

extra net

QUA-FEIRA, 04 DE JANEIRO DE 2017

Mais

Juliana Paes muda o visual para viver personagem

Página B4

"A função geral dos sonhos é tentar reestabelecer a nossa balança psicológica, produzindo um material onírico que reconstitui, de maneira sutil, o equilíbrio psíquico total. É ao que chamo função complementar (ou compensatória) dos sonhos na nossa constituição psíquica."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Augusto Gomes comemora hoje mais um ano de vida. A data certamente será de muita curtição com os amigos.



Quem também recebe os parabéns hoje é a Dra. Drielle Maschio. Felicidades!



A soridente Eduarda Vidal assopra as velinhas nesta quarta-feira. Parabéns!



O dia hoje é especial para a bela **Jaine Sprocate**, que também está na lista dos homenageados.



Em destaque, o click do casal Fábio Arouca e a namorada Jussara Santos.



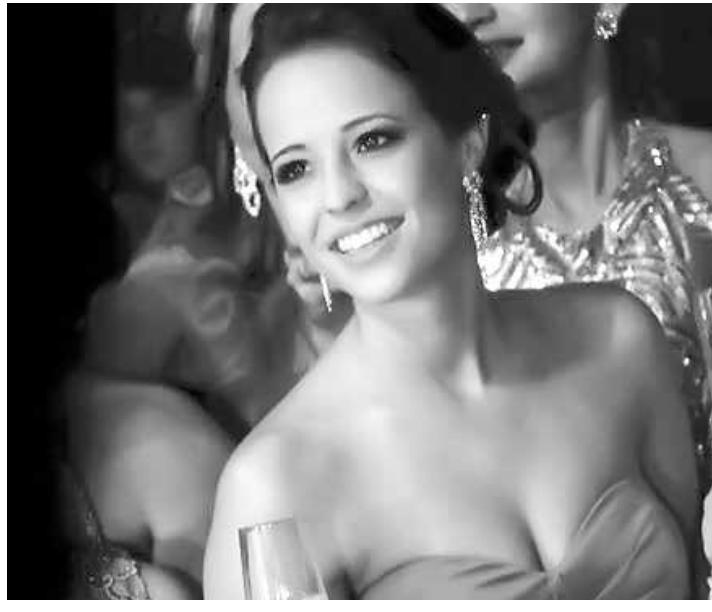
Selfie de Laís Diniz Martins, que dá boas-vindas à idade nova e recebe os parabéns dos amigos e familiares.



O dia hoje será especial para Mariane Della Mura, que celebra idade nova.



A festa hoje é também do aniversariante Luizinho Vicentini.



Em destaque a beleza e simpatia de Vanessa Renesto, que comemora mais um ano de vida.

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

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

Como deixar as sobrancelhas impecáveis

As sobrancelhas são conhecidas por moldurar os olhos e consequentemente modificar a aparência do rosto. Elas realmente podem fazer toda diferença: tirar pelos, modificar as linhas, pentear, corrigir pequenas falhas são detalhes que podem melhorar, e muito, o visual. Confira as dicas para fazer a sobrancelha em casa:

■ Passe álcool na pinça e na tesoura que você irá usar e lave o rosto com água e sabão. Deixar a pele limpa ajuda a evitar alergias e irritações na região.

■ O formato do seu rosto é que vai determinar como deve ficar a sua sobrancelha. Use um lápis para medir o ponto

inicial (perto do nariz) e o ponto final (a "cauda" da sobrancelha). Posicione o lápis verticalmente, passando pela dobrinha do nariz, para fazer o limite interno da sobrancelha (1). Depois, coloque o lápis na diagonal, passando da aba do nariz até o canto externo do olho, para marcar o limite externo.

■ Para deixar os limites da sobrancelha bem demarcados, faça uma risca com o lápis nos pontos que você mediou.

