



**Extra**  
net

SEXTA-FEIRA, 09 DE DEZEMBRO DE 2015

# Mais

## A top **Cléo Pires** faz ensaio tatuando o bumbum para a “Rolling Stone”

“Antes de julgar a minha vida ou o meu caráter, calce os meus sapatos e percorra o caminho que eu percorri, viva as minhas tristezas, as minhas dúvidas e as minhas alegrias. Percorra os anos que eu percorri, tropece onde eu tropecei e levante-se assim como eu fiz.”

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



Página B4



Hoje o dia é de muita festa para **Mayara Peres**, que celebra mais um niver. Na foto, o carinho da amiga Amanda Ferrari.



Click da super simpática **Mariana Dezan**, recebendo as felicitações na data de hoje. Parabéns!



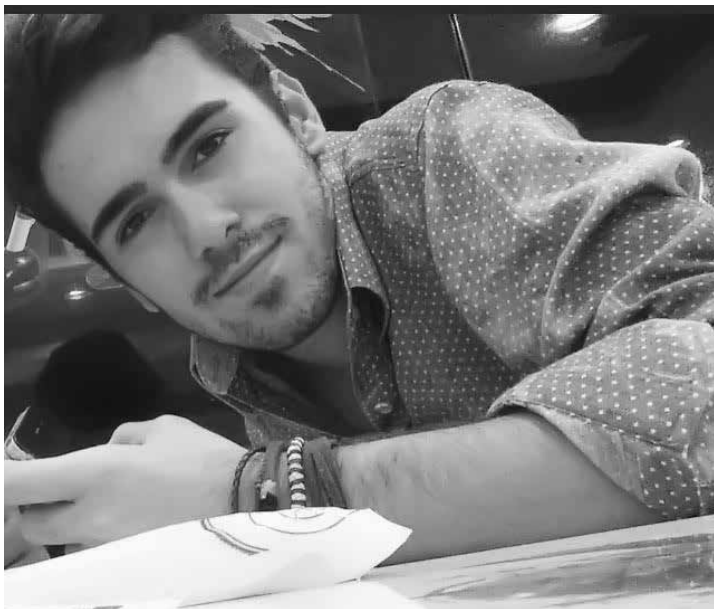
Momento de festa e descontração, a prefeita **Ana Bim** posa ao lado do cantor Elian Flores.



Em momento selfie a aniversariante de hoje **Naddy Castelhana** recebe o carinho da família e amigos pela data especial.



Close do aniversariante de hoje **Marcos Moreira**, em ritmo de muita curtidão e festa.



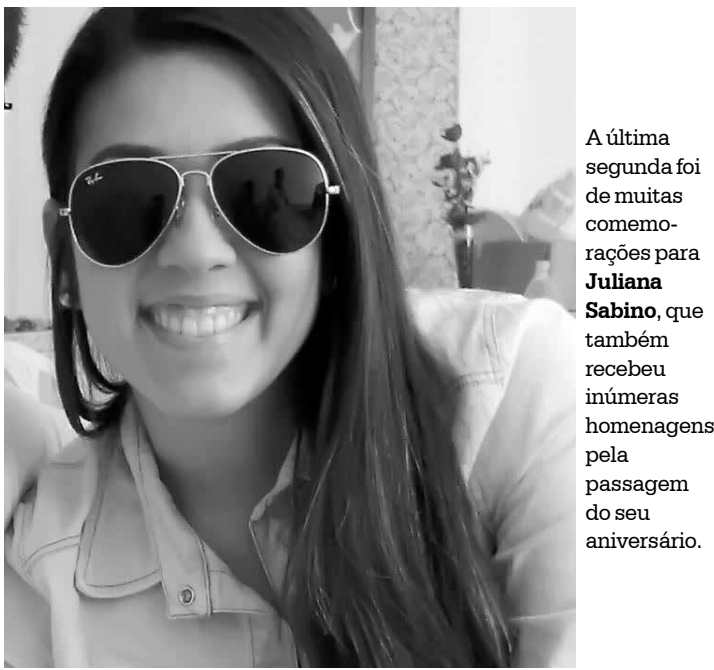
Estilo e elegância de **Igor Rocca**, que hoje assopra velinhas ao lado dos amigos.



A jornalista **Andressa Fernandes** também comemora nova primavera hoje, recebendo inúmeras felicitações pela data especial.



