



extra
net

TERÇA-FEIRA, 09 DE AGOSTO DE 2016

Mais

Aos 56 anos, Hortência admite botox e afirma: ‘Estou solteira, mas não sozinha’

“Até quando você vai levando porrada, até quando vai ficar sem fazer nada, até quando vai ser saco de pancada?”

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Página B4



Fabrícia Passerini celebra hoje a chegada do seu aniversário. No click o carinho do namorado Jefferson.



A vendedora Silvia Angeluci completa mais um ano de vida nesta terça-feira, recebendo o carinho e homenagens dos familiares e muitos amigos.



Saulo Souza também recebeu inúmeras felicitações ontem, data em que assoprou velinhas ao lado da família.



O último domingo foi dia de comemorações para Mariana Alencar, que festejou seu niver ao lado do namorado Eder Lamão.



Felicidades e muitos anos de vida para o aniversariante de hoje **Gilson Ricardo**. Na foto em momento família com os filhos Matheus, Guilherme e Willian.



Posando para a foto, eis Tatyanny Marques, que na data de hoje dá boas vindas à idade nova. Felicidades mil!



Close da bela Isabela Stefanoni, também na lista dos homenageados de hoje.



Victor Barreto também é aniversariante desta terça-feira. A data certamente será de muitas comemorações. Parabéns.



Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

**(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**



MINI CHURROS
R\$ 0,79
APENAS



PUDIM
R\$ 3,99
APENAS



BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90
APENAS



ENTREGAS: 3465 0100
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO



Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

**R\$ 1,00 APENAS**

Remédios caseiros para ter ossos fortes

Os ossos constituem a estrutura que suporta o corpo, protegem as vísceras e servem como alavancas para a ação dos músculos. Além disso, em muitos casos, acolhem órgãos hematopoiéticos, formadores dos elementos figurados do sangue, e servem para armazenar cálcio. De acordo com a maneira como se originam, podemos distinguir dois tipos de ossos: ossos dérmicos ou de membrana e ossos de cartilagem ou endocondrais. Estão recobertos de uma membrana fibrosa, chamada perióstio; a maioria possui uma medula ou cavidade medular, substância branca que contribui para a formação de tecido novo e que tem um papel importante na hematopoiese.

A massa dura, disposta em torno da medula consiste de tecido ósseo denso ou compacto. A cavidade medular, principalmente em ambas as extremidades do osso, está atravessada ou preenchida de osso esponjoso ou reticulado. O osso compacto e esponjoso tem idêntica composição. O osso esponjoso da epífise está integrado por numerosas lamelas ósseas ou trabéculas, as quais estão orientadas para determinados pontos focais de esforço ou tensão; deste modo se consegue um má-

ximo de resistência com um mínimo de material.

Os ossos introduzidos durante algum tempo em ácidos diluídos se descalcificam e conservam apenas a matéria orgânica; se tornam flexíveis, mas mantêm sua forma e sua estrutura. Um osso cuja substância orgânica foi eliminada por incineração fica branco, leve e muito frágil. Sendo um tecido vivo, o osso está composto por células (osteocistos) e por uma substância intercelular formada de fibras de colágeno impregnadas de sais de cálcio. Nas superfícies exteriores e interiores do osso as lamelas de fosfato e carbonato de cálcio se dispõem paralelamente à periferia, enquanto que na porção interna encontram-se vários grupos de cilindros concêntricos em torno dos respectivos canais de Havers, nos quais se encontram vasos sanguíneos e nervos.

Os ossos se calcificam por sua forma em longos (tíbia, rádio, ulna, fêmur, fíbula), largos ou planos (frontal, parietal, etc., em torno das cavidades que contribuem para formar) e curtos (vértebras, do carpo). Os ossos longos apresentam um corpo central alongado ou eixo e duas extremidades ou epífises. As epífises lisas estão cobertas com cartilagem e se articulam com outros ossos; se são arredondadas, se



denominam cabeças ou côndilos; se são planas, se chamam folheados articulares. Os ossos planos são compostos de duas folhas de osso compacto, entre os quais existe tecido ósseo esponjoso. A superfície de um osso é perfurada por canais e poros, que permitem a entrada dos vasos sanguíneos e nervos.

A seguir apresentamos vários remédios para ter ossos fortes que podem ser feitos em casa com ingredientes naturais.

