, os astros lhe incentivam a ser mais doadora. Ofereça sua ajuda prática e apoio emocional. Reforce os laços de cumplicidade nas relações!

**AQUÁRIO**  
Você consegue compreender mais profundamente seus valores de vida que definem os caminhos profissionais, pois Sol, Vênus e Saturno se associam hoje. Procure dar coesão aos seus interesses, trabalhando os aspectos positivos!

**PEIXES**  
Sol, Vênus e Saturno se associam em stellium no setor espiritual, lhe trazendo uma consciência mais profunda acerca dos próprios valores e emoções que norteiam sua vida, o que lhe ajuda a concretizar seus rumos e ações!

DOE SANGUE  
DOE VIDA

Apoio:  
oextra