

## Página B4

*Não se trata de saudade de alguma coisa que acabou ou pessoa que morreu.  
É saudade do que está aí vivo, solto e nunca deixou de existir. Se não temos  
acesso a isso, é por falta de uma batalha maior.*

■ **ELIS REGINA**, cantora e compositora



O locutor **Adauto Severo** festejou seu aniversário ontem, muitíssimo cumprimentado pelos amigos.



A simpaticíssima **Juliane Paschoalini** também está em festa hoje, ao lado da família e amigos.



Felicidades para **Michelle Pedroso Ruysam**, a fernandopolense e *back vocal* do "Programa do Ratinho" também é aniversariante da semana.



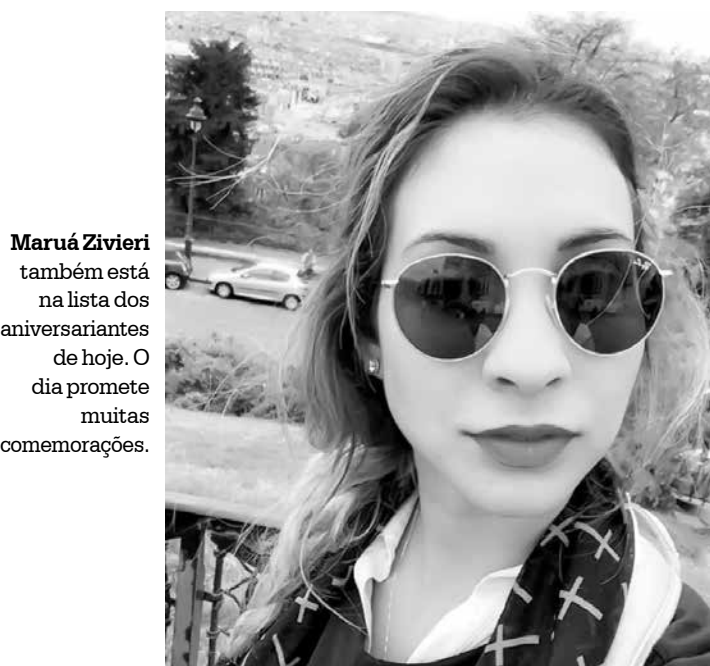
Close da bela  
aniversariante  
de ontem,  
**Daya Santos.**



Felicidades e muitos anos de vida para **Diego Rafael Menosi**, que hoje apaga velinhas.



**Marcos Rodrigo Maracas de Oliveira** comemorou mais um ano de vida, sempre ao lado da esposa Márcia Lopes Gonçalves de Oliveira e do filho, o pequeno João Pedro Gonçalves de Oliveira.



**Maruá Zivieri**  
também está  
na lista dos  
aniversariantes  
de hoje. O  
dia promete  
muitas  
comemorações.



Close de **Gabriela  
Fernanda**, hoje  
em ritmo de festa e  
muitas homenagens.  
Parabéns!



ENTREGAS:  
**3465 0100** AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380  
FACEBOOK.COM/DOMMUSEFERNANDOPOLIS

# ASSINE *O Extra*

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

 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>
 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">R\$ 1,00 APENAS</p>



# Prazeres diários que podem prejudicar a saúde

Ter uma rotina implica seguir o mesmo horário, realizar as mesmas tarefas e ter os mesmos hábitos. Mas nem tudo na rotina tem que ser programado e prova disso são alguns dos prazeres diários que se repetem e que são já incluídos quase inconscientemente no dia a dia.

É o caso do consumo de vinho durante as refeições. Para algumas pessoas, esta bebida destina-se aos momentos de festa, mas para outras ele deve ser consumido diariamente no almoço e no jantar. Contudo, este prazer está longe de ser saudável.

Conta a BBC Future que três copos de vinho por dia tiram quatro meses de vida aos homens e cerca de meses de vida às mulheres. O risco é claro, mas pode variar dependendo

do sexo, da idade e do estado de saúde cada um, sendo, porém, quase sempre mais grave para o sexo feminino, uma vez que está provado que o consumo regular de bebidas alcoólicas aumenta o risco de câncer de mama.

