

Internet vai à loucura com a separação de William Bonner e Fátima Bernardes

Página B4

"A verdade é que Nara Leão canta muito mal, mas fala muito bem. No fundo, esta confusão toda é altamente promocional para ela"

■ ELIS REGINA, cantora e compositora



Beleza e estilo de Débora Rezende, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Momento de muita emoção e diversão no 'Chá Bar' de Clara Moreno e Harry Wilson. Felicidades ao casal que está em contagem regressiva para subir no altar.



Destaque para os fernandopolenses Douglas e Miguel, sucesso em toda região.



Ontem foi dia de homenagens para Aparecido Junior, da Academia Movimento, muitíssimo cumprimentado pelo seu niver.



Felicidades para Fernando Silva, que ao lado da esposa Glenda Scandiuzzi celebra hoje mais um niver.



Close da modelo Daniela Vasques, que hoje dá boas vindas à idade nova.



Destaque para Márcio Mattos, estudante de engenharia do alimento, que comemorou ontem seus 26 anos. Parabéns!



Taise Pavani também está em festa hoje, em ritmo de muitas felicitações e comemorações com a galera.



Parabéns e muitos anos de vida para Vitor Tomazine da Silva, também na lista dos homenageados de hoje.

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Infarto agudo do miocárdio: sinais e sintomas



Milhares de pessoas morrem anualmente no Brasil e no mundo devido a infartos agudos do miocárdio, também chamados por infartos do miocárdio, infartos cardíacos, apenas infartos ou ataques do coração.

Para que esse cenário seja transformado, é importante se conscientizar a população dos fatores de risco e, princi-

palmente, das reações precursoras de um infarto.

■ **O que é Infarto Agudo?**

O infarto agudo do miocárdio é a obstrução total de uma veia na região coronária que gradualmente se efetiva em necrose do tecido muscular cardíaco.

Esse período que o coração passa sem receber oxigênio e nutrientes suficientes é determinante para disfunção permanente ou não do

coração e, assim, da vida.

SINAIS E SINTOMAS

Ao se reconhecer os sinais e sintomas que antecedem o infarto, pode-se ir diretamente a um pronto-socorro, tratar rapidamente da situação coriônica e reduzir as chances de morte.

Para um infarto agudo temporal é a "palavra-chave" que é capaz de assegurar o bem-estar após se passar o ataque.

■ **Sinais de risco:**

• A dor no peito costuma ser recorrente.

Ela pode ser sentida no lado direito, esquerdo ou ao centro do peito e costuma durar aproximadamente 30 minutos. • Espécie de azia no peito também pode ser sentida constantemente após se consumir poucos alimentos.

• Pressão no peito sentida regularmente. • Dificuldade para respirar.

■ **Sintomas:**

• Forte crise de dor no peito que pode pa-

rar e começar logo em seguida, diminuir ou aumentar de intensidade. Ela se espalha por ombros, braços, pescoço, mandíbula, dorso mais comumente do lado esquerdo do corpo. • Sudorese crônica acompanhada de palpitações (sensibilidade aos batimentos cardíacos com tomada de consciência das vibrações por eles feitas). • Fraqueza. • Confusão mental causada pela ansiedade, exaustão e agitação que seguem do infarto agudo do miocárdio. • Enjoo acompanhado por vômito. • O doente pode hiperventilar de forma desesperada.

■ **Fatores de Risco para o Infarto**

- Tabagismo, alcoolismo, bem como vício em outras drogas de todo gênero.
- Sedentarismo.
- Obesidade.
- Pré-disposição.
- Apneia do sono.
- Colesterol alto.
- Hipertensão ou altas doses diárias de sódio.

Receitas para que as unhas cresçam mais rápido

As unhas crescem cerca de 3 milímetros por mês. Isto parece uma eternidade quando queremos que as unhas cresçam mais rápido. Use essas receitas naturais e os conselhos para aprender a fazer as unhas crescerem mais rapidamente e naturalmente sem o uso de produtos químicos agressivos.

