

Rodrigo Santoro vai ser papai!

Página B4

Mas o que acontecerá, se descobro, porventura, que o menor, o mais admirável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa da esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar?

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Hoje o dia é especial para **Cláudia Diniz**. Na foto, o carinho especial do maridão Emerson.



Esperando o novo membro da família, **Flávia Lopes** comemora hoje seu aniversário. Parabéns!



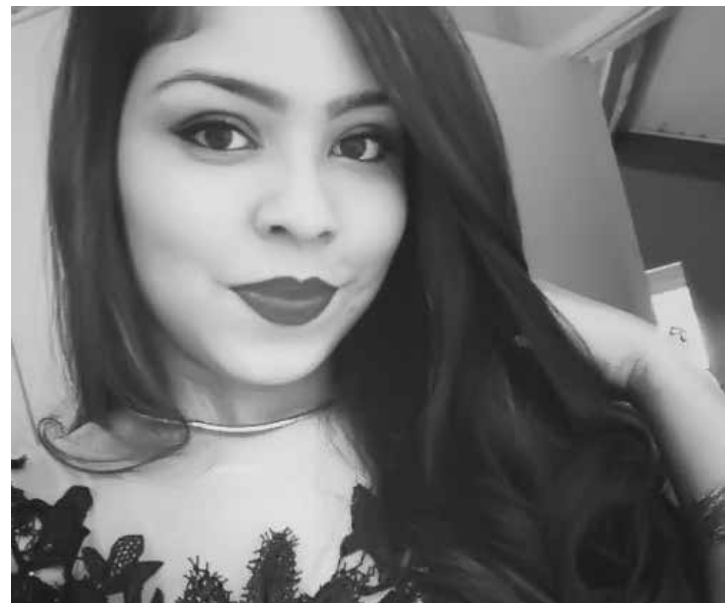
Muitos anos de vida para **Pedro Gentile Neto**, que comemora hoje mais um aniversário.



A bela e sorridente **Jóice Palizoto** também dá boas vindas à idade nova hoje.



Ontem foi aniversário do presidente da Osfer, **Pedro Miranda**. Felicidades!



A simpática **Raísa Abreu** já está em clima de comemoração, ela completa os tão esperados 18 anos amanhã.



Quem também apaga velinhas nesta terça é o **Fabio Beloti**, que recebe os parabéns da família e dos amigos.



Ricardo do Carmo está na lista dos homenageados desta terça. Parabéns!



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



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS

Chocolate faz bem para a saúde; confira 10 benefícios

O chocolate não é só uma delícia. O seu consumo moderado também oferece uma lista de benefícios. E quanto mais cacau na fórmula, melhor. Justamente no Dia do Cacau (26 de março) e às vésperas da Páscoa, confira abaixo os pontos positivos relacionados à iguaria, segundo estudos recentes.

- **1. CÂNCER DE INTESTINO:** Pesquisadores da Universidade de Georgetown, nos Estados Unidos, divulgaram em 2008 que o chocolate pode ajudar a combater o câncer de intestino. Isso porque algumas moléculas presentes no cacau, chamadas de procianidinas, possuem propriedades antioxidantes, que serviriam para proteger as células das degenerações do tumor.
- **2. BEM-ESTAR:** A sensação de bem-estar causada pelo chocolate encontra respaldo na ação da endorfina e da dopamina, relacionadas ao relaxamento. Alguns cientistas afirmam que a delícia é capaz de aumentar a produção dessas substâncias.
- **3. FLUXO ARTERIAL:** Estudos mostram que o consu-

mo do chocolate amargo melhora o fluxo arterial e faz bem à saúde cardiovascular por diminuir a tendência de coagulação das plaquetas e de obstrução dos vasos sanguíneos. Ajuda a diminuir os níveis de LDL (colesterol ruim).

■ **4. SAÚDE DO CORAÇÃO:** O chocolate tem efeitos benéficos para o coração. Cientistas da Universidade de Linköping, na Suécia, descobriram que a versão amarga (rica em cacau) inibe uma enzima no organismo conhecida por elevar a pressão arterial. O resultado positivo é atribuído às catequinas e procianidinas, antioxidantes encontrados na iguaria.

■ **5. SAÚDE CEREBRAL:** O chocolate amargo pode reduzir os danos cerebrais após um acidente vascular cerebral, segundo um estudo recente.

estudo da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos. Os cientistas descobriram que um com-

posto chamado epicatequina protege as células nervosas. Os testes foram realizados em ratos e a equipe espera que os efeitos possam ser aplicados em seres humanos.