Também com graves consequências para a saúde é o hábito de ver televisão durante muito tempo. Cada vez mais recorrente entre as crianças e os jovens adultos (especialmente os que vivem sozinhos), este hábito pode tirar entre uma hora a um ano de vida por cada duas horas em frente à televisão. Por cada hora que se passa vendo TV, caem minutos da esperança média de vida. E o impacto é idêntico com relação ao consumo de salsichas. Por cada unidade deste alimento processado, a esperança média

de vida diminui em 15 minutos. Sim, o consumo de carnes processadas - salsichas, presunto, mortadela, etc. - foi alvo de um alerta por parte da Organização Mundial da Saúde, que associou estes alimentos a um maior risco de câncer.

Ainda no leque dos prazeres diários que devem ser evitados a todo custo está o cigarro. Fumar 20 cigarros por dia tira nada mais, nada menos do que sete anos de vida, ou seja, cada cigarro tira o equivalente a 15 minutos de vida.

Por sua vez, o sedentarismo pode trazer danos para a saúde. Fazer minutos de exercício físico todos os dias oferece dois anos extra de vida a ambos os sexos e por cada minuto de atividade extra é somada uma hora à esperança média de vida da pessoa.



## 10 principais mentiras que os homens e mulheres contam

Segundo estudo realizado com 3000 pessoas na Inglaterra, os homens mentem cerca de três vezes por dia (ou uma média de 1092 por ano); já as mulheres mentem 728 vezes por ano (ou pouco mais do que duas vezes ao dia).

A pesquisa, encomendada pelo Museu da Ciência, ainda revelou que as mães são as pessoas mais enganadas do que as parceiras: 25% dos caras admitem que já mentiram para suas progenitoras. Já as mulheres, 20% fazem a mesma coisa.

Contrariando suspeitas, o estudo diz que apenas 10% das pessoas costumam mentir para seus parceiros, sendo eles homens ou mulheres.

Depois da mentira contada, 82% das mulheres assumem que se sentem culpadas, enquanto 70% dos homens fazem o mesmo. Outros dados relevantes é que 84% das pessoas acham que existem mentiras aceitáveis e 75% dos entrevistados acreditam que isso pode ser utilizado para não magoar alguém. O estudo aponta que a mentira é um resultado do nosso genes, evolução ou nossa educação.



### TOP 10 MENTIRAS QUE OS HOMENS CONTAM

- Eu nem bebi tanto assim
- Não há nada errado, estou bem
  - Eu estava sem sinal
  - Não foi tão caro assim
  - Estou a caminho
  - Estou preso no trânsito
- Não, seu bumbum não parece grande demais
- Desculpe, eu perdi a sua chamada
  - Você perdeu peso
- Isso é o que eu sempre quis

### TOP 10 MENTIRAS QUE AS MULHERES CONTAM

- Não há nada errado, estou bem
- Não sei onde está, não mexi
  - Não foi tão caro assim
- Eu nem bebi tanto assim
- Estou com dor de cabeça
  - Foi na promoção
- Eu estou no meu caminho
- Oh, eu já tive essa idade
- Não, eu não vou jogar fora
- Isso é o que eu sempre quis

## receita

### Bala de coco cremosa

#### INGREDIENTES:

- 1 vidro de 200 ml leite de coco
- 1 vidro de água (use a mesma medida do leite de coco)
- 1 kg de açúcar



#### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela de alumínio (não pode ser panela de vidro, teflon, inox ou panela de pressão), coloque os ingredientes e mexa bem até se dissolver. Limpe as bordas da panela com um pincel molhado na água ou papel toalha até retirar todo o açúcar que se formou na borda. Esse açúcar, se não for retirado, irá açucarar a bala.
- Coloque no fogo baixo e não mexa mais, nem na panela, pois qualquer balanço no fogão açucarará a bala. Leve ao fogo e marque 20 minutos até começar a ferver.
- Em seguida deixe ferver por 40 minutos. Após este tempo deve se formar uma calda espessa. Despeje essa calda no mármore ou granito gelado e untado com margarina.
- Deixe amornar (para não queimar as mãos), enrole a massa e puxe até que comece a ficar branca e opaca.
- Rapidamente faça um cordão e corte as balas com a tesoura. Reserve-as até o dia seguinte em assadeira, separadas umas das outras para não colarem.

