



extra
net

TERÇA-FEIRA, 08 DE MAIO DE 2018

Glória Maria entrega paixão das filhas, Maria e Laura, por Anitta: "Maiores fãs"

Página B4

"Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar.
Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender".

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



Rianny
Flavia de
Oliveira
recebe os
cumpri-
mentos
da galera.



A bela Bia Berceci recebe os parabéns pelo seu dia!



O último
domingo
foi de
muita festa
para Carla
Savazzi.



Sempre ao lado de sua esposa Janaína, João Leonel comemora a passagem de mais um aniversário. Parabéns!!!



Destaque
para a
aniver-
sariante
Geovana
Verrissimo.



Marcia
Regina é
mais uma
aniver-
sariante que
também
está na
nossa lista
dos home-
nageados.



Aldinei
Prates
celebra a
chegada
da nova
idade.



O Assisten-
te Admnis-
trativo
da Etec,
Ueliton
dos Santos
Ferreira, é
felicitado
pela data
de hoje.



Muitos
anos de
vida para
o querido
Lucas
Henrique.



*Dia das
Mães*

O MAIOR E MELHOR DIA DAS MÃES DE TODOS OS TEMPOS É AQUI NO:

GIGANTÃO
REDE O
SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Cúrcuma: O que é, benefícios e como consumir

1 . O que é cúrcuma?

A cúrcuma é uma planta herbácea da família do gengibre e seu nome científico é Curcuma longa. Ela também pode ser chamada de açafrão-da-terra, turmerico, raiz-de-sol, açafrão-da-índia, açafrão e gengibre amarelo. Teve sua origem na Ásia, mais especificamente na Índia e Indonésia, e sua principal característica é a cor amarela que transfere aos alimentos.

Ela possui ramificações laterais compridas, na qual a parte que se utiliza é denominada de rizoma (raiz), que possui uma cor acinzentada por fora e alaranjada por dentro. Dessa raiz é que se extrai o pó, atrá-

vés do processo de moagem da raiz seca, porém é possível utilizar a cúrcuma das duas formas, tanto a raiz fresca como o pó. Além disso, existem também as cápsulas de cúrcuma, as quais são utilizadas como suplementos e contém uma quantidade concentrada do pó.

Normalmente a cúrcuma é bastante utilizada na culinária Indiana para colorir diversos tipos de pratos, principalmente o arroz, onde deve ser dissolvido em um caldo quente antes de ser incorporado à receita. Ela também é um dos componentes do curry, outro tempero Indiano mui-

to utilizado para dar cor e sabor aos pratos.

Mas além de ser usada como condimento, ela vem se mostrando ser muito eficaz como um alimento medicinal, pois em muitos estudos foram provadas suas propriedades curativas. Graças à ação da curcumina, componente medicinal principal da planta, pesquisas apontam que é possível até mesmo a substituição de alguns medicamentos específicos pela cúrcuma.

2 . Benefícios da cúrcuma

Quem não sonha em substituir medicamentos por alimentos? Com a cúrcuma isso é possível, pois ela é capaz de substituir:



- As estatinas no controle do colesterol

- Os corticosteróides

- Antidepressivos como Prozac, Fluoxetina e Imipramine

- Anti-inflamatórios como aspirina, ibuprofeno, naproxen, diclofenaco, dexamethasona, entre outros

- Anticoagulantes como o ácido acetil salicílico

- Quimioterápicos como Oxaliplatin

- Metaformin no controle de diabetes

3 . Como consumir a cúrcuma?

A recomendação diária do consumo de cúrcuma é de 3 gramas, ou uma colher de chá, que pode ser utilizada no preparo do arroz, feijão, sopas, caldos, saladas e até mesmo no suco! Basta colocar essa quantidade da cùr-

cuma tanto fresca, com sua raiz cortada em rodelas, ou o pó mesmo, misturado na água do preparo desses alimentos.

Mesmo assim, existem pessoas que não consomem a cúrcuma porque não gostam do sabor. Por isso, algumas empresas americanas decidiram criar os suplementos de cúrcuma que fazem o maior sucesso.