O grande ator **Fábio Sanches** celebra a chegada de mais um aniversário sendo muitíssimo homenageado pelos amigos. Na foto, o carinho da esposa Cíntia Martins Sanches e dos amigos Rafael Guerra de Aquino e Sandra Renata de Aquino.



A última segunda foi de muitas comemorações para **Juliana Sabino**, que também recebeu inúmeras homenagens pela passagem do seu aniversário.



FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



# ASSINE O extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net



PEÇA AGORA!

# Consumo de morangos **reduz o colesterol**

Muitas frutas proporcionam diferentes benefícios para a nossa saúde ou ajudam a tratar condições que afetam o nosso organismo de forma natural. Um estudo recente concluiu que o consumo de morangos pode reduzir o colesterol ruim e aumentar a capacidade antioxidante do organismo, sem afetar os níveis de colesterol bom e proporcionar outros benefícios para a saúde do coração.

O morango é uma fruta perfumada, rica em fibra, vitamina C, folato, potássio e antocianinas. As antocianinas, que são compostos antioxidantes chamados flavonoides, são os pigmentos (corantes) produzidos por muitas plantas para atrair os pássaros e os insetos necessários para a dispersão

de suas sementes e a polinização. Vários estudos anteriores mostraram que o consumo de morangos poderia reduzir o risco de câncer colorretal. Além disso, o morango poderia ser usado como um agente antiinflamatório e poderia ajudar a melhorar a absorção de ferro.

Em pesquisa recente, os participantes saudáveis comeram diariamente 500 gramas de morangos durante um mês. Foram coletados dados sobre os seus níveis de colesterol, assim como marcadores de estresse oxidativo e da capacidade antioxidante no início do estudo, após 30 dias e novamente 15 dias depois de terminado o estudo.

Os pesquisadores descobriram que o consumo de morangos reduz significativamente os níveis de colesterol

total, de lipoproteínas de baixa densidade (LDL ou “colesterol ruim”) e de triglicérides em comparação com os mesmos no início do estudo. Os níveis de colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL ou “colesterol bom”) não foram alterados. Os pesquisadores observaram que a ingestão de morangos também diminuiu os marcadores de estresse oxidativo e aumentou a capacidade antioxidante dos participantes.

Os pesquisadores concluíram que o consumo de morangos pode ter benefícios para os níveis de colesterol, assim como para o estado antioxidante, contribuindo para a saúde global do coração.

Com base nas novas descobertas, não deixe de incluir este alimento saudável e saboroso em sua dieta diária.



# Remédios caseiros e naturais para Candida Albicans

As infecções por fungos são extremamente desconfortáveis e irritantes, mas além de drogas e medicamentos podemos tratá-las mediante o uso

de alguns remédios caseiros que não provocam efeitos secundários. Os remédios caseiros são simples, seguros e eficazes no tratamento deste

tipo de infecção. Existem alguns fatores que podem causar esta infecção por fungos, como pílulas anticoncepcionais, antibióticos, diabetes, sistema imunológico fraco, estresse e consumo excessivo de açúcar. Alguns dos sintomas desta infecção são: ardência, coceira, inchaço, secreção vaginal e dor durante o ato sexual.

Em geral, o tipo mais comum da espécie é a Candida albicans que representa 70% de todas as infecções causadas por fungos. Estes podem afetar algumas partes do corpo, incluindo a pele, boca, trato digestivo, esôfago e vagina. Embora Candida albicans seja a mais frequente, existem também outros grupos de fungos que também podem causar a doença, especialmente naquelas pessoas que estão imunocomprometidas.

O tratamento de infecções por fungos em casa tem benefícios e estes também são conhecidos por serem eficazes. Têm menos efeitos colaterais e também são suaves, mais limpos e bons para uso. Funcionam melhor em comparação com drogas e medicamentos, já que são menos caros e invasivos.

## REMÉDIOS CASEIROS

Existem vários remédios caseiros para a infecção por fungos que são simples e são bastante seguros para uso sem o risco de efeitos colaterais. A seguir apresentamos vários remédios caseiros populares para a infecção por fungos que são muito eficazes:

■ **1.** Um dos mais simples para esta infecção é o uso de vinagre de maçã diluído para lavar a área afetada. Este remédio natural vai parar o crescimento adicional da infecção.

