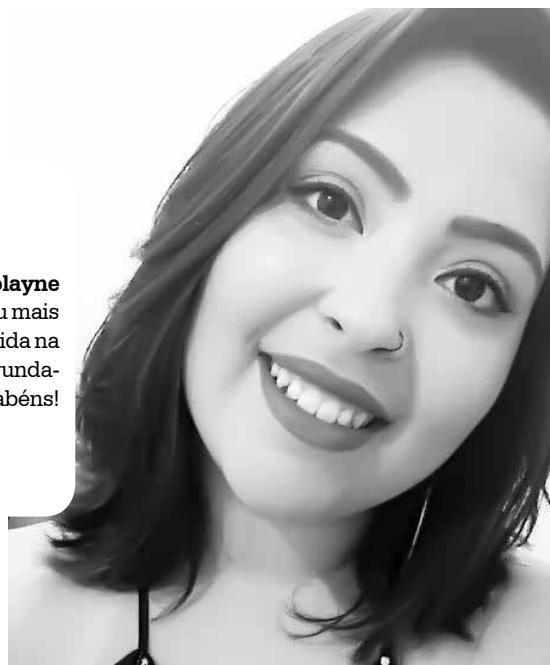


# O Extra Mais

Inédito! **Marrone se apresenta sem Bruno e leva público ao delírio**

Página B4

**Carolayne** completou mais um ano de vida na última segunda-feira. Parabéns!



A soridente **Gisele Vieira** apaga as velinhas hoje. Feliz aniversário!!



**Mariana Pinhel** sopra as velinhas, recebendo o carinho especial do namorado **Murillo**.



**Ludimilla** recebe votos de realizações e sucesso de toda a galera.



Na lista dos homenageados também está ele, **Matheus Augusto**.



Sempre ao lado do namorado **Rafael**, **Jessica Pereira** comemora a passagem de mais um aniversário.



Destaque para a loira **Régia Assunção** que comemorou mais um niver nesta segunda-feira.



**Well Faustino** comemora a data de hoje com a noiva **Ju Alves**.

## ASSINE O extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

### CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

peliculas de vidro

R\$ 7,99

SanDisk 32 GB microSD

Barato pra Caramba

produtos à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

#EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Você sabe o que é desintoxicação do couro cabeludo?

**A**desintoxicação do couro cabeludo tem o objetivo de retirar todo e qualquer resíduo de produtos e impurezas acumuladas na raiz. Restos de shampoos, condicionadores e leave-ins levam a fios mais oleosos, além de impedir o seu crescimento.

No salão, o tratamento inclui, normalmente, um peeling capilar, produtos esfoliantes ou de limpeza profunda, máscaras e leave-in. Para complementar o detox, ainda é feita uma massagem no couro cabeludo para estimular a região.

Essa desintoxicação ajuda na nutrição dos fios, controle da oleosidade, eliminação de células mortas do couro cabeludo e aumento do brilho e maciez dos mesmos.

A técnica é recomendada para os cabelos que usam muita química; que estão constantemente expostos ao calor da chapinha e do secador; ou que não respondem mais às hidratações e encontram-se danificados.

Muitas vezes, o couro cabeludo fica exposto a fatores externos – desde produtos acumulados até à exposição ao sol – que podem resultar em problemas mais graves se não forem tratados. Não é só a aparência suja dos fios, um couro cabeludo oleoso e malcuidado pode resultar em caspa e até queda do cabelo. Uma pele saudável e limpa é a chave para um crescimento forte e incrível das suas madeixas.

Cuidar do couro cabeludo é sinônimo de ter uma base sólida, ajudando no brilho e saúde dos cabelos.

Se você usa muitos produtos e faz química no cabelo, o ideal é repetir o processo de 15 em 15 dias. Se não, tomar alguns cuidados no dia a dia fazem toda a diferença!

Enxaguar bem os produtos para tentar não deixar nenhum resíduo é a principal medida a ser adotada, sempre usando água morna ou fria. Utilizar uma toalha separada para secar o cabelo é uma boa ideia também, já que a que foi usada no corpo pode conter resíduos da pele.

Tente deixar a chapinha e o secador de lado por um tempo para que o couro cabeludo possa respirar. Ficar com o cabelo natural é essencial para um detox eficiente e completo.