REMÉDIOS CASEIROS PARA TER OSSOS FORTES:

Ferva um punhado de folhas de urtiga seca em um litro de água por 10 minutos. Cubra e deixe esfriar. Coe e beba ao longo do dia. Este remédio também resulta útil no caso da osteoporose.

Ferva 100 gramas de folhas de olmo e 30 gramas de folhas de noqueira durante 10 mi-

nutos em 1 litro de água, coe e beba por um mês. Descanse outro e, em seguida, retome este remédio por mais um mês e assim por diante (um mês sim e outro não).

Ferva 60 gramas de alfafa em 2 litros de água até reduzir para 1 litro, coe e adicione 40 gramas de trevo de água. Cubra e deixe em infusão durante 20 minutos, coe e distribua em 8 partes para tomar em 4 dias, na porção de 2 vezes por dia, 4 dias consecutivos por semana, durante 6 semanas consecutivas, ou seja, 24 dias no total. Em seguida, descanse 24 dias e retome o remédio por outros 24 dias e assim por diante.

Realize uma infusão com 1 colher de sopa de louro em uma xícara de água e beba todos os dias durante uma semana. Em seguida, retome na semana seguinte e descanse e assim por diante.

Recomendações: Consumir alimentos ricos em cálcio, como os produtos lácteos (especialmente iogurte), brócolis, agrião, etc. para ter ossos fortes. O cálcio necessita de vitamina D para ser absorvido adequadamente; não se esqueça de tomar sol todos os dias por pelo menos 15 minutos (início da manhã ou tarde).

■ **Consumir peixes.** As sardinhas enlatadas e salmão, com tudo e os ossos, são ricos em cálcio. A cavala e outros peixes oleosos são ricos em vitamina D.

■ **Ingerir soja.** A soja contém não apenas cálcio, mas estrógenos vegetais; ajuda a manter a densidade óssea. Substitua a farinha normal por farinha de soja em receitas quando assar. Coma “nozes”, de feijão de soja torrado em vez de amendoins, e use a proteína de soja nos pratos. Prepare bebidas com leite de soja (que não seja transgênico).

■ **Não exagere na proteína.** A alta ingestão de proteína aumenta a excreção de cálcio. Limite-se a dose recomendada de 45 gramas por dia para mulheres e 55 gramas para homens. Muitos comem o dobro.

■ **Limite a cafeína.** Limite a ingestão de cafeína ao equivalente de três xícaras de café por dia, pois a cafeína faz com que o organismo excrete mais rápido o cálcio.

■ **Comer cebolas.** Em ratos machos alimentados com 1 grama de cebola seca por dia tiveram uma redução de 20% no processo de decomposição óssea, que conduz à osteoporose (um pouco mais do que com o medicamento calcitonina).

■ **Consumir alimentos enriquecidos.** Existem sucos de laranja e mirtilos, cereais matinais e barras de cereais enriquecidos com cálcio. Explore as lojas.

■ **Reduzir o sal.** Um elevado nível de sal na dieta aumenta a quantidade de cálcio que perde o corpo. Muitos alimentos processados são ricos em sal; tente não adicionar mais ao cozinhá-los ou à mesa. Comer menos. Alguns alimentos têm muito ácido oxálico e reduzem a absorção de cálcio: espinafre, ruibarbo, ervilhas e chocolate. Outros contêm ácido fítico e bloqueiam a absorção de cálcio como farelo de trigo. Reduza o consumo de todos esses alimentos.

Conheça os benefícios do **Whey Protein**

Para quem deseja emagrecer, tonificar o corpo e ganhar massa muscular, o Whey Protein (proteína do soro do leite) é um suplemento bastante indicado – e também bastante popular. De acordo com nutricionistas é comprovada a eficiência da proteína do leite na síntese de proteína muscular. O uso de Whey Protein não deixa ninguém “fortona”, isso é mito. O suplemento é uma excelente fonte de proteína como os ovos, frango ou peixe, o consumo de proteína auxilia na síntese proteica e ganho de massa muscular desde que seu treino seja programado para esta finalidade. Outra questão positiva é o estímulo para sistema imunológico, na composição do whey, estão presente aminoácidos essenciais que são cofatores para produção das enzimas de defesa”, afirma Rodrigo Loschi, nutricionista. Consumir esse produto significa ingerir uma boa quan-



tidade de proteína sem os carboidratos e gorduras que geralmente acompanham alimentos com as mesmas quantidades de proteína. Por exemplo: uma colher de Whey Protein isolado fornece cerca de 20 a 25 g de proteínas, enquanto 100 gramas de filé de frango fornece a mesma quantidade de proteína (com cerca de 4 g de gordura).