■ **2.** A vitamina C é considerada como um dos remédios mais eficazes para a infecção. Tudo o que você precisa fazer é consumir frutas ricas em vitamina C diariamente. As frutas cítricas, como laranjas e morangos são ricas em vitamina C, assim como você pode tentar consumir brócolis que também é uma rica fonte de vitamina C.

■ **3.** Óleo da árvore do chá também é muito eficaz no tratamento da infecção por fungos. Tudo o que você precisa fazer é misturar uma colher de chá de óleo da árvore do chá com uma colher de chá de álcool até que se torne branco leitoso. Agora pegue um litro de água e, em seguida, adicione dez gotas desta solução na mesma. Use uma vez por semana para lavar a área afetada.

■ **4.** O iogurte também é igualmente benéfico no tratamento de infecção por fungos. Basta ter um pouco de iogurte e aplicá-lo sobre a área afetada do seu corpo duas ou três vezes por dia. Faça disso uma rotina diária até que você esteja satisfeito com os resultados.

■ **5.** O alho é conhecido por ter propriedades antifúngicas e antibacterianas. Você pode consumir dentes de alho diariamente ou aplicá-lo sobre a área afetada do seu corpo. Isso



foi comprovado ser muito eficaz no tratamento da infecção por fungos.

■ **6.** Você pode inclusive tentar usar o óleo de coco ou óleo de canela. Ambos os óleos são conhecidos como tendo propriedades antifúngicas e serão muito benéficos para matar as leveduras responsáveis pela infecção. Pegue qualquer um desses óleos e, em seguida, aplique-o na área afetada de duas a três vezes por dia.

■ **7.** Tente evitar o uso de roupas íntimas apertadas e em vez disso você pode tentar usar roupas íntimas de algodão mais soltas. Isso reduz o atrito e permite que a pele respire.

■ **8.** O ácido bórico é conhecido por ter propriedades antifúngicas e anti-sépticas. Você pode usar o ácido bórico para tratar a infecção por fungos.

■ **9.** No caso da infecção vaginal por fungos pegue meio litro de água e em seguida, adicione cinco gramas de sorbato de potássio na mesma. Misture bem e, em seguida, molhe um chumaço de algodão na mesma. Insira este tampão de algodão na vagina e deixe durante a noite. Na manhã seguinte, retire este tampão.

Estes são alguns dos remédios naturais mais eficazes que são simples, econômicos e fáceis de usar.

## receita

### Cheesecake com cobertura de chocolate

**INGREDIENTES:**

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 400 g de ricota esfarelada
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 150 g de chocolate ao leite picado



**MODO DE PREPARO:**

- 1. Aqueça o forno a 200 °C.
- 2. No liquidificador bata os ovos, o leite, 1/2 lata de creme de leite, o leite condensado, a ricota e a margarina até ficar homogêneo.
- 3. Ponha em uma forma redonda untada com margarina e asse no forno durante 40 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e desenforme.
- 4. Prepare a cobertura: misture o creme de leite restante e o chocolate. Leve ao fogo em banho-maria para derreter.
- 5. Cubra o cheesecake e leve para gelar. Decore com raspas de chocolate.

■ **Dica:** substitua a cobertura de chocolate por geleia de morango.



Ar Condicionado

Climatizando com estilo





Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)



Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

**ASTRÓLOGA VIDENTE**

**SENSITIVA**

**SINARA**

**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

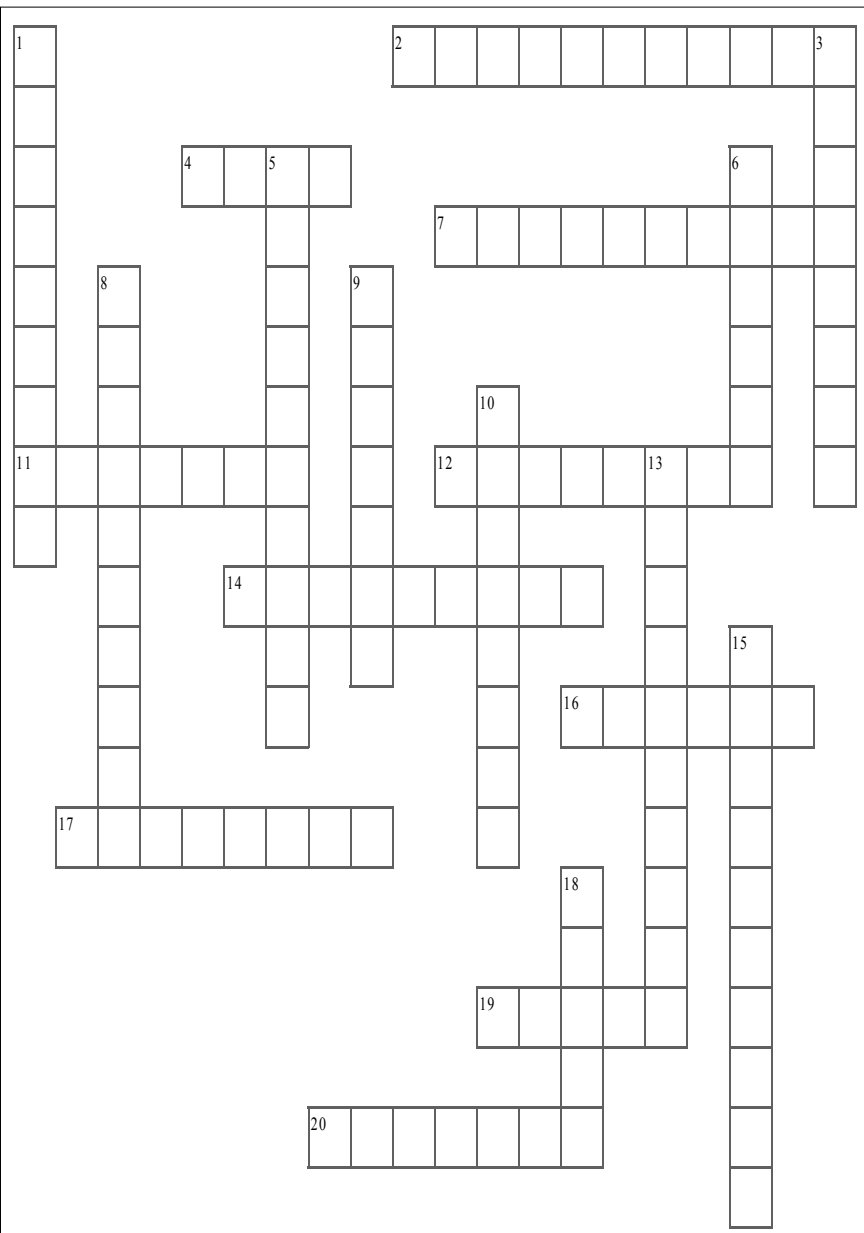
**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA**

**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636**

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



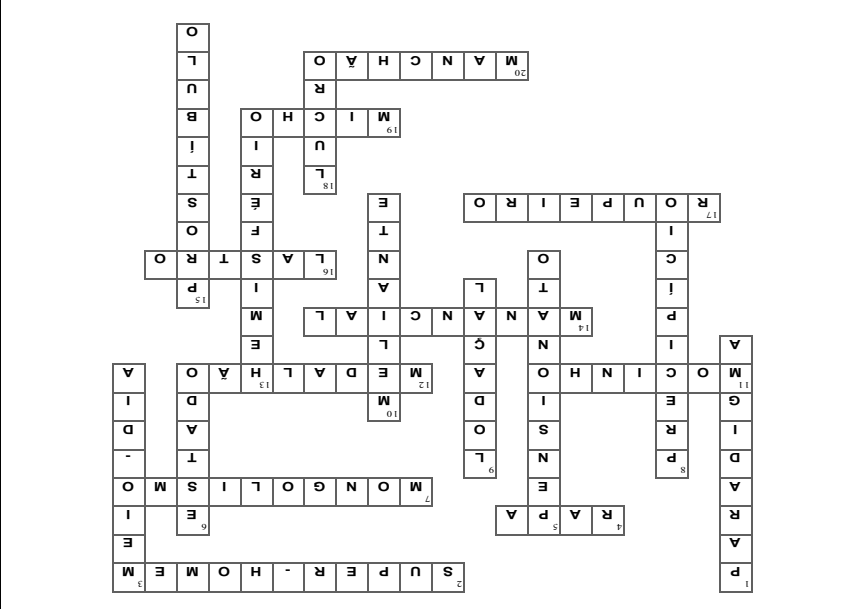
Horizontais

- 2. Homem que se considera superior ao nível humano vulgar
- 4. Jogo que consiste numa espécie de pião com quatro faces iguais, tendo em cada uma das faces a inicial de uma palavra: R (rapa), T (tira), D (deixa) e P (põe)
- 7. Idiotia produzida por desordens do timo
- 11. Herói de um filme de aventura (na linguagem das crianças)
- 12. Medalha grande
- 14. Nascente de água
- 16. Qualquer material pesado posto no porão de um navio para dar-lhe estabilidade
- 17. Indivíduo encarregado de guardar a roupa de uma casa ou de uma comunidade
- 19. Gir Indivíduo sem dinheiro
- 20. Mancha grande