## Benefícios dos morangos para as grávidas



**O**s morangos são uma das frutas ricas em vitamina C e em outros nutrientes importantes durante a gravidez, fortalecem o sistema imunológico, possuem antioxidantes que protegem contra o câncer e previnem doenças degenerativas, além de promover a saúde cardiovascular. Reduzem os níveis de colesterol LDL e previnem a aterosclerose, entre outros benefícios.

É importante tomar vitamina C durante a gravidez, já que ela está envolvida no de-

senvolvimento ósseo do bebê e dos dentes, e ajuda a absorver o ferro no organismo, e assim prevenir a anemia por deficiência de ferro, que é frequente em mulheres grávidas. Recomenda-se durante a gravidez, o consumo de 85 gramas diárias de vitamina C.

Os morangos são capazes de diminuir os níveis de colesterol ruim e de reduzir o risco de sofrer doenças cardiovasculares, além de proteger as artérias do endurecimento e da perda de função, uma condição conhecida como aterosclerose.

Os radicais livres causam estresse oxidativo, o que causa a destruição das células saudáveis, o que ao longo do tempo pode produzir danos ao coração, os morangos graças aos antioxidantes, que combatem os radicais livres, ajudam a proteger contra estes danos. Os morangos também fornecem quantidades mínimas de ferro e cálcio – 2% da dose diária recomendada, mas contém potássio, que desempenha um importante papel no metabolismo dos carboidratos, proteínas e gorduras, e equilibra o sódio do organismo. O potás-

## receita Bolo de Couve Flor

### INGREDIENTES:

- 1 maço médio de couve-flor
- 3/4 de xícara de farinha de milho ou fubá
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 e 1/2 xícara de leite de castanha do pará (ou outro leite vegetal)
- 1/2 xícara de batata cozida e amassada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de salsa picada
- 1 pitada de curry (opcional)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- sal a gosto



### MODO DE PREPARO:

■ Pique a couve-flor em pedaços pequenos e leve para cozinhar em água fervente com uma pitada de sal, por cerca de 5 minutos. Escorra e tempere com 1 pitada de sal, 1/2 cebola picada, 1 pitada de pimenta-do-reino e 1 colher de azeite. Reserve

■ No liquidificador, comece batendo o leite vegetal, azeite, semente de chia, 1/2 cebola picada, 1 dente de alho, a batata cozida e 1 pitada de sal. Em seguida acrescente as farrinhos, o curry e bata bem. Por último, acrescente e bata o fermento em pó.

■ Despeje a massa sobre a couve-flor temperada e misture com uma colher. Despeje em uma assadeira média, untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 minutos, até dourar os lados.