Entretanto, para que ocorra a síntese de proteína muscular, é fundamental que haja estímulo. Ou seja: se não malhar direito, o suplemento não irá funcionar. Nesse caso, ele pode até engordar pelo excesso de calorias ingeridas.

Para não correr esses riscos, é necessário saber a necessidade de proteínas de cada organismo e a maneira que esse

consumo será distribuído durante o dia. Estudos indicam que a cada refeição o nosso organismo absorve cerca de 0,25 – 0,4 gramas de proteína por Kg de peso. Ou seja, para uma mulher de 60 Kg, essa conta é de 15 – 24 gramas por refeição.

CONCENTRADO, ISOLADO OU HIDROLISADO?

O Whey Protein está disponível em três versões: concentrado, isolado e hidrolisado. Além do grau de “quebra” das proteínas presentes, existem outras diferenças entre eles. Entenda mais sobre cada versão do famoso suplemento:

CONCENTRADO

Passa por um processo mínimo de filtragem e processamento. É a versão mais saborosa e contém poucos carboidratos, lactose, gordura e

minerais e pode ser utilizada por pessoas que não estão em dieta de redução calórica. Indivíduos com intolerância a lactose não devem consumir.

ISOLADO

Possui uma concentração proteica acima de 90%. Contém pouquíssimos carboidratos, lactose e gorduras. É indicado para quem está em dieta de redução calórica ou para intolerantes à lactose. Sua digestão é mais fácil. Desta forma, a absorção dos aminoácidos é mais rápida.

HIDROLISADO

Esta versão passa pelo mesmo processo de filtragem que o isolado, mas depois ainda sofre o processo de hidrólise enzimática. O método faz com que a proteína se quebre em fragmentos menores chamados de peptídeos, o que garante a absorção seja ainda mais rápida e eficiente. O Whey 100% Hidrolisado é livre de gordura, carboidratos e lactose.

receita

Pavê trufado de chocolate

INGREDIENTES:

- 400 gramas de chocolate meio amargo picado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1/2 xícara (chá) de creme de avelã com chocolate (Nutella®)
- 300 gramas de chocotone
- 1 xícara (chá) de leite
- 100 gramas de chocolate em gotas para decorar



MODO DE PREPARO:

- Em banho-maria, derreta o chocolate, misture o creme de leite e a Nutella®.
- Corte o chocotone em fatias e umedeça-as no leite.
- Forre com filme plástico o fundo e as laterais de uma forma retangular.
- Alterne camadas de chocotone e camadas de creme de chocolate.
- Decore com as gotas de chocolate.
- Dica: faça essa receita com sobras de chocotone.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

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 ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Aos 56 anos, Hortência admite botox e afirma: ‘Estou solteira, mas não sozinha’

Questionada pelo seu maquiador sobre o que gostaria que ele fizesse, Hortência responde: “o que você quiser, desde que eu fique bonita”. O comentário traduz bem a vaidade da ex-jogadora de basquete, que tem ao lado da sua cama no quarto, onde está hospedada no Rio, um arsenal da beleza com uma série de cápsulas. “Quando mais eu faço aniversário, mais eu malho”, brinca ela, aos 56 anos. Os cuidados com o corpo incluem uma dieta rigorosíssima, principalmente na quantidade: “Como pouco, e nunca repito, mas faço várias refeições ao longo do dia”.

Hortência admite ainda que conta com a ajuda da tecnologia e da ciência para manter a beleza. “Tenho uma dermatologista de confiança e tudo que ela sugere eu faço, recentemente fiz um tratamento no pescoço”, admite ela, falando ainda sobre o polêmico bo-

tox. “Já usei várias vezes. Mas sempre com cuidado, não quero ficar esticada. O rosto tem que combinar com o corpo”.

Respondendo tudo com bom humor, Hortência é divertida também na hora de falar o estado civil: “Estou solteira, mas não sozinha. Discreta, ela comenta que de vez em quando dá uns beijinhos, mas não pensa em assumir um relacionamento. “A porta está fechada, mas não trancada”, diz ela acrescentando que é tímida, mas sabe a hora de demonstrar interesse: “Quando precisa, eu abro a porta”.

