

## Angélica conta como resolve briga entre os filhos: “Faço se abraçarem e beijarem”

Página B4

*“Podeis enganar toda a gente durante um certo tempo; podeis mesmo enganar algumas pessoas todo o tempo; mas não vos será possível enganar sempre toda a gente.”*

■ Abraham Lincoln - 16º presidente dos Estados Unidos (1809 - 1865)



Selfie da aniversariante **Franciele Paiola**. Felicidades!



Sempre ao lado da esposa **Rosani**, **Artur Faria** festejou mais um ano de vida.



A sorridente **Pamella Saunders** festejou a passagem de mais um aniversário ao lado do namorado **Caio Matos**.



O Diretor de Esportes do município de Ouroeste, **Edinaldo Florian**, celebrou idade nova no último dia (14) e, recebeu os cumprimentos de familiares e amigos. Parabéns!



**Francisco Arnaldo** foi muito homenageado pela sua amada **Caroline Dalbon**. Ele completou idade nova no último domingo (19).



**Celso Oliveira** celebra mais um niver hoje. Ele é muito homenageado pelo seu filho.



**Renato Colombano** recebe inúmeras mensagens de amigos e familiares pela data especial. Parabéns e muitas felicidades!



O proprietário do Salão Espaço Masculino em Ouroeste, **Eder Silva**, comemorou com familiares e amigos idade nova no último dia (12). O profissional está sempre inovando e buscando aperfeiçoamento em cortes e barba. Parabéns e Sucesso!



A segunda-feira foi de muita festa para **Renan Sano**. Na foto, ele aparece ao lado dos amigos **Daniel, Renan, Watanabe, Leandro e Vinicius**.

Temporada de  
**FLORES**  
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA  
sessão de **FLORES PERMANENTES**



# Benefícios de ter um animal de estimação em casa

Os animais de estimação oferecem inúmeros benefícios aos seres humanos. Um cachorro, um gato, ou até um peixinho colorido, são capazes de proporcionar vantagens terapêuticas para a saúde de seus donos. Nossos pequenos amigos podem aliviar a solidão, o estresse e promover a interação social. O cuidado de um animal pode, inclusive, ajudar a viver mais tempo.

## VANTAGENS DE TER UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO EM CASA

Ainda que a maioria dos donos de animais de estimação tenham muito claro quais são as alegrias imediatas que recebem por compartilhar a vida com seus animais, muitos seguem sem ter consciência dos benefícios que eles oferecem para a saúde física e mental.

Estudos recentes vincularam a propriedade de animais domésticos, principalmente os cachorros, com um menor risco de ter doenças cardíacas.

Outro dado relevante é que possuir um animal promove uma maior longevidade entre seus donos. Mas isso não é tudo.

As investigações também demonstraram que, se você tem um animal em casa, provavelmente não vai sofrer de



depressão, terá menores níveis de estresse e poderá reduzir significativamente a pressão arterial.

Por outro lado, se você brinca com seu animal, você certamente irá se sentir mais relaxado e seus níveis de serotonina irão se elevar. Além disso, o colesterol e os triglicérides irão diminuir.

Ter animais melhora o ânimo das pessoas e faz com que adotemos alguns hábitos que são muito saudáveis, como sair para caminhar. Eles também oferecem um grande alívio para pessoas que sofrem com algum transtorno de bipolaridade, estresse pós-

-traumático, depressão ou ansiedade.

Cuidar de um animal faz com que sua vida seja muito mais ativa, já que somos obrigados a fazer algum tipo de exercício. Você deve sair com seu cão para passear no mínimo uma vez ao dia.

Além disso, os animais também são grandes companheiros. Você está sempre a par de suas necessidades, e eles também podem lhe ajudar a ser mais social, já que ao sair para passear, irá se distrair e estabelecer diálogos com outras pessoas.

Os animais de estimação são excelentes companheiros para pessoas idosas.

Eles permitem passar pelo envelhecimento de forma saudável.

Eles alegram a vida dos idosos, costumam ser sempre ativos, contribuindo para que a memória das pessoas se mantenha sempre ágil. Eles também impulsionam a vitalidade e os mantêm conectados com a sociedade.

Ter um animal de estimação é uma ótima opção se você tem filhos; pois faz com que eles sejam mais companheiros, ativos, sensíveis e responsáveis. Estudos mostram que os animais são um excelente complemento para diferentes terapias para crianças autistas ou hiperativas.

