

social

"O prêmio por uma coisa bem feita é tê-la feito."

■ Cultura Popular



Click de Andressa Pescaroli. A gata recebeu ontem inúmeras felicitações pela passagem de mais um aniversário.



Toda beleza e charme de Isabella Marson Viana, também assoprando velinhas hoje. Felicidade!



Em destaque, posando para foto, a bela Jéssica Contreiras também recebe inúmeras homenagens hoje, data do seu aniversário.



Hoje a festa é dela, Bruna Baruci que comemora mais um aniversário em grande estilo. Parabéns!



Sempre em clima familiar, Marcelo Belucio comemora o aniversário na segunda, ao lado de Luciana Roquette e dos filhos. É claro!



Juliana Francison também está em clima de comemorações pela data especialíssima comemorada hoje. O dia certamente será de grandes homenagens.



Felicidades e muitos anos de vida para Carla Milani, que hoje é homenageada pela família e amigos.



Selfie do aniversariante Gelielso Souza, recebendo felicitações pelo seu aniversário comemorado hoje.



Sempre em ritmo de festa e curtição, Du Matos recebe nesta sexta o carinho de toda galera pela passagem de mais um niver.

Venha fazer a sua festa com a gente!

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

ASSINE *o extra* net

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Maçã protege contra câncer e radicais livres



Uma combinação de substâncias químicas das plantas, tais como flavonóides e polifenóis (fitoquímicos), encontrados na polpa e, principalmente, na casca da maçã, fornece os benefícios antioxidantes e anti-câncer da fruta. Os cientistas estão interessados em isolar compostos únicos, tais como a vitamina C, a vitamina E e o beta-caroteno, para averiguar se possuem benefícios antioxidantes ou anti-câncer. Um estudo da Cornell University revela que nenhum destes compostos trabalha sozinho para reduzir o câncer. É a combinação dos flavonóides e polifenóis que faz o trabalho.

Um antioxidante é uma das muitas substâncias que reduzem ou previnem a oxidação, evitando o dano celular e dos tecidos por radicais livres. Os pesquisadores descobriram

que a vitamina C da maçã é responsável apenas por uma pequena parte da atividade antioxidante. Quase toda esta atividade em maçãs advém dos fitoquímicos.

Estudos prévios demonstraram que pílulas contendo 500 miligramas de vitamina C podem agir como pró-oxidantes. A ingestão de 100 gramas de maçãs frescas, com casca, fornece uma atividade antioxidante total equivalente a 1500 miligramas de vitamina C. Os pesquisadores utilizaram maçãs vermelhas de Nova York para obtenção dos extratos utilizados no estudo dos efeitos dos fitoquímicos.

Utilizando células de câncer de cólon tratadas com extrato de maçã, os cientistas descobriram que a proliferação celular era inibida. Células tratadas com 50 miligramas de extrato da casca da

maçã apresentavam inibição de 43%. O extrato da polpa da maçã inibia as células de câncer de cólon em 29%.

Os pesquisadores também testaram o extrato com células hepáticas humanas. Com 50 miligramas, o extrato derivado da maçã com casca inibia as células cancerosas em 57% e o extrato derivado da fruta sem casca inibia aquelas células em 40%.

Os dados revelam que consumir frutas e vegetais é melhor do que ingerir pílulas de vitaminas. Pode-se obter antioxidantes suficientes dos alimentos sem se preocupar com a toxicidade. O que o estudo mostra é que a combinação de fitoquímicos desempenha um papel muito importante na ação anti-câncer e anti-oxidante e que benefícios reais para a saúde pode ser obtido a partir de uma combinação de fitoquímicos.

Ser uma "mãe chata" faz filhos crescerem mais bem-sucedidos, diz estudo

receita

Cachorro quente de forno

INGREDIENTES

Massa:

- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá óleo
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher sopa de fermento em pó
- Sal a gosto
- Recheio:
- 300 g de queijo mussarela
- 20 salsichas cozinhas e cortadas e rodelas
- 1 lata de molho de tomate
- 1 cebola pequena cortada em rodelas finas
- 1 lata de milho



MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Unte uma assadeira grande untada com manteiga e farinha de trigo, espalhe metade da massa.
- Faça uma camada de mussarela, adicione a salsicha em rodelas, o molho, o milho, a cebola e mais uma camada de mussarela.
- Despeje o restante da massa e polvilhe com queijo ralado e orégano.
- Coloque no forno pré aquecido por 35 minutos ou até a massa dourar.