Receitas para as unhas crescerem mais rápido

Se você quer que suas unhas cresçam mais rápido, não se esqueça de incluir vitaminas A, C, D e E, Complexo B, ferro, cálcio, zinco, enxofre e ácidos graxos em sua dieta. Também inclua óleo de linhaça, óleo de amêndoas, óleo de jojoba, azeite de oliva, óleo de semente de abóbora, lavanda, limão, árvore do chá (conhecida como Tea Trea), patchouli ou sândalo em sua rotina de cuidados com suas mãos. Outros produtos benéficos para unhas são aloe vera, chá verde e preto, queratina, cálcio, extratos de

amêndoas, extrato de algas e manteiga de Karité.

■ **Receita de óleos essenciais para o crescimento das unhas**

Ingredientes: • 1/4 de xícara de óleo de amêndoas • 2 colheres de chá de óleo de semente de damasco • 5 gotas de óleo essencial de gerânio • 2 gotas de óleo essencial de rosa. **Instruções:** Misture os óleos e armazene em um frasco de cor escura. Massageie

as unhas uma vez por dia para incentivar o crescimento saudável.

■ **Receita para deixar as unhas de molho e promover seu crescimento**

Ingredientes: • 1/4 de xícara de mel • 1/4 de xícara de óleo de coco • 4 gotas de óleo essencial de alecrim. **Instruções:** Misture os ingredientes em uma tigela pequena. Coloque no microondas para aquecer por 20 segundos. Mergulhe

sus mãos durante 15 minutos. Repita 1 a 2 vezes por semana.

■ **Receita para estimular o crescimento das unhas**

Ingredientes: • 1 gota de óleo de hortelã-pimenta • 1 gota de óleo essencial de mirra • 2 gotas de óleo essencial de lavanda • 1 e 1/2 colher de chá de óleo de amêndoas. **Instruções:** Misture os ingredientes em uma tigela pequena. Coloque no microondas para aquecer por 20 segundos. Mergulhe

receita

Hamburguer de Brócolis

INGREDIENTES:

- 6 buquês de brócolis cozidos
- 1 ovo
- 4 fatias de ricota com 1cm de espessura
- 8 bolachas cream cracker integrais
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite para grelhar



MODO DE PREPARO:

■ Processe o brócolis, ricota e bolachas em processador ou liquidificador. ■ Depois misture com os temperos e modele os hambúrgueres. ■ Frite em uma frigideira pincelada com azeite até dourar dos dois lados.



A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é COC,
a escola
é top.