## receita

# Muffins de Chocolate e Canela

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 3 colheres de chá de canela em pó
- 1 pote de iogurte natural
- 25 g de margarina derretida
- 1 ovo ligeiramente batido
- 200 g de chocolate meio amargo picado para recheio



### MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes secos misture bem e reserve
- Em outra vasilha coloque todos os ingredientes líquidos e misture bem
- Misture os ingredientes líquidos com os secos, e misture bem até formar uma massa firme meio aerada
- Coloque em forminhas de muffins ou naquelas de papel
- Coloque massa pela metade da forma e coloque um pedaço de chocolate e complete com um pouco de massa (procure não encher a forminha pois ele cresce um pouco)
- Leve ao forno pré-aquecido à 180° graus

# 5 dicas para manter as unhas fortes e saudáveis

Estar com a manicure em dia nos faz sentir muito mais bonitas. Mas, para isso, é preciso cuidar bem das unhas.

Muitas vezes, com as atividades do dia a dia, as unhas acabam ficando quebradiças, e as cutículas, com pelinhas levantadas. Driblar esses problemas é bem fácil. Tudo o que você precisa é adotar alguns hábitos e investir nos produtos certos.

**1) Escolha o esmalte certo**  
É importante que o produto também cuide das suas unhas, além de colori-las. Procure por aqueles que possuem vitamina E, cálcio e proteínas da seda, que fortalecem e protegem da descamação. Se você é alérgica, atenção ao rótulo: o esmalte não pode conter tolueno, parabenos, formaldeído, cânfora e DBP.

**2) Hidrate as cutículas**  
Ceras, óleos e hidratantes: esses produtinhos são ótimos para evitar que as pelinhas levantenem e para fortalecer as unhas. Isso porque são ricos em ceramidas,

ativos emolientes e vitamina E. Procure usá-los sempre que lavar as mãos e na hora de dormir.

**3) Alimentação do bem**  
O que você coloca no prato também pode ajudar a manter suas unhas saudáveis. Se elas estiverem quebradiças, por exemplo, vista nos alimentos ricos em cálcio, como o leite, o peixe e os vegetais escuros. Para fortalecê-las, muito ferro e vitaminas! Grãos integrais,

laranja, morango, oleaginosas, espinafre, rúcula e almeirão são muito bem-vindos.

**4) Cuidado com o alicate**  
Tirar totalmente as cutículas é irresistível. Mas também perigoso. Sem essa proteção, as unhas ficam mais suscetíveis às bactérias, podendo inflamar. O ideal é ficar com as cutículas intactas e mantê-las hidratadas. Se a tentação for muito grande, procure tirar

só o excesso, sem empurrá-las fundo, ok?

**5) Dê um fim às unhas roídas**

O hábito vai muito além da estética. Ele pode causar machucados e até inflamações. Por isso, experimente lançar mão de bases com sabor amargo – elas vão manter os dedos bem longe da boca. Outra forma é manter as unhas sempre bem-feitas e esmaltadas. Uma vez bonitas, você vai querê-las sempre assim. Força.



ACESSE:  
**www.oextra.net**

Informação com credibilidade

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Jhonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Visa Electron

SENHOR FAZ TUDO

CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO

REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA

VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS

PAINEL E SUPORTE PARA TV's

LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE

VENTILADORES E LUSTRES

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS

MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

**RICARDO JESUS**

**99745 2459 | 99742 2459**

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

ASSINE

**oextra**

SEU JORNAL DIÁRIO

PEÇA AGORA!

