



xtra
net

DATA-FEIRA, 07 DE SETEMBRO DE 2016

Mais

Mesmo faturando milhões, **Larissa Manoela** só recebe pequena mesada

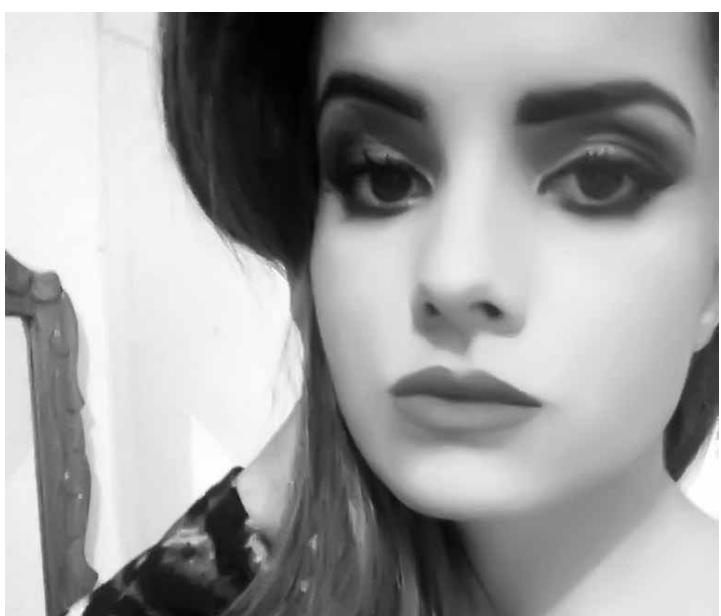
Página B4

Só que homossexualidade não existe, nunca existiu. Existe sexualidade - voltada para um objeto qualquer de desejo. Que pode ou não ter genitália igual, e isso é detalhe. Mas não determina maior ou menor grau de moral ou integridade.

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



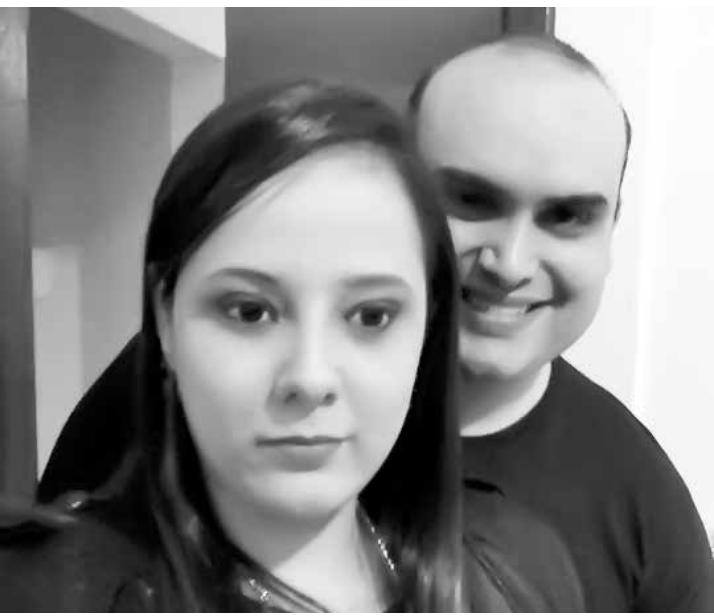
Aniversário ontem, dia 06, do **Renato Caldeira do Amaral**. Na foto, ao lado da esposa Luciana Ovidio



Festa e muitos anos de vida hoje para **Bruna Trevizzan**, recebendo o carinho dos amigos.



Dia de comemorações hoje também para o aniversariante **Cássio Sano**. A data certamente será de muita de festa.



Felicidades e muitos anos de vida para **Maira Tenório**. No click o carinho do esposo Jean Mello.



Felipe Iroshi em clima de comemoração pelo seu niver, que será comemorado nesta quinta. O carinho da família, dos amigos e em especial da namorada Dani Fabrete.



Quem também está em festa hoje é **Márcio Ferreira**. A data é comemorada por toda família em especial pela esposa Fernanda Branco.



Close da aniversariante **Marielen Fernandes**, recebendo hoje inúmeras felicitações.



