



Bruna Marquezine e Maurício Destri: em clima de romance.

Página B4

social

"Um sacerdote em treinamento tem que ser cantor antes de se tornar um padre, pois a música é uma das chaves para as leis do universo."

■ MARION ZIMMER BRADLEY



A festa ontem foi para **Leandro Souza**, que festejou mais um ano de vida. O carinho e as homenagens especiais ficaram por conta da esposa Gi.



Festa e muitos anos de vida para **Bia Fortunato**, que ontem comemorou idade nova.



Em clima de descontração, **Karen Rissati** assoprou velinhas ontem, Felicidades!



A bela morena, **Karla Candelaria** também está na lista dos aniversariantes de hoje recebendo cumprimentos dos familiares e amigos.



Close de **Monique Faria**, que hoje deverá reunir a galera para festejar seu aniversário com muita alegria e comemorações.



Parabéns e muitos anos de vida para o aniversariante de hoje, **Luiz Paulo Rezende**.



Hoje o dia é especial para **Cristiane Rodrigues**, que celebra mais um ano de vida, sendo homenageada por toda família, em especial pelos filhos Giovana, Yasmim e Guilherme.



Elegância e simpatia de **Nátnaly Longo**, que hoje celebra a chegada de mais uma primavera. Parabéns!



Close da aniversariante de hoje **Jessica Passos**, recebendo inúmeras felicitações.

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

o extra Cresce número de vítimas rodoviárias estaduais no Car

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Feijões Verdes: propriedades e benefícios



receita

Batata assada fatiada

INGREDIENTES:

- Batata inglesa na quantidade que quiser
- Azeite para regar
- Manteiga
- Alho fatiado
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída a gosto



MODO DE PREPARO:

- Lave bem as batatas, esfregando bastante a casca.
- Apoie uma batata de cada vez em uma tábua para fatiar. Faça fatias de no máximo meio centímetro de espessura, cuidando para não cortar até o final (esse é o grande charme no resultado).
- Depois de fatiar a batata, vá colocando fatias de alho entre as de batata.
- Regue com azeite.
- Salpique um salzinho, a gosto. Logo em seguida, espalhe com as mãos uma colher pequena (chá) de manteiga pela batata, ajudando a espalhar o sal por toda parte.
- Por fim, coloque pimenta a gosto.
- Leve ao forno pré-aquecido em temperatura alto e deixe lá até ela ficar bem dourada
- Espete um palito de churrasco, uma faca ou um garfo para ver se ela já está macia por dentro.

Consumir feijões verdes tem uma ação anti-inflamatória e é benéfico para o coração. Ricos em nutrientes saudáveis, os modestos feijões verdes têm muitas propriedades saudáveis. Têm poucos hidratos de carbono, fibras, minerais como potássio, fósforo, ferro, magnésio, cromo. Você sabia que os feijões verdes são ricos em vitamina K? A vitamina K é essencial para ter ossos fortes. Os feijões verdes também têm pró-vitamina A, vitamina B6, B2 e vitamina C.

Ação anti-inflamatória. Os feijões verdes têm vitamina C e betacaroteno, substâncias que possuem efeitos anti-inflamatórios. Além disso, estas substâncias são benéficas para o sistema imunológico. Os feijões verdes são benéficos na dieta de pessoas que sofrem de osteoartrite, asma ou artrite reumatoide, assim como quando se tem doenças infecciosas como a gripe, resfriados, otites.

Proteção cardiovascular. Os feijões verdes têm propriedades benéficas para proteger o coração. As vitaminas A e C têm um efeito antioxidante

que combate os radicais livres responsáveis pela oxidação. O consumo de 200 gramas de feijões verdes assegura 20% das necessidades de vitamina C e 17% das necessidades de vitamina A.

Os feijões verdes têm magnésio e potássio que são minerais que junto ao exercício físico ajudam na redução da pressão arterial.

Prevenção do câncer de cólon. Graças à vitamina C e o betacaroteno, os feijões verdes têm propriedades na prevenção de câncer de cólon. Protegem o cólon da ação prejudicial dos radicais livres, previne os danos no ADN e as mutações na estrutura das células do cólon.

Os estudos realizados mostram que as pessoas que consomem alimentos ricos em vitamina C, betacaroteno e ácido fólico tem um risco muito menor de câncer de cólon.

