

Edson Celulari estreia em 'Malhação' como corrupto preso: "Importante esse tema"

Página B4



"Se você falar com um homem numa linguagem que ele comprehende, isso entra na cabeça dele.
Se você falar com ele em sua própria linguagem, você atinge seu coração"

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Hoje a data é especial para **Natiele Gomes Sousa**. Na foto, ao lado de seu amado Elton.

Muitos anos de vida para **Rita Martins**!!



Sempre sorridente e de bem com a vida, **Naiara Barros** se prepara para dar boas vindas à idade nova neste sábado.



A última quarta-feira foi de muita festa para **Talles Nogueira**.



Selfie da simpática **Juliana Petini** que também tem motivos para comemorar.



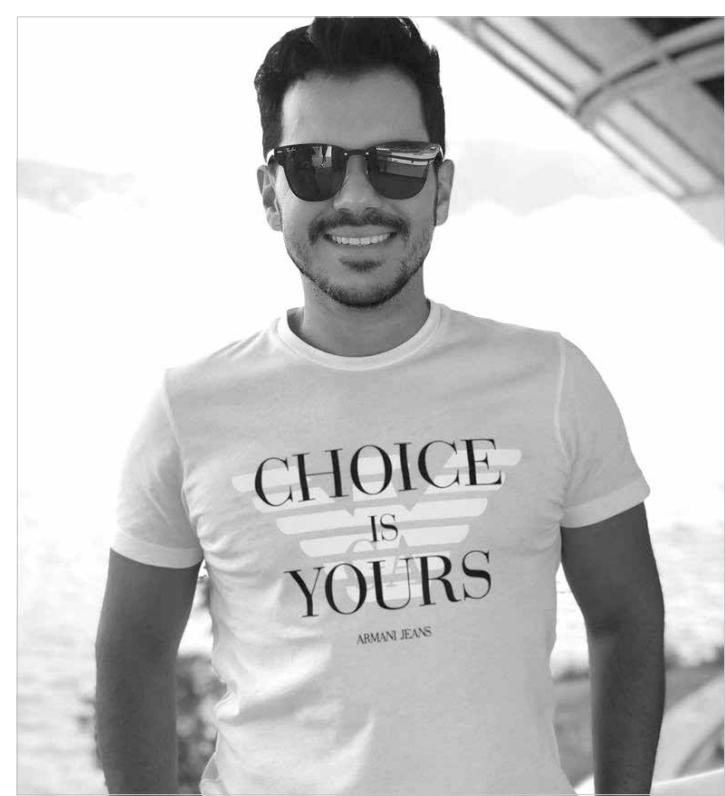
Igor Henrique completa idade nova neste sábado.



Bruno Gonçalves recebe felicitações pela data. Felicidades!



Rafaella Marques também está na lista dos homenageados de hoje. Ela recebe o carinho especial de seu namorado **Ronan Pacheco**.



Raphael Roque festeja a chegada da nova idade. Parabéns!

todo MUNDO compra AQUI

GIGANTÃO

CARNIVAL

mais BARATO sempre!

SUA CASA completa GIGANTÃO

Prática do tai chi chuan proporciona equilíbrio e combate o estresse

A tranquilidade do movimento lento, o contraste entre o cheio e o vazio, a harmonia entre o interno e o externo e as simbologias do poder da terra, da água, do fogo, do metal e da madeira traduzem a prática do tai chi chuan. Ele foi criado com propósitos de combate, como uma arte marcial, mas com o passar dos séculos ganhou ênfase no desenvolvimento da saúde e no combate ao estresse.

No tai chi chuan, a suavidade e a flexibilidade superam a dureza e a rigidez. O exercício, que engloba também uma filosofia de vida, enfatiza a harmonia como um meio de melhorar o desenvolvimento da mente e das habilidades físicas. Também é ressaltada a importância do controle da respiração, a prática da meditação e de movimentos naturais do corpo.

Para o professor Arthur Dalmasso, durante a prática se trava um combate de você contra você mesmo. Não existe erro, é preciso alcançar seu equilíbrio fortalecendo a respiração, corrigindo a postura e alongando músculos e tendões. Parece um exercício simples e fácil, mas que na verdade exige muita concentração para realizar cada movimento.