Ontem foi dia de muitas homenagens para o queridíssimo **Silvio César**, que celebrou idade nova recebendo o carinho de todos os amigos, em especial da equipe "O Extra.net".



Dauto Cardoso também está na lista dos aniversariantes de hoje. Na foto as homenagens da esposa Raisa Garcia.

ASSINE o extra
net
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO
Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Cardápio ajuda a prevenir Alzheimer

Os dados do IBGE apenas comprovam o que já podemos ver nas ruas: o número de idosos no Brasil só aumenta. De acordo com o instituto, a população acima de 65 anos representa 7,4% dos brasileiros, e esse número tende a dobrar até 2025. E conforme a expectativa de vida aumenta, maiores são as chances dessa pessoa desenvolver doenças relacionadas à demência, dentre elas o Alzheimer. Isso acontece porque os neurônios vão se degenerando naturalmente conforme a idade. A perda da função cerebral pode afetar a memória, o raciocínio, a linguagem, o juízo e o comportamento. No entanto, é possível retardar essa degeneração dos neurônios com a adoção de hábitos saudáveis, como dormir bem, praticar atividades físicas e ter cuidados especiais com a alimentação. Confira como a dieta pode ajudar na prevenção do Alzheimer.

CASCA DE ROMÃ



Uma pesquisa realizada na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo, descobriu que a casca de romã pode prevenir o surgimento do Alzheimer. Os cientistas identificaram uma enzima na fruta que tem atuação específica na prevenção da doença, além dela possuir uma elevada quantidade de antioxidantes. Esse nutriente é conhecido por combater os radicais livres, ação que ajuda a diminuir a perda degenerativa, protegendo contra o Alzheimer e outras demências. É importante ressaltar que apenas o consumo contínuo da casca de romã pode trazer esses benefícios, já que ele só é percebido em longo prazo. Os cientistas estão estudando uma forma de transformar a casca de romã em pó, para colocá-la em cápsulas, mas você pode consumi-la na forma de suco, por exemplo.

CAFEÍNA



Já foi comprovado que a cafeína age como protetora do organismo contra o Alzheimer e outras demências. A explicação para o feito ainda não é clara: por enquanto, a ação antioxidant e anti-inflamatória da substância são os pontos de destaque para a prevenção. O café, além de cafeína, também contém boas doses de ácido clorogênico, substância de conhecida ação anti-inflamatória, também encontrada em vegetais amarelos ou avermelhados. Além do café, outras fontes de cafeína são os chás preto e mate, o chocolate e o guaraná.

PEIXES



Um estudo feito na Escola de Medicina na Universidade de Pittsburgh (EUA) indicou que idosos que comem peixe assado ou grelhado pelo menos uma vez por semana protegem o cérebro contra doenças. Os pesquisadores descobriram que as células do cérebro responsáveis pela memória morriam mais rápido entre as pessoas que comiam pouco peixe, e 47% delas desenvolveram a doença de Alzheimer cinco anos após os exames. Por outro lado, apenas 3% das pessoas que comiam peixe de uma a quatro vezes por semana desenvolveram Alzheimer ou apresentaram comprometimento leve da memória. O responsável por essa proteção é o ômega 3, um ácido graxo que faz parte da estrutura da matéria cinzenta do cérebro. Ele promove a comunicação entre as células nervosas, mantendo-as leves e funcionais, ajudando o cérebro a monitorar o humor, a memória e a concentração.

OLEAGINOSAS

Ter uma dieta rica em oleaginosas (como castanhas, nozes e amêndoas) diminui significativamente as chances de uma pessoa desenvolver o Alzheimer, afirma um estudo feito pela Universidade Columbia (EUA). Essa conclusão foi tirada da análise das dietas de 2.148 adultos americanos com mais de 65 anos, durante quatro anos. Esses alimentos são ricos em selênio, um mineral cuja deficiência pode causar distúrbios na atividade dos neurotransmissores - substâncias produzidas pelo neurônio que tem como função levar informações de uma célula a outra. O selênio ajuda substâncias como a serotonina, a dopamina e a acetilcolina, que são fundamentais para a transmissão de mensagens entre os neurônios e o bom funcionamento cerebral.

