



Paula Fernandes sensualiza ao dançar com 'amigo' em festa

Página B4

Erros são, no final das contas, fundamentos da verdade. Se um homem não sabe o que uma coisa é, já é um avanço do conhecimento saber o que ela não é.

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Destaque para
a bela **Bruna**
Barbiéri, que
celebra idade nova
nesta terça.



Felicidades e muitos anos de vida para **Cleunice Simão Robles**, que completou ontem mais um ano de vida. Na foto, com o colunista de **O Extra.net**, Osvaldo Secatto, durante o lançamento do seu livro “*Não tem Fim*”.



Beleza e estilo
de **Monise Viana**
Darme, que
também assopra
velinhas hoje.



A festa hoje é também do aniversariante
Eduardo Pavaneli. Parabéns!



Selfie do casal **Hugo Nilsen e Bárbara**. Eles curtiram o Réveillon em clima de muito romance.



Ítalo Calanca está em festa nesta terça. Na foto, ao lado da esposa Isabella Lobanco.



O dia hoje é especial para o vereador **Murilo Jacob**, que também está na lista dos homenageados. Na foto, o carinho especial da noiva Silvia Martins.



*Click da
simpática*
Solange Cordeiro,
aniversariante
do dia



Em clima de férias, a bela **Thayná Pantaleão** recebe os parabéns de amigos e familiares.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO



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

**PECA
AGORA!**



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Autobronzeador: A nova opção perfeita para ficar bonita e com a pele protegida

O autobronzeador é uma ótima opção para as branquinhas que não tem tempo de pegar sol. Já foi comprovado por dermatologistas que o autobronzeador não tem nenhuma contra indicação, já que tem a função apenas de pigmentar a pele. Os autobronzeadores são uma saída saudável para quem quer ficar com a pele bronzeada. Pode ser uma alternativa tanto para quem é alérgica ao sol quanto para quem só se lembra de que precisa de uma corzinha na hora que o verão aparece e as saias deixam o armário.

O efeito é proporcionado pela ação da dihidroxacetona (DHA), que reage com aminoácidos presentes nas células mortas da camada mais superficial da pele, produzindo um pigmento amarelado chamado melanoidina.

O grande desafio na hora do

bronzeamento sem sol é dar à pele um tom uniforme. Mas a boa notícia é que a tecnologia tornou o efeito desses cremes mais natural e, com a prática e algumas dicas de especialistas, as chances de manchar a pele são mínimas. O único risco, no entanto, está em acreditar que a cor deixada pelo autobronzeador dispensa o uso de filtros solares. Por isso, sob o sol, mesmo bronzeada, é fundamental aplicar um protetor para evitar queimaduras e manter a pele mais saudável.

O resultado de usar autobronzeador pode ser apenas para eliminar aquele brancão ou até deixar a pele levemente bronzeada. Para um tom mais clarinho e suave, use 2 vezes na semana, para um tom mais bronzeado, no início use todos os dias e depois de 3 em 3 dias para manter o tom.

Passo a passo de como usar:

- Realize uma esfoliação antes



Cinco dicas para evitar doenças respiratórias durante o verão

A poluição, o clima seco e as altas temperaturas, quando somadas, formam uma equação perfeita para o aumento do índice de infecções respiratórias e pneumonias.

Para contradizer as estatísticas e diminuir os riscos de doenças respiratórias, é importante saber estas cinco dicas simples que podem ser incorporadas ao seu dia a dia:

■ 1 - Mantenha as mucosas sempre úmidas. Para isso, é preciso ingerir muito líquido. O aconselhável é três litros de água nos dias muito quentes

■ 2 - Idosos e crianças exigem atenção dobrada, pois a mucosa deles resseca muito mais rápido. O metabolismo do idoso cai com a idade. As crianças gastam muita energia, o que contribui para a perda de umidade. Nem sempre eles pedem água ou dizem estar com sede. Ofereça líquidos com frequência

■ 3 - Utilize toalha úmida, umidificadores caseiros ou bacias de água nos ambientes mais fechados. No trabalho, um balde de água em baixo da mesa ajuda bastante diminuir a secura do ar