Se você se sente culpada por parecer rígida demais com os filhos e teme que eles pensem que você é uma mãe "chata", saiba que os especialistas estão do seu lado e que, no futuro, seus pequenos vão te agradecer pela forma como a qual foram criados.

Entenda por que a rigidez na educação pode ser boa pa-

ra o futuro dos filhos. De acordo com um estudo realizado pela Universidade de Essex, na Inglaterra, filhos de mães rígidas são mais bem-sucedidos profissionalmente do que as crianças que foram criadas por mães menos insistentes.

Para chegar a esta conclusão, pesquisadores acompanharam durante seis anos a

vida de 15.500 meninas entre idades de 13 e 14 e descobriram que as meninas com as mães que estabeleceram padrões elevados na educação dos filhos tinham maiores chances de frequentar uma faculdade e ganhar salários mais altos.

Outro benefício de se ter uma "mãe chata", de acor-

do com o estudo, é de que as mesmas meninas analisadas eram menos propensas a engravidar na adolescência. Portanto, se manter a ordem e criar regras em casa parece algo difícil e pouco popular, tenha em mente de que, no futuro, seus filhos se tornarão adultos conscientes e independentes.

A primeira escola ninguém esquece... EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

(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

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20%
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



celebridades

TV Globo nega racismo em foto sobre 'diversidade' só com mulheres louras

Dezessete mulheres louras, brancas, de cabelos lisos se enfileiram para a foto, como um time de futebol. Diz a legenda: "O concurso 'Bailarina do Faustão' tem mostrado a diversidade da beleza da mulher brasileira. Gatas para todos os gostos".

Publicada no Facebook, a imagem gerou quase 30 mil comentários, compartilhamentos e curtidas em apenas dois dias. A maioria critica a ausência de negras na postagem que exalta a diversidade feminina - a proporção oficial de negros (pessoas que se declaram pretas ou pardas, segundo o IBGE) representa mais de metade (50,74%) da população brasileira.

A TV Globo disse inicialmente desconhecer a polêmica em torno da postagem. Após o contato da BBC Brasil, a emissora afirmou, por e-mail, que "o post não reflete a totalidade das participantes do quadro". A produção do programa afirma que "o Domingão do Faustão, assim como toda a programação da Glo-



Milhares de internautas alegaram racismo, pela ausência de negras, machismo, pelo termo "mulheres para todos os gostos" e "hipocrisia", pela aparente contradição entre a campanha #somostodosmaju e a representação majoritariamente caucasiana no balé do Faustão

bo, repudia qualquer tipo de preconceito" e que o objetivo do concurso "é ter um painel da mulher brasileira no corpo de balé".

Mas não foi assim que a publicação foi percebida por mi-

lhares de internautas - muitas delas mulheres negras. As críticas contra a publicação se baseiam em três eixos: alegações de racismo, pela ausência de negras na postagem, machismo, pelo termo "mu-

lheres para todos os gostos" e "hipocrisia", por conta da aparente contradição entre a campanha #somostodosmaju e a representação majoritariamente caucasiana no balé do programa.

Com música nova, Anitta diz que tem dado muito beijo na boca e fala de suas elogiadas curvas: 'meu bumbum é babado'

Independentemente e eclética. Vem aí uma nova Anitta. Pelo menos é o que fica bem claro ao ouvir a nova música da cantora. "Deixa ele sofrer", que terá o clipe lançado nesta quinta, às 18h, é quase uma maneira mais madura de dizer "baba, baby", numa roupagem de música negra americana. Ainda não é a tentativa de a Poderosa entrar no mercado internacional, mas ao que parece os passos a seguir ultrapassam as fronteiras de um país que já aclamou a moça. "Quando quiser conquistar esse mercado, vou cantar em língua estrangeira, porque acho que é o mais certo a fazer. Por enquanto, quero mostrar que posso cantar qualquer coisa além do funk", diz ela.