Fonte de Ferro. Os feijões verdes têm duas vezes mais ferro que o espinafre. Mulheres que buscam uma gravidez, grávidas, mulheres que amamentam. Crianças, adolescentes. Os feijões verdes são uma maneira saudável de consumir ferro.

Benefícios para a memória. Os feijões verdes são ricos em vitamina B1 ou tiamina, esta vitamina participa nas reações enzimáticas que produzem energia e desempenha um papel importante na estimulação das funções cognitivas. A vitamina B1 é necessária na síntese de acetilcolina, um neurotransmissor necessário para a memória, cujo déficit está associado com o aparecimento da doença de Alzheimer.

Propriedades diuréticas. Os feijões verdes têm água em sua composição, o que os torna um alimento diurético e depurativo.

Existem muitas receitas saudáveis com feijões verdes. Você pode consumi-los em saladas como acompanhamento de peixe ou carne. Em sopas e cremes, na berinjela, provençal ou com presunto.

DICAS PARA COZINHAR OS FEIJÕES VERDES:

Fornecer para sua dieta diária feijões é uma excelente escolha, mas você não conseguirá fornecer todos os nutrientes que precisa, de modo que terá que combiná-lo com outros cereais ou frutos secos. O ideal, no momento de cozinhar legu-

mes como os feijões é que os deixe de molho por um tempo. Se tiver possibilidade de deixá-los uma noite inteira (cerca de 12 horas) notará no dia seguinte como o sabor é completamente diferente do que o que se prepara rapidamente no calor. A água que você usa para eles, deve ser uma água que esteja fria, muito melhor se for à água que você tem na geladeira e usá-la para eles. O cozimento dos feijões deve ser feito com fogo moderado ou muito baixo, caso contrário você corre o risco de que eles possam chegar a se romper e, portanto, percam todas as suas propriedades gerais. Se posteriormente você vai adicionar outros tipos de ingredientes ao prato, é bom colocar partes deles, enquanto os feijões estiverem cozinhando, ou seja, se você tiver que adicionar um pouco de cebola ou tempero é bom fazer isso enquanto estiverem cozinhando na água. No caso de que você ache que o sabor dos feijões é um pouco forte, uma boa opção é dar-lhes uma fervura por cerca de cinco minutos prévios e, posteriormente, enxague para colocá-los de volta na água fria.

Errou? Saiba como corrigir erros na hora da maquiagem!



com a sombra que você usou.

PRESSA: A INIMIGA DO DELINEADOR

Passar delineador pode parecer uma tarefa além de suas capacidades. Mas acredite, tudo é uma questão de prática e paciência. Errou? Pege um cotonete e use-o como uma borracha, apagando os errinhos e retocando onde necessário, até conseguir simetria no look.

BATOM BORRADO

Um contorno é imprescindível antes da aplicação do batom para que ele não borre. Mas, às vezes, o batom escapa ou transfere. Por serem mais resistentes, as manchas

de batom precisam ser corrigidas com demaquilante. Basta aplicar uma pequena quantidade do produto em um cotonete e friccionar levemente sobre a pele. Ao invés da haste de algodão, o demaquilante também pode ser aplicado no pincel e passado no contorno dos lábios.

SOBRANCELHAS EXAGERADAS

Na hora de preencher a sobrancelha, pode-se acabar exagerando e deixá-la muito marcada. Para revertêr a situação, basta usar um algodão com demaquilante, limpar e começar tudo de novo. Com a ajuda de uma escovinha de so-

brancelha, ou até mesmo uma de dentes, destinada a esse propósito, penteie a sobrancelha até ficar natural.

E QUANDO A SOMBRA ÉS PALHA?

Se tom da sombra for claro, basta limpar com um pouco da mesma base usada para preparar a pele. No entanto, em cores escuras, pode ser necessário retirar a maquiagem com o demaquilante e recomendar do zero. Para evitar possíveis borrões, é recomendável começar a maquiagem pelos olhos. Assim é mais fácil de remover eventuais pozinhos das sombras que caírem no rosto.

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

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



celebridades

Stefhany Absoluta se casa com empresário 26 anos mais velho e chega de jegue à cerimônia

Quem aí se lembra de Stefhany Absoluta, conhecida pelo hit "Sou Stefhany", aquele do CrossFox? Pois bem, a moça deixou as roupas provocantes, virou cantora gospel e para fechar a tampa da antiga vida se casou no último sábado, 24, em Valença, no Piauí. E em vez de chegar à cerimônia de carro, usou um jegue.