Pálpebras flácidas: saiba como lidar com o quadro e evitar a pelinha extra nos olhos

Um dos principais sinais de que a pele está sofrendo o processo de envelhecimento é a flacidez que acomete as pálpebras, deixando a região dos olhos pesada e, muitas vezes, dificultando a visão. Entenda como é possível evitar e tratar o problema. Confira:

POR QUE E QUANDO AS PÁLPEBRAS FICAM FLÁCIDAS

A área da pálpebra é frequentemente acometida por flacidez em todas as pessoas à medida que o tempo passa. Principalmente no período pós-menopausa, quando os níveis de colágeno apresentam queda em maior escala, deixando a pele 'frouxa'. Isso acontece porque o tecido subcutâneo fica sustentado pela musculatura e também pelo arcabouço ósseo. Com o avançar da idade e a influência das mudanças hormonais, a musculatura vai afinal e ficando menos firme.

COMO É POSSÍVEL EVITAR O QUADRO

A genética, sem dúvida, é importante na determinação da flacidez da pele. Ela tem grande influência na formação de colágeno do nosso corpo e também na velocidade de sua degradação. Podemos tentar retardar essa condição ao usar cremes com ativos tensores, hidratantes e estimuladores de colágeno. Também é importante evitar traumatizar a pálpebra quando coçamos ou retiramos a maquiagem com muita força.

SAIBA COMO TRATAR A FLACIDEZ DAS PÁLPEBRAS

Existem tratamentos que podem ser feitos em consultório, como o laser de CO2 fracionado, radiofreqüência, luz intensa pulsada, indução percutânea de colágeno por agulhas, além de alguns preenchimentos, como o de ácido hialurônico, e aplicação de toxina botulínica.

No entanto, também há alternativa cirúrgica indicada para resolver o problema. A

blefaroplastia é uma cirurgia para remoção desse tecido de pálpebra que dificulta a visão do paciente.

PTOSE – O QUE É E QUAIS SÃO AS CAUSAS?

Pálpebras caídas, ou ptose, podem ocorrer por diversas causas. A mais comum delas é o enfraquecimento do músculo elevador da pálpebra em consequência do envelhecimento. Além disso, também ocorre por problemas neurológicos, como na doença miastenia gravis, e pode ser congênita no caso de malformação do músculo ou tendão durante a gestação (neste caso a cirurgia muitas vezes é necessária, mas os exercícios podem ajudar na preparação e recuperação do procedimento cirúrgico da ptose).

Além das questões estéticas, pálpebras caídas podem prejudicar o campo visual, e em crianças atrapalhar o desenvolvimento normal da visão.

Descobrir a causa da pto-

se é muito importante para o tratamento, porém, para todos os casos acima alguns exercícios e técnicas do método Self-Healing e outros podem ajudar muito.

TRATAMENTO COM EXERCÍCIOS VISUAIS MELHORA PÁLPÉBRA CAÍDA

Seguem as dicas:

- Massagear os cílios e estimular o piscar. Aprenda este exercício aqui!
- Alongar e massagear o pescoço, pois a soltura e maior circulação nesta área ajudam a trazer maior controle neurológico para a cabeça. Veja aqui.
- Massagear muito toda a região da testa, em movimentos circulares ou vibratórios.

FORTALECENDO A PÁLPÉBRA

- Alternar compressas mornas e frias sobre os olhos fechados. Ajuda a aumentar a circulação e oxigenação dos músculos ao redor dos olhos e diminuir incha-

ços da ptose. Utilize toalhas limpas e com tecidos agradáveis. Faça as compressas por 3 a 5 minutos cada uma.

- Massagear suavemente a região das pálpebras, com movimentos circulares, e com LEVES batidinhas com as pontas dos dedos para estimular neurológicamente a área. Dê tapiquinhas suaves também na região logo abaixo das sbrancelhas. Não aperte ou faça massagem forte sobre os olhos.
- Pratique os exercícios visuais de Olhar longe, Sunning com palming e Melissa
- Com os olhos fechados alongar suavemente as pálpebras com os dedos
- Massagear e soltar os músculos da mandíbula, pois ajudará a trazer controle e circulação para os músculos da pálpebra
- Alongar os olhos também auxilia na movimentação da pálpebra.

receita

Geleia de Maçã

INGREDIENTES:

- 20 maçãs pequenas
- 2 Kg de açúcar
- 1 copo de água
- 2 limões (suco)



MODO DE PREPARO:

- Descasque as maçãs e rale na parte mais grossa do ralador (onde se rala cenoura)
- Esprema o suco de limão em cima da maçã ralada para não escurecer
- Depois de todas raladas coloque numa panela com 2 Kg de açúcar e deixe cozinhar
- Mexa às vezes e coloque a água para ter um caldinho e não ficar muito seca
- A maçã tem muita pectina e fica pronta rapidinho.