■ Escolha a pinça de inox (mais fácil de ser esterilizada) e com formato sextavado para facilitar a retirada, principalmente se você ainda não tem muita habilidade. A mão deve estar posicionada como se você estivesse escrevendo.

do. Nessa posição, a pinça fica deitada, dando tanto agilidade e leveza quanto o apoio e a firmeza que são fundamentais para não errar. Também é importante respeitar o formato natural da sua sobrancelha, afiná-la demais ou forçar desenhos diferentes pode não combinar com o seu rosto.

■ Nem sempre é preciso cortar os pelos. Isso vai depender do formato que a sua sobrancelha tiver naturalmente. Se necessário, apare os pelos mais longos. Tire com a tesoura apropriada apenas as pontinhas que ficarem fora do desenho e que não estiverem em regiões onde os pelos são mais ralos. Preserve os pelos que servem

para disfarçar possíveis falhas.

■ Dificilmente uma sobrancelha é igualzinha à outra, porque naturalmente temos os dois lados do rosto diferentes. Usar o lápis de sobrancelha ajuda a melhorar essa diferença e cobrir as falhas. Depois de pintar a região, esfume com o dedo para dar um efeito mais natural.

■ Após a retirada dos pelos, você pode passar um produto que acalme a vermelhidão da pele. Pode ser chá de camomila, óleo de aloe vera, óleo de abacate ou água termal. Evite a exposição ao sol logo após terminar o procedimento e tenha sempre o hábito de passar protetor solar para evitar manchas na região.



Remédios para o colesterol: riscos x benefícios

As estatinas são medicamentos utilizados no tratamento do colesterol alto e que também possuem comprovados resultados, em estudos científicos, sobre a prevenção de doenças cardiovasculares e, por isso, são prescritas para milhões de pessoas em todo o mundo.

Apesar do comprovado benefício para estes pacientes, há estudos científicos que sugerem que o uso prolongado deste grupo de medicamentos pode estar ligado a um pequeno aumento do risco de diabetes tipo 2: quanto maior a dose da medicação prescrita, maior o risco de diabetes, de acordo com essas pesquisas. Apesar disso, a maioria dos médicos cardiologistas, cirurgiões cardiovasculares e angiologistas afirma que esta preocupação com a possibilidade de se desenvolver diabetes não deve impedir os pacientes com colesterol alto associado a outros problemas cardiovasculares de tomar estatinas, já que eles se enquadram em uma categoria de risco mais elevado de doença cardíaca, o que compensa o risco.

Já para quem nunca teve problemas cardiovasculares, mas tem colesterol alto, não se recomenda o uso das estatinas pela relação entre benefício e risco de se desenvolver uma nova doença. Estudos sugerem um aumento de 9% no risco de diabetes entre os que utilizam estatina. E o outro, um aumento de 12%, apontando um risco ainda maior para os que utilizam de forma intensiva, comparado aos



que tomam doses moderadas.

Pesquisas recentes também advertem quanto a outros efeitos colaterais das estatinas, como lesão muscular, casos raros de lesão hepática e relatos de perda de memória e

confusão. Os pacientes precisam ser alertados pelos médicos sobre os possíveis riscos. Como em qualquer relação médico/paciente e em qualquer orientação medicamentosa, é preciso que haja toda

orientação para que se saiba exatamente no que aquele medicamento irá lhe ajudar e nos possíveis efeitos colaterais causados para que, juntos, médico e paciente possam tomar a melhor decisão.

receita

Geladão de Abacaxi

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi grande
- 1/2 xícara de açúcar
- 5 xícaras de água
- 3 gelatinas sabor abacaxi
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro



MODO DE PREPARO:

- Pique o abacaxi em quadradinhos pequenos
- Cozinhe com o açúcar e com as 5 xícaras de água
- Coloque 2 gelatinas no abacaxi cozido e mexa bem
- Coloque em uma travessa e leve à geladeira para endurecer. Vai levar de 3 a 4 horas.
- Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a outra gelatina sabor abacaxi
- Bata até obter um creme e jogue por cima do abacaxi que está endurecido
- Leve de novo à geladeira até esse creme endurecer e sirva