FRUTAS ROXAS E VERMELHAS

Comer uma ou duas porções por dia de amoras pretas, ameixas, uvas ou mirtilos pode ajudar no combate ao Alzheimer, Parkinson e até câncer. A conclusão faz parte de um estudo feito na Universidade de Manchester, no Reino Unido, e publicado no periódico Archives of Toxicology. De acordo com os cientistas, o responsável por esse benefício é o polifenol, um poderoso antioxidante. Outro trabalho constatou que um flavonoide chamado fisetina, presente nas frutas vermelhas, estimula a área do cérebro responsável pela memória de longo prazo e o protege de doenças degenerativas como o Alzheimer e a esclerose múltipla. Essa substância é capaz de desencadear um processo que permite que as memórias sejam armazenadas no cérebro com mais facilidade e que o cérebro estabeleça conexões mais fortes entre os neurônios.

AZETE DE OLIVA

Velho amigo da saúde, o azeite de oliva extra-virgem é comumente relacionado à prevenção de doenças cardíacas. Entretanto, uma pesquisa feita pela Universidade de Frankfurt, na Alemanha, descobriu que existe um composto presente no azeite chamado hidroxitiroisol é capaz de impedir a degeneração dos neurônios, retardando o processo de envelhecimento cerebral. O azeite também é rico em vitamina E, um antioxidante que atua na reconstrução das fibras nervosas. Para obter o benefício, consuma o azeite na forma in natura para regar saladas ou a comida. Quando é submetido a altas temperaturas, boa parte das propriedades do óleo são desperdiçadas.



ÁLCOOL COM MODERAÇÃO



Uma revisão de 143 estudos, que contou ao todo com a participação de 365 mil pessoas de 19 países, constatou que o consumo moderado de álcool ajuda na prevenção do Alzheimer. De acordo com os cientistas, quem consumia álcool moderadamente tinha 23% menos chances de desenvolver sinais de perda de memória causados pelo Alzheimer. No entanto, pessoas que bebiam mais do que duas doses por dia tinham mais chances de ter perda de memória. De acordo com a pesquisa, o vinho era a bebida que mais proporcionou benefícios aos participantes. A bebida auxilia na proteção de doenças degenerativa por contenção antioxidante e melhorar a circulação cerebral. A quantidade recomendada é de uma dose de bebida alcoólica por dia para as mulheres e duas para os homens - o equivalente a 140ml de vinho ou 340ml de cerveja.

CÚRCUMA

Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia, nos EUA, sugere que comer curcumina uma ou duas vezes por semana pode ajudar na prevenção do Alzheimer. A curcumina é um dos componentes da cítrica, ingrediente que dá a cor amarela ao curry indiano. O tempero possui efeito anti-inflamatório e antioxidante, ajudando a prevenir o envelhecimento e eliminar as estruturas no cérebro associadas ao Alzheimer.



receita

Creme de limão com Bis

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- Suco de 2 limões
- 1 lata de creme de leite
- 1 caixa de Bis picado
- Modo de preparo



MODO DE PREPARO:

■ No liquidificador bata o leite condensado com o suco de limão até formar um creme. Misture delicadamente o creme de leite. Em taças individuais, intercale camadas de creme e Bis. Decore com raspas de limão e leve a geladeira no mínimo 4 horas antes de servir.

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
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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

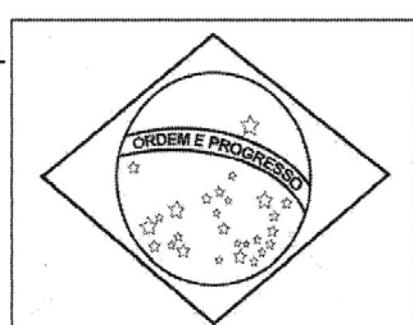
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Caça Palavras