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

Sudoku

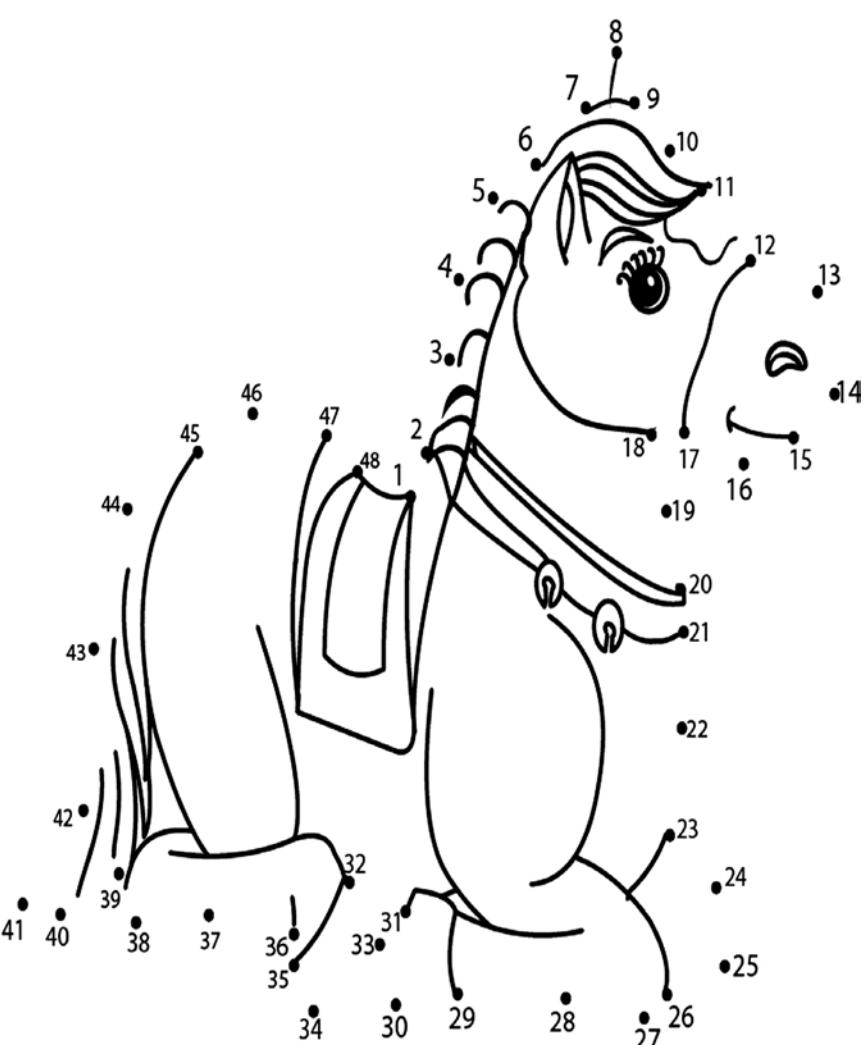
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | 2 | 3 | 4 | | 6 | | | |
| 1 | | | | 5 | 3 | | | |
| 7 | | 4 | | 6 | | 2 | 5 | |
| 2 | | | 7 | | | | | |
| | 1 | 9 | 8 | | 5 | 4 | 3 | |
| | | | 3 | | | | 2 | |
| 9 | 7 | | | 4 | 5 | | 1 | |
| | 1 | | 8 | | | | 9 | |
| | 2 | | | 6 | 7 | 8 | | |

Caça Palavras

Procure no diagrama abaixo o nome de 10 animais:
 Macaco - Gato - Girafa - Vaca - Marreco - Cobra
 Avestruz - Sapo - Rinoceronte - Hipopótamo

RSRUJMEROPKIDHIPOPÓTAMOFVGJK
 IOPIOPWDFHIKGBCVCSDFGHOPÇAA
 NTKLCOBRAYWQIZRTVDCXZASQTD
 OOPSTUGHJKLÇVRXZWETYIOPSUOR
 CIJKLMUYTSMACACOSTUOGHKTDXS
 EITRWEAUISLMFOPSTVRSUPLMNO
 RÇMBCXRINOCERONTEPOIUSWQER
 OAVACAEROPKIDFGJKLÇBMNEWQZ
 NOPIOPSDFHIKSBCVCSDFGHOPÇLMP
 TTKLÇBRDUY WAAZRTVAVESTRUZS
 EOPSTURGHJKL PVCXZWETYIOPSUTR
 PIJKLMUYTSMAOACOSTUOGHKTDXS
 PIRWZQUISLMNOPSTVRSUPLMNO
 OÇMBCXZASDFGHJKLÇPMARRECOR

