



## Viviane Araújo recebe a visita do noivo em dia de ensaio do Sanguinho

Página B4

Muita coisa que ontem parecia importante ou significativa amanhã virará pó no filtro da memória. Mas o sorriso (...) ah, esse resistirá a todas as ciladas do tempo. Nada em mim foi covarde, nem mesmo as desistências: desistir, ainda que não pareça, foi meu grande gesto de coragem.

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



Nesta terça-feira também é aniversário do arquiteto ouroestense **Julio Fernandes**. Parabéns!



Festa para **Mariana Andrade**, que ontem celebrou seus 15 anos sendo homenageada por todos familiares e amigos.



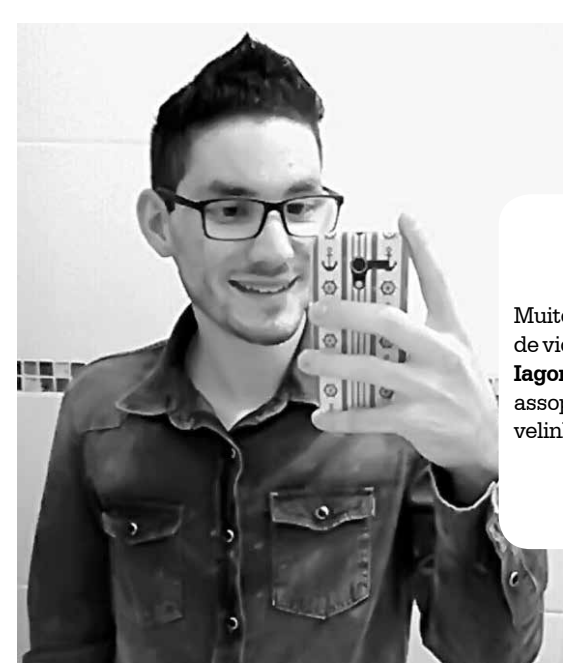
Felicidades e muitos anos de vida para **Sil Alves**, comemorando mais um ano de vida ao lado do amado Marcio Passerine.



Em ritmo de muita alegria, **Marli Martins** festejou seu niver ontem, ao lado do amado Redmir Canguero.



Parabéns hoje para **Toninho Buono**, apagando velinhas. No click ao lado da esposa Rosa.



Muitos anos de vida para **Iagor Ribeiro**, assoprando velinhas hoje.



Felicidades para **Edmilson Sodré (Papeli)**, que ontem celebrou mais um niver. Na foto ao lado da esposa Elisângela.



Muitos anos de vida para **Eder Serafim**, que hoje comemora idade nova.



O empresário **Marcelo Machado**, completa idade nova nesta terça-feira, recebendo homenagens da família e amigos.



**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





# 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

 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>
 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>	 <p>R\$ 1,00 APENAS</p>



# Suco de cereja faz bem para as mulheres

Os alimentos possuem variados e diferentes benefícios para a nossa saúde e todos nós já ouvimos falar que é muito bom para a saúde consumir frutas. Hoje vamos falar da cereja, uma fruta cujo suco proporciona diversos benefícios para a nossa saúde e ajuda a prevenir e tratar algumas condições que podemos sofrer.

São bem conhecidos os benefícios de comer frutas. Neste caso, falamos das cerejas, que nos oferecem nutrientes essenciais para o nosso bem-estar. Contêm, entre muitas outras, propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, o que faz com que os benefícios do suco de cereja para as mulheres devam ser considerados para a melhora do nosso bem-estar, além do seu aspecto refrescante para este verão.

Devemos grande parte dos benefícios do suco de cereja às antocianinas que contêm. Trata-se de poderosos antioxidantes que protegem as células e os tecidos do organismo, combatendo os danos causados pela ação oxidativa dos

radicais livres. Também estimulam a circulação, ajudando no bom funcionamento do sistema nervoso e prevenir o câncer.

Existem estudos que demonstram que o suco de cereja azeda nos oferece uma excelente proteção contra as doenças cardiovasculares. E as cerejas são um dos poucos alimentos que possuem melatonina, uma substância antioxidante capaz de regular os batimentos cardíacos. Também ajuda a equilibrar os ciclos de sono do corpo, melhorando notavelmente a insônia.

Os benefícios do suco de cereja para as mulheres também se devem ao seu alto teor de triptofano e serotonina. A primeira tem efeitos calmantes, combatendo à ansiedade, o estresse e a insônia. A serotonina, por sua vez, é conhecida popularmente como o “hormônio da felicidade”, já que ajuda a manter um bom estado de ânimo, promovendo a renovação de energia.