■ **6. NA GRAVIDEZ:** Chocolate durante a gravidez pode ajudar a prevenir a pré-eclâmpsia (hipertensão). Uma pesquisa da Universidade Yale, nos Estados Unidos, sugere que mulheres que saboreiam a delícia ao menos cinco vezes por semana estão 40% menos propensas a desenvolver o problema do que aquelas que a consom o -

mem menos de uma vez. O composto teobromina, encontrado principalmente nas variedades amargas e meio-amargas, pode ser o responsável pelo benefício.

■ **7. ATAQUES CARDÍACOS:** Pessoas que sobrevivem a ataques cardíacos e comem chocolate podem reduzir o risco de morrer por problemas do coração, segundo pesquisa realizada na Suécia. Testes mostraram que saborear o produto duas vezes por semana resultou em 66% menos chances de morrer de doença cardíaca e uma vez por semana reduziu o risco quase pela metade. Isso porque a delícia é rica em antioxidantes, que nos protege do envelhecimento causado pelos radicais livres.

■ **8. DORES:** Ingerir chocolate pode aliviar dores, de acordo com um estudo da Universi-

dade de Chicago, nos Estados Unidos. A distração de comer ou beber por prazer atuaria como um analgésico natural. Os testes foram realizados em ratos, mas os pesquisadores acreditam que o mesmo efeito ocorra em pessoas.

■ **9. BELEZA:** O chocolate é um aliado da beleza também. Está presente em banhos de ofurô, massagens, máscaras e outros cosméticos. Além do alto poder hidratante, o produto combate os radicais livres, evitando a oxidação das células.

■ **10. DESGASTE FÍSICO:** Dois levantamentos realizados por cientistas da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, concluíram que leite com chocolate é a melhor bebida para se recuperar da atividade física. Os benefícios estariam na quantidade de carboidratos e proteínas da mistura.



Saiba como eliminar a celulite

A celulite é um problema estético que incomoda muito e acaba com a auto-estima de qualquer mulher. Ocorre em 90% das mulheres logo após a adolescência e raramente acontece nos homens. Ao contrário do que se diz, a celulite não está relacionada com a obesidade. Aparece em pessoas obesas, normais e magras.

A celulite são bolsas de gordura acumuladas por baixo da pele causando covas nas ancas, coxas, nádegas e abdômen. Ela é caracterizada pelo aparecimento de ondulações da pele, dando aquele aspecto de “casca de laranja”. Ela ocorre por degeneração do tecido gorduroso com deficiência de circulação.

O QUE PODE CAUSAR A CELULITE?

- Hereditariedade; o fator genético é importante.
- Problemas circulatórios. Quando o sangue não flui bem, a drenagem das toxinas fica prejudicada e isso deixa o líquido que fica entre as células mais viscoso;
- Alterações hormonais. Níveis de estrogênio (hormô-

nio feminino) muito altos provocam disfunções no metabolismo que podem criar ou agravar a celulite. A pílula anticoncepcional também pode desencadear o problema, pois adiciona mais uma dose de hormônios circulando em seu organismo;

■ Também é importante analisar seu estilo de vida. A má alimentação, o sedentarismo, a tensão emocional e o excesso de toxinas no organismo contribuem para o aparecimento da celulite.

COMO TRATAR A CELULITE

■ Utilize esfoliantes, cremes apropriados e tratamentos estéticos. Porém, mais importante que isso, é a prática de atividade física, e, indispensavelmente, uma alimentação mais saudável. Através de uma alimentação balanceada você pode prevenir e potencializar os tratamentos para eliminação da celulite. Algumas dicas:

- Beba muita água, pois estimulará o bom funcionamento dos rins e do sistema linfático, eliminando as toxinas e líquidos acumulados.
- Inclua fibras na alimenta-



ção. As fibras reduzem a fome e fazem o intestino funcionar, ajudando a limpar o organismo.

■ Evite comer alimentos pesados à noite, principalmente carboidratos. Como neste período diminuimos o ritmo biológico, gastamos menos calorias e, por consequência, os excessos viram depósitos de gordura imediatamente.

■ Evite os alimentos enlatados, pois a maior parte deles contém muitos conservantes.

CREMES PARA CELULITE FUNCIONAM?

Há uma promessa das marcas de cosméticos que seus produtos eliminam a celulite.

Porém, sempre ficamos na dúvida, afinal esse tipo de produto é normalmente muito caro.

