



Marina Ruy Barbosa comenta autoestima de Emilly do "BBB17"

Página B4

"Os moços, por falta de experiência, de nada suspeitam, os velhos, por muito experimentados, de tudo desconfiam."

■ MARQUES DE MARICÁ - Escritor - Filósofo - Político



Hoje o dia é de muita festa para **Bruna Samartino**. Parabéns!



Sempre sorridente, Camila Silvestrini celebra idade nova nesta sexta. Ela recebe o carinho especial de toda a galera.



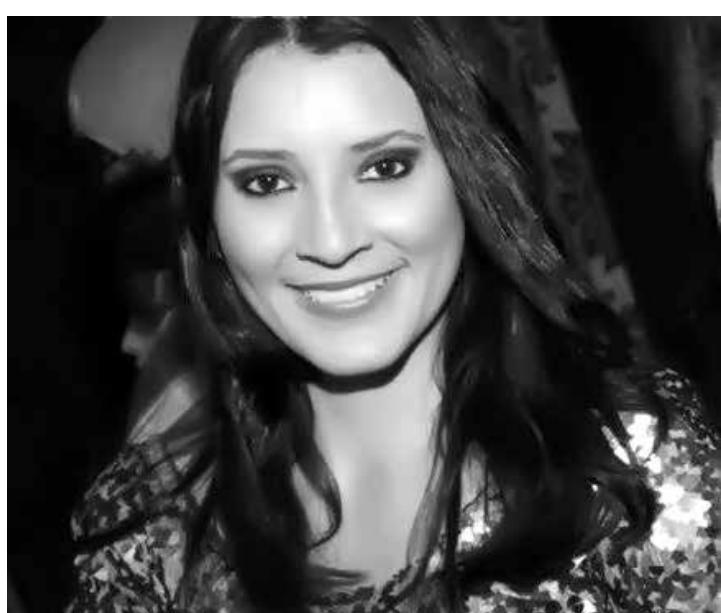
Felicidades e muitos anos de vida para **Danilo Cardoso**.



Quem também tem motivo para comemorar hoje é **Erich Parmejano Dias**. Parabéns!



A simpática **Mariangela Angeluci Siqueira** está na lista dos homenageados do dia. Felicidades!



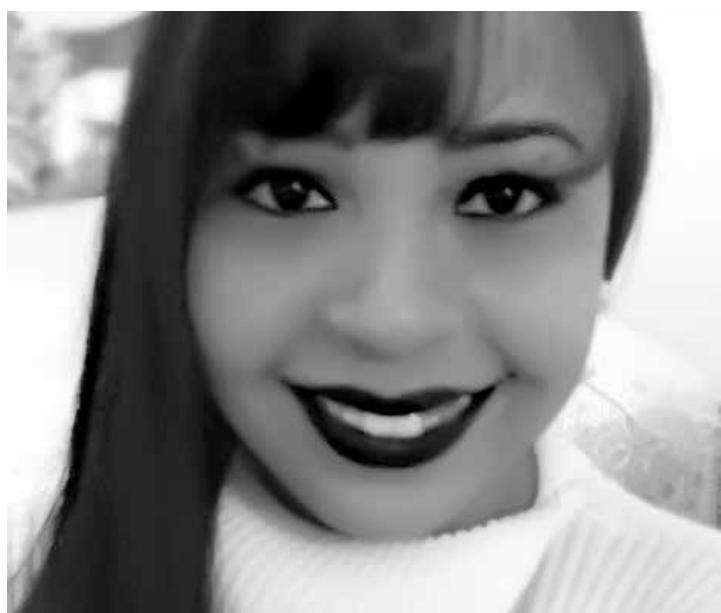
Destaque para **Monalisa Caroline Pena**, aniversariante de hoje.



Linda e loira, **Naiara Barros** recebe os parabéns da família e amigos.



A data é especial para **Danilo Cardoso**, que comemora mais um aniversário. Na foto, ao lado da namorada Jayne Segatto.



A jornalista **Rosilene Camargo** assopra velinhas nesta sexta. Parabéns!

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!



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Acordar bem faz toda a diferença para ter um dia melhor

Tem dias que definitivamente não fazemos "juz" a palavra "Bom Dia," mas não pelos outros e sim por nós mesmas. Seja por uma atividade não acabada, uma noite mal dormida, uma sensação de cansaço e por aí vai. No entanto, a manhã é a base do nosso dia, por isso, uma boa ideia é começar com o pé direito a partir do ato de acordar. A chave para um grande dia é abordá-lo com um plano: saber o que você quer dele, e ir em frente com tudo que você tem! Se você pratica algum desses hábitos úteis, coisas boas, então automaticamente as coisas começam a ficar melhores a fluir.

