

Solteira, Giovanna Lancellotti descarta viver relação aberta: “Não faz sentido”

Página B4

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvermos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos.”

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



A sorridente **Natália Almeida Chinnet** apagou as velinhas ontem. Felicidades!



Sempre ao lado das filhas **Heloísa** e **Laura**, **Deuza Rocha** celebra a chegada da nova idade.



Maria Letícia Ferreira também é muito felicitada pela data.



Destaque para o pequeno **Kauan Candeia Balieiro** que comemora mais um ano de muita alegria. Ele recebe o carinho especial da mamãe **Tamires Biondo**.



A estagiária administrativa na Etec, **Isabela Guedes de Novaes**, festeja a passagem de mais um aniversário.



Sempre ao lado da amada **Flavia**, **Pedro Ribeiro** comemora mais um aniversário.



Natani Souza recebe muitos cumprimentos da galera.



Isadora Paula recebe muitas homenagens pela data. Na foto, ela aparece ao lado da mãe **Ana Paula Aparício**.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.





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

5 chás para fortalecer a imunidade

As oscilações na temperatura e no tempo são bastante comuns nessa época do ano e costumam causar baixas no nosso sistema imunológico. Porém, se você está passando por isso, nós temos uma dica excelente. “Você pode se preparar com um chá desses durante 7 ou 15 dias se já estiver com gripe ou doenças no sistema respiratório, como sinusites e rinites”, afirma a nutricionista Fernanda Granja. Abaixo, veja a indicação dela dos melhores chás para a imunidade:

GUACO
Tem atividade anti-infla-

matória, antialérgica e antibacteriana. Para fazer, ferva meio litro de água e misture uma colher de sopa das folhas picadas. Mantenha a fervura por mais cinco minutos e depois coe.

LIMÃO
Para aproveitar bem os polifenóis, corte uma unidade da fruta em quatro pedaços e ferva com casca e tudo por dez minutos. Ele vai bem com mel, até mesmo porque o resultado final fica um pouco amargo.

GENGIBRE
Rico em gingerol, ativo do gengibre, que tem ação contra fungos, bactérias e vírus. Para preparar, corte um pe-

daço grande de gengibre em rodelas, ferva meio litro de água, desligue o fogo e deixe-o na infusão por dez minutos.

ALHO
Contém alicina, zinco e selênio, que são minerais importantes para o sistema imunológico. Coloque o alho no final do preparo e mantenha por pouco tempo no calor para que o princípio ativo seja liberado e aproveitado.

MEL E PRÓPOLIS
Esses dois são complementos para dar um up na imunidade. Pingue cinco gotas de seu extrato no chá que for consumir e adicione mel na sua xícara.



O que causa as olheiras? Aprenda a evitar as manchas escuras e bolsas ao redor dos olhos

As olheiras são um dos fatores que mais incomodam as mulheres que buscam a pele perfeita. Sejam bolsas inchadas, manchas escuras ou sulcos profundos, as olheiras são comuns na maioria das pessoas, mas você sabe o que faz com que elas apareçam?

Se você tem olheiras e quer aprender a diminuir a intensidade das manchas para conquistar a pele perfeita, a gente conta algumas dicas bem úteis. Vem conferir o que fazer para reduzir cada tipo de olheira - e qual pode ser a causa delas.

QUAIS SÃO AS CAUSAS DAS OLHEIRAS?

As olheiras podem ter várias causas bem diferentes. Em alguns casos, elas são genéticas - ou seja, seus pais provavelmente também tem olheiras e passaram esse gene para você. Pessoas alérgicas também têm maior tendência a desenvolver as manchas embaixo dos olhos, já que as alergias dilatam os vasos sanguíneos.

Além disso, com o envelhecimento, é natural que você passe a ter mais olheiras - especialmente aquelas com bolsas de inchaço -, devido à perda de elasticidade da pele. Elas ainda podem ser causadas pela falta de hidratação da pele, pelo excesso de sol e, é claro, pelo estresse ou cansaço.



QUAIS SÃO OS TIPOS DE OLHEIRA?

Existem quatro tipos de olheiras mais comuns e cada uma delas têm diferentes causas e tratamentos:

- Olheiras pigmentares: são aquelas com coloração amarronzada e que são causadas pelo excesso de melanina na pele.
- Olheiras profundas: são castanhas e fundas. Elas são genéticas e dependem da sua estrutura óssea.
- Olheiras sanguíneas: costumam ser arroxeadas e são resultado do acúmulo de hemoglobina nos vasos.
- Olheiras vasculares: costumam ser azuladas e estão relacionadas à cir-

culação sanguínea. Elas vêm acompanhadas de inchaço na região e são muito comuns em períodos de estresse ou cansaço.