■ 4 - Evite exercícios físicos entre 10h da manhã e 4h da tarde. Nesse período, no verão, a liberação de ozônio é maior. Consequentemente, respiramos mais o poluentes

■ 5 - Fuja de locais fechados. Ambiente arejado, bem ventilado e limpo afasta os riscos de doenças respiratórias



receita

Escondidinho de carne moída

INGREDIENTES:

- 1 kg de batata
- 500 g de carne moída
- 200 g de queijo mussarela
- azeite
- 1 cebola
- 1 dente de alho amassado
- sal a gosto
- pimenta branca a gosto
- cheiro-verde a gosto
- 1/2 copo de leite
- 2 colheres de manteiga



MODO DE PREPARO:

- Descasque as batatas, corte ao meio e cozinhe com água e sal
- Depois de cozidas, amasse as batatas, adicione o leite e a manteiga, mexa bem até formar um purê e reserve
- Em uma panela, adicione 1 fio de azeite, a cebola, o alho e refogue a carne moída
- Tempere com sal, pimenta branca, cheiro-verde e cozinhe até secar a água que se formar na panela
- Forre um refratário com a metade do purê de batatas
- Acrescente uma camada de queijo e uma camada de carne moída
- Repita o processo e finalize com queijo ralado por cima
- Leve ao forno por 40 minutos

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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

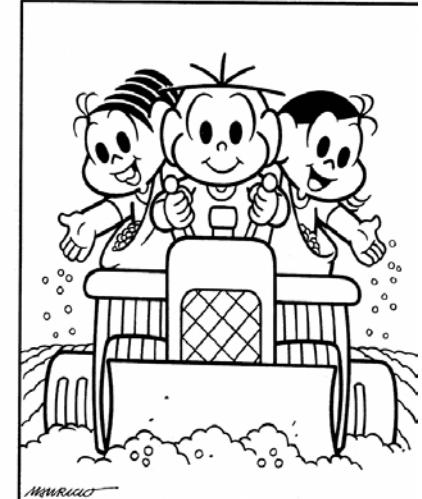
Av. Lírio Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Sete Erros



ENQUANTO A TURMINHA ESPALHA AS SEMENTES, VAMOS ENCONTRAR OS SETE ERROS QUE O DESENHISTA ESPALHOU ENTRE AS FIGURAS? BOA SORTE!



DIREITO DO TRATOR
- 1. GOLA DA MÔDICA - 2. SACO DA MÔDICA - 3. TERRA DA CEMÍSA DO TRATOR - 4. GOLA DA MÔDICA - 5. SEMENTE DA LADO MÔDICA - 6. FRENTE DO TRATOR - 7. LADO DIREITO DO TRATOR
REP., + SEMENTES NO SACO DA MAGALI - 2. SACO DA MAGALI