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



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

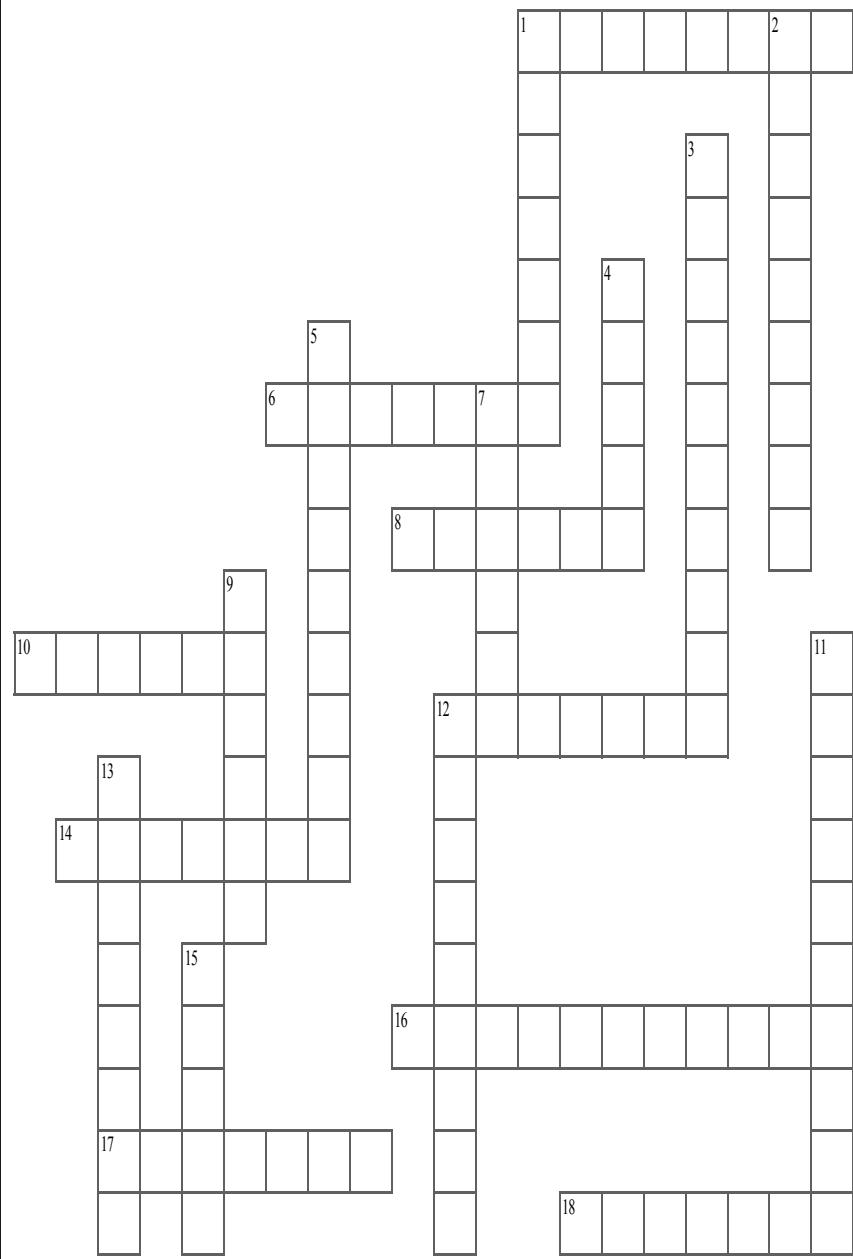
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



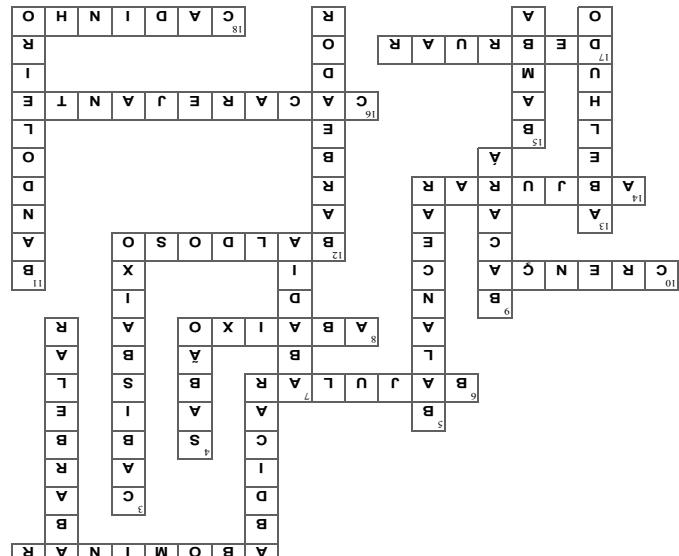
Horizontais

- Aborrecer, detestar, execrar, odiar, repelir com horror.
- Lisonjeiar, adular servilmente.
- Em lugar inferior a outro.
- Ato ou efeito de crer.
- Diz-se do cavalo de montaria que tem manha; manhosso.
- Renunciar publicamente a religião, crença, opinião, doutrina.
- Que cacareja; cacarejador.
- Guarnecer com debrum; Orlar com friso.
- Vaso de argila refratária utilizado em operações químicas a temperaturas elevadas.