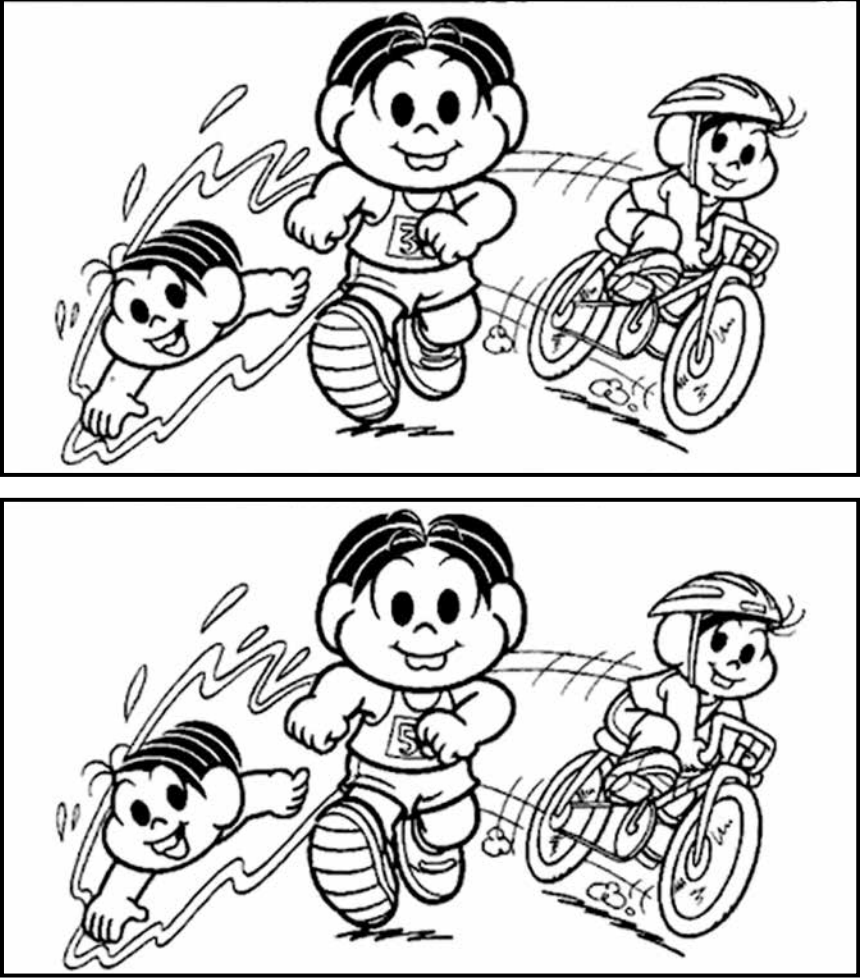
Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445

Ou envie e-mail para [assinatura@oextra.net](mailto:assinatura@oextra.net)