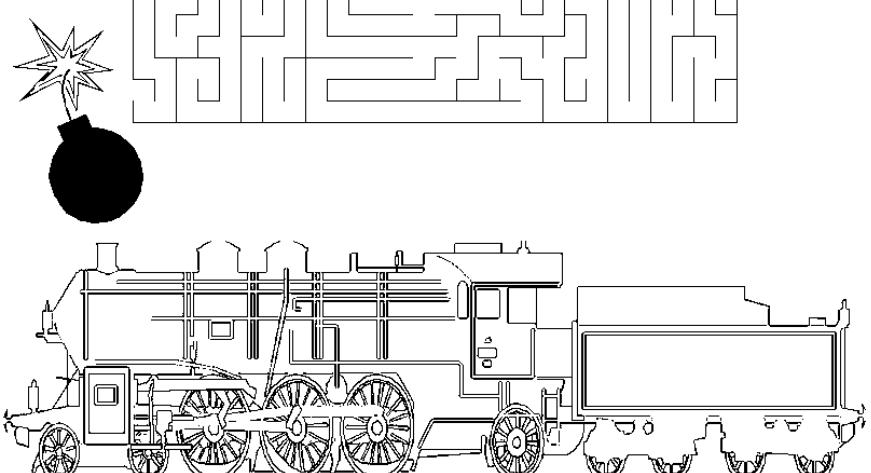
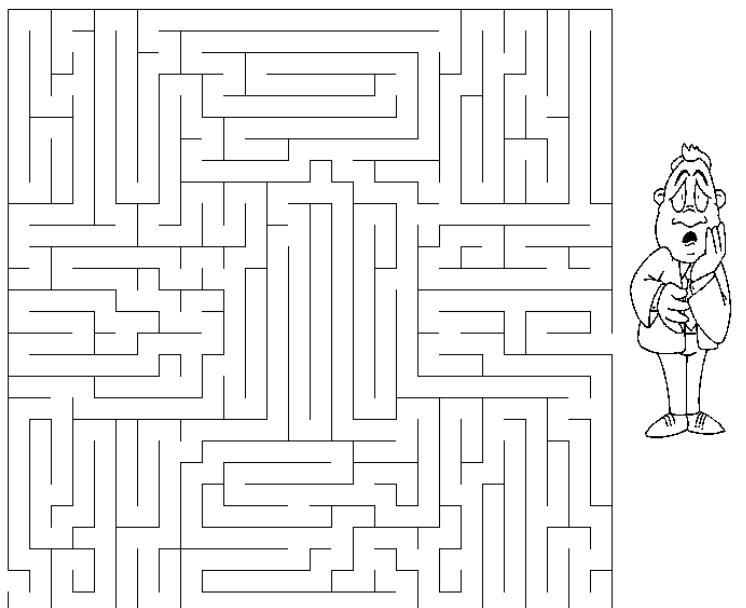
Sudoku Nível Fácil

	9		4					
				5	3	1		
6	1			8		5		
		5	4		2		3	
1				7			8	
8					7	6		
3		6		1	9	4		
7								
	4		5		6	2	7	

1	9	4	8	5	3	6	2	7
7	5	8	2	6	4	1	3	9
3	2	6	7	1	9	4	8	5
4	8	3	5	9	2	7	6	1
6	7	5	4	8	1	2	9	3
2	6	1	3	7	5	4	9	8
8	4	7	9	2	5	3	1	6
5	3	9	1	4	6	8	7	2

Jogo do Labirinto

Com um lápis encontre a saída do labirinto.
Não esqueça de colorir as imagens.



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Joana comenta com Sula que deixará o Rio de Janeiro caso Toninho revele o segredo. Irene não se conforma de ter contado a verdade para Gabriel. Bárbara fica preocupada com as exigências de Toninho. Nanda fala para Tânia sobre a possível gravidez de Jéssica. Belloto conta para Jéssica que Rômulo lutou para ganhar. Ricardo e Caio se enfrentam por causa de Tânia. Rômulo revela a Belloto o que fez com o dinheiro que recebeu da luta. Caio convida Tânia para viajar com ele. Bárbara tira satisfações com Irene. Martinha é rude com os amigos e todos se incomodam. Belloto tenta convencer Nanda a conversar com Rômulo. Jéssica consola Martinha ao descobrir que a irmã também pode estar grávida. Bárbara mente para Gabriel.

SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Tanaka dança com Mocinha na festa de Ano Novo. Flavinha se aproxima de Hideo. João Amaro convida Dora para dançar e Tiago repara. Cesar tenta consolar Alice, que sofre por Mario, e Gaetano registra os movimentos do vilão. Tanaka passa mal e João Amaro o socorre. Dora e Paula se surpreendem com a performance de Elisa durante a festa. Cesar comenta com João Amaro que Mario foi ao encontro de Wagner. Loretta pede que Alice se afaste de Mario. Hirô se incomoda com o envolvimento entre Yumi e Tiago. Damasceno e Dora cuidam de Elisa, que está embriagada. Mocinha descobre um esconderijo no quarto de Tanaka. Lenita enfrenta Loretta quando a enfermeira fala mal de Ralf.