**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

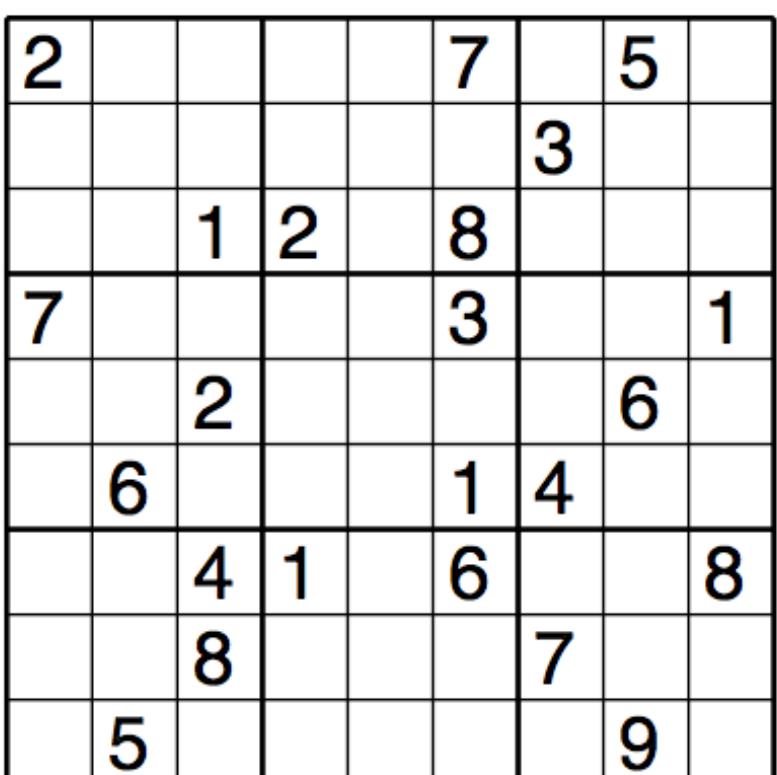
► Fabricação Própria

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

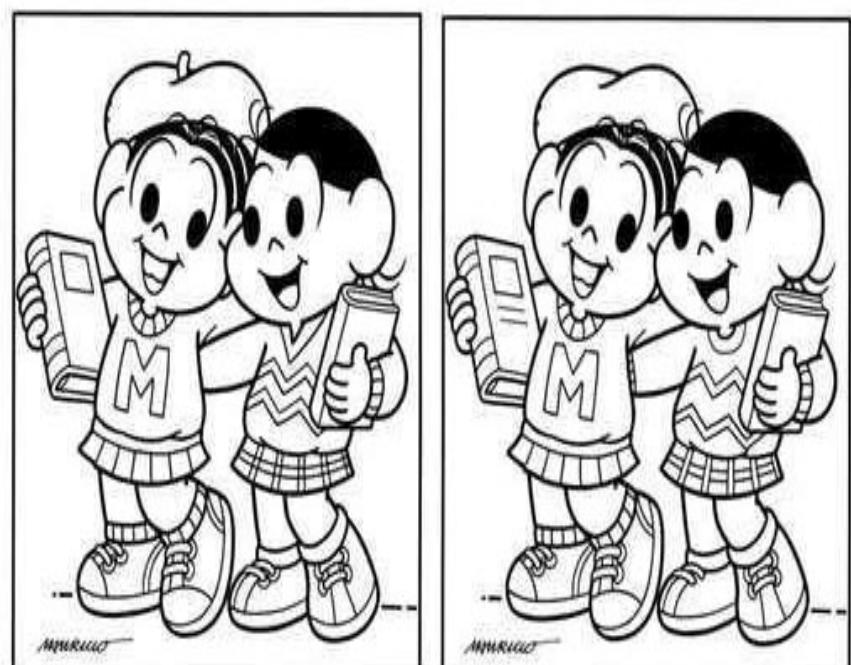
Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