O suco de cereja é altamente recomendado para aliviar os sintomas da artrite, nova-



mente, graças ao seu teor de antocianinas. Também estão comprovados os seus benefícios para aliviar as dores causadas pela gota, forte inflamação dos pés causada por um erro no metabolismo de ácido úrico. O suco de cereja é capaz de diminuir o nível de ácido úrico no sangue.

Também ajuda a aliviar a dor no caso de lesões musculares. É altamente recomendável para a dor dos tendões e

dos músculos, o que torna este suco perfeito para os atletas. Também reduz o risco de diabetes, e ajuda a prevenir a perda de memória.

Os benefícios do suco de cereja para as mulheres se devem também ao fato de que é uma importante fonte de fibra, a qual promove o bom funcionamento do sistema digestivo. Também são ricas em vitaminas A, C e E, potássio, magnésio, ferro e ácido fólico.

## Os benefícios do Permanente Digital

O permanente está de volta, mas não da maneira que era feito antigamente, agora existem muitas outras maneiras de obter cachos impecáveis e sem danificar os cabelos com produtos químicos. O permanente digital é uma nova técnica que deixa seus cachos super naturais e com o volume na medida certa.

O permanente digital serve para todos os tipos de cabelo e o transforma em cachos glamourosos. O resultado é ótimo, é muito fácil de manusear e tem uma duração aproximada de três meses.

Após realizar o tratamento não é necessário usar mais frisadores ou qualquer outro produto para fazer com que o seu cabelo fique ondulado, tão somente será necessário secar o cabelo com o secador com difusor e ajudando com os dedos.

O permanente digital é baseado na aplicação de temperatura quente controlada digitalmente. Este tratamento utiliza calor e uma solução especial que ajuda a conseguir cachos definidos por mais de três meses.

A técnica é feita com bigudins especiais. Primeiro o cabelo é dividido em mechas, depois se aplica um produto próprio para ondulação que depois de agir por alguns minutos é retirado e só depois é colocado os bigudins. Em seguida um equipamento digital é conectado aos bigudins para aquecer os cabelos e formar os cachos. Depois é só secar os fios usando os dedos e com o secador na potência suave. O resultado ficará radiante; cachos largos, super naturais e sem frizz.

O tratamento foi desenvolvido na Coreia do Sul e já se espalhou para o mundo inteiro. Você que está acostumada a fazer o permanente tradicional, fazendo esse você verá a diferença, pois as ondulações terão melhor textura e forma.

Você notará melhor os cachos quando os cabelos estiverem secos e você notará que os seus cabelos terão um movimento natural, diferente do permanente tradicional onde a ondulação é mais visível enquanto o cabelo está molhado e os cachos são muito mais compactos.

Pense bem pra fazer um per-



manente digital, pois não será fácil obter um alisamento do cabelo com escova, isto é, um dia você quer cachos, porém o outro não. Então a melhor opção é o permanente frio.

Além disso, se você quiser

dar volume em todo o cabelo, o permanente tradicional é a única alternativa, já que o permanente digital, como requer alta temperatura, não pode ser usado próximo ao couro cabeludo.

## receita

### Bolo de chocolate com musse de maracujá

#### INGREDIENTES:

##### Massa

- 4 ovos
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá natural
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

##### Calda

- Polpa de 2 maracujás
- 1 xícara (chá) de açúcar

##### Musse

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- 1 caixinha de creme de leite
- ½ envelope de gelatina sem sabor incolor

##### Cobertura

- 500 g de chocolate ao leite picado
- 1 lata de creme de leite



#### MODO DE PREPARO:

##### MASSA

■ Na batedeira, bata as gemas, o açúcar e a manteiga. Misture o suco de maracujá e a farinha. Bata as claras em neve, incorpore à mistura e adicione o fermento. Coloque em uma fôrma de 22 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até que, espetando um palito, ele saia limpo.

##### CALDA

■ Em uma panela, misture os ingredientes e cozinhe no fogo brando, sem mexer, até dar ponto de calda. Deixe esfriar.

##### MUSSE

■ No liquidificador, bata o leite condensado com o suco durante 5 minutos. Transfira para uma tigela, misture o creme de leite e a gelatina, preparada de acordo com as instruções da embalagem. Cubra com filme plástico e leve à geladeira até começar firmar.

##### COBERTURA

■ Derreta o chocolate em banho-maria, junte o creme de leite e misture bem.

##### MONTAGEM

■ Desenforme o bolo, corte ao meio, recheie com a musse e regue metade da calda. Cubra com o creme de chocolate e regue com a calda restante.