*A primeira escola ninguém esquece...*

## EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**3442-2945/3442-5060**

[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

## 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](mailto:climacold.arcond@gmail.com)

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
claro 17 99168-5170  
fixo 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

## Jady ‘Bolt’ solta a língua sobre desempenho de Usain Bolt

A estudante brasileira que passou a noite com o velocista jamaicano Usain Bolt decidiu soltar a língua para os jornais britânicos “Daily Mail” e “The Sun”. Ela garantiu que nunca pensou em tirar proveito do atleta, mas negociou as entrevistas pelas quais pediu uma boa grana. Ela também revelou que os cem euros recebidos foram para pagar o táxi.

Em entrevista ao “Daily Mail”, Jady Duarte falou sobre os atributos do atleta e deu detalhes de como foi cortejada. “Ele tem o corpo de um campeão, embora suas partes masculinas não correspondam”, afirmou. Já ao “The Sun”, ela disse que Bolt pode ser rápido nas pistas, mas na cama ele prefere ir com calma.

Ela contou ao “Daily Mail”, que Bolt a convenceu a ir até a Vila Olímpica usando um aplicativo de tradução. Eles, então, fizeram amor numa cama de solteiro, enquanto ouviam a música “Work”, da cantora Rihanna. Foram duas horas de amor em dois intervalos com pausas para bebidas.



Jady Duarte falou sobre o desempenho de Bolt para um jornal britânico

Mas a estudante não parece ter ficado muito satisfeita com o desempenho do atleta. “Ele tem um corpo muito musculoso e é um corredor rápido, mas ele não quis se apressar quando fomos para a cama”, afirmou.

A estudante revelou, ainda, que Bolt prometeu que eles voltariam a se encontrar. O atleta está em Londres, na Inglaterra, onde foi visto curtindo a noite com várias mulheres nesta segunda-feira. “Eu realmente pensei que tinha alguma coisa acontecendo. Mas agora eu posso ver que ele pega mulheres tão rapidamente quanto ele pega medalhas de ouro”, disse.

Os dois se conheceram na bo-

ate All in One, na Barra da Tijuca, e a estudante disse que num momento da noite ele levantou a camisa para mostrar o tanquinho. “Eu nunca tinha visto nada como isso. Eu só estendi a mão e o acariciei”, contou.

Ela também disse que se sentiu incrível em tocar o atleta. “Os músculos eram duros como pedra. Mas eu estava prestando tanta atenção em seus músculos que no começo eu nem percebi que era Usain Bolt”, disse.

A estudante disse ter ficado surpresa de Bolt não tê-la levado para um hotel caro, mas para a Vila Olímpica. “Fiquei surpresa que ele não me levou para um hotel caro, mas eu

não prestei muita atenção porque nós estávamos nos beijando todo o caminho. O quarto estava arrumado, mas ele tinha duas camas de solteiro e elas eram tão pequenas que os pés dele ficavam para fora no final, enquanto ele dormia”, afirmou.

Ao “The Sun” Jady contou, ainda, que Bolt dançou no chuveiro pelado ao som de Rihanna. Por fim, ela contou ter vivido um grande momento. “Eu me senti honrada que ele me escolheu e tivemos um grande momento. Foi realmente uma boa diversão. Eu não tinha ideia que ele tinha uma namorada - eu nem sequer o reconheci na boate”, afirmou.

## Mariah Carey atira laptop do noivo pela janela após ele colocar música de Beyoncé para tocar, diz site

Uma discussão íntima entre Mariah Carey e seu noivo, o empresário (bilionário) James Packer, teria terminado em um barraco memorável, segundo afirma o site de fofocas americano “The Fix”. Tudo por conta de uma escolha de Packer, que teria colocado uma música de Beyoncé para tocar num laptop antes de ir para a cama com Mariah. A diva, então, irritada, teria atirado o computador pela janela. Ah, o hit de Bey que causou a discórdia? “Crazy In Love”!