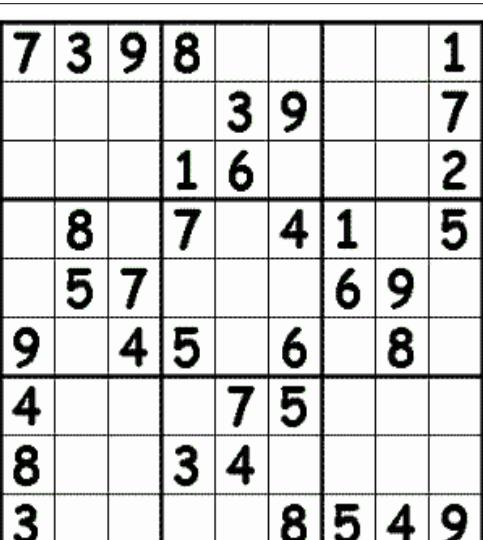
Verticais

- Renunciar voluntariamente a cargo, dignidade ou poder de que estava revestido.
- Prender com barbelha; Ornar com barbelha.
- Que traz a cabeça baixa ou inclinada; Abatido, humilhado.
- Substância detergente, usada com água para lavar roupa, utensílios, superfícies, etc.
- Balançar.
- Propriedade destinada a residência de monges.
- Jogo de cartas, em que um banqueiro enfrenta vários jogadores.
- Bandido.
- Aparelho para barbear.
- Intrometido, indiscreto, curioso.
- Como é chamado popularmente a pessoa que é autoridade em determinado assunto.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Gabriel descobre onde Joana está morando. Nanda e Jéssica criticam o comportamento de Belloto. Ricardo repreende Gabriel e dá um ultimato ao atleta. Krica pensa em fazer uma plástica. Gabriel aparece para treinar e Giovane comemora. Manuela finge não dar atenção à implicância de Fábio. Lucas faz um grafite na frente do Dom Fernão e Juliana minimiza os desenhos. Joana pensa em Gabriel. Jorjão decide dar casas de boxe para Rômulo. Manuela finge fazer as pazes com Fábio. Lucas pinta Juliana em um dos grafites. Nanda descobre que foi indicada para um cargo na academia. Tânia diz a Joana que não quer que ela trabalhe na Forma. Rômulo dorme escondido na academia.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Alice repreende Mario por tê-la beijado. Lenita desiste de contar sobre Felipe para Ralf. Mario ouve Alice comentar com Yumi que o beijo entre eles não deveria ter acontecido. Tanaka leva Vitorio e Gaetano para verem a casa que venderá para eles. Mario se desculpa com Alice. Alice mostra para Mario fotos do lugar onde irá morar no Japão. Alguns meses se passam e a obra no casarão dos De Angeli é concluída. A padaria é inaugurada em Arraial com um novo nome: Pasta Pane. César é rude com Sirlene. Mario se entristece com a proximidade da viagem de Alice. Cesar se encanta por Alice ao cruzar com ela na rua.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Henrique diz a Beto que Penélope é amiga de sua namorada Leonora. Apolo aceita a proposta de Adriana e volta a ser piloto da Mercúrio. Murilo ajuda Carol a levar Bia para o hospital. Felipe pede Shirlei em namoro. Tancinha não aceita o pedido de perdão de Apolo. Apolo diz a Shirlei que não conseguirá viver sem Tancinha. Aparício incentiva Giovanni a encontrar Camila em Angra. Francesca e Tancinha comemoram ao saber que Shirlei está namorando Felipe. Beto se prontifica a ajudar Francesca e Tancinha a abrirem um restaurante. Carol fica nervosa quando o médico diz que precisa de alguém maior de idade para assinar a alta de Bia. Camila se assusta ao ver Giovanni no iate em que Aparício mandou que ela embarcasse.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Quemuel e Haniel discutem para saber qual guerreiro duelará primeiro com Iru. De longe, Josué e os outros hebreus observam o local do combate. Tibar, Kadmo e os outros oficiais do rei se aproximam do acampamento hebreu e observam Iru e os outros. O filho de Calebe provoca Elidate. Rune discute com Maquir. Acá chega para assistir os duelos. Tibar pede para Kadmo e os outros soldados aguardarem o momento certo para o ataque. Tobias começa a lutar com Iru. Tibar faz sinal para seus homens atacarem. Josué avista os cananeus atacarem os hebreus no local do duelo. Tobias percebe a aproximação dos inimigos. Samara fala sobre a vontade de Aruna em conhecer a mãe verdadeira. Léia se mostra incomodada com o assunto.

CÚMLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Letícia está trabalhando na Top Records, concorrente da Dó-Ré-Music. Priscila vai até a nova gravadora para conhecer um pouco mais sobre o local, mas descobre que para isso precisa estar acompanhada da mãe. Isabela assiste um filme apenas com a mãe. Meire faz todos os exercícios de malhação propostos pelo personal trainer. Dinho se preocupa que a tia consiga emagrecer os cinco quilos da apostila. Mateus percebe que Omar foi atrás de Sabrina após descobrir que ela é rica. Omar abusa de Sabrina e faz com que ela compre presentes para ele, como sapatos. A garota não percebe nada. Otávio leva Rebeca e as gêmeas para o circo. Durante a apresentação, eles se surpreendem com o show de mágica.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Carlos se surpreende com a hostilidade do coronel. Bento é convidado para se candidatar à prefeitura de Grotas. Bento critica Santo por deixar Olívia jantar na fazenda de Afrânio. Beatriz tenta animar Luzia. Iolanda discute com Carlos. Encarnação estranha a falta de atitude de Afrânio. Tereza se preocupa com o comportamento de Carlos. Olívia conforta Iolanda. Carlos enfrenta Afrânio.

Humor

BÊBADO NO COFESSORIÁRIO

O bêbado entra na igreja, vai até o confessionário e diz:

- Seu pa... pa... padre, eu vim me confessar!

- Meu filho, uma pessoa bêbada não pode participar do sacramento da confissão - explica o padre.

E o bêbado responde:

- Seu pa... pa... padre, então o senhor vá pra casa, tome um banho frio, descanse, cure a sua ressaca e amanhã volte aqui, que eu vou me confessar.

LOJA DE MARIDOS

Foi inaugurada em Nova Iorque a novíssima Loja de Maridos, uma nova e incrível loja, onde as damas vão escolher um marido. Na entrada, as clientes recebem instruções de como a loja funciona:

Você pode visitar a loja apenas uma vez. São seis andares e os atributos dos maridos à venda melhoraram à medida que você sobe os andares. Mas há uma restrição: pode comprar o marido de sua escolha em um andar ou subir mais um. Mas não pode descer, a não ser para sair da loja, para a rua.

Assim, uma dama foi até a loja para escolher um marido.

No primeiro andar, um cartaz na porta:

Andar 1 - Aqui todos os homens têm bons empregos.

Não se contentando, subiu mais um andar. No segundo andar, o cartaz dizia:

Andar 2 - Aqui os homens têm bons empregos e gostam de crianças.

No terceiro andar, o aviso dizia:

Andar 3 - Aqui os homens têm ótimos empregos, gostam de crianças e são todos bonitões.

- Uau! -, ela disse, mas foi tentada e subiu mais um andar.

No andar seguinte, o aviso:

Andar 4 - Aqui os homens têm ótimos empregos, gostam de crianças, são bonitos e gostam de ajudar nos trabalhos domésticos.

- Ai, meu Deus -, disse a mulher, mas continuou subindo.

No andar seguinte, o aviso:

Andar 5 - Aqui os homens têm ótimos empregos, gostam de crianças, são bonitões, gostam de ajudar nos trabalhos domésticos, e ainda são extremamente românticos.

Ela insistiu, subiu até o sexto andar e encontrou o seguinte aviso:

Andar 6 - Você é a visitante número 31.456.012 neste andar.

Não existem homens à venda aqui. Este andar existe apenas para provar que as mulheres são impossíveis de agradar. Obrigado por visitar a Loja de Maridos.