HINO DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

TRECHO DA MÚSICA DE: EVARISTO DA VEIGA
LETRA: D. PEDRO I

JÁ PODEIS DA PÁTRIA FILHOS
VER CONTESTE A MÃE GENTIL
JÁ RAIOU A LIBERDADE
NO HORIZONTE DO BRASIL



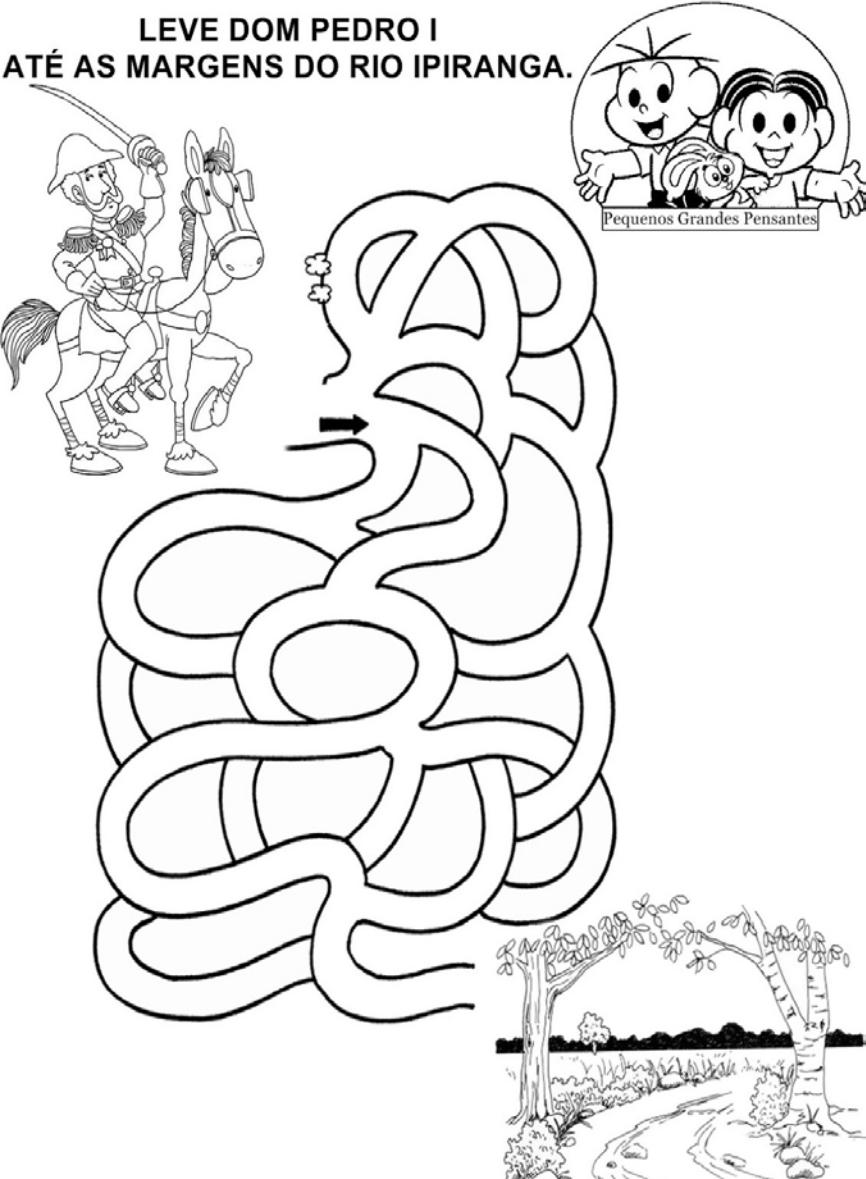
BRAVA GENTE BRASILEIRA
LONGE VÁ TEMOR SERVIL
OU FICAR A PÁTRIA LIVRE
OU MORRER PELO BRASIL.

ENCONTRE AS PALAVRAS GRIFADAS NO CAÇA - PALAVRAS:

A F R E B R A S I L N R F G P
F L T C A E Y N B B I L O P N
A I L M P A T R I A L O N G E
P V Y F R M V D A E K E I J B
O R T N H O R I Z O N T E D C
A E R E A D L I B E R D A D E
B R A S I L E I R A O P A R E

Jogo do Labirinto

LEVE DOM PEDRO I
ATÉ AS MARGENS DO RIO IPIRANGA.



Sete Erros

JOGO DOS 7 ERROS

Observe atentamente o desenho da esquerda e marque as sete diferenças no desenho da direita.