Medalhista de prata em 1996, Hortência é comentarista do basquete na Globo ao lado de Tiago Splitter, e conta que têm ótima relação com a seleção masculina e feminina. “Converso com os técnicos, temos um relacionamento de confiança”, avalia: “Vou ver os jogos do esporte que amo e ainda recebendo por isso! Só posso estar feliz”.



Hortência Marcari diz que é muito vaidosa

Vaiado, Luciano Huck atribui reação da torcida à crise no Brasil

O apresentador Luciano Huck, da TV Globo, foi vaiado por parte do ginásio do Maracanãzinho, no último domingo (7), durante a vitória da seleção brasileira masculina de vôlei sobre o México na Olimpíada do Rio.

No intervalo entre a derrota no primeiro e a vitória no segundo set, Huck apareceu no telão e foi entrevistado por uma das repórteres da organização responsáveis por animar o público entre os pontos e os sets.

Quando começou a falar sobre sua torcida para a sele-

ção, as vaías tomaram conta do Maracanãzinho. Após o jogo, Huck disse que a atual crise pela qual o Brasil passa pode ter sido a causa. “Ginásio é ginásio. Foi uma parte. Acho que tem a ver com a situação que o país passa”, disse Huck.

Questionado se seu posicionamento político pode ter influenciado o público, o apresentador concordou. “Pode. Talvez, sim.” Huck é amigo do senador Aécio Neves (PSBD-MG), candidato à presidência em 2014. Vestindo uma camiseta do Time Brasil, o apresentador da TV Globo foi ao ginásio com os filhos Joaquim e Benício.



Comenta possível motivo para as vaías



Atletas da natação, os italianos Stefania e Gabriele Detti são namorados

Ouro em beleza! Casal de natação da seleção da Itália faz sucesso nas redes

Eles podem até não levar o ouro na natação, mas já são fortes candidatos a ocupar o principal lugar no pódio no quesito casal mais bonito desta Olimpíada. Os italianos Stefania Pirozzi, de 22 anos, e Gabriele Detti, de 21, estão juntos no Rio brigando por uma medalha.

O bonitão conquistou no sábado o bronze nos 400m livre e milhares de seguidoras brasileiras nos Instagram encantadas com tanta beleza. Já a namorada estreia nesta terça-feira nos 200m borboleta. O casal chama a atenção de todos pela beleza e carisma.



Jovem de 12 anos canta desde os 6

MC Soffia ganha mais de 10 mil seguidores após cantar na abertura da Olimpíada aos 12 anos: ‘Quero poder andar na rua’

Ela virou destaque mundial ao ser a artista mais jovem a se apresentar numa cerimônia olímpica. Com apenas 12 anos, MC Soffia teve a responsabilidade, ao lado da madrinha artística, Karol Conka, de inaugurar o show de abertura dos Jogos na última sexta-feira, no Maracanã, e colhe agora os louros da exposição. De lá para cá, seu número de seguidores no Instagram e no Facebook aumentou em mais de 10 mil. A imprensa internacional também destacou a performance das rappers que fizeram uma apresentação cheia de empoderamento feminino e culto à beleza negra.

“Espero que eu fique famosa, mas nem tanto, porque quero continuar levando uma vida normal, sair de casa, poder andar na rua, de skate e fazer tudo o que uma menina da minha idade faz”, comenta ela, que passou o fim de semana de lazer, em São Paulo.

A vida da artista que começou a cantar aos 6 anos e estourou em 2015 após bombar com o clipe “Menina pretinha”, — uma letra dedicada a contestar paradigmas preconceituosos da sociedade — é dividida entre o estudo e brincadeiras.

Shows, só nos fins de semana. Soffia se apresenta cerca de quatro vezes ao mês.

E dia de lazer é sagrado. Tanto que no sábado, após a apresentação na Olimpíada, a mãe e empresária Camila Pimentel, de 30 anos, recusou todos os pedidos de entrevistas para que a menina pudesse curtir o dia no Parque Ibirapuera, a cerca de 30 quilômetros da comunidade onde as duas vivem sozinhas, numa casa simples na Cohab Raposo Tavares, em São Paulo.

