



Patrícia Abravanel polemiza sobre relação homossexual: "Sou contra falar que é normal"

Página B4

"Para temperamentos nostálgicos, em geral quebradiços, pouco flexíveis, viver sozinho é um duríssimo castigo."

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)



Em ritmo de descanso e curtição, Dreison Arouca dá boas vindas hoje à idade nova.



Em meio à natureza, Gabriela Lários celebra hoje mais um niver, sendo felicitada por toda família e amigos.



Selfie da aniversariante Letícia Sara, que nesta terça comemora mais uma primavera em grande estilo.



Click do aniversariante de hoje, Gustavo Henrique recebendo o carinho da namorada Ariane. Felicidades!



Festa e muitas comemorações para o radialista Jean Braida, da Arena FM, que hoje assopra velinhas ao lado da família e amigos.



Felicidades e muitos anos de vida para o advogado Thiago Vidal, aniversariante de hoje. O carinho especial da família.



Destaque para o sorriso e simpatia de Karen Batista, quem hoje também festeja seu niver.



Em ritmo de muita festa, o redator deste "O Extra.net" e corintiano fanático, João Leonel festejou mais um aniversário no último domingo, sendo felicitado pela família e amigos.



A bela Sindy da Silva também está na lista dos homenageados de hoje, recebendo inúmeras felicitações.

Jhony Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP
3463-1609

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



Tem de TUDO
GIGANTÃO



produtos
oferta
à partir de
R\$ 1,99
GIGANTÃO

Mitos e verdades sobre a balança para não se enganar mais com os ponteiros!

Edifícil acreditar que um amontoado de contrapesos e hastas possa causar tantos sentimentos desencontrados. Mas é verdade, às vezes, passamos meses sem ter coragem de chegar perto da balança. Afinal, é ela que traduz em números aquela inocente coixinha da hora do lanche ou a taça de sorvete cheia de cobertura do feriado. Encare: o resultado que aparece no visor é o espelho dos seus atos.

Antiga companheira

A balança é um dos instrumentos de tortura, ops!, de medida mais ancestrais que se conhece. A primeira surgiu no Egito, há mais de 7 000 anos, para medir ingredientes de poções e ungüentos. Mas, com certeza, as vaidosas egípcias já tiravam proveito do invento naquela época. Quem fabricou a primeira peça no Brasil foi o imigrante italiano Vicente Filizola, em 1886.

■ **Missão impossível:** O objetivo dessa máquina é medir o peso dos corpos e, de preferência, fazer sua dona feliz. Na balança mecânica você pisava bem no centro da plataforma

ma e ela se desloca. Na outra ponta, um conjunto de pesos é ajustado em uma escala de números. O resultado aparece quando o braço da balança estiver equilibrado. Se o equipamento for eletrônico, logo abaixo da plataforma é colocada uma célula de carga que calcula a equivalência do deslocamento gerado pelo corpo pesado em quilos.

■ **Para todos os gostos:** Existem dois tipos de balança: a mecânica (aquele dos consultórios médicos) e a eletrônica.

A primeira depende de ajustes manuais e é bastante precisa desde que utilizada do modo correto. A eletrônica é compacta e não requer prática alguma. É só subir e ver quanto marca o visor. Em compensação, é sensível e desregula com facilidade, por causa de batidas, por exemplo. No geral, balanças fabricadas para pessoas medem de 100 em 100 gramas e isso é mais que suficiente.

■ **Com hora marcada:** Pese-se sempre no mesmo horário, nas mesmas condições, com as mesmas roupas — ou sem elas. Nossa corpo sofre alterações de peso durante o dia:

bexiga ou intestino cheios podem significar até 400 gramas a mais cada um. Se você não tem uma rotina diária fixa, melhor subir na balança pela manhã, em jejum. Aí não tem erro. Além disso, mesmo que esteja fazendo um trabalho aeróbico com o objetivo de queimar gordura, as mudanças não surgem de um dia para o outro. Por isso, controle a neurose e pese-se em intervalos mínimos de sete a dez dias.