O noivo, o empresário Roberto Cardoso, tem 50 anos, 26 a mais que Stefhany. O casamento, inclusive, foi uma surpresa para os convidados de um evento anunciado por Roberto. Eles pensaram que era apenas a inauguração de um

escritório. O marido da Absoluta é da área imobiliária.

Na celebração, o pastor parabenizou o casal e lembrou ao esposo de que sua noiva é uma pessoa pública e que, por conta disso, deve entender seu relacionamento com os fãs e o público em geral.

Após a celebração houve adorações e louvores com os cantores Tony e Greyci, Ministério Fogo Puro e Aryele. A noiva afirmou que estava vivendo o dia mais feliz de sua vida.

Depois de jogar o buquê, o casal foi cercado pelos convidados e posou em frente ao bolo para receber os cumprimentos pelo enlace.



Stefhany chama atenção por sua maneira inusitada de chegar à cerimônia

Bruna Marquezine e Maurício Destri: atores aparecem em clima de romance, apontando uma reconciliação

Bruna Marquezine e Maurício Destri estão juntos novamente. Pelo menos é isso que deixa a entender uma foto dos bastidores de "I Love Paraisópolis", novela da qual são protagonistas, em que aparecem em clima de romance. O clique foi feito por um figurante mirim e mostra Bruna e Maurício trocando carinhos. Os dois tinham terminado o relacionamento nunca assumido em meados de outubro e chegaram a se evitar no Festival do Rio, na mesma época.

Segundo amigos, a reconciliação não é mais uma novidade para os colegas de elenco, já que o casal já teria voltado às boas no último dia 17, em uma festa na casa de Caio Castro.

Marquezine e Destri foram vistos juntos pela primeira vez no Rock in Rio deste ano, onde trocaram muitos beijos. No entanto, no último dia do festival de música, o casal se desentendeu e curtiu o evento separado.

Bruna Marquezine ainda nem terminou as gravações da novela "I Love Paraisópolis", mas já está se preparando para sua nova personagem na minissérie "O País do Futuro", com direito a cenas de nudez e

sexo na trama de Guel Arraes, João Falcão e Jorge Furtado.

Para viver Beatriz, uma fogosa dançarina de bordel, Bruna já intensifica sua dieta detox e cortou a carne vermelha e outros alimentos como frutas, doces e massas. A série mostrará a TV na década de 40 a partir de seus bastidores e traz no elenco Letícia Colin, Jesuíta Barbosa, Débora Falabella, Bruno Garcia, Osmar Prado, entre outros. As gravações começam ainda neste ano, mas a produção irá ao ar somente em 2016.



Clique do casal foi feito por um figurante mirim de "I Love Paraisópolis"

Felipe Simas, de "Totalmente Demais", continua amigo da galera de "Malhação": "a energia permanece"



Às vésperas da estreia de "Totalmente Demais", Felipe Simas relembra "Malhação" com carinho

Após brilhar na pele do malvado Cobra de "Malhação", Felipe Simas está prestes a voltar às telinhas. No dia 9 de novembro, o astro estreia como Jonatas em "Totalmente Demais", nova novela das 19h da Globo. Porém, mesmo que tenha emendado dois trabalhos em tempo recorde, o ator conta que sempre vai fazer questão de tratar os companheiros de "Malhação" com muita gratidão. "Quando a gente se encontrar, vamos nos olhar e nos abraçar. Vai ser assim sempre", garante Felipe, que fará par romântico com Marina Ruy Barbosa em "Totalmente Demais", seu novo desafio na televisão.

Segundo o jovem, ele construiu uma ligação eterna a Isabella Santoni e companhia. "Eu acho que a energia permanece. Cada um foi pro seu

canto, cada um foi pra um trabalho diferente. Mas o olhar e a troca de almas que teve ali vai continuar sendo a mesma", explica. O galã, pai do pequeno Joaquim, de apenas 1 ano e seis meses, ainda acrescenta que sempre vai fazer questão de tratar os companheiros de "Malhação" com muita gratidão. "Quando a gente se encontrar, vamos nos olhar e nos abraçar. Vai ser assim sempre", garante Felipe, que fará par romântico com Marina Ruy Barbosa em "Totalmente Demais", seu novo desafio na televisão.