**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**

**Jeferson**  
Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

**99628-6060**  
**99168-5170**  
**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



Mudanças na grade causa tensão entre a equipe de Eliana

## Possível mudança de Eliana causa tensão nos bastidores do SBT

A programação que Silvio Santos pensa em colocar em prática no próximo ano na tentativa de estancar as diversas derrotas para a Record já está causando alvoroço no SBT. Entre as principais mudanças promovidas pelo animador, estaria a ida do programa de Eliana para a faixa ocupada hoje por Celso Portioli (11h às 15h).

A ideia de Silvio é movimentar a loira para mais cedo e encaixar sua filha Patrícia Abrevanel com um programa das 15h às 19h também aos domingos. Tal mudança, já estaria causando tensão nos bastidores do programa da loira. Todos sabem que apesar das derrotas para o programa de Rodrigo Faro, uma mudan-

ça como essa pode representar um estrago ainda maior, já que Eliana passaria a enfrentar o “Domingo Show” de Geraldo Luís que parece ser um adversário ainda mais duro. O fato é que essa deverá ser a primeira vez que Silvio Santos vai mexer no horário de Eliana desde que ela chegou no SBT em 2009.

## Irmã modelo fala da relação com Bruna Hamú e não descarta trabalhar como atriz

De uma coisa Bruna Hamú não pode reclamar: ela nasceu em uma família abençoada pela beleza. A intérprete da patricinha Camila Leitão, de “A lei do amor”, tem uma irmã tão gata quanto ela, e que segue os passos da atriz no mundo da moda. Natália Hamú, de 22 anos, é modelo de uma famosa agência de São Paulo e exerce, com gosto e vocação, a profissão que pertenceu a Bruna até muito pouco tempo atrás. A gata trocou a faculdade de arquitetura pelas passarelas e não descarta, assim como a irmã, também fazer novelas. “Já fiz alguns cursos de atuação e é algo que eu gosto e admiro. Não descarto a possibilidade. Por enquanto, estou focada na minha carreira, mas o futuro pertence a Deus”, diz ela. Lindas de viver, Bruna e Natália já chamaram atenção ao posar juntas para uma campai-

nha publicitária em setembro e deram, como dizem por aí, uma “surra de beleza”. “A Bruna teve total influência na minha escolha. Com 18 anos, entrei na faculdade e odiei o curso. Me vi totalmente sem rumo e sem saber o que fazer da minha vida. Minha irmã já modelava há alguns anos, e eu via de perto a rotina dela. Então, resolvi tentar”, conta a caçula, que já morou em Londres, Milão, Los Angeles, Turquia e Tailândia. A sintomia entre as irmãs é ainda maior longe dos flashes e das câmeras. “A gente é bem unidas. Não temos outros irmãos, então, nos preocupamos muito uma com a outra. Ela é um pouco ciumenta (risos), mas acho que isso é instinto de proteção por ser a irmã mais velha. Como estamos longe da nossa mãe, cuidamos uma da outra”.



Natália Hamu é a irmã caçula de Bruna



Vivi poderosa

## Viviane Araújo recebe a visita do noivo em dia de ensaio do Salgueiro

Na televisão, Viviane Araújo está em “Rock Story” mas, na vida real, nada a tira do samba. Na noite do último sábado, a rainha de bateria do Salgueiro esteve no ensaio da agremiação, na Zona Norte do Rio, e se jogou na dança. Com uma calça justíssima, Vivi chamou atenção pelas curvas e pela barriga chapada: Na festa, a rainha brincou com os ritmistas, sambou com

as passistas e foi prestigiada pelo noivo Radamés e pelo amigo Lugano. O casamento com o jogador de futebol Radamés, aliás, vai ter que esperar um pouco. Por conta dos compromissos de Viviane com a atual novela das sete, o casal decidiu adiar o casório. Recentemente, a atriz contou que também não vai faltar samba na festa de união dos pombinhos.

## Thaila Ayala fala de sua busca espiritual depois da morte do pai: ‘Nunca vivi algo tão forte’

Em agosto desse ano, Thaila Ayala causou comoção nas redes sociais ao postar seu batismo na Igreja Pentecostal Anabatista, em Caxias. Passados três meses do rebuliço causado pelo momento de fé compartilhado, Thaila se sente mais à vontade para falar de sua busca espiritual sem que isso se torne um chamariz. E não é coisa de momento. Aos 17 anos, a atriz passou por um momento delicado com o suicídio do pai. “Ele se matou por problemas que a falta de dinheiro causou”, diz. Durante um tempo, Thaila não conseguia falar sobre a morte dele. Fez e faz terapia há anos e procurou respostas em diversas religiões, do budismo ao hinduísmo, do catolicismo à cabala: “Precisava saber que ele não tinha ido para o inferno, que a gente iria se reencontrar”.