A diferença está na sensibili-



lidade da forma. Segundo o livro *Tai chi chuan: saúde e equilíbrio*, de Fernando De Lazzari, é importante deixar o corpo relaxado e estendido durante a prática. "Quanto mais tensa a pessoa está, menos sensível ela fica. Uma pessoa relaxada tem os sentidos mais receptivos e uma consciência maior do que se passa em seu interior e exterior. O princípio básico do tai chi chuan é aprender a relaxar, ficar calmo, com a mente limpa, seja nos movimentos, seja no trabalho ou em qualquer outra atividade".

Aluna da técnica há sete meses, Mônica D'Amato diz que recorre aos fundamentos do tai chi para se equilibrar. "Uso os exercícios de respiração em si-

tuações do dia a dia que me exigem outra postura", relata. A aluna conta que era muito ansiosa, queria praticar um exercício, mas depois de uma atividade aeróbica se sentia mais ativa ainda. Foi pensando nos três pilares (respiração, concentração e equilíbrio) que ela se aproximou da técnica chinesa.

De acordo com De Lazzari, o tai chi chuan é dividido em duas polaridades: a manifestação exterior (Yang) e cultivação interior (Yin). Todos os movimentos e posturas incluem estas duas polaridades e, na execução dos movimentos, a alternância e a aplicação corretas destes princípios são imprescindíveis: vencer o movimento através da quiete-

tude, vencer a dureza através da suavidade, vencer o rápido através do lento.

Viver em harmonia é contrabalancear o Yin e Yang, é saber proporcionar o equilíbrio para melhorar a saúde, perceber o constante movimento de transformação e ter a capacidade de adaptação a essas constantes mutações. "Quando um praticante de tai chi chuan executa movimentos do corpo de uma forma equilibrada, faz a respiração correta e mantém a mente tranquila e concentrada. Um bom praticante usa o potencial de sua mente e de seu corpo não só na prática do tai chi, mas também no seu trabalho e em suas atividades do dia a dia", relata De Lazzari.

receita

Bolo fit de aipim com coco

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 500g de aipim (madioca/macaxeira) ralado cru (tem que ser do branco, se for do amarelo vira purê)
- 1 xícara e 1/4 de xilitol ou 1 e 1/2 de demerara
- 1 xícara de coco ralado fresco
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 300ml de leite de coco caseiro
- 1 colher de sopa de fermento



MODO DE PREPARO:

- Misture o aipim ralado, o coco ralado e o leite de coco. Reserve. Bata os ovos, o xilitol ou demerara e o óleo de coco até formar uma mistura esbranquiçada. Por último adicione a mistura de aipim e incorpore o fermento. Coloque em forma untada de 25cm e leve ao forno 180 graus por 30 minutos.

Sobrancelhas fio a fio: micropigmentação corrige falhas e imperfeições

Conheça a técnica que implanta pigmento na região das sobrancelhas para tratar problemas estéticos

O QUE SÃO SOBRANCELHAS FIO A FIO?

A micropigmentação, por definição, é a implantação de pigmento na pele. Geralmente, esse tratamento é o mais recomendado para quem tem falhas na região dos olhos, boca ou sobrancelha. Com a micropigmentação de sobrancelhas fio a fio, é possível desenhar sobrancelhas, iluminar e corrigir falhas usando recursos de cores e espessura? num processo muito parecido com o da maquiagem definitiva? e aplicando um fio de cada vez, o que aumenta a impressão de naturalidade do processo.

TIPOS DE SOBRANCELHAS FIO A FIO

Existem dois tipos de micro-

pigmentação: a estética e a paramédica. As duas têm o mesmo fim, mas o que as difere são os motivos pelos quais o processo deve ser feito. A micropigmentação estética, como o próprio nome diz, diz respeito ao processo de implantação de pigmento na pele motivado por razões unicamente estéticas, dependendo sempre da vontade do paciente e da autorização de um profissional devidamente capacitado.

Já a micropigmentação paramédica, geralmente, acontece em decorrência de uma indicação médica para corrigir falhas na região das sobrancelhas, olhos ou ao redor da boca, como queimaduras, flacidez, entre outros problemas.

A micropigmentação de sobrancelhas fio a fio pode ser tanto estética quanto paramédica, a depender sempre dos motivos que levaram a paciente a realizar este processo.

COMO A MICROPIGMENTAÇÃO DE SOBRANCELHAS FIO A FIO É FEITA?

