



extra
net

QUINTA-FEIRA, 09 DE AGOSTO DE 2018

Mais

Atriz Larissa Manoela abre closet de 888 peças por doação

“Se você falar com um homem numa linguagem que ele compreende, 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)





Fabrícia Passerini é homenageada pelo seu esposo **Jefferson Restani**. Ela faz aniversário nesta quinta-feira.



A sorridente **Isabela Stefanoni** apaga as velinhas hoje.



Selfie especial da aniversariante **Ana Carolina Buosi**. Parabéns!



A querida **Gabriela Menezes** recebe o carinho especial de toda galera.



Leticia Seraphim é homenageada por amigos e familiares.



Ricardo Furini também está na lista dos homenageados da semana.



Hoje a festa fica por conta dele, **Lucas Bernardo Fonseca**.



Elvino celebra a passagem de mais um aniversário. Na foto, ele recebe o carinho especial do filho **Eduardo Main**.



O aniversariante **João Vitor Laguna Pinotti** recebe muitas felicitações.

DIA
dos
PAIS



O melhor DIA DOS PAIS é AQUI!!!











Site: **O Extra.net** Facebook: **Jornal O Extra.net** Instagram: **jornaloextra.netoficial** Whatsapp: **99711-2445** E-mail: **contato@oextra.net** Fones: **(17) 3462-1727 / 3442-2445**

receita

Sopa de Milho com Frango

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- ½ frango médio limpo e cortado
- 1 cebola média picada em pedaços pequenos
- 2 xícaras (chá) de milho-verde em conserva
- 1 litro de caldo de frango
- ½ xícara (chá) de cebolinha-verde picada
- 2 colheres (chá) de sal



MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo em uma panela e frite os pedaços de frango até dourarem. Escorra o excesso de gordura da panela. Acrescente a cebola e o milho. Refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Adicione o caldo de frango e tampe a panela. Cozinhe por 1 hora ou até a carne ficar macia. Retire do fogo.
- Tire somente os pedaços de frango da panela, desosse a carne e desfie em pedaços grosseiros. Volte para a panela, junte a cebolinha-verde e o sal. Leve ao fogo até ferver. Retire do fogo. Ao servir, decore com minimilho e com cebolinha-francesa picada.

A velocidade de sua internet pode estar atrapalhando seu sono

Existem estudos que comprovam a relação entre o uso do celular e uma má noite de sono. No momento em que vamos dormir, é necessário que não estejamos nos concentrando em outras tarefas. Entretanto, um estudo publicado no periódico Economic Behavior and Organization mostra que outro fator tecnológico pode estar prejudicando nossos padrões de descanso: A velocidade da internet que temos em casa.

Segundo os pesquisadores, a banda larga provoca a redução da quantidade e qualidade do sono, caso utilizada durante a hora de dormir. Para chegarem a essa conclusão, cientistas alemães compararam os hábitos tecnológicos e a velocidade média de internet em diversos países com pesquisas sobre os padrões de sono da população mundial.

RESULTADOS

Indivíduos com acesso à banda larga tendem a dormir 25 minutos a menos por dia. Estas pessoas têm menores probabilidades de dormir de sete a nove horas por



dia, e estão comumente insatisfeitas com seu sono.

“A internet de alta velocidade faz com que seja mais tentador ficar até tarde jogando, vendo vídeos e se comunicando nas redes sociais”, diz o autor do estudo em entrevista ao ScienceAlert. Para cada geração,

as tentações da tecnologia eram diferentes.

Para adolescentes e jovens adultos, descobriu-se que jogar video games e assistir televisão são fatores importantes pra privação do sono. Já entre os internautas mais velhos, navegar pela internet utilizando o computador ou

o smartphone foram atribuídos a menores horas de sono.

“As tentações digitais podem levar a um atraso na hora de dormir, o que diminui a duração do sono em indivíduos que não podem compensar este atraso dormindo até mais tarde”, explica Francesco Billari, autor do estudo.

Permanente de cílios: um charme para o olhar!

Cílios perfeitos com efeitos maravilhosos que vão acentuar ainda mais a beleza do seu rosto: isso é possível e a técnica para a mudança se chama permanente de cílios. Esse serviço é indicado para as pessoas que têm esses pelos com pouca curvatura e achatados. O resultado é um olhar ao mesmo tempo natural, e também cheio de estilo, aumentando ainda mais sua beleza.