BOATOS E VERDADES:

■ **1. Balança de academia vive desregulada:** Isso é possível. Mas, não porque ela é usada por um grande número de pessoas e sim por causa de pequenos descuidos. "Qualquer batida ou tombo pode danificar seu circuito interno. Quer fazer um teste para ver se está tudo ok? Coloque um pésinho de 4 quilos na plataforma e veja quanto marca o visor.

■ **2. Musculação faz o ponteiro da balança subir:** É verdade. Isso acontece porque os músculos são três vezes mais densos que a gordura. Porém, esses quilos a mais são de músculos (a tal da massa magra) e não de gordura. Logo após o treino, é possível ganhar até 1 qui-



lo, porque o tecido muscular incha devido ao esforço.

■ **3. Sauna emagrece:** Suar em bicas por 1 hora dentro da sauna ou pedalar loucamente em uma aula de spinning altera, sim, seu peso — em até 2 quilos! Mas tudo o que vo-

cê perdeu, nos dois casos, foi água. Basta beber alguns copos para recuperar a hidratação e voltar ao peso.

■ **4. Roupas justificam descontos:** É verdade: sapatos podem pesar até 1,5 quilo (sandálias valem 0,5 quilo, botas

de cano alto, 1,5 quilo), roupas de inverno como malhas de lã e calças marcadas, em média, 1 quilo. Para ter uma medida absolutamente precisa, nada melhor que se pesar sempre com as mesmas roupas — ou sem nenhuma.

Funções importantes da saliva

A saliva é produzida nas glândulas salivares. A maior delas é a parótida, que fica perto da orelha e da garganta. Outras duas grandes glândulas se localizam debaixo da língua e da mandíbula. Confira abaixo seis trabalhos importantes do fluido:

■ **1. Umidade em alta:** Sua principal missão é manter toda a cavidade bucal lubrificada. E quem garante sua textura viscosa é a mucina. É esse ingrediente que faz a saliva grudar em dentes, língua, gengiva...

■ **2. Hora da faxina:** A gosma que brota das glândulas remove o excesso de bactérias e outros micro-organismos, o que evita a formação de círies. Essa limpeza natural, porém, não substitui a escovação e o fio dental.

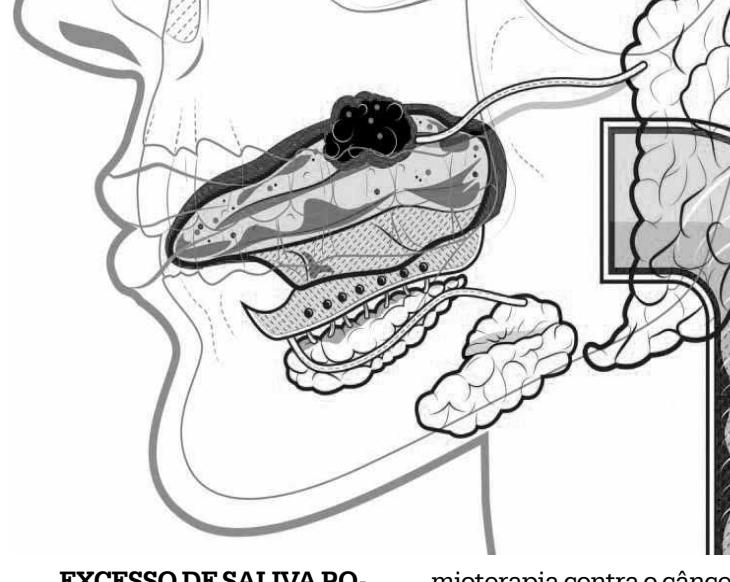
■ **3. Tudo junto e misturado:** Até durante as refeições a saliva é importante: enquanto os dentes trituram a comida em pedaços cada vez menores, ela ajuda a criar um bolo pastoso. Isso facilita a deglu-

tição — aí, o alimento escorrega mais fácil por garganta e esôfago.

■ **4. O início da digestão:** O fluido salivar não funciona só como um cimento que une pedaços de macarrão, salada e bife. A ptialina, enzima presente em sua fórmula, já comece a digerir o amido (carboídrato que compõe a batata, o arroz e o trigo) na boca.