## Sudoku Nível Fácil

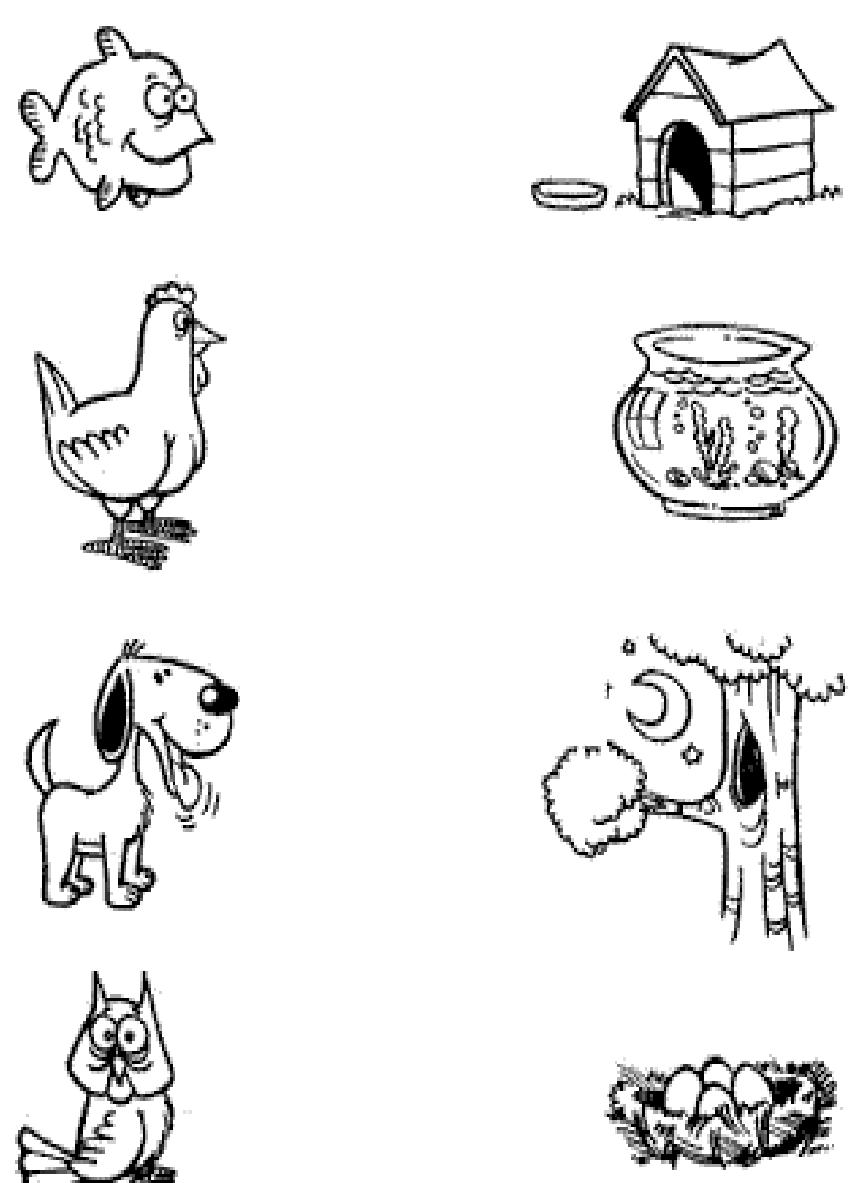


## Sete Erros



## Passatempo

CADA BICHINHO TEM O SEU LAR!  
PRA SABER OUAL, BASTA LIGAR!



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Keyla tira satisfações com K2 e acaba brigando com Tato novamente. Ellen fica orgulhosa quando Dóris afirma que seu trabalho servirá como inspiração para outro colégio. Tina revela para Mitsuko que está namorando Anderson. Ellen exige que Frostbyte impeça o falso Deco de seu aproximar de Keyla. Malu aconselha Edgar a conquistar Clara com presentes. Lica e MB conversam. Keyla percebe que está sendo seguida.

### NOVO MUNDO

Quarta-feira, 18h00

Joaquim se espanta com a revelação de Thomas. Piatã e Olinto imploram que Ubirajara devolva as pesquisas de Ferdinando. Joaquim invade a casa de Anna. Fred folheia o diário do pai de Anna. Dom Pedro faz o parto de Leopoldina. Joaquim conta a Bonifácio suas descobertas sobre Thomas. Wolfgang e Líberio elogiam o artigo que Diana escreveu para o jornal. Elvira segue Rosa. Dom Pedro, Peter e Lurdes estranham o comportamento de Leopoldina com Januária. Tibiriçá flagra Jacira chorando. Piatã, Olinto e Ferdinando pensam em como voltar para a aldeia. Elvira vê Thomas entrar na casa de Domitila. Joaquim analisa os documentos da época em que Thomas era Ministro. Anna encontra a sala secreta de Thomas.

### ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Salvatore pede que Marisa chame Alex. Alex vai com Romildo para a casa de Marisa e deixa com William a chave do armário onde está seu caderno. Diana conta a Gordo que quer estudar na Califórnia e levar Chiara com ela. Daniel avisa que Gui foi indiciado pela tragédia no show da 4.4. Fãs da banda levam presentes para Nicolau no hospital. Yasmin recebe o convite de uma grife para lançar uma coleção assinada por ela. Haroldo recebe o resultado do exame de DNA. Gui concorda que Chiara viaje com Diana. JF faz audição para a escola de música. Nelson vence o concurso para o samba-enredo da Unidos do Catete. Léo decide fazer um show em Mesquita. Diana diz a Gui que Lázaro é o culpado pelo que aconteceu no show da banda.