Clima Cold
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

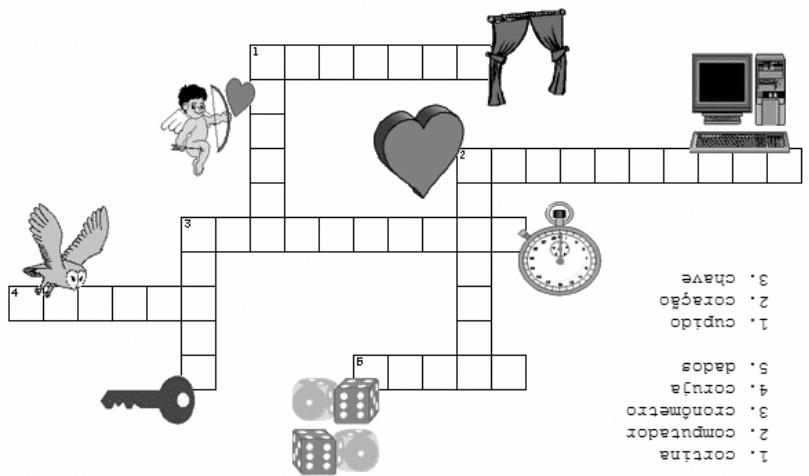
FAX: (17) 3442-1651

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

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

Passatempo

Preencha os quadradinhos com os nomes das figuras.