Primeiramente, o profissional pergunta ao paciente o que ele gostaria de melhorar em sua sobrancelha. Em seguida, ele faz o desenho da que será a nova sobrancelha, pegando as medidas do rosto como base. Se aprovado pelo paciente, o profissional aplica a anestesia tópica e começa a implantação de pigmento de acordo com o contorno do desenho.



DURAÇÃO DA SOBRANCELHA FIO A FIO

Todo o processo costuma durar, em média, uma hora e meia. Somente a aplicação da anestesia tópica demora aproximadamente meia hora, que é o tempo que leva para o produto ser aplicado e fazer efeito. Basta apenas uma sessão para que o procedimento seja concluído.

PRECISA DE RETOQUE?

Não necessariamente, pois o procedimento costuma alcançar resultados perfeitos em uma única sessão. No entanto, se o paciente achar melhor, pode haver o retoque 30 dias após a implantação do pigmento. Retoque extra geralmente não são necessários.



FERRO VELHO S. PAULO Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

Tudo o que você precisa para sua construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia
(17) 3465-9399

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

Criptograma

Dica para a palavra-chave oculta: Fenômeno no qual o cérebro é 'enganado'.

Amigo (?), aquele que se conhece na internet.	✈	⌚	⚡	🍎	🔑	💡
Freguês.	👑	👽	✖️	⌚	⚡	✖️
Tipo de mineral.	⭐	🔑	⌚	⚡	⚙️	🎵
Esporte olímpico.	✖️	⚽	⌚	👽	👤	🔑
Dor comum nos jogadores de futebol.	👑	👽	☔	⌚	🔑	📝
Adjetivo patrio.	ธ	💡	🎵	⌚	✖️	📝
Pretensioso.	ธ	✖️	🔑	⌚	⚡	✖️
Dura para sempre (fem. pl.).	✖️	⚡	⌚	⌚	🔑	📝
Réptil (pl.).	🦎	👽	✖️	⌚	⚡	📝
Grosseira, rude.	⌚	👽	✖️	👽	🔥	🔑
Fome.	🔑	ธ	✖️	👽	⚡	✖️
Angustiado.	🔑	✖️	✖️	🎵	⚡	🎵
(?) matemático.	👑	🔑	💡	🍎	💡	🎵
Animal usado como montaria.	👑	🔑	✈	💡	🎵	📝