Precisamos nos organizar para termos um dia mais saudável e uma boa e tranquila noite de sono! Algumas dicas podem nos auxiliar:

■ 1- Pare de reclamar que não tem tempo organize seu dia:

Comece separando tudo aquilo que é realmente importante, deixe de lado coisas inúteis que não acrescentarão nada para sua vida... Não deixe nada para depois, faça agora, pois deixar para cima da hora vai deixar você nervoso e tenso. Programe a hora de dormir, temos que dormir no mínimo 8 horas por dia, deite alguns minutos antes, coloque uma música suave, não fique vendo TV até tarde, isso só atrapalha o sono.

■ 2- Quando seu despertador tocar, levante-se:

A maioria das pessoas tem mania de colocar no soneca, quando o despertador dispara. Levante, comece bem o seu dia, não vai adiantar nada ficar 10 minutos a mais na cama, você deveria ter ido dormir mais cedo.

■ 3- Ao acordar, espreguiçar e se alongar ajudam muito:

É ótimo para corpo e mente se alongar pela manhã, ajuda o corpo a acordar e faz bem.

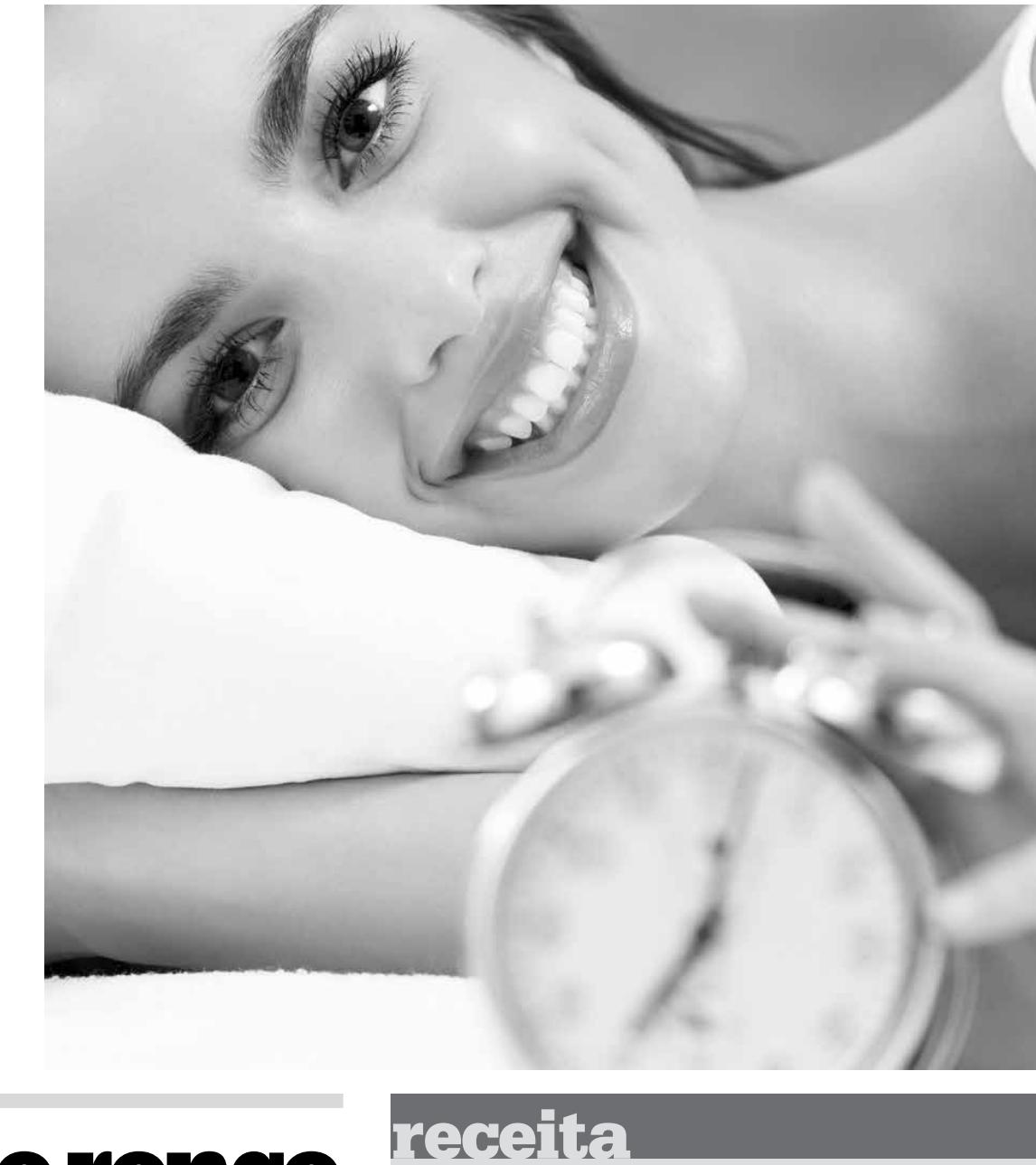
■ 4- Crie o hábito de olhar para fora ao acordar:

A sensação boa em olhar para fora ao amanhecer, sentir o dia

começando sendo com sol ou chuva, ajuda você se programar, buscar inspiração.

■ 5- Tome café da manhã:

O café da manhã é uma das refeições mais importantes do dia. Portanto não saia de casa sem estar alimentado. Isso ajuda na disposição para mais um dia de trabalho. Toma que estas dicas ajude você ter um dia melhor!



Aprenda como reduzir o ronco



■ **Emagrecer:** O excesso de peso pode aumentar a probabilidade de roncos. Se você perder peso e fortalecer os músculos do colo e da mandíbula é bem provável que diminua o tão inconveniente ronco. Ou até cesse de roncar.

■ **Reducir o consumo de álcool e sedativos:** O álcool e sedativos são relaxantes, por isso ao consumi-lo a pessoa entra num padrão de sono profundo durante mais tempo e quanto maior for o tempo que a pessoa passa em um estado profundo de sono, mais possibilidade tem que ronque.

■ **Óleos essenciais para abrir as vias aéreas:** Existem certos aromas que podem abrir as vias aéreas, por

exemplo, o mentol. Este é comercializado sob a forma de óleo essencial e pode ser utilizado todas as noites. Outros óleos essenciais que podem ser utilizados também são hortelã e eucalipto.

■ **Elevar a cabeça durante o sono:** Quando a garganta se relaxa e os tecidos começam a vibrar é porque a língua se retrai ligeiramente até a garganta. Isto acaba bloqueando as vias respiratórias. Para que isto não ocorra use um travesseiro mais alto para que a língua permaneça numa posição mais natural.

■ **Evite produtos lácteos à noite:** Algumas pessoas ao consumir produtos lácteos durante a noite, principalmente

antes de dormir, podem aumentar o acúmulo de muco na garganta. O excesso de muco na garganta pode fazer roncar com maior facilidade.

■ **Mude a posição em que você dorme:** Cada pessoa gosta de uma posição para dormir. Algumas preferem dormir de lado. Outras preferem dormir de barriga para baixo ou de costas. Peça ajuda para alguém observar quando você tiver roncando pra ver em que posição você está dormindo. Tente mudar de posição. Pode demorar um pouco para se acostumar a uma nova posição, mas pode resolver seu problema.

■ **Lave o nariz antes de dormir:** Você pode usar uma se-

ringa nasal com água morna com sal. Quando você faz esta limpeza você se livra da poeira e detritos que bloqueiam os seios nasais. Isto também é muito útil se você está resfriada ou sofre de sinusite

■ **Deixe de fumar:** Você sabe que fumar faz mal para a saúde, não é verdade? Mas, além disso, o tabagismo pode de fazer com que o fumante ronque, ao irritar os tecidos da garganta e fazer que vibre muito mais.

Se depois de tentar tudo isto e não adiantar procure um

especialista, afinal os roncos incomodam e trazem problemas para quem ronca como

problemas cardíacos e metabólicos. Fica a dica!!!

receita

Mousse de maçã com iogurte e mel

INGREDIENTES:

- Suco de 1 limão
- 3 maçãs firmes e grandes, descascadas e cortadas em cubos
- 1 copo de suco de maçã
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara de chá de creme de leite light
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 claras
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO:

Jogue o suco de limão sobre os pedaços de maçã para que não escureçam e reserve. Amoleça a gelatina em pó em um copo com dois dedos de água. Aqueça o suco de maçã em uma panela até que comece a ferver.