Ligue os Pontos



Lavanderia Ouroeste
 Direção: Cleusa Peroni
 Fornecemos Nota Fiscal
 Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
 Buscamos e entregamos em Domicílio
 vivo 17 99646-9916
 Claro 17 99222-8789
 Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
 Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentin Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Gabriela desiste de falar com Rafael. Marcelo repreende Hugo e Verena confessa que está difícil lidar com o namorado. Úrsula se surpreende com o sucesso de seu vídeo e grava uma nova performance com Bárbara. Garoto comece suas aulas com Heitor. Gabriela decide se separar de Paulo. Amanda revela aos amigos que sofre de Esclerose Lateral Amiotrófica. Rafael revela a Gabriela que tem um filho. Márcio beija Pérola de surpresa. Paulo confessa a Gabriela seu caso com Lúcia e afirma que não desistirá do casamento dos dois.

ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Elisabeta afirma que ela e Darcy não estão preparados para ficar juntos. Xavier declina da proposta de sociedade de Susana. Ema confessa a Ernesto que gostou do beijo dos dois. Gaetano se preocupa com a ganância de Virgílio. Julieta provoca Aurélio e o Barão. Ofélia sofre com a ausência de suas filhas. Fani manipula Cecília e afirma que há uma maldição na mansão de Tibúrcio. Amélia passa mal e Rômulo indica que Jorge não pegue a estrada para São Paulo em busca de Ema. Elisabeta comemora sua nova moradia no cortiço e Darcy se preocupa. Januário convida Ernesto para dividir seu quarto com ele. Ludmila conforta Ema, que sofre com a vida mais simples. Camilo descobre que Julieta confiscou seus bens.

DEUS SALVE O REI

Terça-feira, 19h15

Delano flagra Diana, ordenado por Catarina. Catarina ameaça Diana de ser acusada pelo assassinato de Constantino. Amália aborda Romero e tenta convencê-lo a tomar partido de sua causa. Catarina irrita Rodolfo e o rei a prende na masmorra. Agnes conta a Selena sobre a marcha de Afonso e Amália a Montemor e avisa que uma peste se aproxima da cidade. Afonso confronta Rodolfo e exige, em nome do povo de Montemor, que o irmão abdique do trono. Romero e os soldados reverenciam Afonso e são seguidos pelos funcionários do castelo.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Os políticos convidam ela para ser candidata a prefeita devido ao grande perfil ético dela, que é o que as pessoas querem, atualmente. Rogério vai até a casa de Vitor para preparar uma torta. Crisóstomo e Fátima preparam uma festa de boas-vindas para Lulu. Os computadores são instalados no colégio de música e Fabiana fica triste aos equipamentos serem colocados na sala de música. Haydee e Adolfo se encontram em um restaurante. A mulher descobre que Adolfo é o avô de Dulce Maria. Os computados são colocados no quarto de Didi e Fabiana. Diana diz para Inácio que recebeu um telefonema do dono de uma gravadora. Haydee revela para Adolfo que Nicole, sua filha, foi noiva de Gustavo, planejou arruinar a família dele.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Terça-feira, 21h00

Renato explica a Fabiana seu plano para ficar com as esmeraldas que estão em nome de Tomaz. Adinéia pede perdão a Cido e insiste para que o genro fique em sua casa com Samuel. Gael revela a Clara, Patrick, Lívia e Bruno seu plano para resgatar Tomaz. Bruno permite que Gael use as barras de ouro ilegais de Sophia para enganar Renato. Sophia conversa com Maurício sobre Xodó e pede que o advogado afaste Clara de seu caminho. Maurício garante a Estela e Amaro que Sophia será inocentada em seu julgamento. Beth ouve quando Nicolau confidencia a Adriana sobre o rapto de Tomaz. Todos se preparam para o resgate de Tomaz, e Clara implora para que Gael tenha cuidado. Renato descobre que foi enganado.