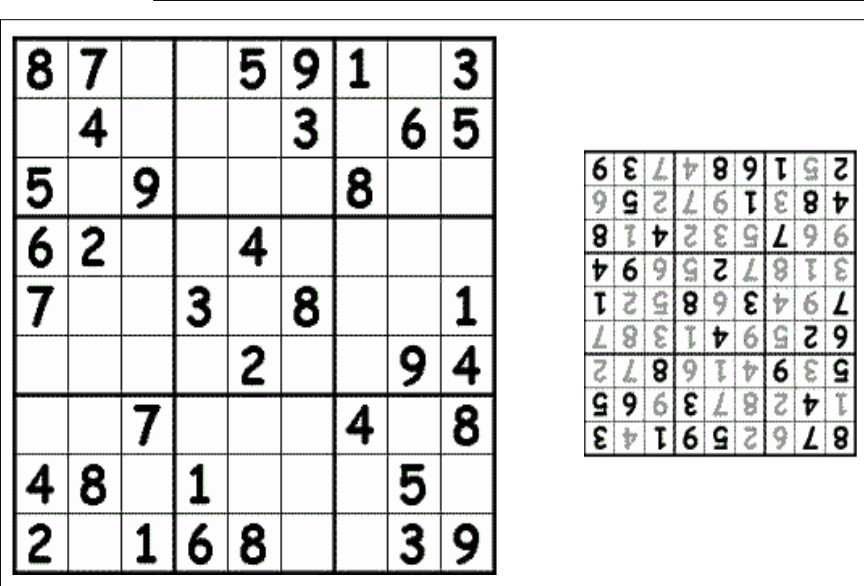
Verticais

- 1. Modelo, protótipo
- 3. Momento em que o Sol cruza o meridiano do lugar
- 5. Internato, patronato
- 6. Modo de ser ou estar
- 8. Lugar muito íngreme
- 9. Lugar onde há muito lodo
- 10. Malandro, vadio
- 13. Metade de uma esfera
- 15. Lugar de prostituição
- 18. Interesse, proveito que se tira de uma operação comercial, industrial etc

Respostas



# Sudoku





**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OF TALMOLOGIA - 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**




**MALHAÇÃO**  
Quarta-feira, 17h30

Luan desconfia de que Uodson esteja interessado em Alina. Luciana afirma a Jéssica e Nanda que deseja esquecer Rodrigo. Filipe perde o celular e Nanda se preocupa com a mensagem íntima que enviou para o namorado. Bia repreende o comportamento de Rubem com Rafaela. Rodrigo propõe que ele e Luciana sejam amigos. Rafaela se assusta ao iniciar o período menstrual e Sueli o apoia. Rodrigo promove uma pesquisa para escolher o nome da banda dos meninos. Arthur recebe a foto de Nanda no celular e Filipe se revolta contra a namorada.




**ALÉM DO TEMPO**  
Quarta-feira, 18h00

Felipe exige que Melissa e Alex voltem com ele para Belarrosa. Alberto informa a Pedro que em breve chegará ao Brasil. Dorotéia recebe o resultado do exame de DNA de Melissa. Bento e Rosa se reaproximam. Bernardo descobre a identidade de seu pai biológico. Raul e Gema combinam de esperar um tempo até que possam ficar juntos. Felipe afirma a Melissa que pedirá a guarda de Alex. Emília conta para Gema que está namorando Bernardo. Felipe leva Alex para se consultar com Berenice. Bernardo revela a Vitória que é filho de Guillermo Ventura.




**TOTALMENTE DEMAIS**  
Quarta-feira, 19h15

Fabinho pede que Jonatas assuma mais responsabilidades em seu projeto. Carolina demite Lu. Rafael consegue convencer Carolina a contratar Leila como estagiária, a fim de salvar o emprego de Lu. Cassandra prende Eliza no banheiro e furta o vestido da ex-florista. Cassandra pede a Carolina para não expulsá-la do concurso e promete fazer tudo o que a jornalista lhe mandar. Eliza se sensibiliza com a proximidade de Arthur.