### O RICO E LÁZARO

Quarta-feira, 22h15

Zac fica tenso ao ver Joana observando o grupo de escravos recém-chegados da caçada. Asher sai correndo atrás da mulher amada. Joel avisa aos guardas sobre a fuga do hebreu. No barco, Zac tenta disfarçar a tensão e distrai Joana. Rabe-Sáris manda Elga e as cunhadas saírem da frente do palácio. Fassur nega ter bebido. Larsa descobre que Daniel resgatou as escravas. Daniel se preocupa com Lia. Asher é alcançado pelos guardas e não consegue falar com Joana. Em conversa com Dalila, Raquel fala de seu transtorno alimentar. Sammu-Ramat sente ciúmes do amor de Kassaia por Nebuzaradá. Nabucodonosor reencontra Amitis. Nitócris abraça Nabonido e fala sobre o sumiço de Belsazar. Kassaia fica feliz ao rever o marido.

### CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Franciele fica feliz com o celular novo que ganhou de Ribeiro. Dulce sonha com Teixeira explicando que a relação das pessoas às vezes é complicada. Cecília e Fabiana descobrem que Dulce Maria entrou no carro do colégio escondido apenas no meio da estrada. Nicole diz para Silvestre que ele e Franciele precisam ajudar Estefânia a voltar com Vitor, pois não quer a Tia Perucas no apartamento de Gustavo quando ela se casar com ele. Haydee e Flávio vão até a Rey Café para conversar com Gustavo. Madre Superiora percebe que Dulce Maria sumiu. Um carro de madeira de frutas desce a calçada sem que o vendedor veja e cai na rua, na frente do carro que Fabiana dirige com Cecília e Dulce.

### A FORÇA DO QUERER

Quarta-feira, 21h00

Cibele se diverte com a tensão de Ruy. Biga descobre que Tatu ajudou a filha de Dantas e se irrita. Ruy conta para Caio o que Cibele fez e ele se preocupa. Shirley teme que a enteada sofra alguma consequência por ter mentido na delegacia. Ruy comeceia seu novo depoimento. Eurico descobre a intimidação em nome de Biga e exige que ela se explique. Caio avisa a Ruy que conversará com Biga. Zeca dá um ultimato em Jeiza sobre a decisão de ser madrinha do bebê de Ritinha. Ruy não aceita que Jeiza seja a madrinha de Ruyzinho. Jeiza confidencia a Alan que ficou feliz com o convite de Ritinha. Cláudio tenta se reaproximar de Ivana. Heleninha questiona Bibi sobre seu afastamento de Caio. Rubinho compra um carro novo.

# Humor

### POLÍTICA

Na prova do Curso de Química, foi perguntado:

- Qual a diferença entre SOLUÇÃO e DISSOLUÇÃO?

Resposta de um aluno:

- Colocar UM dos NOSSOS POLÍTICOS num TANQUE DE ÁCIDO para que DISSOLVA é uma DISSOLUÇÃO. Colocar TODOS é uma SOLUÇÃO.

### ESPORTE

A bicha chega na delegacia, com a camisa do São Paulo, fazendo o maior escândalo:

- Aaaaaai, seu delegado... Que coisa mais horrorosa!

- Que foi o que aconteceu?

- Fui estuprada e assaltada! Cinco corinthianos, grandalhões, horroirosos, me atacaram, e me enfiam aqueles troços enormes! Foi um horror!!!...

- Calma... Quando foi que issoacon-

teceu?

- Ah... foi ontem à noite, na saída do estádio... Eles me pegaram a força, me levaram para o meio do campo... E então me usaram, se aproveitaram de mim! Fizeram tudo o que se pode imaginar! - contou a bicha, em meio a gritaria, se descabelando toda.

Com muita paciência o delegado pergunta:

- E o que quer que eu faça? Que mande prender os pilantras?!

E a bicha:

- O quê?!... De jeito nenhum!... Tá louco... Eu E-XI-JO a "Reconstituição do Crime"!!!

### HUMOR NEGRO

Um navio estava afundando e o comandante começou a berrar:

- Abandonar o navio! Mulheres e crianças primeiro!

Um senhor, que tinha mulher e seis filhos dentro do navio, aproximou-

-se e disse, com lágrimas nos olhos:

- Eu estou muito emocionado, Comandante. O senhor é muito humanitário!

- Humanitário uma ova! Depois que os tubarões estiverem de barriga cheia, eles não vão querer saber da gente, meu senhor!