APOCALIPSE

Terça-feira, 20h30

André, Ricardo e Ariela seguem desenvolvendo o plano para culpar Benjamin. Brenda consegue deletar o vídeo capturado pela caneta espia colocada em Vittorio. Jonas diz estar com a fé fortalecida. Tamar diz acreditar nas Testemunhas. Benjamim fala sobre o plano de tentar destruir os robôs usados por Ricardo. Brenda não concorda com a atitude de André em colocar a culpa em Benjamin pelo atentado a Ricardo. Melina conta que Vittorio descobriu sobre a caneta espia. Guto tenta acalmar Talita. André avisa a Stefano sobre a descoberta de Vittorio. Glória se prepara para fugir com o filho. Ricardo arma um plano com Stefano para deter Glória. Natália diz que deixará a polícia. Jonas avisa que receberá Glória e Vittorio em sua casa.

Humor

MELHORANDO DE VIDA

Dois amigos conversam e um diz que quer sair do emprego para tentar a vida lá fora. O outro aconselha que a vida lá fora está difícil e que ele tem uma filha que vai querer estudar. Mas não adianta ele pediu demissão e saiu. Tempos depois o amigo o encontrou descendo de um baita carrão, e comentou que ainda bem que deu certo, e o que ele fazia. Ele mostrou um prédio de três andares em frente e falou que era dele. O amigo disse:

- Mas aquilo é um prostíbulo!
- Sim, respondeu ele.
- Como funciona?
- No térreo só mocinhas, no 1º andar só senhoras e no 2º só gays.
- Mas que bem bolado, e ganha dinheiro fácil né?
- Sim, hoje em dia sim, mas no começo era difícil porque era só minha filha, minha mulher, e eu.

PASSARAM PARA TRÁS...

Dois amigos conversando, um diz pro outro:

- Rapaz, estou muito chateado, me passaram para trás.
- O outro amigo pergunta:
- Mas como assim? O que aconteceu?
- E rapidamente ele responde:
- Eu emprestei R\$ 200 reais a um cego, e ele disse que quando ele me ver, ele paga.

VISITA DAS VELHINHAS

A velhinha tinha problemas para lembrar das coisas e iria receber a

visita de suas amigas que também não tinham uma boa memória. As amigas chegam e a velhinha pergunta:

- Querem uma xícara de café?
- Dois minutos depois ela pergunta:
- Querem uma xícara de café?
- Um minuto depois ela pergunta:
- Querem uma xícara de café?
- E assim continua até que um bom tempo depois as amigas vão embora e comentam na saída:
- Que mal educada. Ela nem ofereceu um café!



O filho da velhinha volta para a casa e pergunta para ela:

- Mãe, como foi a visita das suas amigas?

E a velhinha responde:

- Filho, você acredita que elas nem vieram?

MARIDO ASSALTADO

O marido é assaltado, tem os pertences e suas roupas levadas. Ele chega mais cedo em casa e encontra sua mulher pelada com o vizinho.

- Maria! Ricardo! Não acredito!

Até vocês foram assaltados?

INSTITUTO DE OLHOS
 CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA 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

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



Ela começou a reeducação alimentar há dois meses e tem sentido a diferença

Marília Mendonça emagrece 15 kg e planeja silicone: “Ano que vem”

Marília Mendonça emagreceu 15 kg com reeducação alimentar em apenas dois meses e tem exibido o novo visual em shows. Com acompanhamento do Dr. Mohamad Barakat, a sertaneja entrou em uma dieta sem gordura, carboidrato e bebida alcoólica e rica em proteína, frutas e folhas. A cantora decidiu perder peso por conta da saúde. “Estava tu-

do desregulado: triglicérides, gordura corporal aceitável... resolvi dar um jeito nisso e consequentemente os quilos vão embora”, explicou. Marília está repaginada. Com quilos a menos e cabelo loiro, a cantora dispensou emagrecer através de cirurgia e contou que planeja passar por uma intervenção estética em 2019: “A única cirurgia que tenho vontade de fazer é silicone ano que vem”.



A ex-BBB chegou a morar por alguns meses em uma cobertura duplex na Barra da Tijuca

Glória Maria entrega paixão das filhas, Maria e Laura, por Anitta: ‘Maiores fãs’

Não é só a filha de Grazi Massafera, Sofia, que é fã assumida de Anitta. Glória Maria contou, em entrevista mais detalhes sobre a criação de Laura, de 8 anos, e Maria, de 9. A jornalista explicou que não havia apresentado muitas músicas brasileiras às duas, mas elas conheciam um dos hits de Anitta por acaso. “Até cinco, seis anos, elas assistiam ao Quebra-Nozes no Municipal, viajavam comigo para Nova Iorque para ver os musicais infantis e só ouviam música clássica. Até o dia em que, por acaso, no rádio do carro, elas ouviram Anitta, com o Show das Poderosas. E viraram as maiores fãs da Anitta”, contou sobre a artista, queridinha também de Rafa Justus, herdeira de Ticiane Pinheiro e Roberto Justus.