CONSELHO DA SOGRA

O português chegou em sua casa, e pegou sua mulher na cama com dois brutamontes, verdadeiros guarda-roupas, indignado ele disse:

- O que é isso Maria, estais a me traíres?

- Não Manuel, estou apenas seguindo o conselho de sua mãe.

- Como assim.

- Lembras que tua mãe disse que no mundo de hoje, com tanta doença por ai, sexo só com segurança?

- Sim, e dai.

- Então eu contratei logo dois para não ter problema.

- Ah bom.



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FAQUEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - 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!

APAE
Fernandópolis/SP

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

Internet vai à loucura com a separação de William Bonner e Fátima Bernardes

Pouquíssimos minutos depois que William Bonner e Fátima Bernardes anunciaram, pelo Twitter, o fim do casamento de 26 anos, internautas começaram a publicar memes em torno do assunto. Entre tentativas de entender o porquê, fofocas e opiniões, os internautas, claro, não perdem a piada.

Os memes invadiram as redes sociais falando sobre o fim da fé no amor, no casamento e relembrando outras separações emblemáticas como Sandy & Júnior, Joelma e Chimbinha e até o fim da banda Los Hermanos.

Os jornalistas postaram na web: 'Continuamos amigos, admiradores do trabalho um do outro e pais orgulhosos de três jovens incríveis',

Os jornalistas publicaram a mesma mensagem no Twitter na noite de segunda como forma de comunicado sobre o fim do casamento. 'Em respeito aos amigos e fãs que



Bonner e Fátima Bernardes e o fim do casamento de 26 anos

conquistamos nos últimos 26 anos, decidimos comunicar que estamos nos separando. Continuamos amigos, admiradores do trabalho um do outro e pais orgulhosos de três jovens incríveis. É tudo o que temos a declarar sobre o assunto. Agradecemos a compreensão, o carinho e o respeito de sempre. Fátima e William', escreveu o casal. O casamento de William Bonner e Fátima Bernardes, que se conheceram nos bastidores do 'Jornal da Globo', aconteceu em 1990. Em 21 de outubro de 1997, Fátima deu à luz trigêmeos. Fátima assumiu a bancada do 'Jornal Nacional' em 1998, ao lado William. Eles trabalharam juntos até 2011. Em 2012, ela passou a comandar o próprio programa, 'Encontro com Fátima Bernardes'.

A última vez que o casal foi visto junto em público foi há cerca de dois meses, durante um passeio em família por um shopping do Rio com os trigêmeos Vinícius, Beatriz e Laura.



Wolf Maya deixa quadro de diretores da TV Globo após 35 anos

Wolf Maya deixa direção de novelas da Globo e salário é reduzido em R\$ 300 mil

35 anos na equipe. Seu último trabalho foi na direção da novela "I Love Paraisópolis", em 2015, o qual elogiou Bruna Marquezine por sua atuação na trama.

Em entrevista, ele contou que vai se tornar um parceiro na capacitação de profissionais de televisão da área de Desenvolvimento e Acompanhamento Artístico (DAA) da emissora, por meio de um convênio com a escola de atores que leva seu nome. "Encerro um capítulo - na verdade um livro! - da minha vida na Globo, mas começo outro que renderá muitos frutos na formação de novos profissionais e novas ideias. Vai ser uma linda parceria", contou.

Ele poderá assumir no futuro projetos na Globo com contrato por obra. Segundo comunicado enviado pela TV, um convênio assinado com a Escola de Atores Wolf Maya disponibilizará à emissora toda a estrutura do local e cursos de formação e treinamento, no Rio de Janeiro e em São Paulo.

Com a mudança de função, o salário do diretor passará de R\$ 400 mil por mês para R\$ 100 mil, de acordo com informações de jornalistas. Wolf Maya esteve à frente de diversas produções da Globo, como as novelas "Amor à Vida" (2013), "Finha Estampa" (2011), "Senhora do Destino" entre outras.