### GUERRA DOS SEXOS

Um casal se conhece num bar e ela, muita vaidosa, depois de alguns drinks e conversa, pergunta:

- Que idade você me dá?

- Bem - responde o cara - belos cabelos, dou-lhe uns vinte anos, pelo olhar, dezenove, pela sua pele, dezoito, e pelo seu corpo, dezessete anos !

- Hummm, mas como você é lisonjeador, e sabe mesmo cortear uma mulher!

- Nada disso, sou muito sincero... Agora espere, que vou fazer a soma



# celebridades

## Tratando de esclerose, Claudia Rodrigues é internada com crise emocional

**A** atriz Claudia Rodrigues, de 45 anos, foi internada nesta segunda-feira no hospital Albert Einstein, em São Paulo, após sofrer uma crise emocional. Ela estava em tratamento intenso de reabilitação das células-tronco (por conta das sequelas da esclerose múltipla) numa clínica no interior de SP desde fevereiro e passou mal.

Segundo Adriane Bonato, amiga e empresária da artista, Claudia foi levada às pressas ao hospital com sintomas de desmaios, visão dupla e con-

fusão mental. A atriz passa por uma bateria de exames nesta Quarta-feira.

"Ainda não sabemos o que ela tem. A princípio, ela teve uma crise ou um surto, fez as ressonâncias, exames de sangue, potencial evocado da visão, audição e sensor motor e vai fazer vários outros exames", contou Adriane.

A empresária afirma que Claudia estava emocionalmente abalada por conta do estado de saúde de Adriane, que passou por uma cirurgia para retirar o útero e uma parte do fígado recentemente.



A atriz passa por uma bateria de exames nesta Quarta-feira.

## Adriana e Rodrigão cantam juntos em clipe



A música foi composta pelo cantor como declaração de amor à mulher

Adriana Sant'Anna e Rodrigão soltaram a voz em um dueto romântico. Eles gravaram um clipe para a música Nossa cantinho Pra Amar, composta pelo cantor como declaração de amor à mulher.

Segundo Adriana, não se trata de uma nova carreira musical em dupla. "Essa foi a música

que Rodrigo compôs e que logo depois gravamos pra guardarmos de recordação e mostrarmos para nossos filhos quando eles crescerem! Colocamos no nosso canal do youtube pra vocês assistirem com a gente também! Espero que gostem!", disse. Os dois são pais de Rodrigo, de um ano e quatro meses.



Sertanejo deixou o palco durante show em Minas Gerais no domingo (28)

## Inédito! Marrone se apresenta sem Bruno e leva público ao delírio

Bruno e Marrone se apresentaram em Patos de Minas, em Minas Gerais no domingo (28). Durante o show, Bruno saiu do palco e deixou Marrone cantando sozinho.

Em um vídeo publicado no Facebook, nem Marrone nem o público sabiam por qual motivo Bruno deixou o palco. Enquanto estava sozinho, Mar-

rone cantou e surpreendeu o público.

— Olha aí, para quem fala que o Marrone não canta.

Bruno voltou pouco tempo depois e brincou com Marrone. Entre os comentários do show, os internautas disseram que Bruno estava embriagado e que teria deixado o palco por não estar se sentindo bem.

**Nicole Bahls** se casa em dezembro com festão, sonha com **padre Fábio** e cadela levará alianças



A festa do casal será para 200 convidados.

Nicole Bahls vai casar com Marcelo Bimbi. Juntos há um ano e meio, os dois decidiram trocar alianças e dizer o sim com toda pompa e circunstância em dezembro. Nicole, fã e devota ferrenha do Padre Fábio de Mello, torce para que ele consiga uma data em sua agenda. "É nosso sonho ter o padre abençoando nossa união", avisa a noiva.

A festa para 200 convidados será no sofisticado Copacabana Palace e o casal não parece querer economizar. Uma festinha no hotel não sai por menos de

R\$ 150 mil. Nicole planeja ainda um grande show para arrematar a noite e Ivete Sangalo foi a cantora escolhida. Lembrando que o cachê da baiana fica em torno de R\$ 450 mil. A lista, conta Nicole, ficará nas mãos da promotora Carol Sampaio.