Mariah jogou pela janela o computador que estava tocando a música”, afirmou ao site uma fonte supostamente próxima à cantora. “Depois ela saiu do quarto gritando. Mais tarde as coisas se acalmaram, mas os dois se recolheram em cômodos diferentes da casa. E ela tomou algumas tacinhas de vinho para ficar mais relaxada”, complementou a fonte. O ex-marido de Mariah, Nick Cannon, revelou recentemente que Mariah gostava de “en-



Mariah Carey e James Packer: barraco após música de Beyoncé nas preliminares

trar no clima” ao som de “Hero”, uma de suas músicas mais famosas. E parece que não há mais espaço em sua playlist sensual para qualquer outra cantora. Cannon e Mariah se divorciaram em 2015.

## Sabrina Sato lança método de treinos e comenta dieta: ‘Não abro mão do docinho’

Sabrina Sato, dona de um corpo delineado, é adepta de treinos rápidos para manter a boa forma. A apresentadora lançou, em São Paulo, um programa com seu próprio método de exercícios, nomeado TR2. “Esse treino funciona mesmo. São apenas 30 minutos por dia e você pode fazer onde quiser”, contou a namorada de Duda Nagle, com quem adora trocar declarações nas redes sociais. A artista, que participou do revezamento da tocha olímpica, também explicou que não tem uma dieta rigorosa fora do período do carnaval. “É perfeito para quem tem uma rotina corrida mas não abre mão da cervejinha e de um docinho como eu”, afirmou.

Para o evento, Sabrina - adepta também do muay thai - apostou em um look total black, além de tranças boxeadoras, penteado tendência entre as famosas nesta temporada. Bem humorada, Sabrina não se incomoda com as críticas nas redes sociais. Em recen-

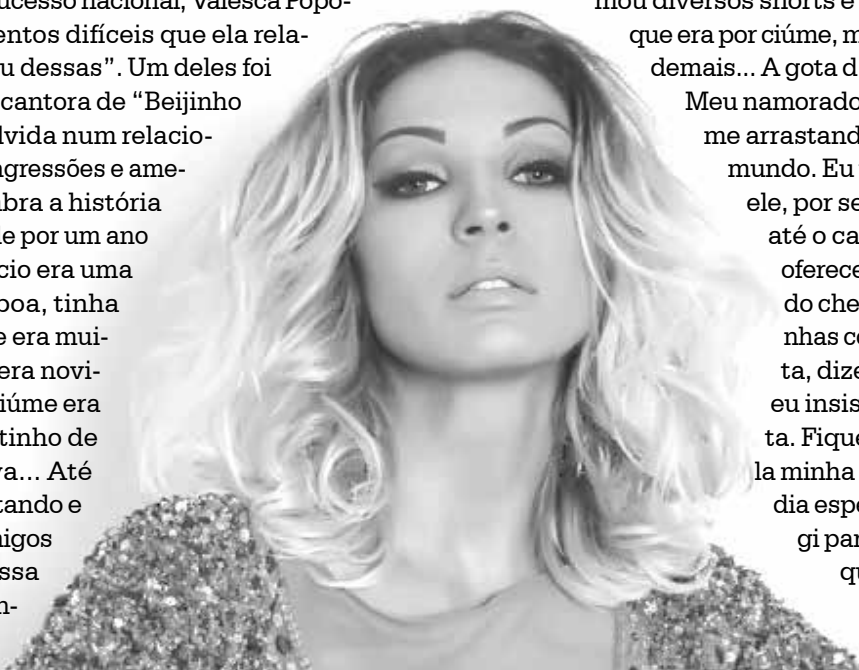
te clique de biquíni, alguns fãs afirmaram que ela estava magra demais. “Que magreza é essa? E esse osso?”, escreveu um. “Japa, você está muito magra”, disse outro fã. Nos comentários, a apresentadora respondeu aos risos: “Na foto saí magra, né? Adoro parecer mais magra!”



Sabrina Sato lança método de treinos e comenta dieta: ‘Não abro mão do docinho’

## Valesca Popozuda relata relacionamento abusivo: ‘Muitas ameaças de morte’

Antes de alcançar o sucesso nacional, Valesca Popozuda passou por momentos difíceis que ela relata em sua biografia “Sou dessas”. Um deles foi quando, aos 17 anos, a cantora de “Beijinho no ombro” se viu envolvida num relacionamento abusivo, com agressões e ameaças de morte. Ela lembra a história no livro. “Convivi com ele por um ano e alguns meses. No início era uma pessoa maravilhosa, boa, tinha um papo agradável. Ele era muito atencioso. Como eu era novinha, acreditava que o ciúme era normal, que era um jeitinho de mostrar que me amava... Até que o ciúme foi aumentando e ele me proibiu de ter amigos homens... Logo após essa proibição veio a intervenção das roupas que eu usava... O cara quei-



mou diversos shorts e blusas curtas meus. Eu sabia que era por ciúme, mas achava que não tinha nada demais... A gota d’água aconteceu numa festa...