O cremes podem sim funcionar, mas não são todos que funcionam. Depende dos ativos da fórmula, depende da concentração desses ativos e depende do grau da celulite, porque creme nenhum vai dar jeito quando se tem muita celulite.

A grande dificuldade é a penetração dos ativos de tratamento que, via de regra, não conseguem chegar na camada gordurosa, que é onde o problema está concentrado. Ou seja: O creme é um coadjuvante no tratamento.

receita

Arroz de forno super fácil

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz já cozido
- 1 cenoura picada em cubinhos (se preferir, pode ralar)
- 10 azeitonas sem caroço picadas
- 100 g de presunto em cubinhos
- 150g de muçarela em cubinhos
- cebolinha picada
- pimenta-do-reino à gosto

Creme:

- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 ovo
- queijo ralado à gosto (usei cerca de 3 colheres de sopa)
- uma pitadinha de noz moscada ralada
- sal e pimenta-do-reino à gosto



MODO DE PREPARO:

■ Preaqueça seu forno na temperatura média (180°C). Em um recipiente, misture todos os ingredientes acima citados, exceto os do creme.

■ Adicione temperos se quiser

■ Em outro recipiente coloque a maionese, o ovo, o creme de leite, o queijo ralado, noz moscada, pimenta do reino, uma pitadinha de sal (usei tempero pronto com alho) e misture bem até que fique um creme homogêneo.

■ Unte um refratário com manteiga ou margarina.

■ Coloque todo o arroz em uma travessa e espalhe por cima o creme, e com uma colher faça furinhos para que ele entre no meio do arroz.

■ Mais queijo ralado por cima pra gratinar.. e coloque no forno até que fique douradinho.

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 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

extra

Sete Erros

| | | | | | | | | |
|-------------|--|--|------------------------|------------------------|-----------------|------------------|---------------------|---------------------|
| Diz de novo | Adaptar de novo | Estabelecimento em que se fabricam armas, munições | Debilitar, enfraquecer | Carta geográfica (pl.) | Ferro + Carbono | Casto, qualidade | Consoantes de trote | Silaba de rastafari |
| | | | | | | | | |
| | Incerto, duvidoso | | | | | | | |
| | Contrário de pergunta | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Silaba de terno | | | | | | | |
| | Rogério (?), goleiro | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Amazonas (sigla) | | | | | | | |
| | Corrida de carro e moto no deserto | Construção em arco | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Rocha, em francês | Perder a vista | | | | | | |
| | | | Trabalha muito (gir.) | | | | | |
| | Instrumento da capoeira | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Antônio Carlos (?), ex-político brasileiro | | | | | | | |
| | De + ali | | | | | | | |
| | Lugar reservado ao sacrifício; altar | | | | | | | |

BANCO: BABI / CEGAR / MAGALHÃES

Resposta completa na página C4, nesta edição

Passatempo

☎ LIGUE OS PONTOS ABAIXO E DESCUBRA A SEQUÊNCIA.

Caça Palavras

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | I | V | M | J | D | O | U | M | O |
| N | P | R | O | F | E | S | S | O | R |
| A | D | X | T | B | N | B | Q | P | A |
| T | M | K | O | O | T | P | T | O | X |
| O | E | M | R | M | I | E | A | L | M |
| R | S | X | I | B | S | H | X | I | É |
| S | I | O | S | E | T | U | I | C | D |
| F | O | Z | T | I | A | C | S | I | I |
| P | D | I | A | R | I | S | T | A | C |
| G | A | R | Ç | O | M | F | A | L | O |

ATOR

BOMBEIRO

DENTISTA

DIARISTA

GARÇOM

MÉDICO

MOTORISTA

POLICIAL

PROFESSOR

TAXISTA

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Jéssica desconfia de que Júnior também possa ser o pai do filho que Martinha espera. Irene é rude com Joana na frente de Damiana. Ricardo repreende Bárbara, Clara e Vera por promoverem fofocas na academia. Juliana questiona Jabá sobre a paternidade do filho que Martinha espera. Alisson ignora os comentários de Arthur. Tânia repreende Toninho ao vê-lo chegar à academia. Belloto se incomoda com a sequência de exercícios que Alisson passa para Arthur. Clara se insinua para Rômulo. Toninho faz uma revelação a todos na academia. Jéssica e Martinha se emocionam na ultrassonografia. Joana e Bárbara se confrontam. Jabá e Lucas se perguntam sobre a paternidade do bebê de Martinha. Ricardo flagra Bárbara e Joana discutindo.