ROCK STORY

Terça-feira, 19h15

Diana conta a Gui que Chiara deixou um bilhete e saiu de casa. Nêia avisa a Stefany que ela deve seduzir Léo para Diana dar o flagra nos dois. Tom diz a Zac que se preparou para também dar aulas a Yasmin. Chiara vai para a churrascaria e Luizão leva a menina para a casa de Gui. Alex avisa a Lorena que William embarcou com a mercadoria. Gui e Diana conseguem convencer a filha a voltar para a casa de Gordo. Lázaro comenta com Ramon que usará a casa que comprou de Gui para se aproximar de Diana. O voo de William é cancelado e ele acaba esquecendo o casaco com a mercadoria no avião. Caio se entristece com a ausência de Nicolau à sessão de quimioterapia. Nicolau desabafa com Roberto. Alex descobre que a polícia encontrou o casaco de William com drogas no avião.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Fabiana pergunta para Frida e Bárbara o que aconteceu para elas estarem na dispensa. Frida ameaça Fabiana, de que se contar para alguém, ela dirá para a Madre Superiora que ela estava na dispensa fora de hora. Zé Felipe conta para Zeca sobre os animais do colégio e pede segredo. No dia seguinte, várias pessoas vão até o colégio para retirar os animais do local, que viram em um anúncio de venda na internet. Haydee se preocupa e Nicole diz para a mãe que está pensando em um plano B, que é investir no médico Jairo (Willian Mello) que está cuidando dela. Madre Superiora explica para as pessoas o que aconteceu. Franciele conversa com a mulher. Frida e Bárbara dão doces para as crianças no recreio em troca de votos.

A LEI DO AMOR

Terça-feira, 21h00

Salete se desespera ao reconhecer a tatuagem de Gustavo. Beth reclama da quantia em dinheiro que Ciro lhe deu. Magnólia afirma a Gigi que ficará com tudo o que é de Tião. Salete conversa com Padre Paulo sobre Gustavo. Vitória conta para Augusto que Beth e Ciro são amantes. Misael se enfurece ao saber que Yara destratou Flávia. Helô descobre que Tião levou Edu a um prostíbulo e fica furiosa. Salete sofre por causa de Gustavo. Tião marca um encontro com Magnólia no SPA. Mileide conta para Ruty Raquel que se envolveu com São-São. Camila diz a Ana Luiza que fará um intercâmbio na Nova Zelândia. Edu pensa em morar com Letícia. Magnólia revela a Tião que trouxe Beth dos Estados Unidos.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Yussuf consegue desarmar Calebe. Talmal aparece e salva o guerreiro. O gigante joga o general longe. Léia manda Samara esquecer que viu Yana. Josué finalmente consegue acertar Yussuf. O líder agrada a Deus pela Vitória. Léia sede a pressão de Samara e revela que Yana é mãe de Aruna. Ioná conversa com Mara e avisa que não ficará longe de Elói. Léia implora para Samara não fazer besteira. Salmon reencontra Raabe e Lila. Josué discursa para o povo. Talmal volta ao acampamento. Mireu elogia a beleza da ex rainha de Ai. O Oficial do rei avisa sobre a destruição de Ai. Elói lamenta a ausência de Ioná. Mireu consegue agradar Úrsula, a filha mimada do rei Adonizedeque.

Humor



CONVERSA DE BÊBADO

Um bêbado falou pro outro:

- Ô Zé, desgraça... Achei 100 reais. Vou comprar 95 reais de cachaça e 5 reais de pão pra gente.

- Você é doido Manuel? Pra quê isso?! Que irresponsabilidade! Pra quê tanto pão? Vai abrir uma padaria, é?

TRAUMA DO DIA

Três pedreiros entram de férias e vão para a praia.

O primeiro diz: Tanta água!
O segundo diz: Tanta areia!

Aí o terceiro fala: Vamos embora antes que alguém traga o cimento!

O ASSASSINO

Um motoqueiro vem a 150 km/h por um estrada. De repente, vê um passarinho voando à sua frente.

Ele não consegue desviar, e o passarinho acaba batendo contra seu peito.

O motoqueiro então para a moto e olha atreves do retrovisor. Lá está o passarinho, caído na pista.

Não podendo conter a dor de dei-

xá-lo morrer o motoqueiro pega a ave e a leva para a casa para cuidar dela.

Coloca o pássaro na gaiola, e vai dormir. O passarinho acorda e pensa:

- Não pode ser, matei o motoqueiro e me colocaram na cadeia!