APRENDA A DIMINUIR SUAS OLHEIRAS

A boa notícia é que existem formas de minimizar as manchas ao redor dos olhos e devolver aquele aspecto descansado. Para escolher o melhor tratamento, em primeiro lugar é importante identificar qual é o seu tipo de olheira. Por isso, é importante se consultar com um dermatologista que indicará o produto ou procedimento adequado.

Mas alguns hábitos também podem ajudar a reduzir as manchas - sejam elas de qualquer tipo. A hidratação é fundamental, por isso, aposte em sérums ou cremes específicos para a região dos olhos e inclua-os na rotina de cuidados diários. A proteção solar também é muito importante para reduzir as olheiras, seja com óculos escuros ou protetor solar.

Se você tem problemas de circulação ou alergias que podem estar causando as olheiras, também é fundamental procurar o tratamento adequado para a doença, que ajudará a diminuir a intensidade das manchas sob os olhos.

receita Pizza Enrolada

- INGREDIENTES:**
- 250 g de farinha de trigo
 - 1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar
 - 1/2 colher (sopa) de sal
 - 15 g de fermento biológico fresco
 - Água o suficiente até dar o ponto (aproximadamente 130 ml)
 - 100 ml de molho de tomate
 - 200 g de queijo mussarela ralado
 - 200 g de presunto picado
 - Orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Misture bem e reserve. À parte, dissolva o fermento na água morna e adicione na mistura de farinha. Misture até obter uma massa homogênea. Em uma superfície polvilhada com farinha, coloque a massa e sove até que fique lisa e elástica. Deixe crescer em uma tigela untada com óleo. Cubra com um pano ou saco plástico, por 1 hora ou até dobrar de volume.
- Retorne a massa para a superfície enfarinhada, abra-a com um rolo, até obter um retângulo de aproximadamente 30 x 40 cm e espalhe o molho de tomate. Em uma tigela, misture o queijo, o presunto picado, o orégano, distribua sobre a massa e enrole como um rocambole. Para colar a ponta da massa, pincele 1 ovo batido e grude as pontas. Corte fatias com 2 cm de espessura cada. Em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque as fatias separadamente, deixe crescer uns 20 minutos. Em seguida leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 40 minutos ou até que fiquem douradas.

Jhonny's Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron MasterCard Maestro

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 - FERNANDÓPOLIS-SP

[DOE SANGUE]

[DOE VIDA]

Apoio: **oextra**

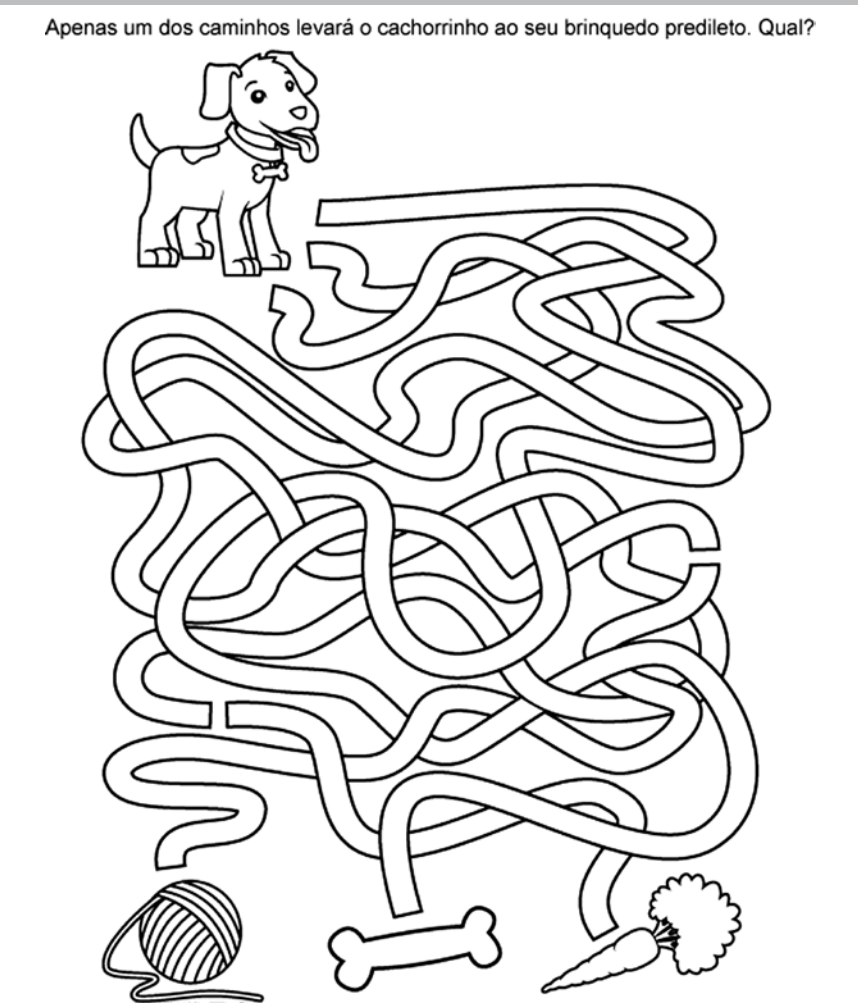
Dica para a palavra chave oculta: **Medicamento efervescente que combate a azia e a má digestão**