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Bárbara exige que Joana se afaste de sua família. Ricardo convence Tânia a aceitar o emprego de volta. Para pagar as dívidas, Rômulo aceita participar de uma luta clandestina. Jorjão observa Rômulo lutar com Belloto. Júnior se machuca durante o jogo de vôlei da escola e todos se revoltam contra o estadio do Dom Fernão. Ricardo beija Tita. Martinha e Jabá implicam com Juliana e Lucas. Caio conhece Tânia e desconfia do comportamento de Ricardo. Nanda se aproxima de Rômulo. Joana flagra Rômulo instalado no vestiário da academia.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Em virtude da abertura dos Jogos Paralímpicos Rio 2016, não haverá exibição do capítulo.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Em virtude da abertura dos Jogos Paralímpicos Rio 2016, não haverá exibição do capítulo.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

No acampamento, Josué pede forças ao Senhor. Léia diz para Samara jamais confiar em Aruna. Na masmorra de Jericó, Zuma tenta confortar Tobias. Marek e Kalesi comemoram o sacrifício. O rei ordena que Sandor traga Tobias para uma luta comemorativa. Tibar diz para o filho continuar obedecendo o soberano. Marek diz para Tobias lutar em troca da própria vida. Josué pede para Elói não dizer nada a ninguém sobre o que viu. Para divertir Marek, Tobias luta contra dois gladiadores. Quemuel sonha com a mulher misteriosa e acorda assustado. Ele conta para Léia que foi salvo por Yana, a verdadeira mãe de Aruna. Léia explode de raiva e diz que Yana está morta. Aruna chega e pergunta quem está morta.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Neusa leva Omar até o presídio para que ele veja a consequência de quem faz as coisas erradas. Rebeca chora ao escutar Isabela dizer pela primeira vez "mãe". O programador do aplicativo que Vicente está desenvolvendo some e não atende mais as ligações. No vilarejo, Téo busca informações sobre o seu passado com a ajuda de seus amigos. Nico e Alegra estão mais próximo e saem para passear. O avô de Otávio morre e ele conta para Rebeca, emocionado. Manuela lê a carta que a mãe de Téo deixou junto com ele, quando era bebê, antes de deixá-lo na igreja para adoção.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Encarnação cobra do filho uma posição sobre a situação de Carlos. Iolanda aconselha Tereza a não esconder a verdade de Santo. Miguel e Olívia comemoram a mudança de comportamento de Santo. Doninha e Cícero se preocupam com Tereza. Iolanda sugere que Encarnação procure outros aliados contra Carlos. Afrânia faz um acordo com Carlos para tentar salvar sua família. Encarnação procura Benito com a ajuda de Cícero.

Humor

TODOS PELADOS

O Manoel foi pro Japão e comprou um par de óculos cheio de tecnologia que mostrava todas as mulheres peladas. O Manuel coloca os óculos e começa a ver todas as mulheres peladas, ele se encanta. Põe os óculos, peladas! Tira os óculos, vestidas! Que maravilha! Ai Jesus!

E assim foi Manoel, louco para mostrar a novidade para a mulher. No avião, se sente o máximo vendo as aeronomoças todas peladas. Quando chega em casa, já coloca os óculos para pegar Maria pelada. Abre a porta e vê Maria e o Cumpade no sofá pelados. Tira os óculos, pelados! Põe os óculos, pelados! Tira, pelados! Põe, pelados!

E Manuel diz: - Puta que pariu! essa merda já quebrou!

SERVINDO A PÁTRIA

Dois primos caipiras, vão se alistar na marinha.

Chegando lá são entrevistados pelo sargento:

Qual o seu nome? - pergunta ao primeiro

É Tonho.

Negativo. De agora em diante você será "Antônio". E o que você está fazendo

aqui?

Tô dando um tempo.

Negativo. Você está servindo à Pátria. E o que é aquilo? Pergunta apon-

tando

para a Bandeira do Brasil.

É a bandeira.

Negativo. De agora em diante ela é a sua Mãe.

Vira-se para o segundo e pergunta:

Qual o seu nome?

É Zeca.

Negativo. De agora em diante você será "José Carlos". E o que você está fazendo aqui?

Servindo à Pátria.

Muito bem. E o que é aquilo (apontando para a bandeira)?

É a Mãe de Tonho, minha tia.