Aluna do 6º ano de uma escola que também é uma ONG em Cotia, Soffia diz que a ficha de ter participado de um evento tão grandioso ainda não caiu. “Me senti muito nervosa na hora. Estava tremendo e fiquei com muito medo, mas agora estou aliviada”, diz.

O convite para participar da cerimônia veio em janeiro e foi guardado a sete chaves. Sem gravadora, ela, que já sofreu preconceito na escola por ter um cabelo crespo, quer aproveitar o momento e lançar uma nova música e videoclipe, e seguir combatendo o racismo e questionando padrões. “Espero que todas as meninas comecem a se aceitar”.

horóscopo

ÁRIES
Amadurecer os projetos pessoais e patrimoniais é o seu foco neste momento, já que a Lua se aspeeta com Sol, Júpiter e Plutão. Uma maior consciência acerca das dificuldades e dos potenciais lhe ajudará a conduzir tudo de maneira mais acertada, aumentando suas chances de sucesso.

GÊMEOS
É hora de rever suas prioridades e definir metas mais realistas e adequadas ao seu cotidiano. Ao passar pela área familiar, se aspectando com outros astros na área que rege a vida íntima, a Lua lhe pede adaptações na rotina, de modo a garantir seu bem-estar e qualidade de vida.

LEÃO
Um momento de maior produtividade é trazido pela associação da Lua a Júpiter na segunda casa, o que lhe permite encarar as demandas diárias com mais objetividade. Perceba as transformações necessárias para deixar a vida cotidiana mais prática e de acordo com seus objetivos de vida.

LIBRA
A praticidade e criatividade serão indispensáveis para a superação dos desafios, pois Lua e Júpiter conjuntos transitam pela área de crise. Procure meios alternativos para driblar a falta de recursos e, em vez de ficar remoendo as frustrações, busque o crescimento que essas experiências lhe trazem.

SAGITÁRIO
Lua e Júpiter associados lhe trazem impulso criativo, abrindo sua percepção para novas perspectivas. A ousadia de suas ideias lhe coloca em destaque no ambiente de trabalho, mas cuidado para que a obstinação e o imediatismo em relação aos resultados não prejudiquem seu orçamento. Tenha cautela!

AQUÁRIO
Seu espírito empreendedor é dinamizado por Sol, Lua, Júpiter e Plutão, o que direciona suas atenções para o trabalho e para a administração financeira. Canalize esforços para tomar as providências necessárias nestes aspectos da vida, de maneira sincera e disciplinada.

TOURO
Sua visão em relação ao mundo e aos grupos de seu interesse é ampliada pelos aspectos de Sol, Júpiter e Plutão com a Lua, no setor social. Aproveite este momento de maior conexão para reavaliar seus desejos pessoais, pois as interações humanas tendem a ser bastante enriquecedoras.

CÂNCER
Conjuntos na terceira casa, Lua e Júpiter se aspectam com Sol e Plutão na área de relacionamentos, trazendo bom senso e sensibilidade na sua atitude frente aos outros. As pessoas tendem a sair enriquecidas pelo seu poder de argumentação, especialmente ao se tratar dos desafios em conjunto.

VIRGEM
A vida social é dinamizada pela conjunção Lua-Júpiter em seu signo, que lhe traz uma maior consciência acerca de seus próprios potenciais. Um anseio por novas vivências lhe leva a sair da mesmice e alcançar experiências originais. Que tal incentivar os mais próximos neste movimento de renovação?

ESCORPIÃO
A convivência em grupo tende a ser bastante agradável neste dia, já que Lua e Júpiter se associam no setor de amizades, aspectados a outros astros em seu signo e na área de comunicação. Ainda que os amigos tenham sempre lugar de destaque em sua vida, considere também outras oportunidades!

CAPRICÓRNI
Um ímpeto de independência e de obstinação impulsiona a vida social, lhe levando a mudar sua atitude e buscar novas experiências. Lua e Júpiter, associados na nona casa, se aspectam com Sol e Plutão, o que indica uma tendência ao individualismo, mas pede a valorização do coletivo.

PEIXES
A associação de Lua e Júpiter na sétima casa, além dos aspectos estabelecidos com Sol e Plutão no setor social, ressaltam as relações pessoais nesta sexta-feira. O autoconhecimento tende a estimular profundas conversas, que terão um papel importantíssimo neste seu momento de vida.