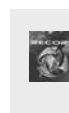
**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
Quarta-feira, 20h30

Otávio leva Rebeca para o jantar surpresa que preparou em seu escritório. Ofélio mostra para Manuela um vídeo da banda do vilarejo tocando na festa de Omar. No jantar Otávio e Rebeca tem uma discussão, Ela fica chateada, se levanta e sai da mesa. Mateus e Dóris viram a noite fazendo vestidos de boneca para vender. Otávio conta para Frederico sobre a briga do jantar e diz que está cansado de correr atrás de Rebeca. Omar mente para Téo e diz que não tentou fazer ele cair no lago. Téo acredita. Manuela conta para seus amigos da banda que Laura viu Isabela no hospital e, provavelmente, Regina sabe disso.



**A REGRA DO JOGO**  
Quarta-feira, 21h00

Noé consegue pegar Romero. Lara pede a Dante que o namoro dos dois permaneça em segredo. Zé Maria exige que Romero lhe revele o paradeiro de Tóia. Tóia pede ajuda a Dante para encontrar Romero. Orlando ouve quando Nelita afirma que Belisa e Cesário são filhos de Nonato. A família de Feliciano acredita que ele tenha falecido. Merlô alerta Adisabeba sobre Zé Maria ser um bandido. Zulu conta a Juliano que a facção teme perder seu dinheiro para Tóia, e o lutador avisa a Dante. Atena ajuda Romero a fugir de Zé Maria.



**O REI DAVI**  
Quarta-feira, 22h15

Mical usa o perfume e delira achando que Paltiel é Davi. Ziba convence Rispa de que Abner está disposto a deixar o exército para ficar com ela. Ela confirma um encontro com o comandante. Davi dorme e sonha com um homem encapuzado entrando em sua tenda para matá-lo. Ele faz barulho e Davi acorda. Eles lutam e o homem crava sua faca no peito de Davi, que agoniza e morre. Joabe entra na tenda com a espada em punho. Mical fica furiosa com Paltiel achando que ele estava se aproveitando e o expulsa da tenda. Rispa e Abner se beijam. O soldado vê Saul e sai correndo. Seu pai diz que ele é quem precisa ser perdoado. Mefibosete vai brincar com outras crianças e Saul diz que já está na hora de seu neto aprender a lutar, pois um dia será rei de Israel.

# Humor

**TERAPIA EM GRUPO**

Quatro pacientes estão reunidos na sala, com o seu terapeuta.

O terapeuta pede que se apresentem, que digam qual é sua atividade, e comentem, porque a exercem.

O primeiro diz:

- Me chamo Francisco, sou médico porque me agrada tratar da saúde e cuidar das pessoas.

O segundo se apresenta:

- Me chamo Ângelo. Sou arquiteto porque me preocupa a qualidade de vida das pessoas e como vivem

A terceira fala:

- Meu nome é Maria e sou lésbica. Sou lésbica porque adoro peitos e

bundas femininas e fico louca só de pensar em fazer sexo com mulheres.

O quarto, um caipira diz:

- Só Tunico, e inté gorinha achava qui era pedrêro, mais cabei de discubrí qui só é lésbico...

**LIGAÇÃO URGENTE**

O Dr.Marcos liga para casa de Pedro seu melhor paciente que atende, e o medico vai logo dizendo:

- Sr.Pedro, eu tenho uma notícia ruim e outra péssima!

O homem aflito responde:

- Bem então diga a ruim e depois a péssima!
- Está bem. A ruim é que você só

tem mais 24 horas de vida!

O homem diz:

- Bem, Dr.Marcos diga a notícia péssima.
- Está bem, o exame saiu ontem e eu não conseguia falar com você!

**ACERTO DE CONTAS**

O açougueiro do bairro chega ao escritório do Sr. Rui Barbosa, ilustríssimo advogado, e pergunta:

- Se um cão vai até um açougue e rouba 2 kg de linguiça, quem deve pagar o prejuízo?
- Obviamente é o dono do cachorro, se for conhecido – respondeu Rui Barbosa.
- Então deve pagar-me \$20,00, porque foi exatamente o que seu cachorro fez!
- Pois bem-respondeu Rui Barbosa, mas como a minha consulta custa \$50,00, o senhor fica então me devendo \$30,00.





**CRECI 67022**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

**Venda - Locação e Administração**

**Tel. 17 3843.1505**

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