Rodrigo Sant'Anna faz cirurgia para diminuir as bochechas



Antes e depois de Rodrigo Sant'Anna

O número de famosos aderindo ao procedimento para diminuir as bochechas, chamado de bichectomia, é extensa: Kim Kardashian, Mulher Filé, Cristina Mortágua, Moranguinho... Mas o nome de um novo adepto chama atenção: o humorista Rodrigo Sant'Anna.

Ele acaba de passar pela cirurgia e já exibe o resultado por aí. "Muitos homens procuram o consultório querendo melhorar a aparência após o emagrecimento", explica o cirurgião Marco Cassol.

Funcionários da Record reclamam de Anitta nos bastidores de programas

entra no clima nos programas da Record.

Na sexta-feira (26), Anitta gravou para o "Legendários", de Marcos Mion, e protagonizou um momento constrangedor, quando reagiu mal ao ser chamada de "assanhada" pelo humorista Victor Sarro. Ainda de acordo com a publicação, o momento deve até ser cortado na edição.

Também na Record, a cantora participou do "Hora do Faro", e não foi "legal" com Rodrigo Faro ao ser questionada sobre um affair com o astro internacional Zac Efron. Há alguns meses, Anitta foi seca com Xuxa Meneghel, recusando-se a falar de assuntos picantes, mesmo tendo iniciado a carreira apostando na sensualidade.

horóscopo

ÁRIES

Seu senso de oportunidade é aguçado pelo sextil Sol-Lua entre suas oitava e décima casas. Sua autoestima será fortalecida por atividades mais simples, que tendem a ser prazerosas, assim como o planejamento das finanças!

GÊMEOS

Você mostra criatividade diante da diversidade de demandas do dia a dia, sejam elas simples ou grandiosas, pois Sol e Lua em sextil harmonizam suas sexta e oitava casas. Canalize suas habilidades para alcançar objetivos!

LEÃO

O sextil Sol-Lua harmoniza suas sexta e quarta casas, lhe deixando mais equilibrada e favorecendo as questões domésticas. Ainda que esteja sem os recursos necessários para realizar as mudanças desejadas, organize o cotidiano!

LIBRA

Você enxerga claramente certos aspectos que lhe ajudam a fazer escolhas mais seguras, neste momento em que o sextil Sol-Lua harmoniza suas áreas familiar e financeira. Planejar-se garantirá maior estabilidade. Organize-se!

SAGITÁRIO

Você se sente mais segura de si ao lidar com os desafios, sobretudo materiais, pois a Lua passa por sua área de crise e forma sextil com o Sol. Coloque as pendências em dia e planeje os próximos dias. Reserve tempo para descansar!

TOURO

Sol e Lua formam sextil entre suas sétima e nona casas, promovendo maior integração e companheirismo nas relações. Sua presença é reconfortante para os mais próximos, que se sentem mais completos ao seu lado. Seja generosa!

CÂNCER

Bom momento para voltar a se aproximar dos mais queridos, pois o sextil Sol-Lua harmoniza sua área social, favorecendo as atividades conjuntas. Sua espontaneidade lhe ajudará a superar qualquer antigo conflito. Articule!

VIRGEM

Ao formarem sextil entre suas quinta e terceira casas, Sol e Lua aguçam seu poder de comunicação e seu brilho pessoal. Sua capacidade de se expressar lhe coloca em destaque e lhe incentiva a fazer contatos interessantes. Articule!

ESCORPIÃO

Sua autoestima, que estava abalada nas relações, é agora resgatada com o trânsito da Lua por seu signo e o sextil com Sol, que harmoniza sua área de comunicação. Acordos e diálogos são favorecidos. Reforce a cumplicidade!

CAPRICÓRNIO

Bom momento para curtir momentos alegres com os mais queridos. A harmonia do sextil Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades traz serenidade e fluência para as conversas. O clima é de bem-estar, então celebre as amizades!

AQUÁRIO

Você se mostra mais equilibrada e determinada diante dos desafios do trabalho, com o sextil Sol-Lua. Direcciona seus talentos na luta pelos objetivos urgentes e motiva os parceiros. Esteja aberta ao novo e mantenha a positividade!