■ **5. Proteção relativa:** A imunoglobina, anticorpo que marca presença na saliva, ataca bactérias e vírus nocivos. Contudo, alguns agentes causadores de doenças, transmitidos por beijos ou espirros, conseguem driblar as defesas. É o caso dos vírus da gripe, do herpes e do sarampo.

■ **6. Reforço da base:** A baba ainda possui uma boa quantidade de cálcio, que serve de matéria-prima para os dentes. O mineral impede que essas estruturas se tornem porosas e frágeis — cenário perfeito para a adesão das bactérias por trás das círies.



EXCESSO DE SALIVA PODE SER SINAL DE:

- Fome • Ansia de vômito • Consumo de chicletes • Nascerimento dos primeiros dentes em bebês • Ingestão de alimentos picantes ou ácidos
- Falta de saliva pode ser sinal de: • Sede e desidratação • Alimentação salgada demais • Estresse, medo ou ansiedade • Apneia do sono • Remédios psiquiátricos • Qui-

mioterapia contra o câncer • Tabagismo • Envelhecimento.

CHECKUP PELA SALIVA?

Os cientistas vêm trabalhando em exames que detectam doenças por meio desse fluido. O método é mais acessível do que colher amostras de sangue ou realizar biópsias. Isso já é realidade, por exemplo, para um teste que acusa a presença de HIV no organismo.

receita

Lasanha de Arroz

INGREDIENTES:

- 6 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 pote de requeijão
- sal e pimenta a gosto
- salsa picada a gosto
- 200g de peito de peru fatiado
- 200g de mussarela fatiada
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralada
- 1/2 xícara (chá) de mussarela ralada



MODO DE PREPARO:

■ Em uma tigela, misture o arroz, o requeijão, o sal, a pimenta e a salsa. Em um refratário, untado com manteiga, alterne camadas de arroz, peito de peru e mussarela. Por cima despeje o molho de tomate, cubra com o queijo parmesão e a mussarela ralada. Leve ao forno preaquecido a 220 °C durante 20 minutos ou até os queijos derreterem. Sirva em seguida.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

► Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Ídolo teen, Larissa Manoela fala do namoro com João Guilherme: 'Somos também alvo de haters'

Você pode não conhecer Larissa Manoela, mas sua filha conhece. Seu filho também. Seus sobrinhos, seus netos. A atriz e cantora virou uma febre entre a garotada.

Aos 15 anos, ela faz novela, escreve livro, canta, dubla, grava DVD e tem show agendado até na Disney no fim do ano. Uma agenda de gente grande, mas um estilo de menina que dá a ela uma outra qualidade, a de lançar moda.

"Me dá uma felicidade muito grande saber que sirvo de exemplo para outras meninas e que elas gostam do que eu uso, das minhas roupas, da minha maquiagem, cabelo, de como me comporto. Minha preocupação é sempre passar uma boa imagem e passar assuntos importantes em temas relacionados a nossa idade", diz Larissa.

Entre salário, cachê de show e presença vip, além dos produtos que anuncia (seu perfil no Instagram tem 4 milhões de seguidores), a pequena notável já fatura mais de R\$ 100 mil por mês. O sucesso não impede que Larissa Manoela tenha uma vida como de qualquer outra menina da sua idade. Ela tenta, pelo menos. "Tenho um dia a dia bem corrido, mas sou uma adolescente comum. Consigo fazer tudo que gosto, vou para a esco-

la normalmente, leio livros, saio com minhas amigas, brinco com meus cachorros. Ir ao shopping é mais complicado, mas tento (risos). Mas é muito agradável ser reconhecida por meus fãs".

Namorar na vida real o par romântico da ficção tem aumentado o séquito de fãs da jovem atriz. Mas nem o fofocão casal está livre das críticas, especialmente na internet. "Somos alvos de haters (como são chamados os "odiadores" na web). Usamos nossas redes sociais para esclarecer esses falsos comentários e nossos fãs sempre estão do nosso lado e nos ajudam nessa missão. A torcida é grande, e chipam bastante o casal Jolari. É muito bom receber essa energia, essa aprovação", garante Larissa. João Guilherme, de 14 anos, é filho do cantor Leonardo, e ajuda a estrelinha a lidar com a fama: "Ele vem de uma família de artistas. Trocamos muitas experiências".