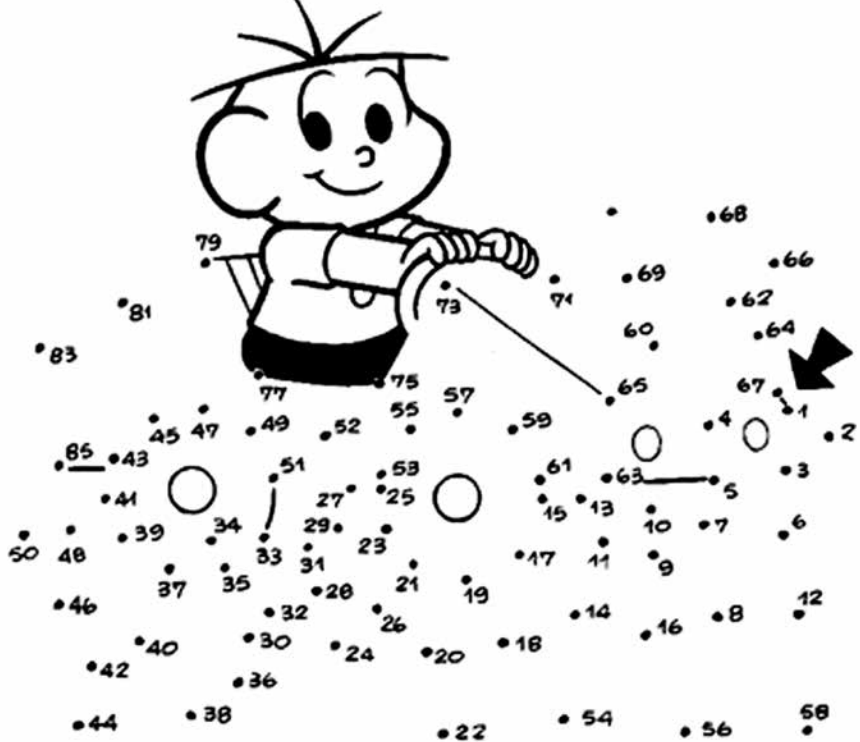
extra

# Jogo dos 7 Erros

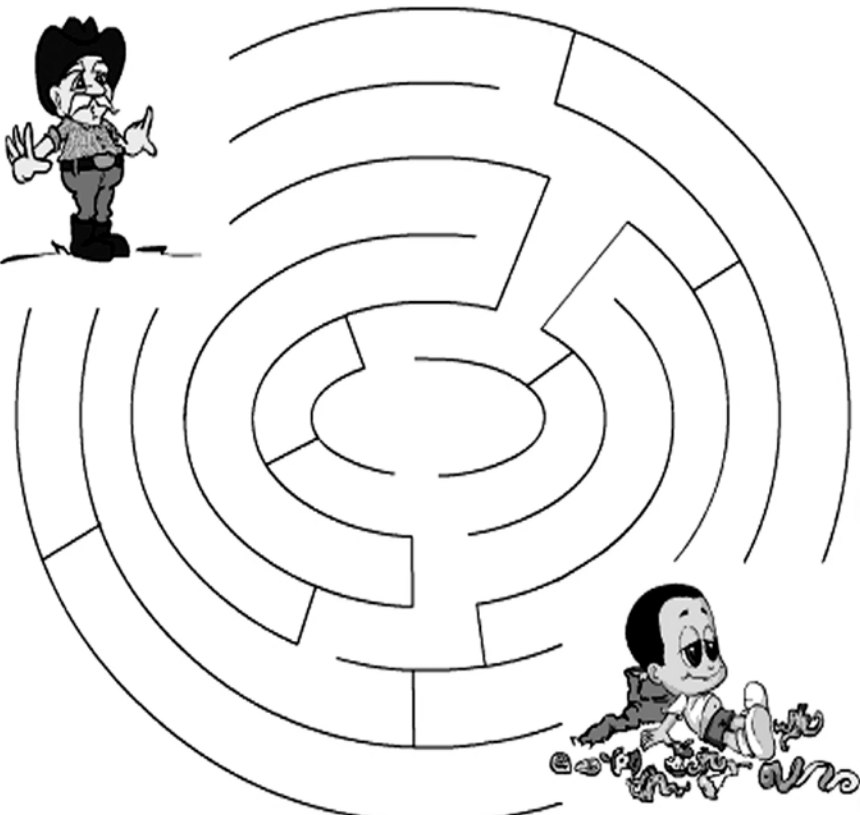


## Ligue os Pontos

LIGUE SOMENTE OS PONTOS ÍMPARES E DESCUBRA COM QUE BRINQUEDO O CEBOLINHA ESTÁ SE DIVERTINDO !



## Labirinto Kids



## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30

A turma prepara a festa “Anos Dourados” para Flora e Tito. Márcio pensa em como pedir Pérola em namoro. Flora e Tito se preparam para a festa e não desconfiam da homenagem. Tito e Flora chegam à festa-surpresa e Úrsula anuncia que todos querem vê-los juntos novamente. Álvaro diz para Verena não se envolver com ele, mas a menina conforta o rapaz. Flora e Tito reatam o namoro. Jade tenta provocar Érico ao se aproximar de Santiago, mas Fabiana interpela a menina. Verena beija Álvaro. Garoto pede socorro a Flora e Tito por causa de Sofia, e interrompe a intimidade do casal. Bárbara vê Leandro beijar uma menina. Maria Alice não consegue ter um momento íntimo com Alex.

**ORGULHO E PAIXÃO**  
Terça-feira, 18h00

Charlotte prende Lady Margareth na igreja, e Ernesto, Ema e seus convidados rumam para a fazenda da vilã. Kléber rouba os documentos de Petúlia, que se desespera. Olegário se decepciona ao descobrir a armação de Susana. Ema comemora seu casamento com Elisabeta. Jorge e Ema se abraçam e selam sua amizade. Nicoletta convida Otávio para jantar com Lucino em sua casa. Susana, Olegário e Petúlia localizam Kléber. Xavier jura vingança contra Brandão para Virgílio. Ema e Ernesto têm sua primeira noite de amor. Charlotte provoca Lady Margareth, quando Elisabeta anuncia que levará tia de Darcy para sua casa. Xavier revela a Brandão que cortou os cabelos de Mariana.

**O TEMPO NÃO PARA**  
Terça-feira, 19h15

Dom Sabino concede a mão de Marocas a Samuca. Marciana leva Menelau e Cesária até Dom Sabino. Emílio se irrita ao saber que Samuca pediu Marocas em casamento. Agustina não aceita o pedido de Samuca a Marocas. Cesária e Menelau se emocionam ao encontrar a família. Coronela faz um acordo com Teófilo e se insinua para o “congelado”. Vera Lúcia foge da Samvita. Amadeu sugere a Petra que existe um traidor em sua equipe. Marino e Monalisa perdem a casa. Waleska vê Teófilo no quarto de Coronela. Samuca anuncia que quer comprar a Criotec.

**AS AVENTURAS DE POLIANA**  
Terça-feira, 20h30

A cachorra Vida foge do colo de Arlete e entra na comunidade. Verônica sai correndo atrás de sua cachorra de estimação. Kessya e Poliana visitam Dona Branca no hospital e Luigi fica até após a aula para ajudar João. Ruth não entende quem invadiria a escola para mexer em seu computador e roubar dados. Sr. Pendleton pede para que SARA relacione os perfis comportamentais de todos os alunos da escola com base em dados. Guilherme pede conselho ao tio Marcelo sobre o que fazer com Raquel e Mirela. Marcelo diz que a verdade é sempre a melhor solução. Guilherme vê uma foto que Marcelo acabou de revelar de um antigo amor do passado. Vini vai visitar Dona Branca no hospital.