O melhor é que, a princípio, qualquer pessoa pode fazer esse tipo de tratamento e a técnica levanta o olhar. E também estão liberados saídas para diferentes lugares como praias e clubes e também a utilização de diferentes produtos para os cílios.

COMO É FEITO O PERMANENTE DE CÍLIOS?

Para fazer a técnica, sempre procure um salão de sua confiança, já que a área é uma das mais sensíveis do rosto e ficam perto dos olhos.

O primeiro passo é uma limpeza dos cílios para que sejam retirados quaisquer vestígios de maquiagem. Depois, a profissional passa uma solução em um microbobs – há de diferentes tamanhos –, que são colocados nos cílios para fazer a curvatura. Há um tempo de espera que varia de 30 a 50 minutos para que o produto comece a agir. Depois, os bobs são retirados e um segundo produto, o gel per-

manente, é aplicado. Esse gel fica em torno de 20 minutos nos cílios e depois também é retirado. O que ocorre é que esses produtos alteram a estrutura desses pelos tal como ocorre com o mesmo serviço feito nos cabelos.

CUIDADOS COM O PERMANENTE DE CÍLIOS

Para que o permanente tenha uma longa duração, são necessários alguns cuidados. No dia do permanente dos cílios, não é indicado lavar essa área dos olhos. Para as adeptas de natação, é preciso repensar porque esse tipo de esporte é totalmente contraindicado porque pode desfazer todas as curvas dos seus cílios. E

proteja seus olhos da luz, já que a luminosidade excessiva também pode ser prejudicial.

TEMPO DE DURAÇÃO

Geralmente, a técnica pode durar até quatro semanas. Muitos podem se perguntar por que não durar mais já que os cílios não crescem iguais aos cabelos. É simples, quando esses pelos atingem um determinado comprimento, acabam caindo. Há uma renovação constante dos cílios.

PRODUTOS QUÍMICOS

Mais uma vez é bom lembrar que é preciso procurar um profissional não só experiente, como extremamente responsável. O permanente dos cílios envolve produtos químicos próximos a uma área extremamente sensível e delicada, a dos olhos. São produtos que podem provocar irritações sérias e até mesmo a cegueira em casos mais extremos. Se houver qualquer irritação depois da técnica, é necessário procurar um especialista para examinar se não houve contato das substâncias com os olhos.



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
17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

BIM

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 - FERNANDOPOLIS-SP

www.oextra.net

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny L'attoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

**[DOE SANGUE
DOE VIDA]**

Apoio:
oextra






Caça Palavras

Procure no diagrama palavras relacionadas a **POLUIÇÃO MARINHA**

V O S Ô R J H Ç Õ Â X G Á A À Q Ê Ç Ô Û F O V Ê E
X T C F O D H Ç Ç Ó Q X D Â Ç O Ô G Q Ç S Â G Ó H
Z Â Â A Ç A H D Ô P J A Ô Ú I Â A J Û A R Ú Z Y Â
Z Â B F U J N J A Z A T R O M S W Ô W U K R Â Ú D
W N Ô E Í D Í D Á T Â E Â C Ç Â C B C J I A P Q Â
D G J D Ó T I Ç É H N H E Y Z D P K T O V A S Ô Ô
H Q V G S V X U C P O O J O Q Â T Í S A Ó A O Â Â
N D N K N V Ü E R Ô S M Ó Ó É X V Â Y Ô L H Â Ô X
Â T Ê I Ê S A E N Â R R E T B U S X H Z Ú G Â Ú N
A C Ê Z Ô C Z Ú L Z C W Ô M J Ç Ò R Í S Ú É A M V
Ú Ç S V F H Â Ü O Ç J C E Ò Ò C C U G O X D Z S É
Â E Ô Ô E S S V R T L B S U A Q R Q C N J P I J Í
D Ê J Ü R G N Ô Ç H I O A Ô A G Â D Ê Ô O Q F Ô M
É Ô S A T H Ê À R Ó R F U R Û Ç S Á Ô L Â Ô Q Í
P E A D I B L É Ò R I Ç G Y N O Ô Â U G F O R Z T
Ò Z I Á L Â E O H Ô Q B Â C C N O Â Á C P Ú T V Â
R S R N I S A C I X Â T Â I B Ò D G Ô V D Ô U S Z
Û F Â O Z O Â Í F Í Ê Ô T V N A U I B Z E B E A M
Â Q T Û A G P W M I S S I S S I P I A Ó I Ú L D Û
Ê Â C Ê N A Ü B Ô Ú Â T V S L T H V Ê Â T S Á G I Q
D É A N T L E L R M M R V L F B X Ô W Ü E Á Ô N O
X Ê B Z E I Ü V O Ü Â B V Ê L Ú X Í M O C N Ü U Z
F B Â M S S U D É Ê C Ô Â W I Z Â N É B V Ü A N R
C S T J Í Z A Í Ô T Ú Ó Z O C I S Â B É Ó R B L R
N M A Z R Ô Ú U Â A N Ç S Â Ú R Ô Ô B A E C Q O P