Thaila fez primeira comunhão, crisma, ia à igreja. Mas foi num culto cristão, no entanto, que ela viveu sua experiência mais significativa. “Tinha preconceito com o evangelico, achava que era aquele que vendia espaço no céu. Até que uma amiga insistiu para eu ir com ela. Estava precisando e fui. Nem sabia que igreja era. Não sei dizer o que aconteceu lá, mas me senti tão emocionada. E quando fizeram uma oração para mim, caí no chão, completamente tocada pelo Espírito Santo. Nunca vivi algo tão forte. Eu dava risadinha dos meus amigos crentes quando contavam isso. Mas eu vivi!”, descreve: “Quando me batizei, queria ser uma pessoa melhor e caminhar ao lado de Deus mesmo. Eu acordava todo dia e tento entender o Deus em que acredito e é muito difícil essa busca.



Thaila vive momentos de fé em sua nova descoberta

## horóscopo

**ÁRIES**  
No trabalho, terá que se empenhar mais para atingir seus objetivos e vencer a concorrência. Mas com a sorte ao seu lado, suas iniciativas caminham para o sucesso! Não falta otimismo para encarar os desafios. Cor: vermelho.

**TOURO**  
Trabalho ou serviço ligado a casa recebe boas energias. Mas vai ter que ralar dobrado para superar os concorrentes, portanto, mantenha os pés no chão e não se distraia. A família pode fazer cobranças, se você anda meio distante. Cor: vinho.

**GÊMEOS**  
Sua capacidade de comunicação será a melhor arma para vencer qualquer rivalidade no trabalho. Encare numa boa e aproveite o desafio para fazer novos contatos profissionais. Manter o otimismo e sair da rotina será a melhor maneira de se dar bem. Cor: azul.

**CÂNCER**  
Sua atenção continua focada nas finanças, mas talvez enfrente alguns desafios. Controle seu dinheiro, faça a sua parte e redobre a determinação. Se mantiver o foco, nada vai atrapalhar os seus planos. Vá em frente! Cor: marrom.

**LEÃO**  
Você continua brilhando e agindo com confiança no trabalho. Mas talvez encontre alguma resistência entre os colegas. Mantenha o bom humor para vencer qualquer disputa. Nada de desanimar nem perder seus objetivos de vista! Cor: cinza.

**VIRGEM**  
Bom dia para cuidar dos seus assuntos a sós. Se trabalhar nos bastidores, irá se sair melhor do que espera. Rivalidade ou traição pode atrapalhar o trabalho, mas você tem tudo para dar a volta por cima. Fique na sua e repense algumas coisas. Cor: cinza.

**LIBRA**  
Se depender dos astros, você vai conseguir a ajuda dos amigos para o que precisar. A concorrência pode incomodar, mas se juntar forças com os colegas, não será tão complicado alcançar o sucesso. Mantenha o otimismo! Cor: vinho.

**ESCORPIÃO**  
Hoje, explore seu lado mais ambicioso. Bom momento para ir atrás do que deseja, ainda que pareça algo distante. Renove suas forças para vencer qualquer obstáculo. Essa é a hora de cuidar melhor da imagem que passa aos outros. Cor: amarelo.

**SAGITÁRIO**  
Bom dia para aumentar seus conhecimentos e se interessar por coisas novas. Talvez precise de um esforço extra para isso, mas não desanime. Com otimismo e bom humor, tudo fica mais fácil. Se pensa em viajar, vá em frente. Cor: rosa.

**CAPRICÓRNIO**  
Concentre-se nos seus assuntos e ouça sua intuição. Agindo assim, vai superar os obstáculos! Não falta disposição para renovar algumas coisas no dia a dia. Mudança de última hora pode atrapalhar seus planos, mas dribble o inconveniente. Cor: rosa.

**AQUÁRIO**  
No trabalho, contar com a ajuda dos colegas pode ser importante. Aproxime-se de quem pensa como você e aposte em uma sociedade para vencer um rival. Talvez precise se esforçar em dobro, mas o resultado vai compensar. Cor: creme.

**PEIXES**  
Sua disposição para o trabalho continua em alta. Foque sua atenção em uma coisa de cada vez e não se intimide com as tarefas. No final, a sensação de dever cumprido vai levantar seu astral. Sua saúde também é importante: cuide do seu corpo. Cor: vermelho.