Até dezembro, a modelo e apresentadora tem um trabalho a mais. Além de organizar seu enlace com o modelo, que ela conheceu na saída de "A fazenda", espera adentrar a cadeia Chloe, da raça Samoieda, para entrar com as alianças do casal.

# DOE SANGUE DOE VIDA

Apoio:  
**o extra**

# horóscopo

## ÁRIES

Lua, Vênus e Saturno se conectam entre seu signo e os setores de prazer e espiritual, lhe trazendo fortalecimento pessoal e maior convicção quanto aos seus ideais de vida. Você se sente seguro quanto aos caminhos a seguir para alcançar o que quer. Os contatos sociais lhe ajudarão em questões pontuais.

## TOURO

As interações familiares e o gerenciamento de tarefas em grupo são favorecidos pelos aspectos estabelecidos entre Lua, Vênus e Saturno, que impulsionam as dinâmicas em família. Bom momento para articular interesses coletivos e promover melhorias em seu lar. Aproveite!

## GÊMEOS

Seu poder de sedução e capacidade de articulação impulsionam as conquistas, neste momento em que Lua, Vênus e Saturno se aspectam. A união de talentos lhe permitirá tomar decisões positivas que atraem pessoas interessantes para a sua vida. Aproveite e articule parcerias para o futuro.

## CÂNCER

Sua criatividade e capacidade investigativa ficam afloradas, lhe ajudando a lidar com as demandas da vida prática, pois a Lua passa pelo setor material e forma trígono com Vênus e Saturno no setor profissional. Você se destaca pelo seu trabalho e seu talento em dispor dos recursos materiais.

## LEÃO

Sua autoestima fica fortalecida, pois Lua, Vênus e Saturno se harmonizam, lhe estimulando a curtir as vivências de maneira plena, de modo que elas lhe tragam importantes aprendizados. Melhorias significativas poderão ser alcançadas pela sua maior consciência acerca do próprio valor.

## VIRGEM

Problemas afetivos que se repetem ciclicamente, prejudicando suas habilidades sociais, poderão ser superados neste período, em que a Lua forma trígono com Vênus e Saturno. Sua autoestima é resgatada e os laços de intimidade tendem a ficar fortalecidos dentro de seu círculo mais próximo.

## LIBRA

As relações pessoais tendem a ficar mais fortes, neste momento em que Lua, Vênus e Saturno se harmonizam, lhe trazendo equilíbrio emocional. O clima de respeito e bem-querer recíproco favorece o apoio emocional. As lacunas afetivas tendem a ser preenchidas em momentos gratificantes.

## ESCORPIÃO

Seu poder empreendedor e sua capacidade de superar os desafios de interação pessoal ficam aflorados, pois Lua, Vênus e Saturno impulsionam a vida profissional hoje. As relações no trabalho ficam mais próximas, propiciando o aparecimento de oportunidades e objetivos conjuntos.

## SAGITÁRIO

Impulsione seus estudos e projetos intelectualmente complexos, pois Lua, Vênus e Saturno se aspectam hoje no setor de prazeres. As atividades culturais e pequenas viagens poderão lhe ajudar a ampliar os horizontes, lhe permitindo acessar novas perspectivas e visões.

## CAPRICÓRNIO

Você se sente mais sereno e fortalecido, neste dia em que Lua, Vênus e Saturno se aspectam, favorecendo as tomadas de decisões que fortalecem seu valor pessoal. Seu aguçado senso de oportunidades torna este momento ideal para as escolhas e lhe guia por caminhos de prosperidade.

## AQUÁRIO

O convívio com as pessoas de seu cotidiano passa por um momento de sintonia, pois a Lua transita pelo setor de relacionamentos e estabelece trígono com Vênus e Saturno. Compartilhar as tarefas e expectativas de vida se mostra um caminho harmonioso para nutrir os laços de cumplicidade.

## PEIXES

Você demonstra grande habilidade de adaptação ao lidar com a vida cotidiana, neste momento em que Lua, Vênus e Saturno se aspectam, favorecendo as tomadas de decisões que fortalecem seu valor pessoal. Seu aguçado senso de oportunidades torna este momento ideal para as escolhas e lhe guia por caminhos de prosperidade.