Olho Vivo Kids

COMPLETE OS ESPAÇOS VAZIOS COM AS LETRAS QUE FALTAM E ESCRVA OS NOMES DAS FIGURAS QUE APARECEM AO LADO. LIGUE CADA UMA AO SEU NOME.



__AR__

__E__A

__E__ __ __ __EI__A

__AD__I__

__A__ __ __A






__U__

__Í__A__A

__O__

__OR__ __ __I__

__O__ __O



Ligue os Pontos



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Dandara e Hugo se enfrentam. Varena se encanta com Álvaro. Dandara se indispõe com Hugo e Fabiana. Leonor manda Dandara para a sala da diretoria. Marcelo conversa com Dandara e pede paciência à filha. Gabriela percebe o interesse de Álvaro por Literatura. Sofia e Paulinha reconhecem Garoto, e Leandro e Érico provocam o menino. Alex conversa com Tito e Flora sobre o relacionamento dos dois. Flora e Tito decidem ter sua primeira noite de amor. Érico lamenta suas diferenças com Jade. Tito questiona Flora sobre o uso excessivo da tecnologia durante o encontro deles.



AS AVENTURAS DE POLIANA
Quinta-feira, 20h30

Poliana diz para Luísa que se sentiu muito bem com o tio e as primas, mas que só faltou ela lá. Mário e Benício fingem estar doentes para ficar em casa. Helô diz aos professores que um caso grave aconteceu na escola além da acusação plantada contra uma menina negra bolsista. A coordenadora pede ajuda aos professores para implantarem um projeto para os alunos com objetivo de todos respeitarem as diferenças, sejam elas quais forem. Éric e Hugo esperam Luigi na porta da escola e levam ele sem que ninguém veja. Nadine (Raquel Bertani) faz entrevista de emprego na O110 com Roger e se mostra uma mulher decidida. Éric e Hugo deixam Luigi amarrado com fita adesiva até mesmo na boca.



ORGULHO E PAIXÃO
Quinta-feira, 18h00

Edmundo enfrenta Brandão. Fani pede ajuda a Rômulo. Brandão perde a autoridade diante dos soldados. Elisabeta mente sobre Lady Margareth para Ofélia. Xavier fica animado com a proposta de Lady Margareth. Edmundo ataca Rômulo, e Randolfo, Brandão e Otávio o ajudam. Ema aconselha Ernesto. Josephine se une a Lady Margareth. Julieta revela a Darcy e Elisabeta que se casará com Aurélio. Elisabeta não aceita se casar às pressas com Darcy. Brandão e Randolfo levam Rômulo para casa depois de se machucar no quartel. Fani tenta consolar Edmundo, mas se chateia quando Josephine chega ao local. Susana tenta enganar Olegário. Elisabeta sugere que Julieta conte a verdade para Camilo.



SEGUNDO SOL
Quinta-feira, 21h00

Remy provoca Karola. Naná anuncia que viajará com Nestor. Beto e Ionan trocam confissões sobre Luzia e Maura. Rochelle nota que Karen passou a noite com Roberval. Karola descobre que Beto usou o dinheiro de Valentim para ajudar no resgate de Manuela. Zefa desconfia de que Roberval está por trás do emprego que Edgar conseguiu e se preocupa. Ícaro chama Luzia de mãe e ambos se emocionam. Rosa sofre por causa de Valentim. Doralice descobre que Maura está grávida e decide fazer uma visita, deixando Ionan preocupado. Dodô se desespera quando Naná viaja com Nestor. Zefa revela a Roberval que Edgar também é seu filho. Roberval exige que Zefa se afaste de sua vida. Rosa se embriaga e Ícaro a ampara. Beto vê Luzia com Remy.