Retire-o do fogo e dissolva a gelatina já amolecida, mexendo bem. No liquidificador, bata essa mistura com o creme de leite, o iogurte e o mel e, em seguida, derrame tudo em uma tigela com os pedaços de maçã. Bata as claras em ponto de neve firme com a pitada de sal.

Misture-as delicadamente, com a ajuda de uma colher, ao restante. Se desejar, distribua a receita em taças individuais, tomando o cuidado de não deixar pedaços de maçã demais em uma porção e quase nada em outra. Leve à geladeira por duas horas. A receita rende 4 porções.

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. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Adriana Sant'Anna fala sobre nova rinoplastia: "7 anos de muita insistência"

Adriana Sant'Anna usou as redes sociais nesta quarta-feira, 22, para falar sobre a nova cirurgia feita no nariz. A ex-BBB, que refez sua rinoplastia, contou em sua página pessoal no Instagram todo o processo antes de realizar o procedimento.

"Já tinha feito meu nariz com o Dr. Renato Tatagiba em 2010, quando estava para concorrer ao Miss Estado do Rio de Janeiro. Aí acabou que, nesse meio tempo, entrei no 'BBB' e larguei o Miss para lá. Depois da cirurgia, me tornei muito amiga da família do Renato. E assim seguimos até hoje", comentou ela, em um post feito na rede social.

"Durante esses sete anos, eu ficava enjoando ele, a esposa, Luciana, e a segunda cunhada mais linda, Tati. 'Ah, bem que poderia deixar meu nariz menor, hein'. E eles: 'Nem vem, que seu nariz fi-



Adriana confessou que pensou em não contar a real sobre a cirurgia

cou lindo! A maioria das pacientes chega com sua foto'. E eu: 'Ah! Faz de novo, por favor'. E só levava não", confidenciou.

Adriana ainda contou que pensou em não contar a real sobre a cirurgia. "Até pensei

em inventar desculpas, mas aí analisei e falei: 'Pera aí! Eu ter que inventar desculpas porque fiz o nariz? Alguém paga minhas contas? Alguém tem alguma coisa a ver com minha vida? Aí vi que não e falei a verdade verdadeira des-

de o começo, porque comigo não tem conversa fiada! Agora estou aqui de 'buenas' no quinto dia de cirurgia, tomando apenas Tylenol para dor por causa do bezerro. Sobre o pós-operatorio, faço um post depois", escreveu ela.



"Queria eu ter a autoestima dela"

Marina Ruy Barbosa comenta autoestima de Emilly do 'BBB17'

A atriz Marina Ruy Barbosa mostrou que realmente está ligada na atual edição do "Big Brother Brasil". Prova disso é que a artista ironizou a autoestima de uma das participantes do reality, Emilly.

Em dado momento nessa quarta-feira, 22 de fevereiro, a sister falou sobre seu próprio clube na internet. "Sempre me senti o centro das atenções", contou a jovem, em

conversa com Marcos, que rebateu: "Ahn? Mas isso é problemático". Emilly respondeu: "Não é a ponto de me achar, de diminuir ninguém. Sempre me senti sensacional, sempre me vi uma estrela", afirmou.

Ao ver o diálogo na internet, Marina marcou a amiga Luma Costa e brincou. "Queria ter essa autoestima. Meus problemas estariam resolvidos", escreveu.



Apresentadora mostrou detalhes do novo visual

Eliana fica morena para cantar Maiara e Maraisa com Tom

Famosa pelos fios loiros, Eliana mudou o visual para fazer uma participação no "Multi Tom", programa de Tom Cavalcante. Com a ajuda de uma peruca, ela ficou morena para cantar "10%", sucesso da dupla Maiara e Maraisa.

O próprio Tom compartilhou um vídeo para dar aos fãs um gostinho de como foi a apresentação dos dois. "Estar ao

lado da @eliana, a número 1 da TV Brasileira, não tem como se segurar de alegria. Para os íntimos, Maiara e Maravilha! #1000% de humoremusica", escreveu.

Em seu Instagram, Eliana comemorou a participação no programa do colega. "'Multi-TOM'! HOJE a noite foi com este artista querido e amigo de longas histórias, @tomcavalcante1? Em breve".



Aos 47 anos, ela revelou não se importar com a diferença de idade

Jennifer Lopez fala sobre namorados mais jovens: "Não me importo com a idade"

A cantora bateu um papo sincero com uma apresentadora americana e falou sobre os preconceitos que sofreu em relação a relacionamentos entre mulheres mais velhas e homens mais jovens.