Meu namorado foi dominado pela fúria e saiu me arrastando pelo braço na frente de todo mundo. Eu tentava me desvencilhar, mas ele, por ser bem mais forte, me arrastou até o canto e disse que eu estava me oferecendo para todo mundo... Quando cheguei em casa e fui arrumar minhas coisas, ele gritava e batia na porta, dizendo que dali eu não sairia. Se eu insistisse na ideia, sairia dali morta. Fiquei gelada, acuada... Temia pela minha vida e pela da minha mãe. Um dia esperei ele sair para trabalhar e fugi para a casa de uma conhecida. Fiquei lá por alguns dias, até que ele descobriu. Recebi muitas ameaças de morte e insultos”, relata a funkeira.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você age com ousadia nos projetos do trabalho, pois a Lua entra no setor e forma sextil com Netuno. Que tal sair da zona de conforto? Porém, não é hora de exageros. Permita-se buscar inovação, mas respeite seus limites.

**TOURO**  
Você enxerga mais claramente o que se passa à sua volta, sobretudo a energia das pessoas, pois a Lua entra hoje em sua área espiritual e forma sextil com Netuno. Conheça melhor quem você gosta e compartilhe seus planos de vida!

**GÊMEOS**  
O sextil Lua-Netuno ressalta seu poder criativo e amplia sua percepção dos recursos disponíveis a você. Potencialize projetos, conferindo a eles um algo a mais. Evite expor seus planos, seja mais discreta e preserve-se!

**CÂNCER**  
Você enxerga com maior facilidade o que se passa no interior das pessoas amadas, o que lhe permite aprofundar as relações. O sextil Lua-Netuno lhe aconselha a maturar maneiras de ajudá-las a superar os problemas.

**LEÃO**  
Com elevado senso crítico você encara as atividades cotidianas hoje, dia em que o sextil Lua-Netuno harmoniza suas sexta e oitava casas. A mudança que deseja promover precisa começar dentro de você. A autocrítica é sua maior aliada!

**VIRGEM**  
Momento de adequações e superações no que se refere ao bom entendimento com os mais próximos. O sextil Lua-Netuno, entre suas áreas de prazeres e de relacionamentos, lhe aconselha a ser mais compreensiva com atitudes difíceis!

**LIBRA**  
Reúna-se com as pessoas mais íntimas, pois o sextil Lua-Netuno incentiva as conciliações e favorece a convivência e o gerenciamento cotidiano. Seja mais realista, não adianta se deixar levar pelo idealismo!

**ESCORPIÃO**  
Você tende a agir de maneira mais refinada, pois o sextil Lua-Netuno harmoniza suas áreas social e de comunicação. Mas procure ser objetiva e clara em seus argumentos, pois existe uma tendência à prolixidade!

**SAGITÁRIO**  
Lua e Netuno estabelecem sextil, harmonizando suas áreas material e familiar e lhe trazendo maiores bom senso e sensibilidade para ordenar as atividades. Isso também favorecerá uma melhor organização emocional.

**CAPRICÓRNIO**  
Sua intuição é aguçada pelo sextil Lua-Netuno, facilitando sua maneira de vivenciar as mais diversas situações. Os obstáculos materiais devem ser superados com criatividade. Preze pela clareza nas argumentações!

**AQUÁRIO**  
Você se mostra mais desapegada quanto aos recursos materiais, pois a Lua entra em sua área de crise e se aspecta com Netuno em sua área financeira. Atribua os valores relacionados à qualidade de vida aos limites financeiros!

**PEIXES**  
Lua e Netuno em sextil lhe estimulam a dar vazão à sua criança interior, desenvolvendo atividades mais lúdicas e criativas. Busque companhias divertidas e interessantes, mas não negligencie as responsabilidades!