Era dependente de um senhor feudal na Idade Média.	🐦	🍃		☺	🍃	☂	🎵
Relativo ao gelo.	👑	☂		⚙	⚡	🍃	☂
Tecido macio e confortável.	✈	🎵		👤	👤	🎵	✈
Mulher muito bonita.	🔍	👤	☂		🍃	★	👤
Usadas para tomar chá.	⚙	🍃	🚩		⚙	🍃	☺
Descarado; insolente (plural).	👤	🍃	👤	⚡		👤	☺
Boi ainda novo.	🔍	👤	🔍	👤		🍏	🎵
Tipo de arte.	👑	🍏	🍃	👤		🍏	🍃
Costumam ser perdidas, mas quase nunca encontradas.	⚙	🍃	🚩	👤		🍃	☺
Lugar do pedestre.	⚙	🍃	☂	⚙		★	🍃
Escola de pintura.	⚙	👤	🔍	⚡		✈	🎵

Jogo dos 7 Erros



Labirinto Kids



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), 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

MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Rafael acompanha Camila ao hospital e Valéria cuida de Márcio, que passa mal. Álvaro confessa a Verena que seu estado de saúde voltou a piorar e a menina pede ajuda a Gabriela. Márcio se emociona ao ouvir os batimentos cardíacos do bebê de Camila. Santiago e Michael se entendem. Michael se oferece para ajudar Úrsula a se inscrever no concurso de vídeos de poesia de Portugal. Pérola encontra mensagens suspeitas no celular de Camila e sonda Márcio e Valéria sobre a menina. Lia anuncia que irá para a Amazônia e Garoto diz que sentirá falta da namorada. Camila tem alta do hospital. Álvaro volta para o Sapiência e Verena comemora. Pérola conta a Camila que viu a mensagem em seu celular.

AS AVENTURAS DE POLIANA
Terça-feira, 20h30

Mirela conversa com Raquel e Gabi sobre o vídeo de Luca Tuber. João chega a escola para seu primeiro dia de aula. Débora diz para Salvador que vai dificultar a vida de João. Joana conversa com Sr. Pendleton sobre o novo site de busca. Glória vai à casa de Luísa falar sobre Marcelo. João conversa com Éric no intervalo da aula. Filipa derruba um copo de suco na calça de João. Hugo vai ao banheiro e pega a calça de João. Nanci pede para Antonio ir ao correio pegar correspondência para Poliana. Marcelo pergunta para Poliana porque João não está na sala de aula. Verônica, Branca e Arlete chegam na escola com um fotógrafo e um repórter. Benício, Gael, Lorena e Mário vão mal na prova.

ESPELHO DA VIDA
Terça-feira, 18h00

Cris conta para Dalton sobre suas viagens no tempo. Lenita confirma a Alain que roubou as fotos do computador de Isabel. A Guardiã entrega a chave da casa de Julia para Cris. No passado, Dora facilita o encontro de Cris/Julia com Danilo. Bola repreende Solange e Emiliano pela discussão durante o ensaio. Priscila faz as pazes com Flor. Dora conta para Gustavo sobre Cris/Julia e Danilo. Alain decide ir atrás de Cris na casa de Julia. Gustavo vai até a cabana onde estão Cris/Julia e Danilo.

O SÉTIMO GUARDIÃO
Terça-feira, 21h00

Laura chega a Serro Azul. Sóstenes pede que Gabriel converse com a ex-noiva antes de se relacionar com Luz. Os guardiães se reúnem na prefeitura e Egídio diz a Aranha para examinar Gabriel. Valentina chega a Serro Azul. Robério avisa a Sampaio sobre a chegada de Laura à cidade. Valentina se instala em sua nova casa. León observa o sobrado. Laura e Gabriel se encontram no oreilhódromo. Gabriel impede que Aranha o examine. Valentina humilha Eurico e Marilda.

O TEMPO NÃO PARA
Terça-feira, 19h15

Cesária bebe a xícara de chá que Agnese preparou para Marocas, deixando a governanta frustrada. Betina conta a Helen que Emílio a ameaçava. Florêncio e Barão desconfiam que Teófilo tenha desviado dinheiro do caixa. Cesária sente um mal-estar. Mateus tenta levar Waleska do cortiço, mas ela insiste em ficar sozinha. Dom Sabino avisa a Lúcio para ficar longe de Marocas e de sua família. Maria-carla sugere a Betina que o interesse de Lúcio por ela pode ser vantajoso. Teófilo é pressionado por Barão e Florêncio e acaba confessando que o dinheiro furtado sumiu. Marocas se sente indisposta. Nico surge na cozinha quando Agnese está colocando veneno no chá de Marocas.

A TERRA PROMETIDA
Terça-feira, 20h50

Aruna pede um voto de confiança para Josué. O líder diz que dará nova chance à moça. Samara vê Aruna deixando o local. Ela pega uma pedrinha no chão e entra na tenda de Josué. A vilã diz ter um presente para o guerreiro. Sama diz que vai se esforçar para fazer Boá feliz. Samara inventa que ganhou uma pedrinha de seu pai e gostaria de entregar a Josué para encorajá-lo. O líder hebreu diz que a vilã não tem mais idade para isso e recusa o falso presente. Samara deixa a tenda bufando de raiva. Aruna conversa com Ioná e diz ter um segredo que não pode revelar. Tibar não tem coragem de assassinar Raabe e diz ter um plano para salvar a moça. Léia aconselha Samara a arranjar uma forma de ajudar os hebreus na guerra para chamar a atenção de Josué.

Humor

ENTREVISTA
Em uma entrevista de emprego, o gerente pergunta:
- Qual o cargo que você pretende ocupar, rapaz?
- Presidente! – responde ele, convicto.
- VOCÊ É LOUCO? – esbraveja o entrevistador.
- Não... Precisa ser?

QUARENTA E UM!
-Quarenta e um! Quarenta e um! Quarenta e um!...
Todo dia, a caminho do trabalho, um homem passava pela calçada do manicômio e ouvia os loucos repetirem em coro esse número. Até que um dia, não aguentando a curiosidade,arruma uma escada bem alta e sobe no muro do hospício. Ao chegar lá em cima, um dos loucos golpeia violentamente sua cabeça, derrubando-o.
E continuam a contagem...
-Quarenta e dois! Quarenta e dois! Quarenta e dois!...

SOL E LUA
Certas horas da madrugada e o bêbado estava olhando para o céu, quando chegou um outro bêbado, então o 1º perguntou:
- Aquilo lá é sol ou é lua?
O 2º olhou, olhou e quase caindo de tão bêbado respondeu:
- Me desculpa não poder te ajudar, é que eu também não sou daqui!

TEATRO DE FANTOCHES
A loira vai a um teatro assistir uma peça de fantoches. O teatro esta-

va lotado, quando começa a peça. O ator começa a apresentar piadas de loiras. Então a loira revoltada levanta da platéia e diz:
- Você não tem vergonha de contar esse tipo de piada preconceituosa!?
O ator sai de trás da muradinha e diz:
- Desculpe moça eu não queria ofender.
E a loira responde:
- E você fica quieto que eu estou falando com esse bonequinho ridículo.

Instrumentos médicos
Naquele dia a professora de Ciências tinha pedido que cada aluno trouxesse algum instrumento que os médicos utilizam no exercício de sua profissão.
- Pedrinho, o que você trouxe?

- Um bisturi, professora!
- Quem é médico na sua família?
- Meu pai!
- E para que serve um bisturi?
- Para fazer cirurgias!
- Muito bem! Mariazinha, o que você trouxe?
- Uma seringa!
- Quem é médico na sua família?
- Minha tia!
- E para que serve uma seringa?
- Para aplicar injeção!
- Muito bem! Joãozinho, o que você trouxe?
- Um tubo de oxigênio, professora!
- Quem é médico na sua família?
- Ninguém!
- E como você conseguiu isso?
- Com minha avó!
- E ela não disse nada?
- Disse: Socorro!



Lanches e Sucos
RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - 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

