

oextra
net

QUARTA-FEIRA, 21 DE JANEIRO DE 2015

Mais

social

Sempre que um homem se dispôs a afastar-se e a isolar-se para se bastar a si mesmo, a filosofia esteve sempre pronta para isolá-lo ainda mais e destruí-lo por meio desse mesmo isolamento.

■ Friedrich Nietzsche



A mãezona **Gioconda Cassadante**, sempre ladeada pelos filhos, comemora aniversário amanhã. Parabéns!



Eder Donizeti Florindo celebra hoje mais um aniversário e recebe os votos de felicidades da esposa Eliane Camargo, familiares e amigos.



Felicidades para **Vinicius Conforte**, aniversariante desta quarta.



Simpatia e alegria de **Isabella Esteves** que hoje festeja idade nova com a família e amigos.



Festa para a professora **Gi Arroio**, que hoje comemora mais um ano de vida.



Ednilson Saurini Júnior está em festa pela passagem de mais um aniversário da esposa **Jessica Mirinel Saurini**, comemorado ontem, e da irmã Suelen Saurini Binhardi, que apagou velinhas do último dia 14.

DEDETIZADORA ACN
CONTROLE DE PRAGAS URBANAS
LAVAGEM DE CAIXA D'ÁGUA®
CASAGRANDE
(17) 3462-5816 / 99185-0155 / 99615-0155
E-mail: amiltoncasagrande@yahoo.com.br
Rua Sergipe, nº 514 - Centro - FERNANDÓPOLIS - SP

Sexta-feira é dia de festa para a família Maldonado pela data especial celebrada pela matriarca **Elisabete Maldonado**.

O professor e árbitro **Jorginho Guzzo**, apaixonado pelo Timão, completa idade nova hoje. O jalesense recebe os cumprimentos de toda a 'Fiel Fernandópolis' pela devoção ao clube.

VP MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking
Cleyton Perondi | Zê do Gás
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898
FONE/FAX: (17) 3463-2725
Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br
•Desenvolvimento de Software
•Contabilidade Comercial
Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br

Floricultura Casa & Jardim
17 3442-1076 / 3442-3475
Avenida Manoel Marques Rosa, 1187
Centro - Fernandópolis - SP

REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!

Loja 1- **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO
Loja 2- **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO
Loja 3- **CATANDUVA-SP**
R: BRASIL, 432 - CENTRO
Loja 1- **VOTUPORANGA-SP**
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de
R\$ 1,99

Soja preta queima gordura e previne doenças cardiovasculares

Que a soja acrescenta diversos benefícios a nossa saúde, todos sabemos. Mas agora é possível aproveitar todas as proteínas, fibras e as isoflavonas tão conhecidas desse grão com alguns benefícios a mais - basta procurar por outra cor. Muito comum na Ásia, a soja preta é igualzinha a amarela por dentro, se distinguindo apenas pela casquinha escura

que recobre o grão. E é nessa proteção que reside boa parte das novidades da soja preta para a nossa saúde. Por não ser muito diferente da soja que já conhecemos, sua recomendação de consumo diária é a mesma - duas colheres de sopa por dia, aproximadamente. Ela pode ser consumida crua, em saladas, patês, sopas e até cozida da mesma forma que o

feijão, inclusive nas mesmas medidas.

Aqui no Brasil é mais fácil encontrar a soja preta em forma de farinha, que também apresenta os mesmos benefícios e pode ser consumida da mesma maneira, podendo inclusive ser acrescentada em sucos e iogurtes. Confira as novidades que a soja preta oferece:

Elimina a barriga: A soja preta possui um arsenal de combate às gordurinhas, ela é capaz de agir nas células que armazenam gorduras em nosso corpo e favorecer o emagrecimento. A antocianina ajuda na produção de uma substância que queima a gordura armazenada nessas células, levando ao emagrecimento. Além disso, a soja preta também é rica em fibras, e sua digestão reduz a produção de insulina.

Previne doenças cardiovasculares: As antocianinas presentes na soja preta impedem que o colesterol em nosso sangue sofra uma oxidação. Quando o colesterol oxida, ele ganha o poder de obstruir os vasos sanguíneos, aumentando



do os riscos de doenças cardiovasculares, como hipertensão e derrames.

Ajuda no tratamento do diabetes: São vários os mecanismos da soja preta que ajudam no tratamento e prevenção do diabetes, a começar pelo seu alto teor de fibras, que controla os níveis de glicose do sangue, evitando picos de insulina e ajudando no controle do diabetes. “

Fórmula antirrugas: Tanto a soja preta quanto a amarela

são ricas em antioxidantes chamados de fitoesteróis, porém a versão escura contém de cinco a sete vezes mais dessa substância. Esses antioxidantes são importantes aliados na prevenção do envelhecimento precoce, sendo seus brotos inclusive utilizados na fabricação de cremes para rugas na Ásia e Europa.

Protege do câncer: Uma pesquisa desenvolvida pela Universidade Católica da Coreia do Sul e publicada no US

National Library of Medicine, demonstrou que as antocianinas podem ser capazes de desenvolver uma importante ação no combate ao câncer. De acordo com os cientistas, as antocianinas podem induzir as células cancerosas a se autodestruírem. Os antioxidantes abundantes na soja preta também ajudam na destruição dos radicais livres, substâncias presentes em nosso corpo relacionadas a um maior risco de câncer.

receita

Mousse de chocolate e limão

INGREDIENTES:

- 1 lata de creme de leite sem soro
- 200 gramas de chocolate meio amargo picado
- 4 claras
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Mousse de Limão

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1/2 xícara de (chá) de suco de limão
- Raspas de um limão
- 3 claras em neve



MODO DE PREPARO:

Chocolate

Aqueça o creme de leite em banho-maria. Acrescente o chocolate meio amargo. Mexa até obter um creme homogêneo. Tire do fogo e adicione delicadamente as 4 claras batidas em neve, juntamente com o açúcar e reserve.

Limão

Misture o creme de leite com o leite condensado. Acrescente o suco e as raspas do limão e, em seguida, as claras em neve, mexendo devagar.

Montagem:

Coloque em uma taça grande metade da mousse de chocolate e a metade da de limão. Faça camadas nessa ordem e termine com a mousse de limão. Decore com raspas de chocolate e cerejas. Leve à geladeira por 4 horas e sirva gelado.

Saiba como acabar com o efeito “chiclete” nos cabelos

Todo cabelo possui uma elasticidade natural, o que permite que o fio não quebre muito facilmente. Ao se esticar um fio, ele sempre deve voltar à forma natural. Isso indica saúde. Mas, se não há mais essa elasticidade, ao ser esticado o fio poderá ter duas possibilidades: se quebrar ou simplesmente não voltar à forma natural, como um chiclete.

Isso acontece devido a alguns fatores que acabam com a elasticidade e deixam os fios com o chamado efeito elástico ou chiclete. Tratamentos químicos mal feitos, excesso de química, procedimentos em cabelos frágeis; causas mecânicas, como excesso de chapinha, secador sem proteção; ou, ainda, excesso de química, falta de manutenção do processo químico, e falta de reconstrução capilar são fatores que contribuem para a perda da elasticidade dos fios. Nesses casos, os fios também podem se quebrar mais facilmente.

Tratamentos indicados: Quando os fios perdem a elas-



ticidade é preciso investir em tratamentos que possam recuperar o aspecto natural e saudável. Entre os recomendados pela hairstylist estão a reestruturação, a cauterização, e a reconstrução capilar. O uso de queratina quinzenalmente também pode ajudar, já que ela é a principal proteína do fio. Na hora da limpeza, o ideal é lavar uma vez por dia, evitando, assim que se acumulem resíduos. Mas pa-

ra quem tem cabelos mais secos, é bom dar uma pausa de dois dias para que a oleosidade natural possa chegar até as pontas.

Faça hidratação em casa:

Não é preciso ir sempre ao salão para manter os cuidados com os cabelos em dia. É possível fazer uma hidratação caseira semanalmente, comprando máscaras específicas e seguindo corretamente as instruções. Os resultados co-

meçam a aparecer aos poucos e os fios voltam ao normal em aproximadamente três a quatro meses, dependendo da situação. Depois de recuperar a elasticidade, é preciso manter os cuidados. Deve ser feito tratamento regularmente e, sempre que fizer processo químico, além de conhecer o profissional, deve-se pedir cautela no manuseio e indicação do tratamento necessário para manutenção do processo.

Veja outros cuidados importantes: Tenha cuidado ao pentear; Exponha o cabelo ao calor só quando necessário; Tenha cautela com processos químicos e mudanças radicais; Use leave-ins, que possuem agentes hidratantes que atuam nos fios como um tratamento; Evite escovas progressivas, pois o excesso delas vai tirando a densidade dos fios, as pontas vão quebrando e ficando cada vez mais ralas. **A dica de ouro para evitar danos** nos fios é nunca mentir para o seu cabeleireiro. Nunca diga que o seu cabelo está livre de químicas se isso não for verdade. Seja sempre franca e siga as orientações do profissional. Misturar químicas que reagem de forma agressiva no seu cabelo pode causar danos irreparáveis, portanto, nada de ocultar informações.



SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP



ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Ar Condicionado em até 10 vezes

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

BENZEDEIRA DONA SINARA


Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas! Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta. Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos. Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.



FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO:
Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

(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



celebridades

Shakira posta foto da barrigona: “nosso segundo filho está chegando”

Shakira revelou que está esperando mais um menino. Ao lado do namorado Gerard Piqué, a cantora exibiu sua barrigona de grávida e fez uma boa ação ao convocar seus fãs para contribuírem para um programa de doações. “Nosso segundo filho está chegando. Convidamos vocês a participarem do nosso chá de bebê da UNICEF”, escreveu a loira, de 37 anos. Através do World Baby Shower (Chá de Bebê Mundial) de Shakira, é possível fazer doações que serão revertidas em prol de crianças carentes ao redor do mundo.

O pequeno Milan, que irá completar dois anos no próximo dia 22, também aparece ao lado dos pais nas imagens divulgadas no Instagram de Shakira. No site criado para receber as doações, a colombiana agradeceu aos fãs que já contribuíram para a causa e explicou que qualquer um pode ajudar. “Você não precisa ser uma celebridade para fazer a diferença – o nascimento do seu filho pode ser uma bênção que também salva milhares de crianças ao redor do mundo”, escreveu a loira.



Cantora convocou seus seguidores a participarem de um chá de bebê beneficente em parceria com a UNICEF

Angélica recebe críticas por comer carne vermelha após 27 anos em comercial

A mordida de Angélica em um cachorro-quente na nova propaganda da Perdigão já está dando o que falar. Isto porque a apresentadora não come carne vermelha há 27 anos e sempre faz questão de dizer que é adepta de um cardápio sem o alimento. Assim como aconteceu com Roberto Carlos na propaganda da Friboi, usuários das redes sociais já estão questionando a postura da mulher de Luciano Huck.

“Eu vi direito? Angélica mordendo uma salsicha no anúncio da Perdigão?”, escreveu um internauta no Twitter ao lado de hashtags com cifrões. “Ela deve ter ficado uma semana sem comer depois de morder aquela pontinha do hot-dog”, disse outro. De acordo com a coluna “Retratos da Vida”, a marca fechou um contrato milionário com o casal.

Procurada pela publicação, a Perdigão afirmou que Angélica comeu o cachorro-quente feito de salsicha comum no



Angélica aparece saboreando um cachorro quente ao lado do marido

comercial. No entanto, ao ser questionada sobre o fato de ela não comer carne vermelha, a assessoria da empresa recomendou procurar a assessoria pessoal dela. A coluna afirma ainda que Angélica, que está de férias, não foi encontrada para comentar o caso.

Em entrevista ao site do “Estrelas”, Angélica contou que a decisão de parar de comer car-

ne aconteceu aos 12 anos de idade, quando ela viu um torneador de filé mignon mal passado. A loira também não come “bichos com carinhas fofas como coelho, porco e carneiro”, mas exclui o peixe da restrição: “Não incluo os peixes na categoria dos bichos”. Aliás, são apenas os pratos com este ingrediente que ela experimenta no quadro “Sabores”

de seu programa. Na mesma entrevista, Angélica afirma que não faz dieta.

Há 27 anos sem comer carne vermelha, a apresentadora precisa substituir o alimento para não se sentir fraca. Por isso, a nutricionista da loira, Andrea Santa Rosa, recomenda que ela compense os nutrientes com peixe, shiitake, quinua e ovos.

Renner desabafa: “não tinha nada para comer”



Será que dessa vez é para valer Renner?

O “Domingo Espetacular” mostrou na noite do último domingo (18), uma entrevista feita com o cantor Renner, que foi preso dirigindo embriagado novamente, o que lhe custou a parceria com Rick. Mas isso também o deixou sem dinheiro algum, segundo o depoimento do cantor “Eu tinha meu salário que eu pago a pensão dos meus filhos. Aí tinha de fazer minhas compras, comprar minhas roupas, porque artista precisa de roupa. Ontem a gente não tinha nada em casa para comer, aí um amigo me mandou R\$ 1000”.

Segundo um site de celebridades, Renner recebia um salário mensal de R\$ 15 mil, mas um último vencimento não foi

pago: “Eu cumpri meu mês então dia 10 eu queria receber meu salário. Queriam vir aqui pegar meu carro que é a única coisa que me restou para pagar a fiança e o conserto do outro carro. Aí eu falei assim: peraí gente, aí vou ficar como?”

O cantor disse ainda que está encarando bem a separação da dupla, enquanto formula seu projeto de cantor gospel. E, no programa, jurou que não bebeu mais nada desde o acidente: “Eu não bebi mais e nem vou beber. Existe o álcoolatra que bebe todos os dias, que faz uso da bebida para se estabilizar. Eu não posso beber. Se eu beber uma cerveja quero outra e aí eu perco o limite, mas a partir do momento que eu paro, não tenho mais vontade”.

Patrícia Poeta só deve voltar à TV em 2016

Apesar da grande expectativa, a TV Globo ainda não definiu o formato do novo programa de Patrícia Poeta, tampouco a data e horário de estreia deste novo projeto.

Oficialmente, a emissora indica que a jornalista, que deixou o “Jornal Nacional” para investir na área do entretenimento, está desenvolvendo a atração para sua grande volta. O canal está agindo com cautela e a volta da apresentadora à grade deve acontecer apenas em 2016.

Isso porque, mesmo com a grande especulação, não há o interesse em pular as etapas do processo, prejudicando, assim, a carreira de Poeta.

Além disso, o canal recebeu uma série de projetos de



Enquanto isso, Poeta permanecerá na geladeira da Globo

outros contratados e a fila de aprovação está grande.

Vale lembrar ainda que a Globo está focada, em 2015, na programação especial para a comemoração de seus 50 anos no ar.

horóscopo



ÁRIES

Bom dia para cuidar de assuntos e interesses que vão além do seu dia a dia. Planos mais amplos contam com boas energias, ainda mais se isso ajudar a quebrar a sua rotina. Aumente seus conhecimentos. Cor: amarelo.



TOURO

Trace as suas metas e tente novas estratégias para conseguir o resultado que deseja. Ter ambição pode ser algo muito positivo. Um papo descontraído pode evoluir para uma paquera, se souber jogar suas cartas. Cor: preto.



GÊMEOS

Você não terá medo de tentar novas tarefas. Bom momento para aprender, experimentar e quebrar a rotina, seja no trabalho ou na sua vida pessoal. Se tiver a chance de viajar, vá em frente! Cor: vermelho.



CÂNCER

Ouçá sua intuição, que está mais forte, e pode descobrir a melhor maneira de lidar com as novidades. Só não baixe muito a guarda. Na paquera, seu jeito sedutor fará muito sucesso. Cor: amarelo.



LEÃO

Hoje, trabalho feito em parceria ou sociedade vai correr melhor do que espera. Trocar ideias com os colegas pode ser interessante e trazer ideias frescas, que vão ajudar muito no serviço. Se tem alguém, mostre o quanto valoriza essa relação. Cor: branco.



VIRGEM

Você vai mergulhar no trabalho. Vai ser mais fácil acertar o ritmo e tentar coisas novas. Mesmo que precise dobrar seu empenho e fazer alguns sacrifícios, você não vai recuar. Se anda de olho em um colega, esse é um bom momento.



LIBRA

No trabalho, você vai se sair bem se mantiver o alto astral. O bom-humor ajuda a lidar com colegas, clientes e favorece o diálogo. Seu encanto também vai tornar os momentos a dois mais gostosos. Cor: roxo.



ESCORPIÃO

Contar com a ajuda da família pode fazer toda a diferença, hoje. Já no trabalho, bom momento para cuidar de tarefas que podem ser feitas a sós ou em casa. Curtir o seu lar ao lado de quem ama vai deixá-los mais próximos e ligados.



SAGITÁRIO

Hoje, cuidar da papalada vai ser mais produtivo. Você está mais falante, o que facilita o contato com o público em geral. Aproveite para expor algumas ideias. Sair da rotina pode ser muito divertido e abrir novas possibilidades na conquista. Cor: azul.



CAPRICÓRNIO

Bom momento para lidar com dinheiro e negócios. Você saberá dar valor às coisas e pode descobrir novas fontes de renda, ainda mais se usar a criatividade. A estabilidade e a segurança, inclusive material, serão importantes no romance.



AQUÁRIO

Não perca a chance de ir atrás dos seus sonhos. Por isso, mostre confiança ao desempenhar suas funções e aproveite para explorar suas qualidades, que estão mais evidentes. Seu jeito único pode fazer toda a diferença na conquista. Cor: preto.



PEIXES

No trabalho, vai se sair melhor ao lidar com tarefas que exigem descrição. Bom momento para atuar nos bastidores! Tenha os pés no chão na paquera e pense duas vezes antes de se entregar a um lance escondido. Cor: verde.