SOL NASCENTE
Terça-feira, 18h00

Carolina observa o olhar apaixonado de Cesar para Alice. Peppino não deixa Loretta dançar com Vittorio. Ralf sugere que Alice faça uma surpresa para Mario. Sinhá reclama da atuação de Cesar em seu plano contra Tanaka. Argemiro tortura Mario. Vittorio critica o comportamento de Lenita com Flavinha. Milena reclama de Loretta para Ralf. Tanaka pede Mocinha em namoro. Dora confraterniza com Yumi e Tiago. César ordena que João Amaro elimine Mario. Mocinha sugere que Cesar consiga outro cliente da Arraial Pescados para a lavagem de dinheiro. Carolina ouve Cesar ameaçar Sirlene e teme por sua filha. Argemiro chega para cumprir a ordem de Cesar.

ROCK STORY
Terça-feira, 19h15

Gordo parabeniza Gui pelo trabalho com a banda 4.4. Zac critica JF por corresponder ao assédio das fãs. Marisa fica furiosa com o fora que leva de Nicolau. Gui avisa a Júlia que reservou um quarto de hotel para eles ficarem juntos. Laila mostra a Gordo a gravação da conversa que teve com Lázaro. Gordo e Laila deduzem que foi Diana quem armou com Lázaro contra ela. Yasmin comenta com Natália que tirou nota baixa na prova de Matemática. Lázaro avisa a Diana que Gordo está desconfiado do plano que ela armou para afastá-lo de Laila. Chiara pede a Júlia para voltar a lhe dar aulas de balé sem que Diana saiba. Chiara insiste em morar com Gui. Ramon mostra a Néia o lugar que ela ficará escondida durante o falso sequestro.

CARINHA DE ANJO
Terça-feira, 20h30

Cecília diz para Fabiana que precisa decidir o rumo de sua vida em relação a sua paixão. No colégio, Zeca joga futebol com o irmão. O garoto cai e se machuca. Cecília conta que decidiu ir embora. Fabiana fica triste que Cecília vai embora e chora. Cecília diz que não irá embora, disse aquilo apenas por estar confusa. Fabiana fica aliviada e conta que a amiga é como se fosse uma mãe para ela. As duas choram e se abraçam. Juju conta para Zeca sobre a entrevista com um famoso vlogueiro. Zé Felipe fica preocupado com o irmão. Dulce Maria e Emilio procuram brinquedos no condomínio para doarem. Dulce Maria faz um lanche para o pai com ajuda de Emílio, cheio de mostarda e ketchup. Gustavo come o lanche para agradar a filha.

ALEIDO AMOR
Terça-feira, 21h00

Até o fechamento desta edição a emissora não havia fornecido o capítulo.

A TERRA PROMETIDA
Terça-feira, 22h15

Milah agradece o apoio de Orias. Elias pergunta se Jéssica não se interessaria em Iru. Com mania de limpeza, Haniel limpa os objetos de sua tenda. Rune, Elidade, Livana e Laila se divertem com os bebês. Ruth toma conta de sua criança. Adonizedeque se despede de Zareg, Racal e Bogotai, que deixam o palácio. Bogotai vai até a taberna e oferece ouro em troca do favor de Lina. Aruna se oferece para ir com Elói até o celeiro. Bogotai pede um monte de roupas velhas. Elói e Aruna chegam no celeiro e se deparam com Noemi sendo atacada por Lais. Bogotai recebe as roupas velhas e pede alimentos estragados. Otniel e Acasa quase se beijam, mas são interrompidos por Iru. Elói avisa Calebe sobre o ataque no celeiro.

Humor

CONVERSA DE ANJO

Dois anjos conversando:

- Como será o tempo amanhã?
- Acabo de ouvir na rádio que vai ficar o dia todo nublado.
- Que bom! Assim a gente vai ter lugar pra sentar!

A NOVA RICA

Uma perua era a mais nova rica de uma cidade pequena. Para chamar atenção resolveu decorar toda sua casa com motivos medievais.

Estava terminando de decorar a sala de estar, quando notou que faltavam aquelas bolas de ferro que ficam penduradas nas armaduras de guerra. Desesperada, foi até o antiquário mais próximo, onde foi atendida por um vendedor corcunda.

A mulher, querendo parecer fina e elegante, pergunta gentilmente:

- O senhor tem bolas de ferro????

Ao que o vendedor respondeu, sem pensar duas vezes:

- Não, é desvio na coluna!

OPORTUNIDADE

Certa tarde, uma bem sucedida advogada estava sendo conduzida em sua limusine para seu sítio quando

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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!

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