Jogo dos 7 Erros

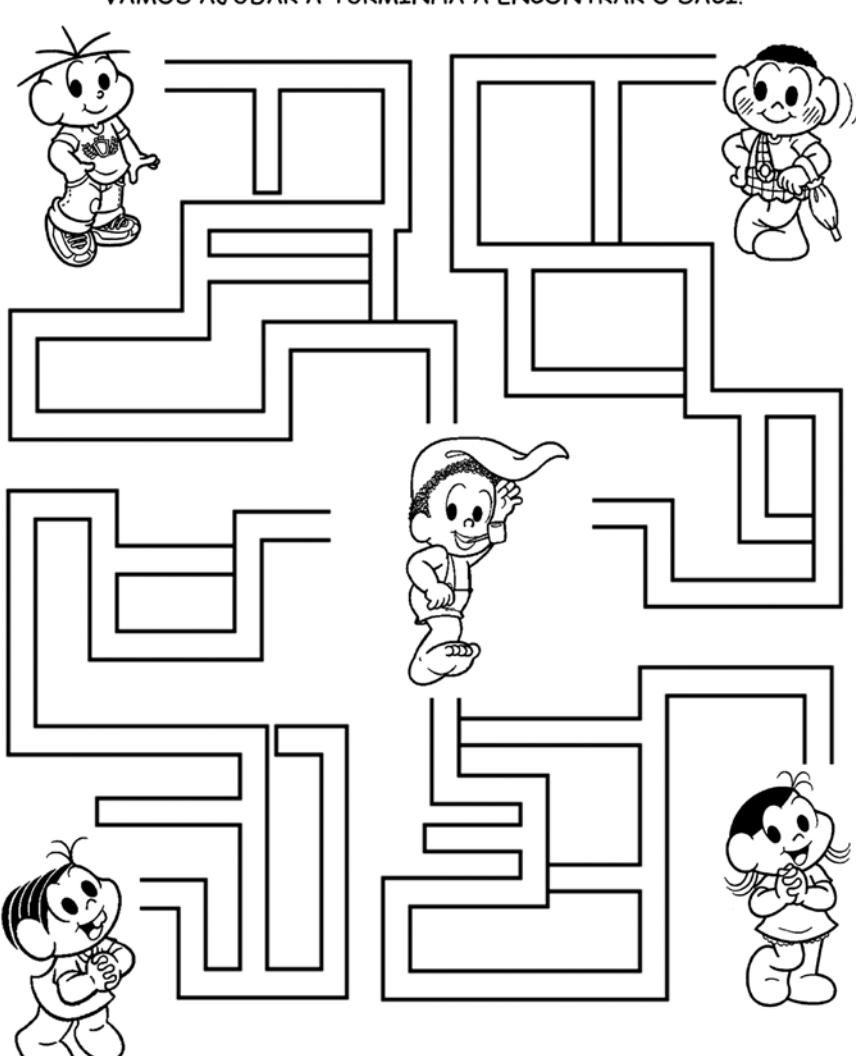


A MÔNICA, AO ENCHER O CARRINHO, NÃO NOTOU AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS CENAS. VAMOS ENCONTRAR PARA ELA?

6 - PE DA MÔNICA; 7 - VESTIDO DA MÔNICA;
4 - CRACO NO PÁSCOTE; 5 - SABEDOR DA MÔNICA;
GRANDEZA; 1 - RODA DINÂMICA DO CARRINHO; 2 - DESENHO NA
ESPAÇO; 3 - SABEDOR DA MÔNICA.

Labirinto Kids

VAMOS AJUDAR A TURMINHA A ENCONTRAR O SACI!



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

MB implora para ficar na casa de Lica. Benê questiona o pai sobre sua pensão. Malu e Edgar temem que o escândalo reflita nas escolas do Grupo. Noboru promove um jantar em família para comemorar a recuperação de Mitsuko. Patativa conta a Aldo que Tato procurou por ele. Mitsuko discute com Tina. Cícero propõe à Josefina ficar com a guarda de Julinho. Aldo liga para Tato. Benê conta para o pai que tem Síndrome de Asperger.

TEMPO DE AMAR

Sexta-feira, 18h00

Vicente conforta Maria Vitória. Reinaldo dá orientações médicas a Almeida, que se culpa por ter agido mal com o médico no passado. Teodoro exige exclusividade de Felícia e Lucerne se preocupa. Reinaldo libera as visitas a Geraldo, e o paciente comemora a presença de Nicota. Almeida readmite Reinaldo no hospital. Teodoro cobra de Bernardo um diamante para libertar Eleuterio. Lucinda ajuda Fernão a seduzir Emilia. Vicente analisa as contas da Quinta com José Augusto. Delfina sabota o cavalo de Vicente.

DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Catarina ironiza Afonso por estar financiando os estudos de Levi. Tiago conta a Afonso que Amália adiou a data do casamento. Rodolfo comemora quando os construtores informam que encontraram uma fonte de água. Cássio se surpreende com a intenção de Rodolfo de inundar um povoado para mudar o curso da água. Afonso diz a Amália que sente que suas lembranças virão à tona. Saulo decide voltar para a academia. Rodolfo sente falta de Lucrécia e decide de ir atrás da esposa.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Fátima e Cecília conversam sobre o desentendimento entre Gustavo e Cristóvão. As duas acabam não se entendendo. Flávio suborna o porteiro para que não conte nada para Haydee sobre a sopa. Cristóvão vai até a igreja se conversar com o Padre Gabriel sobre o que aconteceu. Franciele revela para Silvestre que decidiu ficar na mansão. O homem comemora a notícia e chega a desmaiar de emoção. Didi e Fabiana descobrem que Bárbara e Frida são culpadas pelas cartolinhas.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Sexta-feira, 21h00

Sophia fica em choque, mas disfarça e age naturalmente com Mariano. Sophia afirma a Gael que não tem envolvimento com Mariano. Gael estranha o modo como Aura se relaciona com Sophia. Bruno visita Raquel, que afirma que tentará esquecer-lo. Zé Victor encontra Tônia no hospital. Patrick comenta com Clara sobre o grande interesse de Renato nas esmeraldas. Estela convida os garimpeiros e as meninas do bordel para suas aulas. Sophia tenta convencer Mariano a se afastar de Lívia. Mariano pede ajuda a Amaro para vender a esmeralda. As mulheres se divertem na despedida de solteira de Melissa. Patrick encontra a garrafa de gim no quarto de Beth. Leandra cobra uma posição de Rato sobre a promessa que lhe fez.