"Eu não namoro com homens mais jovens. Não é como se eles tivessem que ser mais novos do que eu, não é por isso que eu me interesso. Eu conheço as pessoas e se eu acabo saindo com elas, ótimo. Se eu gosto, gosto. Se não gosto, não gosto. Isso tem a ver apenas com a pes-

soa que está ali. Tem a ver com quem é, não com a idade", explicou.

Aos 47 anos, ela também lembrou seu relacionamento com o dançarino Beau Casper, de 29 anos. "Eu namorei com Beau quando ele era mais novo e fui o primeiro cara mais jovem do que eu com que eu saí. Mas fui rotulada de cara. Nada disso importa. O que importa é se eu me sinto atraída por ele ou não, atraída pelo espírito, pela alma, pela energia. [Com Drake], a gente estava apenas saindo juntos".



Apoio:
o extra

horóscopo

ÁRIES

Lua, Urano e Plutão desarmados alertam que os interesses individuais se chocam no âmbito dos relacionamentos. Procure ser mais atencioso com o universo das outras pessoas, especialmente no convívio próximo. Lembre-se que suas escolhas afetam o todo antes de decidir seus caminhos.

TOURO

Dedicar-se à cara-metade pode ser sinônimo de equilíbrio afetivo. É hora de priorizar o seu romance sem que ele se perca em conflitos do passado. Mantenha a confiança e o empenho em alta para o convívio romântico se mostrar cada vez mais autêntico.

GÊMEOS

As forças celestes lhe dão uma injeção de ânimo para administrar melhor o seu relacionamento amoroso. É hora de lidar com os percalços de cabeça erguida e não deixar que situações complicadas lhe tirem do sério. O amor tende a passar por mudanças favoráveis.

CÂNCER

A convivência cotidiana é fragilizada pela permanência da tensão entre a Lua e outros astros no setor familiar. A instabilidade de humores e sua falta de paciência dificultam tudo, mas será preciso aprender a lidar com este cenário para que você consiga se harmonizar novamente!

LEÃO

Cuidado com os desentendimentos no ambiente de trabalho, pois a tensão que a Lua incide sobre seu setor de comunicação sugere possíveis problemas, que podem atrapalhar até os trabalhos em equipe. Procure ter cuidado com o que fala, zele pela boa convivência, agindo de maneira diplomática!

VIRGEM

A desarmonia da Lua com outros astros no setor material alerta que as atitudes autoritárias podem atrapalhar a vida social. Não deixe que sua autoestima seja afetada pelas críticas alheias. Procure também combater o excesso de materialismo, procurando promover o valor das argumentações e ideias!

LIBRA

Os recentes desafios na convivência íntima se agravam, com a permanência da Lua no seu signo e pela sua tensão com outros astros. Grandes testes emocionais lhe desafiam a trabalhar as emoções mais intensamente. Seja sensato, especialmente quando se tratar de importantes decisões!

ESCORPIÃO

Você está sujeito a descontroles emocionais, neste dia e que a Lua tensiona o setor de crise, lhe desafiando a encarar suas paixões. Procure as causas dos problemas em suas raízes, evitando se expor demais neste momento. É importante que sua intimidade permaneça preservada!

SAGITÁRIO

A tensão da Lua continua ressaltando a importância de ser mais econômico, e sua vida cotidiana tende a lhe demandar mais atenção do que o usual, desviando as atenções da vida social. Respeite esta tendência, dando preferência aos prazeres e ambientes mais reservados e íntimos no dia de hoje.

CAPRICÓRNIO

As demandas mais complicadas serão inevitáveis e devem causar desgastes emocionais hoje, pois a Lua tensionada indica uma dificuldade de lidar com as tarefas do dia a dia. Não assuma mais responsabilidades do que pode dar conta. Tenha sinceridade consigo mesmo para aceitar suas limitações!

AQUÁRIO

Uma necessidade de recolhimento é sugerida pela tensão de Lua, Urano e Plutão, que alerta para a inflamação dos ânimos prejudicando as atividades conjuntas. Ainda que as atividades individuais lhe pareçam desagradáveis, dê preferência a elas, pois isso lhe ajudará a preservar sua mente e seu corpo.

PEIXES

As amizades são abaladas pelos conflitos decorrentes das divergências de opiniões. Perceba que isto pode ser uma grande lição, pois lhe desafia a saber utilizar suas palavras de maneira mais cuidadosa. Cuidado para não machucar as pessoas com o que fala. Tenha cautela também com as finanças!