A pouca idade não impede que Larissa Manoela sonhe alto. E até em outra língua. A jovem tem feito aulas de inglês não só por causa do show que fará na Disney, mas também mirando uma carreira internacional: "É um sonho! Tenho várias pessoas que admiro e que servem de inspiração pra mim. Gosto muito da Selena Gomez, Justin Bieber,



Larissa Manoela conta a torcida dos fãs para seu namoro

Katy Perry e Ariana Grande".

Descoberta por um olheiro aos 4 anos num supermercado, Larissa nem teve tempo de pensar em seguir outra carreira. Alguns anos depois já estava no cinema (ela rouba a cena ao lado de Paulo José e Selton Mello em "O palhaço") e na televisão (só quatro novelas no currículo). "Desde pequena eu sempre quis ser atriz e não me imagino em outra profissão. Quero cantar e atuar. Sempre digo que quero fazer isso até ficar velhinha".

Ludmilla diz que Minas Gerais é uma cidade e gera comentários na web: 'Perdida'

Ludmilla estreou no quadro "Truque Vip", do "Domingão do Faustão" no último domingo (8). Durante a execução, a funkeira foi elogiar Minas Gerais e acabou cometendo uma gafe, chamando o estado de cidade. "Adoro a cidade de Minas Gerais", declarou Ludmilla, que mudou de visual em abril. Essa não foi a única gafe dela no quadro: a cantora trocou o nome de Marcelo Serrado, que compunha do júri, e o chamou de Moisés, integrante do grupo Família Lima, que é mágico e também julgou as performances ao lado de De-

borah Secco. "Agora é a vez do Moisés balançar os papéis", disse a funkeira. "Marcelo Serrado, né?", atentou Fausto Silva. "Olha eu. Confundi os nomes", respondeu a cantora. "Eu sou o Marcelo, ela é a Deborah Secco e ele, o Faustão", brincou o ator. "E estamos na Globo", disse o apresentador.

O primeiro deslize de Ludmilla foi logo no início de sua performance de mentalismo, quando desejou boa tarde ao público. "Olha a Ludmilla, já quer começar nos confundindo dando boa tarde às oito da noite", declarou Faustão.



Ludmilla diz que Minas Gerais é uma cidade e gera comentários nas redes sociais



Patrícia Abravanel condena sensacionalismo na TV e sugere parceria entre SBT e Record

Patrícia Abravanel polemiza sobre relação homossexual: "Sou contra falar que é normal"

Patrícia Abravanel revelou que é contra a tratar a homossexualidade como algo normal no "Programa Silvio Santos", do SBT, no último domingo (8). Tudo aconteceu depois de o Homem do Búzio contar que assistiu ao filme "Carol", que retrata a história de amor entre duas mulheres.

Silvio, então, questionou os participantes do "Jogo dos Pontinhos" se eles eram a favor ou contra o romance homossexual. O apresentador, inclusive, chamou a filha de "carola" ao questionar sua opinião. "Li numa revista que um terço dos jovens se relaciona com pessoas do mesmo sexo. Eu acho muito um terço, mesmo sem saber se a opção deles é real. Eles experimentam. Acho que o jovem é muito imaturo para saber o que

quer. A gente tem que firmar que homem é homem e mulher é mulher. Acho que não é legal ser superliberal", disse.

A filha de Silvio ainda criticou o pai por fazer "propaganda indireta" do assunto. "Eu não sou contra o homossexualismo, mas sou contra falar que é normal. E outra, mulher com mulher não é tão legal assim. Não tem aquele brinquedo que a gente gosta bastante."

Lívia Andrade, por sua vez, afirmou que não vê problema algum com relacionamentos gays. "Acho bonito quando duas mulheres se amam como duas mulheres. Sou a favor porque o mundo é uma coisa livre. Cada um escolhe o que quer, opção sexual, religião, e o que vai fazer da vida. Cada um com seus problemas e as pessoas tem que respeitar as escolhas."