APOCALIPSE

Sexta-feira, 20h30

Isabela fica animada com a presença de Ricardo. Hanna procura por Débora. Marta e Tamar discutem. Hanna se entende com Débora. Ricardo conversa com o professor Rodrigo e propõe a reconstrução do templo. Zoe pede para falar com Saulo. Ariela aconselha Alan. Zoe entrevista Saulo e eles falam sobre questões históricas. Noah sente ciúmes da troca de olhares entre Isabela e Ricardo. Laodiceia desabafa com Ângela. Natália conhece o apartamento de Lúcio. César raciocina sobre os fatos e desconfia que Lúcio seja o assassino. Natália segue conhecendo o apartamento do policial. César descobre que Lúcio é Samael.

Humor

APRENDENDO A PILOTAR

Um homem vai limpar a cabine de um avião e encontra um livro com o título "Como Pilotar Um Avião - Volume 1". Ele curioso abre a página 1 e vê escrito:

"Para ligar o avião pressione o botão vermelho".

Não conseguindo conter a curiosidade ele aperta o botão vermelho e o avião começa a fazer o barulho do motor.

Na página 2 ele lê:

"Para movimentar o avião pressione o botão azul."

A curiosidade é enorme, ele aperta o botão azul e o avião comece a voar.

O homem fica muito animado por conseguir fazer tão facilmente o avião voar. Após alguns minutos de voo ele começa a passar as páginas e desmaia ao encontrar escrito na última página:

"Para aprender a aterrissar o avião compre o nosso Volume 2 nas melhores livrarias."

CHAMANDO PARA BRINCAR

O velhinho passou na frente de um bordel e uma loira linda o chamou:

- E aí vovô, vamos brincar um pouquinho?

O velho respondeu desolado:

- Já não consigo mais minha filha!

A mulher então insiste:

- Eu serei paciente com o senhor.

O velhinho acaba acompanhando a mulher no quarto e logo foi a primeira, sem nem tirar foi pra segunda e com cinco minutinhos partiram para a terceira.

A mulher surpresa diz:

- E o senhor disse que não podia mais!

E o velhinho explicou:

- Isso eu consigo, eu não consigo mais é pagar! A aposentadoria não me permite...

DOIS SAPOS VOANDO

Dois sapos voando. De repente um olha pra o outro e diz:

- Epa! Sapo não voa!

- É mesmo!

Começaram cair. No meio da queda o outro sapo diz:



- Mas espere aí! Sapo não fala!

- É mesmo!

E continuaram voando...

BEIJO ANTES DE SAIR

- Oi, amor...
- Diga!
- Você já percebeu que o vizinho ao lado antes de sair enche a mulher de beijo?
- Já percebi sim!
- Então por que você não faz o mesmo?
- Vixe, mas eu nem conheço a mulher dele!

Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tébarrot) - Valentin Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

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

Ludmilla registra encontro com Neymar em Paris

Acantora Ludmilla aproveitou alguns dias desta semana em Paris, na França, e fez questão de marcar um encontro com o jogador de futebol Ney-

mar Jr, que mora na cidade por causa do seu atual time, o Paris Saint-Germain. Em suas redes sociais, a artista fez questão de compartilhar uma foto deste momento de sua viagem. "Vir a Paris e

não encontrar o rei dela não teria graça haha bom te reencontrar amigo", disse ela.

Ludmilla está na Europa para fazer uma turnê de shows, que começará no próximo final de semana.



Durante turnê internacional, Ludmilla visita Neymar na França

Edson Celulari estreia em 'Malhação' como corrupto preso: 'Importante esse tema'

Edson Celulari comemora sua estreia na novela "Malhação", que atinge 23 anos no ar em abril, na pele do empresário corrupto Eduardo Mantovani. Na nova temporada batizada de "Vidas Brasileiras", ele é marido de Isadora (Ana Beatriz Nogueira), pai de Pérola (a estreante Rayssa Bratillieri) e será preso logo nos primeiros capítulos em uma operação da La-

va-Jato. Com estreia prevista para o dia 7, a nova "Malhação" terá recorde de protagonistas: 17. "Para mim é importante não só abordar esse tema, mas também o ponto de vista sobre esse tema, que eu acho ainda mais inteligente", opina ele.