**SEGUNDO SOL**  
Terça-feira, 21h00

Luzia confirma a Manu e Ícaro que está sendo chantageada por Remy, mas pede segredo. Karola tenta se aproximar de Rosa. Roberval e Edgar se enfrentam. Karen sente ciúmes de Roberval com Cacau. Agenor provoca Clóvis ao mal-dizer Naná, e Nestor defende o rapaz. Naná aproveita a disputa entre Dodô e Nestor por sua companhia. Ícaro e Betto vão atrás de Belmiro para tentar incentar Luzia. Karola se vitimiza para Valentim. Ícaro e Beto imploram para que Belmiro testemunhe a favor de Luzia, e Dalva incentiva o marido a aceitar. Rosa acredita que seu bebê seja de Ícaro. Karola e Laureta tentam convencer Rosa a dizer a Valentim que ele é o pai do bebê. Pressionada por Doralice e Selma, Maurá decide se afastar de Ionan.

**A TERRA PROMETIDA**  
Terça-feira, 20h50

Alguns soldados começam a atirar flechas próximas ao hebreu. Samara conta que encontrou os pertences de Ana. A vilã diz para sua mãe que se vestirá como uma rainha para conquistar Josué. Léia tenta convencer Quemuel a comprar roupas caras para a filha. Enquanto caminha explorando o palácio, Salmon se surpreende ao ver a aproximação de Kalesi. A rainha nota a presença do novo nobre e elogia sua beleza. Ela convida Salmon para ser seu acompanhante enquanto assiste a uma luta. Desesperado, Melquias decide se entregar a Kadmo.

# Humor

### ENROLANDO A MÃE

O garotinho Pepê, sai correndo do banheiro e vai até a cozinha onde sua mãe esta fazendo o almoço. Enrola o dedinho no avental da mãe e vai dizendo:

- Mamãe, será que não dava...
- Enrola mais um dedo:
- Pra senhora comprar...
- E rola mais outro dedo:
- Um papel higiênico...
- Acaba enrolando a mão toda e conclui:
- Mais resistente?

### PEDINDO A MÃO DA FILHA

O dia em que o noivo se dirige à casa da noiva para pedir ao pai dela a sua mão (da filha, é claro) em casamento é uma das ocasiões mais tensas na vida de um noivo apaixonado. Muitas vezes o noivo ainda não sabe se o pai da noiva concorda ou não com o casamento. Não é raro uma negativa do pai. Sem saber o que lhe aguarda,

o nosso herói vai até a casa da noiva. Reunião formal, toda a família na sala de visitas: pai, mãe, irmãos e irmã da noiva. O noivo fala o motivo da visita, coisa que todo mundo já sabe.

- Eu vim pedir a mão de sua filha em casamento.
- Qual delas? — pergunta o pai.
- A maior ou a menor?
- Desculpe, mas eu não sabia que a sua filha tinha uma mão maior que a outra.

### MOÇA NO SUPERMERCADO

Fui ao supermercado, vi uma moça bonita e logo perguntei:

- Você vem sempre aqui?
- Ela disse:
- Só às quartas e quando há rapazes bonitos.
- Eu todo feliz, perguntei:
- Você está dizendo que sou bonito?
- Ela respondeu:
- Não. Hoje é quarta...

### PREFERÊNCIA DO MARIDO

A mulher pergunta ao marido:

- Querido, o que você prefere?

Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente?

- Nem uma, nem outra querida.

Você sabe que eu só tenho olhos para você.

### OS PRIMEIROS A SABER

Um astronauta chegando em outro planeta encontrou um extraterrestre. O ser deste outro planeta imediatamente diz para o astronauta:

- Você é um astronauta e veio da Terra.
- Impressionante — diz o astronauta —, como é que sabe de tudo isso?
- Nós aqui no espaço com essas antenas na cabeça somos sempre os primeiros a saber.
- Curioso! É que lá na Terra os quem tem essas antenas na cabeça são sempre os últimos a saber.

## Lanches e Sucos

# RODOVIÁRIA

## LANCHES, SALGADOS

## TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP





## INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), 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



## IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

CRECI 67022

# Tel. 17 3843.1505

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