BRINCANDO DE ANTÔNIMO

- Zé vamos brincá di antônimo?

- O que cê falô?

- Brincá di antônimo, sô! Quê di-zê, uma coisa contrária da otra! Por exemplo: arto e baxo, forte e fraco!

- Ah, intidi tudim agora! Intão, va-mu brincá!

- O que vai valê??

- Uma cerveja... Eu começo, tá?

E os dois mineirinhos começaram a brincadeira:

- Gordo?

- Magro!

- Hômi?

- Muié!

- Preto?

- Branco!

- Verde?

- Uai, verde? Verde tem esse tar de antônimo, não!

- Craro que tem!

- Intão explica, sô!

- Maduro!

- Ai, caráio! Perdi a apostila! Vâmu

di novo, valendu ôtra cerveja? Mas

dessa vez eu cumeçô!

- Pôdi cumeçá!

- Saúde?

- Duença!

- Moiádo?

- Seco!

- Agora cê me paga fiudumaéguia!

Quê vê só?

E ele fala:

- Fumo?

- Não, não! Peraí... fumo num tem

antônimo!!

- Craro qui tem, uai!

- Intão, diz aí, qualé o antônimo di fumo?

- Essa é fácil, sô... Vortemo!



celebridades

Usain Bolt avisa a amigos no Brasil que quer voltar para Jogos Paralímpicos

A expectativa é grande. Usain Bolt deve voltar ao Rio para a Paralimpíada.

Pelo menos é o que ele quer. O primo do atleta, Donald Thomas, já avisou aos amigos no Rio, a pedido de Bolt, que o homem mais veloz do mundo quer muito vir à cidade de novo. O único detalhe é a namorada de Bolt, Kasi Bennett. A modelo, desta vez, não pretende deixar o jamaicano na pista como ficou durante a Olimpíada. Ao saber que a moça pode vir junto, Jady Bolt deu o recado: "Se ele me procurar, conto para ela".

Ao que tudo indica, Jady Bolt passou como um raio pela vida de Kasi Benet, a namorada de Usain Bolt, traída publicamente pelo atleta, que além da carioca, se engracou com mais duas mulheres em sua última noite no Brasil. O casal está em Bora Bora, cur-

tindo férias. No Rio, Jady Duarte alfinetou a suposta rival.

"Eu ainda não fiquei sabendo sobre o relacionamento dele. Mas como todos sabem, ele foi para Londres e encheu o carro de mulheres. Estou quase acreditando que na terra deles traição é normal, ela já deve estar acostumada", dispara a moça.

Jady diz que Usain Bolt deve ter conseguido dobrar a namorada. "Eu acredito que ele veio aqui atrás de diversão. Ele se divertiu, eu me diverti", diz ela, com uma ressalva: "Se eu fosse a namorada dele, com certeza estaria com o Bolt onde ele estivesse".

A carioca que viu seu nome ficar famoso no mundo por conta das horas que passou na cama com ele, dentro da Vila Olímpica, não seria tão compreensiva como a rival: "Eu não perdoo traição. Ainda mais pública".



Usain Bolt quer voltar ao Rio, desta vez com a namorada

Sergio Mallandro e Aline Dahlen posam juntinhos em Porto Alegre



Sergio Mallandro e Aline Dahlen em Porto Alegre

Paixão antiga sempre mexe com a gente, já cantava Tim Maia. Com Sergio Mallandro e Aline Dahlen também. O humorista, que outro dia foi visto jantando com outra ruiva, foi flagrado novamente com a ex-BBB. Desta vez em Porto Alegre, onde ela mora.

Sergio fez um show na cida-

de no último fim de semana, e encontrou a "amiga" para jantar. Aline e Sergio sempre insistiram que são apenas bons amigos, mas ela, quando está no Rio, continua frequentando a casa dele, em São Conrado, na Zona Sul da cidade, e segundo frequentadores do restaurante Paris 6, onde estavam, havia muito carinho entre os dois. Será que desta vez assumem?

Mesmo faturando milhões, Larissa Manoela só recebe pequena mesada

De acordo com informações da revista "Veja São Paulo", além do salário fixo de aproximadamente R\$ 25 mil do SBT, a moça lucra também com shows e licenciamento de produtos, no valor de cerca de R\$ 300 mil ao mês, totalizando cerca de R\$ 3,6 milhões/ano, segundo estimativas do mercado.

Larissa já está escalada para a substituta de "Carinha de Anjo", que deve estrear ainda em 2017, mas se engana quem pensa que ela esbanja dinheiro, uma vez que ela recebe apenas R\$ 300 de mesada. Segundo a revista, com esse dinheiro, a atriz compra revistas teen, maquiagem e sapatos, de preferência com saltão, para "dar um up" em seu 1,50 metro de altura.

A maior parte dos seus lucros é investida em imóveis e aplicações, segundo os pais da garota, Gilberto Santos e Silvana Taques, que também são seus empresários. Ela é humilde e declara: "Precisamos poupar, porque a gente não sabe o dia de amanhã", diz Larissa, que recentemente viu o seu livro, "O Diário de Larissa Manoela", vender mais de 100 mil cópias, superando marcas até de outros best-sellers, como do renomado escritor Paulo Coelho. Aliás, o cachê da cantora por show pode ser de até R\$ 200 mil, quase o dobro do que cobra Anitta.



A estrela do SBT e no ar em duas novelas, Larissa Manoela é uma das atrizes teen que mais fatura por ano

horóscopo



ÁRIES

É hora de realizar melhorias no seu lar, pois Marte adentra hoje a quarta casa. Invista no bem-estar e nas relações pessoais. Procure encarar as divergências de interesses com mais respeito e tolerância!



GÊMEOS

Você se mostra mais decidida para colocar suas ideias em prática, pois Marte adentra o setor material. É hora de se impor, mas tenha cuidado com investimentos arriscados. Zele pela eficácia e defina prioridades!



LEÃO

Você precisará se dedicar à superação de desafios e desapegar-se das questões que não lhe servem mais. Ao entrar no setor de crise, Marte indica que seus problemas devem lhe trazer importantes aprendizados. Saiba aproveitar!



LIBRA

Abrace seus projetos com garra, pois, ao entrar no setor profissional, Marte alerta para que sua persistência não se transforme em obstinação. Verifique se suas causas são viáveis, antes de sair defendendo-as ferrenhamente!



SAGITÁRIO

Transbordamentos emocionais podem acontecer, neste momento em que Marte passa pela oitava casa. Você chama as atenção por onde passa, então não deixe que os dramas prejudiquem o que você diz. Conquiste quem lhe interessa!



AQUÁRIO

Planejamento e pontualidade com metas lhe impulsionam a superar desafios, neste momento em que Marte adentra sua sexta casa. Mantenha a disciplina, mas seja ousada o suficiente para expandir horizontes, libertando-se de dogmas!



TOURO

Você se sente mais segura para defender seus interesses, neste dia em que Marte entra no setor de comunicação. Seus potenciais e habilidades devem ser estimulados e desenvolvidos. Use sabiamente as palavras.



CÂNCER

Você buscará agir de maneira estratégica e eficaz hoje, pois Marte entra em seu signo, lhe trazendo garra para conduzir projetos e planejamentos. Seus ideais lhe guiam pelo caminho da realização e suas ações transbordam energia!



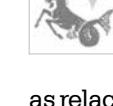
VIRGEM

As atividades em grupo são favoráveis, seja na vida social ou no trabalho. Ao entrar no setor de amizades, Marte exalta seu poder de liderança, mas cuidado para não agir de maneira ditatorial. Procure inspirar os outros!



ESCORPIÃO

Que tal desenvolver seu intelecto e buscar novas fontes? Marte adentra a nona casa, alertando que a diversidade de estímulos desperta sua volubilidade de opiniões, então seja criteriosa com as buscas. Mantenha-se focada!



CAPRICÓRNIO

Você se sente mais confortável em suas relações, mas a entrada de Marte na sétima casa pode deixar suas atitudes um tanto ditatoriais. Não deixe que sua autoconfiança se transforme em arrogância. Seja flexível e diplomática!



PEIXES

A vida social e a companhia dos amigos entram em foco hoje, pois Marte adentra a quinta casa. Você poderá se divertir e conhecer pessoas que lhe ajudarão em seus projetos. Valorize as amizades e busque ambientes alegres!