A relação entre Margot e Grego passou a ser explorada pelos autores após um grande apelo do público

Maria Casadevall e Caio Castro agradam em "I Love Paraisópolis" e atriz elogia: "Parceria!"

Depois do público pedir bastante nas redes sociais, o casal Grego finalmente aconteceu em "I Love Paraisópolis". Na reta final da trama das 19h da Globo, a química entre Maria Casadevall e Caio Castro é evidente. Dentre uma cena e outra com o companheiro de elenco, a atriz comemora essa dobradinha bem-sucedida.

Maria, que já contracenou com Caio em "Amor à Vida" e parece ter uma amizade colorida com o astro por trás das câmeras, celebra mais um casal de sucesso ao lado do ator. "Essa parceria é sempre muito frutífera e cheia de muitas

trocas e cumplicidade", elogia a musa, que ganhou status de ícone fashion com os looks da arquiteta Margot. A estrela continua dando dicas de sua química com Caio. "É uma parceria no sentido de ter muita liberdade pra falar o que eu penso sobre a cena e sobre a história", conta Casadevall. "Ele também tem muita liberdade de falar pra mim. É um jogo intuitivo", explica, acrescentando que tem essa mesma troca com Bruna Marquezine, Maurício Destri e vários outros nomes de "I Love Paraisópolis". "O Caio é, sem dúvida, um deles", adiciona.

horóscopo

ÁRIES

Gerencie suas finanças e recursos materiais de maneira mais consciente, pois Sol e Lua se opõem entre as oitava e segunda casas hoje. Respeite seus limites, não se deixe seduzir pelas tentações que extrapolam seu orçamento.

TOURO

As relações pessoais são estremecidas pelos embates territoriais que a oposição Sol-Lua traz, pois conflita as demandas pessoais e coletivas. Não se deixe levar pela energia de competição, pois isso agrava a situação!

GÊMEOS

Sol e Lua tensionados alertam para um exaurimento energético diante das demandas e lhe aconselham a cuidar de sua mente e de seu corpo. Procure manter-se harmonizada, pois você poderá ser confrontada com desafios mais complexos!

CÂNCER

A falta de sinergia invade a vida social, pois a Lua, em sua área de amizades, se opõe ao Sol. Não entre em discussões, por menores que pareçam, pois os ânimos exaltados no calor dos embates tendem a distorcer suas opiniões!

LEÃO

Você tem dificuldades em defender suas opiniões, seja em casa ou no trabalho, pois a Lua entra na décima casa e se opõe ao Sol hoje. Não deixe que a falta de incentivo enfraqueça seus sonhos. Acredite em si mesma!

VIRGEM

Mantenha o centroamento ao lidar com as pressões intelectuais, neste dia em que Sol e Lua se opõem entre as terceira e nona casas. As pessoas tendem a criticar suas opiniões, mas procure encará-las como parte do processo!

LIBRA

Imprevistos financeiros podem tirar o sossego, neste momento em que Sol e Lua se tensionam. Conscientize-se de que com planejamento e tranquilidade você superará os desafios com facilidade, então se mantenha calma!

ESCORPIÃO

Ainda que as divergências com os mais próximos se intensifiquem, mantenha o centroamento. A oposição Sol-Lua entre seu signo e o setor de relacionamentos lhe pede para saber ceder quando for preciso, ao lidar com temperamentos difíceis!

SAGITÁRIO

A tensão da Lua com o Sol traz a tona conflitos territoriais do passado no âmbito profissional. Não bata de frente, conduza a situação de maneira mais madura e equilibrada, tomando a iniciativa para promover as conciliações!

CAPRICÓRNIO

O lazer pode ser prejudicado pela falta de sintonia que a oposição Sol-Lua entre os setores de amizades e social lhe traz. Seja diplomática ao lidar com as atitudes mais impositivas, mas saiba também defender seus interesses!

AQUÁRIO

Suas décima e quarta casas são confrontadas pela oposição Sol-Lua, neste dia em que as atividades do lar e do trabalho se incomodam. A sobrecarga de atividades é um desafio a ser superado, então procure se organizar!

PEIXES

Prefira atividades calmas, neste dia em que Sol e Lua, tensionados, opõem suas nona e terceira casas. Cuidado com a sobrecarga física e mental! Faça tudo com tranquilidade, consciente de que seu poder de análise está prejudicado hoje.