Anitta viu seu próprio passado revisitado esta semana, quando teve sua conta no banco bloqueada e logo depois liberada após depositar R\$ 3 milhões em juízo, parte dos



Anitta em seu novo clipe, da música "Deixe ele sofrer"

Larissa Manoela volta ao trabalho após se recuperar de queda: "Estou 100%"



Larissa Manoela apareceu sem o colar cervical e investiu em um look colorido

quase passou despercebido quando se arrumava para sair. "Até combinou porque era inverno, muitas pessoas nem percebiam, ficou parecendo um cachecol, me esquentando, fez parte do meu look".

Para o lançamento, a atriz es-

colheu um vestido com transparência no colo, salto alto e joias delicadas. E, apesar de receber muitas críticas pelo visual mais adulto com apenas 14 anos, ela garante que não liga. "Logo faço 15 anos e começo aquela transição de me-

nina para mulher, sempre recebo muitas críticas, mas acho que faz parte, gosto do jeito que me visto, acho que é sempre importante pensar nesse lado da moda, adoro acompanhar blogs com as minhas amigas, e cada fase é uma fase".

horóscopo



ÁRIES

Você lida com as pessoas de maneira criativa neste momento, pois o trígono Lua-Urano harmoniza sua área social e seu signo. Mais do que diversão, a vida social deve lhe proporcionar uma expansão de horizontes!



GÊMEOS

Que tal conhecer lugares diferentes e buscar atividades culturais que lhe permitam expandir seus contatos? O trígono Lua-Urano amplia seus horizontes e os interesses coletivos. Divirta-se ao lado de boas companhias!



LEÃO

Um momento de abertura para novas vivências e expansão de interesses é trazido pelo trígono Lua-Urano, que harmoniza seu signo e o setor espiritual. Mesmo que você não tenha clareza de seus desejos, amadureça ideias e defina metas!



LIBRA

Suas amizades tendem a se renovar com a expansão de seu olhar acerca das pessoas. Lua e Urano em trígono no setor de relacionamentos lhe incentivam a ouvir os outros mais abertamente. Valorize o que suas relações têm de positivo!



SAGITÁRIO

Que tal buscar novas vivências? Lua e Urano formam trígono, harmonizando seus setores social e espiritual e expandindo seus interesses. Abra-se e trilhe novos caminhos, pois isso trará uma renovação significativa à sua vida!



AQUÁRIO

Sua comunicação é fortalecida pelo trígono Lua-Urano no setor de relacionamentos, favorecendo conversas mais profundas e expandindo sua sensibilidade para as necessidades pessoais e alheias. Valorize o apoio que lhe oferecerem!



TOURO

Sua sensibilidade e seu poder criativo se aliam e ampliam diante dos desafios. Os aspectos Lua-Urano entre os setores familiar e de crise lhe incentivam a definir acordos com os mais próximos, unindo esforços em prol do coletivo!



CÂNCER

Projetos e desafios complexos são encarados de maneira dinâmica e criativa, neste momento em que Lua e Urano formam trígono entre os setores material e profissional. Saia do plano das ideias e concretize suas ações!



VIRGEM

Enfrente os desafios, mantendo o foco nas mudanças. A associação Lua-Urano no setor de crise lhe convida a perceber que estes enfrentamentos podem lhe trazer grandes aprendizados e superações. Conscientize-se de seu potencial!



ESCORPIÃO

Um momento de prosperidade no trabalho é trazido pelo aspecto Lua-Urano, que ressalta seu poder de articulação. Una-se a pessoas com interesses em comum aos seus, pois elas poderão contribuir para o sucesso de seus projetos!



CAPRICÓRNIO

Suas relações pessoais ganham maior proximidade com o trígono Lua-Urano no setor que rege os aspectos íntimos. Os familiares e pessoas próximas podem lhe oferecer grande ajuda e apoio emocional no enfrentamento de desafios!



PEIXES

As demandas materiais são percebidas com clareza, pois Lua e Urano formam trígono na sexta casa. Não adianta apenas suprir as carências materiais; é preciso dar um salto de qualidade em sua vida. Dircione pontualmente seus recursos!