Luciano Szafir confirma que a primogênita, Sasha Meneghel, irá estudar em faculdade nos Estados Unidos



Responsável por desenhar os figurinos de Xuxa Meneghel em seu programa na Record, Sasha Meneghel foi aprovada em faculdade de moda nos Estados Unidos: seu pai, Luciano Szafir, confirmou a novidade. Em julho deste ano, ela completa 18 anos e deve se mudar para Nova York, onde fica a Parsons School of Design, na qual se formaram grandes nomes da moda atual como Marc Ja-

cobs e Tom Ford. "Minha filha é muito inteligente e estudiosa, entrou em mais de uma faculdade e pôde escolher qual queria", contou o ator sobre a filha comparada à Gisele Bündchen. Pai-coruja também nas redes sociais, Luciano se derreteu ao comentar a nova fase da vida de sua primogênita. "Fiquei muito feliz e orgulhoso. É só o que posso dizer em respeito à privacidade dela", encerrou o artista.

horóscopo

ÁRIES

As demandas materiais ficam mais claras para você com a conjunção Lua-Saturno em sua oitava casa. Você se sente mais segura de si para lutar pelo que quer, pois o amadurecimento de ideias e o autoconhecimento lhe fortalecem!

TOURO

Os acordos com os mais próximos são facilitados pela associação entre Lua e Saturno, ainda que haja pressões e críticas. Saiba ouvir as opiniões alheias, mesmo que conflitem com as suas. Aprenda a aceitar as diferenças!

GÊMEOS

Lua e Saturno se associam, lhe trazendo amadurecimento e harmonia interior. Isso lhe fortalecerá internamente para enfrentar os desafios, então assuma seu poder e deixe de lado os medos. Seja corajosa, proativa e otimista!

CÂNCER

Os desafios na vida social são encarados com mais maturidade, equilíbrio e segurança, pois Lua e Saturno se associam em sua quinta casa hoje. Mas evite ser impositiva, saiba ouvir a opinião das outras pessoas envolvidas!

LEÃO

Bom momento para maturar ideias e projetos pessoais, pois Lua e Saturno conjuntos trazem um clima de conforto e harmonia no lar. Mas não se isole dos familiares, saiba comunicar a eles sua necessidade de ficar só!

VIRGEM

Sua capacidade crítica e intelectual é aguçada pela conjunção Lua-Saturno, mas é possível que suas certezas ferrenhas lhe deixem cega para as novas perspectivas no trabalho. Portanto, esteja aberta para ouvir os outros!

LIBRA

Lidar com a vida prática fica mais fácil, pois Lua e Saturno se associam em sua área material, lhe fazendo enxergar realisticamente o valor das coisas. Seu poder de análise guiará as grandes decisões, mas não se sobre-carregue!

ESCORPIÃO

Você age de maneira centrada e harmoniosa com a associação entre Lua e Saturno, que lhe deixa mais confiante. As pessoas tendem a perceber sua maturidade, sentindo-se seguras para compará-la com você!

SAGITÁRIO

As decisões, sobre tudo as mais complexas, são favorecidas pela associação da Lua com Saturno. Mantenha o foco ao lidar com as intensas pressões emocionais e evite sobre-carregar-se de obrigações. Saiba delegá-las!

CAPRICÓRNO

Procure estar junto a pessoas que lhe estimulem intelectualmente e com quem compartilhe interesses, pois Lua e Saturno fizeram conjunção em sua área de amizades hoje. Isso lhe ajudará a melhorar a produtividade e a relaxar!

AQUÁRIO

Ao se unirem na décima casa, Lua e Saturno levam você a redescobrir seus próprios valores e empreendedorismo. Assuma seus talentos e dedique-se às atividades do trabalho, que tendem a ser eficientes e intelectualmente excitantes!

PEIXES

Você se mostra mais sensível e introspectiva, pois Lua e Saturno se associam em sua área espiritual hoje. Não se isole demais, procure se divertir, pois você pode acabar perdendo boas oportunidades juntas às pessoas queridas!