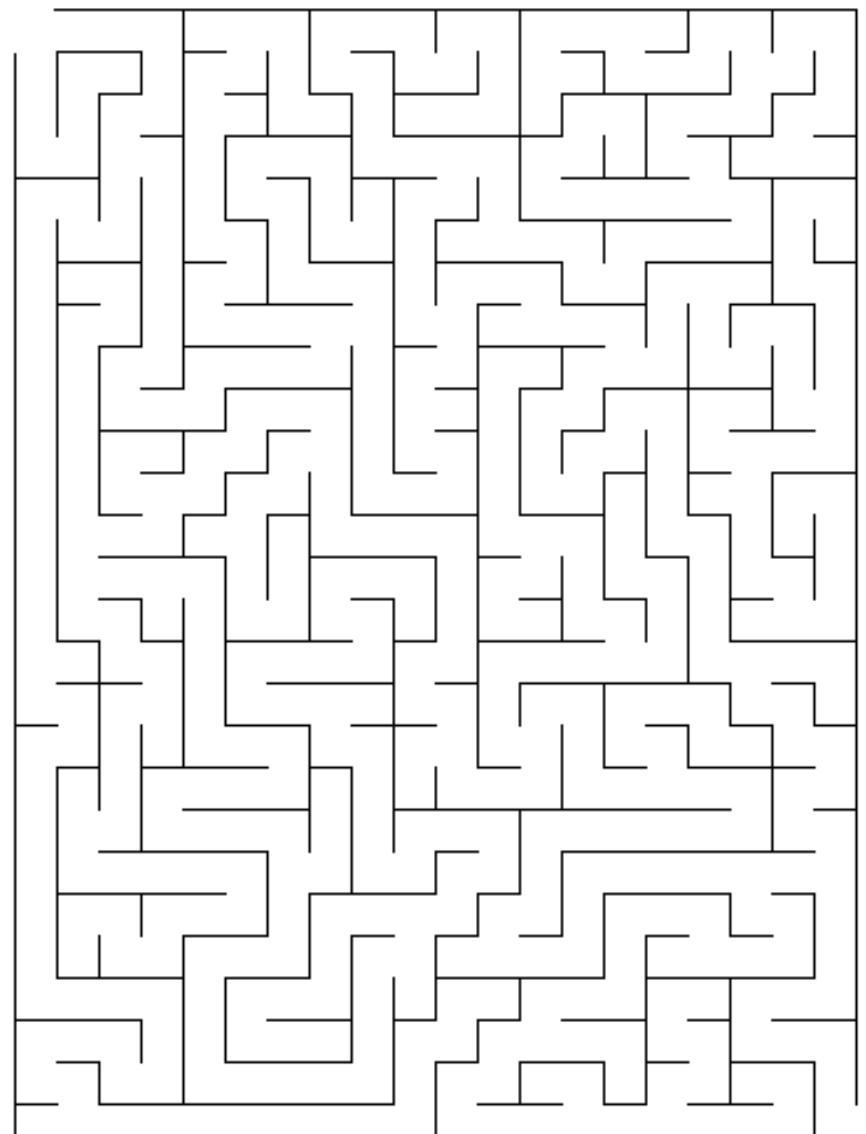


Caça Palavras



ICEBERG
ORTODOXO
LEDO
PIRUETA
ROLETA
LEVEZA
LINDEZA
MESQUINHEZ
DESTREZA
FRAMBOESA
GARGAREJO
DESINTERESSE
FECHO
PELEGÓ
JOCOSO

Jogo do Labirinto



VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS

MATRÍCULAS ABERTAS EM

- INICIAÇÃO MUSICAL** (MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)
- SOPROS** (FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA, TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)
- PERCUSSÃO** (BATERIA, PANDEIRO, XILOFONE, TÍMPANO E OUTROS)
- VIOLÃO**

CURSOS GRATUITOS!

TELEFONE DE CONTATO: (17) 3463-3373

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 – Jd. Esplanada (Estádio)

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FAQUEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Joana discute com Bárbara. Jéssica pensa em um lugar para ela e Martinha fazerem o teste de gravidez. Jorjão incentiva Nanda a procurar Rômulo. Jéssica observa a relação de Martinha com Júnior. Nanda flagra Clara no quarto de Rômulo. Toninho pede dinheiro para revelar o segredo de Joana. Caio comunica a Joana que ela não faz mais parte da equipe. Rômulo tenta se explicar para Nanda. Gabriel intriga Giovane contra Joana. Bárbara pede para Tita a quantia que Toninho exigiu. Arthur sente ciúmes de Belinha com Dodô. Nanda deixa Jéssica e a irmã dormirem na casa dela. Julianne estranha a atitude de Jabá, Lucas e Júnior ao falar de Martinha. Martinha se recusa a contar quem é o pai do filho que acredita estar esperando.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

João Amaro se preocupa com a ordem de Cesar para sequestrar Mario. Loretta implora que Milena a acompanhe a uma festa em São Paulo. Alice tenta disfarçar a tristeza para Yumi. Gaetano briga com Tanaka. Alice pensa em Mario. Chica conversa com Quirino sobre a viagem que teve envolvendo Cesar e Massao. Loretta pede que Pietra apresente rapazes para Milena. Dora repreende Eliisa por se embriagar. Tiago vê Dora com João Amaro e se incomoda. Damasceno questiona Ralf sobre uma tatuagem. Lenita e Vittorio conversam sobre o casamento. Geppina obriga Gaetano a fazer as pazes com Tanaka. Mielko se entende com Damasceno. Vittorio reclama por Milena viajar com Loretta. Mario pensa em Alice.

ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Léo e Néia se enfurecem com Yasmin por ela não contar que Zac está lhe dando aulas. Diana desconfia das intenções de Lázaro. Zac aconsela Tom a esquecer Yasmin. Júlia comenta com carinho sobre Lorena com Edith e Nelson. Alex diz a Lorena que o avião pegou fogo e eles perderam a mercadoria. Lorena pede que Alex se afaste dela. Léo cobra satisfações de Gui, achando que ele colocou Zac em sua casa para espioná-lo. Diana não gosta de ver Laila dando entrevista em sua casa e expulsa os jornalistas. Gui repreende Zac por ter escondido que estava dando aulas para Yasmin. Chiara conta para Gordo que Diana e Laila brigaram. Marisa não gosta de ver Nicolau conversando com Luana. Marisa arma para engravidar de Nicolau.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Samara ameaça Quemuel e diz que contará a todos sobre a verdadeira mãe de Aruna. Iru vê Jéssica se afogando e salva sua vida. Quemuel conversa com Samara e revela toda a verdade. Iru diz que Jéssica encontrará um novo amor. Léia repreende a atitude da filha. Aruna conversa com Ioná e mostra o vestido de noiva. Orias se declara para Milah. Eleazar dá início à cerimônia. Samara observa com raiva. Elói se emociona. Gael começa a se expressar mais. Escondida, Yana observa o casório. Adonizedeque diz que pedirá os conselhos de duas prisioneiras. Abul explica que o rei mantém a rainha e sua mãe aprisionadas. No acampamento, Iru se recorda de Melina. Ele vê Jéssica chorando e a ampara. Com raiva, Laís observa Caleb.

CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Bárbara e Frida são suspensas por três dias por terem tentado comprar votos e deixado as colegas doentes. Dulce Maria faz várias perguntas para o Dr. André e agradece por ele ter cuidado de suas amigas. O médico diz que foi um prazer rever Cecília e que espera ter essa possibilidade por mais vezes. Gustavo se pergunta o que acontece com ele, pois a irmã Cecília não sai de sua mente. Dulce Maria é a nova representante de classe, pois Bárbara e Frida são desclassificadas. Cristóvão avisa Gustavo que a Polícia conseguiu encontrar o golpista e o dinheiro da empresa será recuperado, dando um fim ao terror financeiro da Rey Café. Gustavo vai até o colégio contar a novidade para Dulce Maria. Silvestre explica como deve trabalhar Solange.

A LEI DO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Magnólia fica furiosa com a revelação de Vitória. Salete exige que Gustavo vá à Policia. Tião se sensibiliza com os comentários de Helô. Magnólia pensa em como afastar Beth de Ciro. Augusto questiona Beth sobre Ciro. Edu sai de casa e Tião lamenta. Magnólia oferece dinheiro para Beth se afastar de Ciro. Pedro vai com Helô ao médico. Augusto procura Ciro. Pedroarma com Letícia uma surpresa para Helô. Hércules pede que Mileide faça um novo discurso para ele. Camila conta para Robinson que viajará para a Nova Zelândia. Bruno não dá atenção para Jéssica. Salete descobre que a filha mais nova estava envolvida no assalto a seu posto. Flávia convida Misael para cantar na festa em que irá se apresentar.

Humor

BRIGA DE CASAL

A mulher chega para o marido e fala:

- Amor, temos que avisar ao nosso filho para não se casar com aquela bruxa que ele namora.

O marido responde:

- Não vou dizer nada, quando foi minha vez ninguém me avisou...

MAL ENTENDIDO

Um homem chega de viagem e fica em uma pousada. Ao entrar no quarto, pega seu celular e resolve mandar uma mensagem para sua esposa. Ao mandar, ele troca um número e a mensagem acaba indo para uma viúva que tinha acabado de sair do velório de seu marido. Ao ler a mensagem, a viúva desmaiou. Estava escrevendo:



DINHEIRO SUMIDO

Um bêbado entra no bar e pergunta:

- Alguém perdeu um dinheiro amarrado com um elástico?

Todos gritam:

- Eu! Eu! Eu!

Ele responde:

- Pois está aqui o elástico

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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



Atriz irá estrear na nova novela da Globo de visual novo

Juliana Paes muda o visual para viver personagem

Juliana Paes está de cabelos novos. A atriz alongou as madeixas para o novo trabalho nas telinhas. Ela deixou os cabelos curinhos e modernos e adotou o visual mais compri-

do para fazer a próxima novela das 21h, *A Força do Querer*, da Rede Globo. Juliana interpretará Bibi, uma mulher guerreira e trabalhadora, a novela vai substituir *A Lei do Amor*.