NOVELA ABORDARÁ CONSEQUÊNCIA DA PRISÃO NA FAMÍLIA

O ator diz que o folhetim

de Patricia Moretzsohn vai abordar a corrupção por um outro ângulo.

"A gente está acostumado a ver o empresário ou político convivendo com a polícia federal, com as questões de esclarecimentos, alguns são condenados, vão a julgamento, outros se livram de uma maneira que a gente não entende às vezes... Enfim,

o foco normalmente é esse. Aqui, o ponto de vista é o que esse tipo de fato causa na família, na filha, na mãe, na esposa, até na funcionária (Rosália, vivida por Gutta Stresser)...", explica.

"É muito inteligente, mas isso é muito comum!", completa o marido de Karin Roepke com quem se casou em novembro passado de maneira reservada.

Taís Araújo volta de Angola com Lázaro Ramos e chora ao reencontrar amiga em aeroporto

Após seis dias em Luanda, na África, gravando a quarta temporada da série "Mister Brau", Taís Araújo e Lázaro Ramos retornaram na manhã desta quinta-feira ao Brasil. Cheio de malas, o casal foi recepcionado por alguns fãs ao desembarcar no aeroporto internacional do Rio (Galeão), na Ilha do Governador. Na volta para a casa, Taís se emocionou e chorou muito

ao reencontrar uma amiga. A atriz abraçou a moça, conversou com ela e depois seguiu com o marido para casa, onde vai matar a saudade dos filhos, João Vicente, de 11 anos, e Manoel Antônio, de 3.

Durante a passagem por Luanda, Taís e Lázaro testaram suas popularidades por lá e posaram com fãs locais nos bastidores das gravações.



O casal ficou seis dias em Luanda

horóscopo



ÁRIES

Hoje temos a Lua crescente, que indica a importância de obter mais informações e conhecimentos. Deve ter cuidado com a tendência a se dispersar em inúmeros objetivos ou atividades. Mantenha o foco.



TOURO

A fase lunar crescente ocorre no setor material e de talentos. É um bom momento para expandir seus recursos materiais por meio da inteligência e da capacidade taurina. Você tende a se sentir um tanto desorientado emocionalmente.



GÊMEOS

É em seu signo que temos a fase lunar crescente. O momento é propício para perceber se está agindo de acordo com seus ideais, sonhos e verdades internas. O dia pode ser um tanto quanto confuso no trabalho.



LEÃO

A fase lunar crescente estimula o desenvolvimento de suas habilidades e também traz importantes questões para as relações. Momento de grandes desafios emocionais, com dificuldade de harmonizar o desejo e o afeto.



LIBRA

Atenção com mal-entendidos que podem gerar problemas em seus relacionamentos. A fase lunar crescente pede que você se dedique mais a estudos e a tudo que possa ampliar seus horizontes.



SAGITÁRIO

Grandes desafios envolvendo a individualidade, os relacionamentos e a intimidade no âmbito familiar. É importante que tenha clareza sobre suas atitudes e também sobre o que deseja para sua vida.



AQUÁRIO

Pode haver um incremento nas necessidades emocionais. Atenção com negociações dúbias e coisas que não têm importância. Evite a dispersão, a confusão e a idealização excessiva.



CÂNCER

A Lua está na fase crescente. É um bom momento para o autoconhecimento e para uma percepção clara sobre o que precisa deixar ir embora. É uma fase de profunda conscientização e transformações.



VIRGEM

A fase lunar crescente ocorre no setor de carreira e realizações dos virginianos. É um bom momento para empreender em seus objetivos com mais inteligência. Em termos emocionais e de relacionamentos, a fase tende a ser confusa.



ESCORPIÃO

Você tende a estar bastante sonhador e fantasioso, o que pode prejudicar a vida afetiva. É importante ter mais consciência dos seus verdadeiros sentimentos, valores e desejos.



CAPRICÓRNIO

É no setor de trabalho e saúde que temos hoje a Lua crescente. É um momento interessante para investir mais em conhecimentos e na mobilidade que pode auxiliar na realização profissional.



AQUÁRIO

Vênus, em movimento pelo seu signo, faz um contato desafiador com o planeta Marte. Pode haver uma dificuldade de coordenar seus objetivos pessoais e profissionais. Cuidado com a tendência a dispersar a energia.

ASSINE oextra.net SEU JORNAL DIÁRIO
Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445 Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP VISA Electron Maestro

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS Tel: (17) 99723-1809 AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90 BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP