

extra net

QUINTA-FEIRA, 20 DE SETEMBRO DE 2018

Mais

Atriz Grazi Massafera explica por que não expõe a filha na web

Página B4

"O ouro é sempre ouro, quer seja transformado em anel, quer em moeda ou em broche. A aparência pode mudar, mas a essência do ouro permanece inalterada. Também o homem, qualquer que seja a sua aparência e ainda que seu corpo seja destruído, é filho de Deus na sua essência e jamais se destrói."

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



A bela Nathalia Freitas recebe muitos votos de realizações e sucesso.



Talita Borges também festeja a data de hoje.



Isabela de Freitas Candelaria recebe inúmeras mensagens de amigos e familiares.



Hoje a data é especial para ele, Gabriel Gasques. Parabéns!



A simpática Juliana Bianchin também está em ritmo de festa.



Bruno Pereira completou ontem idade nova. Felicidades!



A data é especial para o professor de Informática e coordenador de Laboratórios da Etec, Tiago Ribeiro Carneiro. Ele recebe muitas mensagens especiais.



Joaquim Augusto se prepara para apagar as velinhas nesta sexta-feira. Parabéns!!!



O querido Pedro Veiga está na lista dos homenageados da semana.

Temporada de FLORES PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES

Como cuidar da gengiva?

HIGIENIZAÇÃO DA BOCA

Para a prevenção da cárie e da doença periodontal (gengivite e periodontite), é necessário que se faça uma completa remoção da placa bacteriana, através de uma correta escovação. Para higienização, é recomendado consultar o dentista para informar-se qual a melhor escova dental para cada caso. A escovação deve ser feita de 2 a 3 vezes ao dia.

FIO DENTAL

O uso do fio dental é essencial, pois remove a placa bacteriana e alimentos que ficam entre os dentes e abaixo das gengivas, onde a escova não pode alcançar. Utilize o fio dental uma vez ao dia.

Utilize o fio dental da seguinte forma: Enrole aproximadamente 50 cm de fio dental nos dedos médios, segurando-o com o polegar e o indicador. Passe o fio dental esticado entre os dentes, nos sentidos horizontal e vertical alternadamente. Penetre um pouco o fio na gengiva e deslize-o em movimentos suaves. Logo no início, passar o fio dental pode parecer um tanto incômodo. Mas insista!

Com apenas um pouco de paciência e um pouco de prática, isto se tornará tão natural como escovar os seus dentes.

CREMES DENTAIS

Como auxiliar na escovação temos as pastas dentais. Estudos na literatura científica demonstraram que a efetividade da remoção de placa bacteriana é 70% maior quando se usa as pastas dentais. A escolha de uma pasta dental é muito importante, mas sempre siga a orientação do seu dentista para saber qual é recomendada.

ENXAGUATÓRIOS BUCAIS

Como auxiliar também na escovação, existem os enxaguatórios bucais, que devem ser utilizados durante o tratamento odontológico, de acordo com a prescrição feita pelo dentista e que, de acordo com o quadro clínico, orientará quanto à forma e ao tempo de uso.

Os enxaguatórios bucais são substâncias químicas que atuam nas bactérias presentes na cavidade bucal, sendo utilizados para auxiliar no controle e na redução da formação da placa bacteriana.

Caso não esteja fazendo



um tratamento, os enxaguantes bucais devem ser usados com critério, de 2 a 3 vezes por semana.

Além disso, é importante frisar que os enxaguatórios são produtos coadjuvantes no combate à placa bacteriana. Eles não substituem de maneira alguma o uso da escova de dentes e nem o fio dental!

ALIMENTAÇÃO

A dieta é muito importante para a prevenção de doenças gengivais, além de ser essencial na nutrição dos maxilares, tecidos gengivais e dentes.

O excesso de açúcares e bebidas ácidas, como os refrigerantes, podem desmineralizar os dentes. O açúcar também colabora significativamente na formação da placa bacteriana. Portanto a ingestão do

açúcar (carboidratos) deve ser controlada. Caso coma muito doce, o ideal é fazer uma escovação para evitar que esse açúcar fique na boca por muito tempo.

VISITA AO DENTISTA

Essa é a maior prevenção que se pode fazer, pois o dentista vai fazer uma avaliação completa para saber a condição da sua saúde bucal.

A limpeza dental (profilaxia) realizada pelo dentista no consultório odontológico é extremamente importante, pois caso a placa bacteriana se acumule e endureça na superfície do dente, formará o tártaro e apenas o dentista poderá removê-la.

Cuide da sua gengiva e de seus dentes, sua saúde agradece!

receita

Bolo Mármore

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 200 g de manteiga derretida
- 1/3 de xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1/2 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO:

- Na batedeira, bata as gemas com o açúcar por 3 minutos.
- Junte a manteiga derretida já fria e o leite e bata até ficar homogêneo.
- Acrescente a farinha com o fermento e misture bem.
- Na batedeira, bata as claras em neve e junte à massa.
- Misture com uma espátula.
- Divida a massa em duas partes iguais: à uma delas, junte o cacau em pó e misture.
- Acrescente a baunilha à outra metade e misture.
- Em uma forma de buraco no meio de 23 cm de diâmetro, bem untada com manteiga e polvilhada com farinha, coloque metade da massa branca.
- Por cima, ponha colheradas da massa com chocolate e cubra com a massa branca restante.
- Com uma colher, mescle as duas cores de massa, fazendo movimentos circulares de baixo para cima.
- Leve ao forno moderado (180°C), preaquecido, por 45 minutos ou até que, ao espetar um palito de madeira, este saia limpo.
- Deixe amornar e desenforme sobre um prato.

As maravilhas do chá verde para sua pele

Você já deve ter ouvido falar das propriedades terapêuticas do chá verde: atua como um ótimo antioxidante, ativa o sistema imunológico, diminui as taxas de colesterol, previne contra o câncer e muitos outros benefícios.

Mas o que muita gente não sabe é que o chá verde também possui propriedades cosméticas, que trazem diversos efeitos benéficos para nossa beleza. Diante dos benefícios potenciais, a indústria da beleza lançou sabonetes, shampoos, cremes e hidratantes à base de chá verde.

BENEFÍCIOS E PROPRIEDADES

As substâncias contidas no chá verde ajudam a repelir as bactérias que causam as espinhas, além de reduzir a inflamação. O chá verde também diminui as chances de pele seca, coceira e alergias por contato. Ótimo para quem tem cabelos oleosos, basta fazer um chá e usar como um último enxágue após lavar o cabelo.

Devido aos flavonoides presentes em sua composição, o

chá verde — quando aplicado de tópica ou oralmente — reduz os efeitos adversos na pele pela exposição a raios UV: danos à pele, eritema e peroxidação lipídica, vermelhidão, assim como risco de câncer de pele, que também é diminuído.

O consumo de chá verde melhora a hidratação, firmeza e elasticidade da pele. Os flavonoides também melhoram o fluxo sanguí-

neo, ou seja, melhoram a microcirculação o que facilita o transporte de oxigênio e nutrientes para a pele. Isso promove aumento de elasticidade e diminuição da rugosidade, além de proporcionar uma melhora no teor da umidade da pele.

Outras características estruturais da pele são afetadas positivamente com o uso do chá verde na pele, incluindo elasticidade, aspereza,

descamação, densidade e homeostase de água.

Estudos mostraram que a ingestão de bebida de polifenóis de chá verde por 12 semanas aumenta o fluxo sanguíneo e o fornecimento de oxigênio para a pele. Foi constatado que os polifenóis do chá verde de fato protegiam a pele contra a radiação ultravioleta e ajudavam a melhorar a qualidade geral da pele das mulheres.



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

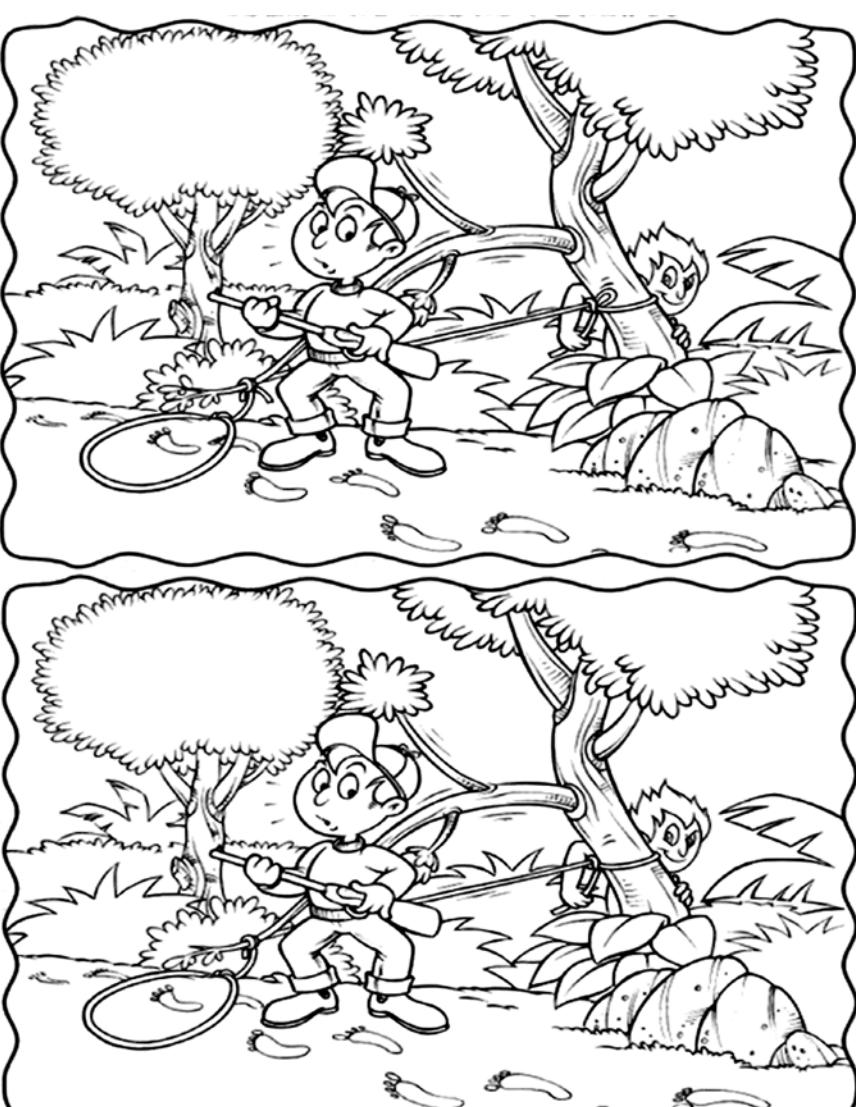
TRABALHAMOS COM MUDANÇA

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: Personagem de um livro de Miguel de Cervantes

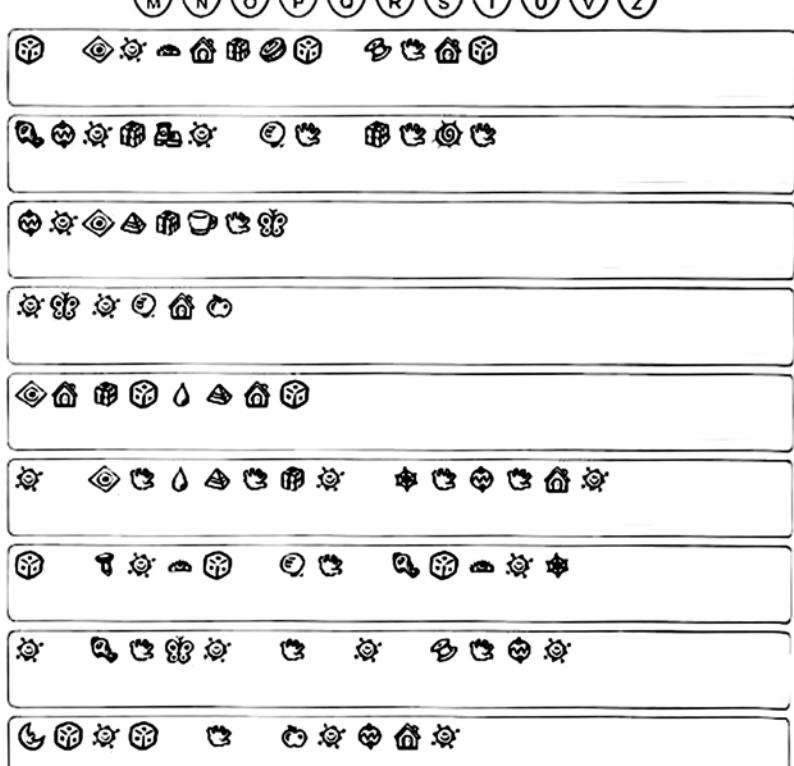
Mario de _____	Um dos fundadores do modernismo brasileiro.	
Excessivo, demais.		
O primeiro dia da semana.		
Adaptar, ajustar.		
Limitar, reduzir.		
Morar, residir.		
Não exato.		
Trabalho (plural).		
Conselheiro, guru (feminino).		
Entero.		

Jogo dos 7 Erros



Letras e Símbolos

Use a mesma letra para os símbolos iguais e escreva os nomes de
NOVE CONTOS DE FADAS



Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809



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



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Fabiana se desespera com a invasão dos alunos. Alex e Flora explicam para Pérola e Márcio que a turma entrou na festa como equipe do Le Kebek. Michael comenta com Pérola sobre uma campanha publicitária para a loja de sua mãe e Jade se incomoda. Hugo encontra a caneta que Fabiana pegou de Santiago na sala de Marcelo. Érico explica para Jade que Michael está tentando ajudar Pérola e alerta a menina sobre seu egoísmo. Hugo pressiona Fabiana a confessar que fraudou as eleições. Fabiana assume para Marcelo que sabotou a urna e Dandara sugere que seja convocada uma nova eleição. Dandara é eleita a nova presidente do grêmio estudantil. Marcelo parabeniza a filha.

ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Até o fechamento desta edição, o capítulo não havia sido divulgado.

O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Samuca é obrigado a aceitar a volta de Emílio para a Samvita, diante do apoio dos acionistas do grupo. Betina fica surpresa ao descobrir que Barão é o agiota que empresta dinheiro a Zelda. Emílio mostra a Belém o vídeo comprometedor que tem como garantia, para manter o apoio dos acionistas. Amadeu dá dinheiro para Coronela, a fim de cobrir os custos de hospedagem de Dom Sabino. Waleska se recusa a informar Amadeu sobre a pesquisa sobre os "congelados". Amadeu surpreende Monalisa ao dizer que foi ele quem mandou incendiar sua casa. Heriberto fica perplexo ao ver que Caiu despertou. Samuca confessa que não conseguirá se manter distante de Marocas, e ela decide pedir demissão.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

O povo xinga e pressiona Raabe. Um homem se aproxima para atingir a meretriz com uma pedra. Sandor chega e impede a atrocidade. Apavorada, Raabe admira a atitude do rapaz. Sandor fica impressionado com sua beleza e a ampara. Milah agradece a ajuda de Farduk. Orias se assusta ao ver o dono da estalagem em sua casa. Raabe conversa com Sandor e explica o acontecido. Orias pede para Farduk não contar a Milah sobre suas idas à estalagem. Calebe conversa com José e fala sobre a reclamação de alguns hebreus sobre a distribuição das tribos às margens do rio Jordão. Aça inflama Gibar e Melquias contra o líder de Israel.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Marcelo pede um tempo na relação com Débora. Afonso finalmente consegue beijar Luísa. Poliana pergunta para Sr. Pendleton quem foi o grande amor dele do passado. Ruth pergunta para João como ele entrou na escola e em seguida pede os telefones dos pais. João conta que não tem como passar isso para a diretora, que ameaça chamar a polícia. Helô suspende Luca, dá um trabalho para ele fazer e pede para o garoto fazer um vídeo pedindo desculpa para Guilherme na internet. Luísa diz que precisa pensar sobre o beijo que recebeu de Afonso.

SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Galdino consegue fugir antes que Karola o veja. Gorete procura Clóvis, que resiste às investidas da mulher. Ionan afirma a Beto que Luzia está mentindo sobre o filho dos dois. Edgar e Karen se beijam, e Rochelle os provoca. Beto descobre que Karola trabalhava para Laureta na juventude. Acreditando estar sendo ameaçada por Laureta, Karola pede trégua à ex-companheira. Luzia e Roberval comemoram o sucesso de seu plano. Laureta desconfia de que Rosa ou Luzia podem estar lhe prejudicando. Beto questiona Rosa sobre a relação entre Laureta e Karola. Badu foge, e Gorete implora ajuda a Clóvis e sua família. Laureta oferece ajuda a Dominick em troca de provas contra Roberval. Zéfa visita Severo, e os dois acabam discutindo.

Humor

BÊBADO NA DELEGACIA

Um bêbado chega na delegacia e o delegado pergunta:

- Você também estava na confusão?

E o bêbado responde:

Não, senhor!

E o delegado pergunta:

- Então por que você está aqui?

O bêbado responde:

- Os policiais chegaram e gritaram: "Cana pra todo mundo". Então eu vim.

BEBENDO LEITE NO BAR

A esposa diz para o marido:

- Quando você for para o bar, não é para você beber cerveja, você precisa beber leite para ser saudável.

O marido concordou. E ao chegar no bar disse para o garçom:

- O senhor tem leite de ratazana?

- Não!

- Tem leite de égua?

- Não!

- Tem leite de jumenta?

- Não!

Então o homem falou para o garçom:

- Então não tenho outra alternativa. Garçom, me traz uma cerveja bem gelada!

LOUCO NO ÔNIBUS

Um louco dentro do ônibus esbarra numa mulher. Ela diz, incomodada:

- Você é idiota ou o quê?

O louco prontamente responde:

- Se for pra escolher, eu sou o quê!

REAÇÕES DO ÁLCOOL

Na aula de Química o professor pergunta:

- Quais as principais reações do álcool?

O aluno responde:

- Chorar pela ex, achar que é rico, ficar valente e pegar mulher feia...

Professor:

- Tirou 10!

O SALGADO

Fui na lanchonete e perguntei se o salgado era de hoje.

- Não é de ontem.

- E como faço pra comer o de hoje?

- Volte amanhã!



O RELÓGIO ROUBADO

Enxotado de casa pela mulher, que não tava a fim de dormir cheirando bafo de pinga, vai a um beco, acaba dormindo no chão e tem o relógio roubado.

No dia seguinte, já curado da mangueira, ao andar pela rua, vê um cara usando o seu relógio, e se aproxima dele dizendo:

- Hei, cara, esse relógio é meu!
- Que seu que nada. Esse relógio eu peguei de um bêbado que eu comei ontem lá no beco.
- Tem razão, não é meu mesmo. Mas bem que parece...



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), 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

Gusttavo Lima afasta planos de ter mais filhos com Andressa Suita: "2 está bom"

Quase dois meses após o nascimento do segundo filho, Samuel, Gusttavo Lima entregou que não tem planos de aumentar a família com Andressa Suita. A revelação foi feita enquanto o sertanejo respondia perguntas dos fãs nos Stories na madrugada desta quarta-feira (19). "Por enquanto não, dois está bom, né", disse. O cantor, aliás, contou qual foi a primeira palavra do primogênito, Gabriel, com quem foi fotografado em um momento fofo: "Vovó".

CANTOR SENTE MUDANÇA APÓS SER PAI: "VIDA TEVE COR"

Anteriormente, na rede social, o sertanejo incentivou os seguidores a terem filhos e disse que a vida se transformou após a chegada das crianças: "Pessoal aí fica obcecado por balada, bebida e vida de solteiro. Acho que cada fase é uma fase, mas posso afirmar para vocês: Se eu pudesse desejar alguma coisa, para alguma pessoa hoje, desejaria filhos, uma família, uma esposa ou esposo, para qualquer pessoa. Realmente o Gabriel e o Samuel vieram para mudar nossa vida, a minha mais a da Andressa. Depois que eles chegaram a casa teve cor, a nossa vida teve cor, e a casa é assim o dia inteiro. Então, se for para desejar algo para alguém, desejo que todo mundo tenha família e filhos, porque é maravilhoso".

Andressa, por sua vez, disse que se tornou mais forte após a maternidade e dispensou opiniões alheias na criação dos meninos após o nascimento do segundo filho: "Me lixei da culpa e me dei conta de que muita gente sabe muito sobre crianças, mas que dos meus filhos eu sei mais. Sou uma leoa! Sou a mãe que posso ser e a melhor mãe para os meus filhos".



Revelação foi feita em seu stories do instagram



Grazi Massafera explica por que não expõe a filha na web

Grazi Massafera disse que é responsável pelo que posta nas redes sociais, diferentemente de Sergio Guizé, e contou controla bastante o conteúdo compartilhado na rede social. A atriz, por exemplo, evita expor a filha, Sofia, de 6 anos, com quem recentemente fez um safári pela África do Sul. "Não tenho uma equipe para fazer, posto o que me dá vontade, tirando o que está fechado em contrato, né? É raro hoje em dia alguém da mídia fazer isso. A única coisa que não compartilho é a intimidade com minha filha. Não gosto de dividir minha intimidade mesmo", explicou ela.

"Minha intimidade mesmo", disse Grazi

horóscopo



ÁRIES

O teu relacionamento propende a ficar inseguro neste momento de tanta tensão na tua vida. As questões que envolvem a sorte estarão bem conectadas a você agora. Pense em tudo o que você pode fazer para melhorar agora.



GÊMEOS

Nas conversas que você tiver com as pessoas ao seu lado, só deverá explanar as coisas que realmente precisa dizer agora. Tente pegar cada chance que tiver e colocar no mais alto nível agora. No planeta de Marte algumas portas irão abrir para você.



LEÃO

Surgirá de dentro do seu coração uma vontade de viver em glória agora para seguir. O que ocorrer no planeta Netuno tende a ser favorecido pelos eventos no nosso imperial astro rei. O elemento Fogo mostrará quais serão os seus grandes objetivos agora.



LIBRA

Um universo mais diplomático será o ideal para que você tenha um resultado mais coerente para a sua vida agora. Não coloque em causa a sua integridade moral, precisará agir sem qualquer tipo de frivolidade, valorizando sempre o que for ideal.



SAGITÁRIO

Mostrará uma boa disposição para conseguir ampliar os seus ideais neste seu grande momento de intrigas. O poderoso planeta Júpiter irá melhorar as condições da sua constelação e lhe trará um bom humor. Haverá muitas situações estranhas neste momento.



AQUÁRIO

O planeta Mercúrio irá transformar você muito em relação ao que o elemento Fogo tem feito com você agora. Um arco íris muito iluminador irá conduzir você para um novo e bom rumo. Na sua vida sopesse apenas o que for importante.



TOURO

No seu cerne encontrará as repostas que você precisa para sair de uma estagnação horrível para neste momento. De todos os componentes naturais Terra será o principal para você neste momento. Se as coisas forem se acalmando agora, precisará ter mais calma.



CÂNCER

As coisas que você vier vivenciar neste dia, farão com que reflita sobre a melhor maneira de lidar com intempéries. Irá sentir uma grande timidez que vem se arraigando pelo elemento Água neste momento para que supere as dificuldades.



VIRGEM

Ao demonstrar o que você sente estará com o coração mais aberto e iluminado pelo planeta Netuno agora. Não haverá ponta soltar agora para você crescer ainda mais naquilo que você tanto acredita. Avalie toda a segurança que você possa vir a ter neste dia.



ESCORPIÃO

O que estiver conectado no campo da paixão irá fazer o seu coração transbordar de emoção. O planeta Urano irá melhorar e muito a sua relação tornando tudo possivelmente mais apaixonante. O satélite Lua fará tudo ser diferente e pior.



CAPRICÓRNIO

Seus pensamentos ficarão um pouco confusos por causa da Lua neste momento soturno. Ficará vulnerável neste momento aos desejos de algumas pessoas na sua vida. Tente fugir de qualquer coisa negativa na sua vida.



PEIXES

O seu sistema respiratório irá estar de certa forma comprometido agora, nesta fase tão ruim. O planeta Netuno irá ajudar você agora, para que não tenha mais problemas durante o dia. O seu coração irá ser um grande aliado agora.

Daniel procura novo parceiro para turnê: "Fiel e versátil para rodar comigo pelo Brasil"

Antes de botar o pé na estrada numa nova turnê, Daniel busca um novo parceiro de trabalho. O cantor sertanejo divulgou nesta terça-feira que procura um nome para dividir o palco com ele.

"Pode parecer inesperado e repentino para os fãs que me acompanham há tanto tempo, mas estou em um novo momento e percebi que é chegada a hora de encontrar um novo parceiro de estrada".

Daniel surgiu para o grande público fazendo dupla com o cantor João Paulo, que morreu num acidente de carro, em setembro de 1997.



Daniel já fez dupla com o cantor João Paulo



ACESSE:
www.oextra.net



Informação com
crédibilidade