Além da atriz, outros atores estão confirmados para a trama como: Isis Valverde, Rodrigo Lombardi, Juliana Paiva, Paolla Oliveira, Stênio Garcia, entre outras personalidades.

Ludmilla recusa foto com fã de 11 anos e faz menina chorar

Ludmilla voltou a causar polêmica. A funkeira foi abordada por uma pequena fã durante a procissão marítima em Angra dos Reis, na Costa Verde do Rio de Janeiro. Mas a cantora não atendeu ao pedido de foto da menina que estava em um barco ao lado do seu.

A fã de Ludmilla acabou chorando ao ser ignorada pela funkeira, no tradicional evento no 1º dia do ano. Em entrevista, a intérprete de "É Hoje" rebateu as críticas ao ser acusada de ser mal-humorada. "Sou um ser humano. Às vezes, estou com TPM, briguei com o boy, tive um problema em casa ou não estou me sentindo bem... Sou apenas um ser humano", explicou a namorada do produtor Xerxes Frechiani, de quem negou ter se separado.

Essa não é a primeira vez que a funkeira se envolve em polêmica. Ludmilla foi acusada por uma vizinha de ouvir músicas com som alto e se defendeu alegando que era preciso ir à rua para conseguir escutar. Antes, no carnaval, teve o cabelo comparado a uma esponja de aço por Val Marchiori.



"Sou um ser humano. Às vezes, estou com TPM, briguei com o boy"



"Faço botox sempre, pois com os treinos pesados, adquiri muitas linhas de expressão"

Aos 30 anos, Juju Salimeni diz que aplica botox a cada três meses

Folga mesmo só aos sábados, mas ainda assim só do treino - nada de sair da dieta à base de carne tipo patinho, batata-doce, abacate e ovo. E, na hora da malhação, Juju Salimeni chega a levantar 400kg no aparelho leg press, para tonificar as pernas, e ainda 120kg no agachamento. Por causa de tanto esforço, explica a musa fitness, as caretas são inevitáveis, e com isso vêm as marcas de expressão.

"Faço botox a cada três meses e não dura nada porque tenho muita expressão

durante o treino. Aplico na testa e na região ao redor dos olhos", contou ela, que ganha R\$ 20 mil por dia com posts publicitários. Toda semana, a modelo ainda apostava em tratamentos como drenagem linfática, massagem modeladora e radiofrequência.

Juju, que completou 30 anos em setembro, diz que já sente diferenças no corpo. "Já não responde da mesma forma (risos). Mas não tenho medo de envelhecer, vivo bem todas as minhas fases e sempre tive o corpo como gostaria. A velhice vai chegar para todo mundo, então me cuido da melhor forma para envelhecer bem. Acho que vou ser mais natural, me cobrar menos".

Danielle Winits alegou gravidez para ganhar prioridade em voo de réveillon, no 'Galeão'

Danielle Winits pediu atendimento prioritário ao fazer o check-in na última sexta-feira (30), no Aeroporto Internacional do Galeão, no Rio de Janeiro. A atriz alegou estar grávida. Danielle estava acompanhada do marido, André Gonçalves, e tentaram embarcar para Nova York, mas o voo da America Airlines enfrentou uma série de problemas e o casal comemorou a chegada de 2017 dentro da aeronave, sem comida e água.

Alguns passageiros não acreditaram na versão da atriz, alvo de declarações de amor constantes do marido. Mãe de Noah, de 9 anos, com Cássio Reis, e Guy, de 5, com Jonas Faro, a atriz, segundo amigos, estava tentando sim engravidar pela terceira vez.

Se depender dela e do marido, agora vai ficar grávida de uma menina. Recentemente, Danielle apareceu esperando um bebê em clipe.