Glória com suas filhas, Laura e Maria

Emilly desiste de comprar imóvel e usa o prêmio do ‘BBB’ para reformar a casa no RS

Um ano após vencer o “BBB 17” e torrar uma parte do prêmio de R\$ 1,5 milhão, a gaúcha Emilly Araújo desistiu de comprar um imóvel no Rio de Janeiro e resolveu reformar a casa onde mora com o pai, a irmã e o sobrinho em Eldorado do Sul, no Rio Grande do Sul.

A ex-BBB e a irmã gêmea, Mayla, estão em busca de um novo arquiteto para cuidar da obra na casa em que viveram desde pequena. “A família tem um carinho enorme pelo imóvel e optou por reformá-lo em vez de se mudar de onde viveram ótimos momentos”, disse a assessoria dela.

Segundo o representante da gêmea, Emilly está se dividindo atualmente entre São Paulo e Rio e quer ter a

casa em POA para “recarregar as energias”. “No decorrer da reforma, ela e sua família não acharam que estava ficando como queriam e agora vão começar do zero com um novo arquiteto, que ainda não foi definido”, adiantou.

Emilly chegou a morar com o pai e a irmã por alguns meses em uma cobertura duplex na Barra da Tijuca, cujo aluguel com condomínio era de R\$ 7 mil.

Parte do prêmio de R\$ 1,5 milhão foi usado para pagar dívidas da família. A ex-BBB e a irmã têm se mantido com os cachês de contratos publicitários e chegam a cobrar R\$ 8 mil por postagens no Instagram. Elas pedem a mesma quantia para fazer presenças VIPs.

horóscopo



ÁRIES

Momento em que você precisa resolver pendências financeiras. Cuidado com o excesso de idealização e com tentar apresentar algo que não é real. Procure negociar dívidas e resolver aquilo que está pendente.



GÊMEOS

Vênus, em movimento pelo seu signo, está em contato tenso com Netuno. Pode haver dificuldade de equilibrar as demandas pessoais e da carreira. Algo que estava escondido pode ser revelado no momento.



TOURO

O Sol, em movimento pelo seu signo, faz oposição ao planeta Júpiter. É uma fase em que deve haver maior harmonização entre as demandas pessoais e as de seus relacionamentos.



LEÃO

É no setor de parcerias e relacionamentos que temos hoje a Lua minguante no setor amoroso. Nos próximos dias será importante resolver pendências que envolvem outras pessoas e relacionamentos amorosos.



LIBRA

Temos hoje, no final da noite, a fase lunar minguante no setor amoroso. Os próximos dias são importantes para repensar suas atitudes na vida afetiva. Conflitos envolvendo interesses pessoais e demandas dos relacionamentos.



SAGITÁRIO

Momento desafiador em relação às finanças e à vida amorosa. É uma fase importante para conversas que podem ser definitivas. Temas delicados que expõem as emoções precisam ser conversados agora.



AQUÁRIO

É em seu signo que temos hoje a Lua minguante. Os próximos dias são importantes para resolver assuntos que vêm se arrastando há muito tempo. Cuidado com a impaciência que pode acentuar problemas nos seus relacionamentos.



CÂNCER

Uma fase importante para o amor, a amizade e os relacionamentos. Pode receber apoios importantes para conquistar os seus objetivos. Fique atento ao que anteriormente estava inconsciente ou reprimido nas emoções.



VIRGEM

Seu regente, Mercúrio, está em contato desafiador com Plutão. O momento pode envolver a necessária resolução de questões financeiras e emocionais. Situações ligadas a relacionamentos, negócios e sexualidade estão em pauta.



ESCORPIÃO

Plutão, seu astro regente, está em contato desafiador com Mercúrio. Questões desafiadoras podem envolver o trabalho e a saúde. Você deve encarar o que antes tinha dificuldade de aceitar.



PEIXES

É um momento de maior intuição e recolhimento. Atenção com negociações e com a percepção do valor correto das coisas. Questões envolvendo amigos podem ser bastante tensas e delicadas.