O GOLEIRO

Treinador:

- Por que você não pegou aquela bola?

Goleiro:

- Pensei que era para isso que servia a rede.....



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFICAÇÃO), 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!

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

Monique Evans beija muito Cacá Werneck e declara: 'Amo essa mulher'



Monique e a namorada, a DJ Kaká Werneck

Avirada de ano já aconteceu, mas os famosos seguem compartilhando nas redes sociais momentos do réveillon. Na madrugada desta segunda-feira (2) foi a vez de Monique Evans compartilhar um vídeo em que aparece comemorando com a namorada, a DJ Cacá Werneck, a chegada de 2017. Entre um beijo e outro, a apresentadora, que virou youtuber, se declarou: "Eu amo essa mulher". Cacá também não ficou de fora. "Amo muito, terceiro ano juntas. E que venham muitos. Te amo."

"Emocionante essa declaração", comentou um seguidor. "Viva o amor de todas as formas", declarou outra. Em entrevista, Monique falou sobre preconceito e disse que acredita que quando o casal homossexual homem expõe a relação, as reações são menos pesadas. "Acho que as pessoas estão mais acostumadas com homens gays e não tanto com mulheres gays. Porque não era uma coisa muito vista na TV, não tinham piadas com isso, não era tão cotidiano. E, também, as mulheres de fato não se assumiam, não saíam do armário", opinou.



Sempre bem-humorada, a cantora explicou sobre o tombo nas redes sociais: 'Simbora meu povo, que agora eu vou ter 5 dias de folga'

Marília Mendonça cai ao dançar 'Deu Onda' em show e imobiliza o pé

Marília Mendonça passou por um susto no show de Réveillon em Maceió, em Alagoas, na madrugada deste domingo (1º). Ao cantar o hit "Deu Onda", que a ex-BBB Cacau dançou na praia, a artista pisou em um

desnível do palco e levou um tombo, o que ocasionou uma torção. A cantora precisou imobilizar a perna direita até um pouco acima do joelho e explicou o que houve em um post no Instagram. "Sobre o tombo de ontem, pra quem

está preocupado, foi uma torção. Havia um desnível no palco e pisei em falso, aí foi fatal, pois já tenho um problema nessa perna direita, escreveu ela, que ficou nova do namorado, Ygnir Ângelo, na noite de Natal.



A cantora passou o Réveillon ao lado de Marina Ruy Barbosa, Luma Costa e outros famosos

Giovanna Ewbank se declara à filha em foto com Bruno Gagliasso: 'Amor maior'



creveu ela no Instagram. Bruno Gagliasso usou a mesma rede social para se declarar à família: "Que o amor e a alegria invada e transborde a vida de todos em 2017!".

Bruno também posou apenas com a mulher: "Vivendo e aprendendo juntos, sempre juntos! Ps: e sempre em Noronha!!!". Antes da viagem ao arquipélago, Giovanna comemorou o Réveillon ao lado da família. "Só amor em Noronha!", escreveu na legenda da publicação Ewbank, que não descarta uma gravidez no futuro para dar irmãozinho à primogênita do casal.

"Que o amor prevaleça sempre!!! Obrigada meu Deus pelo presente mais lindo que o senhor poderia ter me dado!!! Para esse ano de 2017 não quero lhe pedir nada, apenas lhe agradecer pela minha família e pela maior benção de nossas vidas...meu amor maior!!!", es-

creveu Giovanna Ewbank. Bruno Gagliasso está em Fernando de Noronha acompanhados da filha, Titi. Neste domingo (1º), o casal deseja Feliz Ano Novo aos seus seguidores com uma foto em família e a atriz aproveitou para se declarar à menina, que já teve sua adoção homologada no Brasil.

"Antes da viagem ao arquipélago, Giovanna comemorou o Réveillon ao lado da família. "Só amor em Noronha!", escreveu na legenda da publicação Ewbank, que

não descarta uma gravidez no futuro para dar irmãozinho à primogênita do casal.