Danielle tentava embarcar para Nova York, mas alguns passageiros não acreditaram na versão da atriz

ASSINE o extra
 SEU JORNAL DIÁRIO

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

horóscopo

ÁRIES

Fragilidade emocional e desgaste energético marcam este dia em que Lua e Saturno formam quadratura entre os setores de crise e espiritual. Reestruture a vida cotidiana, procurando adotar práticas mais saudáveis. Os excessos que você cometeu nos últimos dias deverão ser sentidos. Cuide de si mesmo!

TOURO

É momento de ficar mais recolhido e se posicionar estrategicamente diante da vida, neste dia em que Lua e Saturno estabelecem quadratura. Não é hora de se lançar em novos desafios, mas sim de diminuir a velocidade e avaliar suas vitórias e fracassos. Poupe sua energia para o que vem pela frente.

GÊMEOS

Ao formarem quadratura, Lua e Saturno alertam para conflitos de cunho territorial em suas relações. Mantenha a mente aberta e a atitude flexível para os acordos. Será preciso ser mais diplomático para evitar embates, sobretudo ao lidar com as pessoas autoritárias que devem surgir em seu caminho.

CÂNCER

Sua saúde física e emocional fica mais fragilizada, pois Lua e Saturno estabelecem quadratura, tensionando os setores espiritual e de saúde. Perceba que suas emoções afetam intensamente seu corpo. Cuidado com a autocritica destrutiva. É momento de você procurar se fortalecer.

LEÃO

Você fica mais impaciente e irritado, neste momento em que Lua e Saturno formam quadratura. Procure controlar melhor as emoções, pois sua vida social tende a ficar prejudicada. Até mesmo as menores diferenças devem se tornar grandes dramas, então tenha mais cuidado nas relações interpessoais.

VIRGEM

A tensão estabelecida entre Lua e Saturno no setor familiar traz à tona questões delicadas, lhe tirando a paz e a tranquilidade. Mantenha a serenidade e inteligência emocional, pois elas serão fundamentais para que você possa resolver seus problemas. Não entre em embates desnecessariamente.

LIBRA

As relações profissionais ficam prejudicadas, pois Lua e Saturno formam quadratura, tensionando as sexta e terceira casas. Cuidado ao abordar assuntos delicados, pois as pessoas tendem a interpretar suas palavras equivocadamente. Contenha o excesso de sinceridade.

ESCORPIÃO

Saiba separar bem negócios e prazeres, pois você pode prejudicar-se financeiramente, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam entre os setores de comunicação e de crise. Zele pela economia. Selecione bem suas parcerias, pois caso o comprometimento seja mútuo, elas serão bastante benéficas.

SAGITÁRIO

Você encara as tarefas domésticas de maneira bastante rígida, neste dia em que Lua e Saturno se tensionam. Cuidado, pois essa obsessão com as responsabilidades pode lhe afastar do lazer. Perceba que a diversão é também importante, não a deixe de lado. Evite ser tão duro com você mesmo.

CAPRICÓRNIO

Você tende a agir de maneira excessivamente crítica, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam entre os setores de comunicação e de crise. Reveja seu nível de exigência, evitando criar expectativas altas demais a respeito de si e dos outros. Evite também expor suas frustrações.

ÁGUAS

Ao se tensionarem entre os setores de amizades e financeiro, Lua e Saturno lhe deixam descompromissado com a vida. Procure ter mais cuidado com os gastos, pois você tende a negligenciá-los. Prefira atividades menos dispendiosas neste momento, evite gastar demais com o lazer.

PEIXES

Lua e Saturno se tensionam, alertando para a necessidade de diplomacia no ambiente profissional, sobretudo ao lidar com relações de hierarquia. Evite os embates com as pessoas, ainda que discorde delas. A melhor forma de enfrentar o momento é agir de maneira estratégica.