O TEMPO NÃO PARA
Quinta-feira, 19h15

Marocas vai embora antes de ver Samuca afastar Betina. Dom Sabino se impressiona com o comportamento de Betina, e Carmen tenta tranquilizar o empresário. Marocas é hostil com Samuca. Waleska critica Elmo por não conseguir um trabalho. VERA Lúcia esconde de Marciana a peça que pegou da casa de Carmen. Waleska obriga Eliseu a ir com ela para a base naval. Nico e Kiki saem das cápsulas criogênicas. Dom Sabino fala com Nico, e Samuca o leva para a Criotec. Eliseu se recusa a falar com Waleska. Barão apreende a carroça de Eliseu. Agustina desperta. Marocas e Dom Sabino discutem para saber quem contará a verdade para Agustina.



A TERRA PROMETIDA
Quinta-feira, 20h50

Samara percebe que Aruna se afastou e resolve segui-la. A vilã impede que Aruna vá atrás dos espíões. Josué e Calebe dá as últimas orientações a Zaqueu. Samara percebe que Josué pode se zangar com Aruna e decide deixar a moça partir. Aruna segue com Zaqueu na busca por Melquias e Salmon, cada um por um caminho. Os dois espíões hebreus começam a remar para atravessar o rio Jordão. Cavalgando, Zaqueu segue na busca.

Humor

ROTINA NA ACADEMIA

Dois amigos conversando e o primeiro conta:

- Eu frequento a academia tem mais de um ano!
- O outro assustado pergunta:
- E por que você continua tão gordo?
- Ora, porque eu não faço os exercícios, só frequento mesmo.

APRENDI O QUE É LADRÃO

O garoto chega da escola e o pai pergunta:

- E aí, filho! O que aprendeu hoje?
- Aprendi o que é um ladrão...
- É mesmo? Então me explica o que é um ladrão?
- Por exemplo - diz o garoto, copiando a fala da professora - Se eu pego uma nota de 100 reais do seu bolso, pai... O que eu sou?
- E o pai responde:
- Sua mãe...

ANTIGO AMIGO DO JOÃOZINHO

A mãe pergunta ao Joãozinho:

- Joãozinho, por que é que você já não passa tempo com o seu amigo Marco?

Joãozinho responde:

- Mãe, você gostaria de passar tempo com alguém que fuma, bebe e fala palavrões?
- Claro que não, Joãozinho!
- Pois é mãe, o Marco também não gosta.

CARINHO COM A ESPOSA

O português recebeu uma visita inesperada em sua casa:

- Oi Manoel, como você está?
- Estou bem, Joaquim, e você?

Enquanto isso, chega a esposa de Joaquim na sala e ele pede para ela:

- Meu amorzinho, será que você pode pegar para a gente 2 copos de água?

Mais tarde ele pede novamente para a esposa:

- Meu docinho, será que você pode fechar a janela?

Alguns minutos depois ele pede:

- Amor da minha vida, será que você pode pegar uns petiscos?

E observando o carinho com que Joaquim se referia a sua mulher ele comenta:

- Mas que coisa bonita, Joaquim, 35 anos de casado e ainda fala com todo esse carinho com a sua esposa. Qual o segredo?
- Oras, não tem segredo nenhum, é que já faz 16 anos que esqueci o nome dessa filha da puta!

A MÃE GRÁVIDA

O filho chega da escola e repara que sua mãe está um pouco mais barriguda e a mãe explica:

- É que seu pai me deu um bebê.

O menino sai correndo, encontra o pai e pergunta:

- Papai, você deu um bebê para a mamãe?
- Sim, meu filho.
- Pois saiba que ela o comeu.

QUAL O TEMPO VERBAL?

A professora explica os tempos verbais:

- Se eu digo "Eu fui bonita", a frase está no passado. E se eu disser "Eu sou bonita"?

Joãozinho prontamente responde:

- É mentira!



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
OPHTALMOLOGIA - 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