Paula Fernandes sensualiza ao dançar com 'amigo' em festa

Paula Fernandes passou a virada do ano em Fernando de Noronha, em Pernambuco. Ela que curtiu uma festa acompanhada de amigos e se bronzeou ao lado da atriz Marina Ruy Barbosa. Solteira desde que terminou seu noivado com o dentista Henrique do Valle, Paula ainda sensualizou com um amigo e brincou: "O que é isso, hein?"

Ela declarou que não deserta viver um novo relacionamento: "Já decidi que voltaria aqui nesse lugar, acompanhada ou não. Quero um novo amor bem gato. E, dessa vez, um gato diferente, com caráter", disse.



Atriz também deseja felicidades a seus seguidores no Instagram

horóscopo

ÁRIES

Suas decisões e julgamentos ficam prejudicados pela excessiva emotividade que a entrada de Vênus no setor de crise lhe traz. Não deixe que as frustrações diante dos desafios desviam seu foco somente para os problemas, deixando de lado as soluções. Você pode mudar muito daquilo que lhe incomoda.

TOURO

A entrada de Vênus no setor de amizades favorece as trocas afetivas e a convivência pessoal, promovendo uma maior proximidade com as pessoas com quem você tem mais sintonia. Mesmo pessoas que não são tão próximas passam a ter um significado para você.



GÊMEOS

Você encara com motivação os projetos que Vênus lhe traz ao entrar no setor profissional. Seus talentos ganham uma dinâmica mais intensa, pois sua autoestima está fortalecida. Boas oportunidades poderão surgir. Sua empolgação diante das obrigações tende a ser inspiradora para as pessoas a sua volta.



CÂNCER

Sua visão de vida é ampliada pela entrada de Vênus na nona casa, que lhe ajuda a perceber com mais clareza o que deseja verdadeiramente para si. Que tal buscar atividades culturais e viajar um pouco? Você se sentirá revigorido e renovado para conhecer novos lugares, então aproveite.



LEÃO

Sua criatividade e maleabilidade são exaltadas pela entrada de Vênus na oitava casa, que lhe impulsiona para vivências diferentes que lhe tirem da mesmice emocional. Mas cuidado, tenha cautela! Não se deixe seduzir tão facilmente pelas oportunidades que aparecerem.



VIRGEM

Que tal demonstrar seu carinho para as pessoas queridas? Ao entrar no setor de relacionamentos, Vênus lhe incentiva a reforçar os laços de afeto, assim como as trocas de confidências e afetivas. Curta os relacionamentos com quem você tem mais intimidade.



LIBRA

Você cuida melhor de seu bem estar físico e emocional, neste momento em que Vênus entra na sexta casa. A qualidade de vida tende a ser uma prioridade, portanto, procure adotar hábitos mais saudáveis e curtir boas companhias. Os relacionamentos profissionais estão favorecidos.



ESCORPIÃO

Os prazeres da vida entram em foco, com a entrada de Vênus na quinta casa. Use positivamente seu intenso magnetismo pessoal, conhecendo novas pessoas e lugares. Canalize seu poder de sedução e carisma para as suas conquistas, sempre promovendo o bem a sua volta.



SAGITÁRIO

Cuide do bem estar doméstico e das rotinas, pois ao entrar na quarta casa, Vênus favorece tanto o meio doméstico como o profissional. Que tal dar o seu toque especial nos ambientes a sua volta? Seja mais altruísta e procure curtir o convívio com os familiares.



CAPRICÓRNO

Seu poder criativo e carisma se elevam diante da entrada de Vênus na terceira casa. Você lida facilmente com as pessoas, demonstrando grande poder de comunicação e argumentação. Os caminhos tendem a ser intelectualmente estimulantes, então aproveite para defender suas ideias e projetos.



AQUÁRIO

Que tal investir materialmente em seu bem estar, hoje? Ao entrar na segunda casa, Vênus lhe estimula a dar um trato em seu visual e a se permitir gastar um pouco mais com os prazeres da vida. Exercite a generosidade, mas cuidado com os limites de seu orçamento. Saiba respeitá-los!



PEIXES

No dia de hoje, seu carisma e poder de sedução ficam exaltados com a entrada de Vênus em seu signo. Você tende a se destacar por onde passa, pois sua beleza interna e externa ficam mais evidentes para as pessoas. Aproveite este momento favorável para defender seus interesses.