



extra
net

TERÇA-FEIRA, 04 DE OUTUBRO DE 2016

Mais

Com cachê de R\$ 60 mil, Caio Castro é o jovem galã mais valorizado

Página B4

Não se preocupe, não vou tomar nenhuma medida drástica, a não ser continuar, tem coisa mais auto destrutiva do que insistir sem fé nenhuma? Ah, passa devagar a tua mão na minha cabeça, toca meu coração com teus dedos frios, eu tive tanto amor um dia.

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





Destaque para a elegância da empresária **Cida Pessotto**, contagiando com sua simpatia.



Agora morando e estudando em Itupeva, eis **Juliana Baldan** que hoje comemora idade nova.



Click de **Gustavo Sisto** com a esposa **Idalina** indo prestigiar o casamento do cantor Gustavo Lima.



Festa hoje e muitos anos de vida para **Nilson Zanfolin**. Na foto recebendo o carinho da filha Flávia Zanfolin.



Momento família: Fran e Alisson Pinhel, com o pequeno Cauã.



Quem também comemora idade nova hoje é **Rogério Garcia**, homenageado pelos amigos, em especial pela namorada Gabriela.



A festa também é especial hoje para a aniversariante **Vanessa Gonçalves**. Felicidades!



Close da aniversariante **Fernanda Alves**, também homenageada hoje.

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 | 1300
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



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

**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**

A laranja e seus benefícios para a saúde

Todos os alimentos possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para prevenir e tratar doenças. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios e propriedades que podem oferecer.

Por seu delicioso sabor e alto teor de vitamina C, a laranja é uma das frutas mais populares do mundo. Uma das vantagens da laranja é que é rica em nutriente e pobre em calorias.

Uma laranja média contém vitaminas importantes como ácido fólico, vitamina C, vitamina A e outras vitaminas do grupo B. Além disso, contém minerais como potássio, cobre e cálcio. A laranja também é rica em fibras, a qual ajuda a reduzir o colesterol e manter sob controle os níveis de açúcar no sangue. Tudo isso com apenas 60 calorias.

Embora o suco de laranja tenha muitos benefícios para a saúde, para obter os benefícios completos é melhor comer a fruta, já que contém fibra e o suco não. A laranja é uma boa escolha para levar como lanche, já que a casca protege de golpes e a mantém em boas condições. Também fornece uma “injeção” de energia instantânea.

REMÉDIOS CASEIROS COM LARANJA:

Para desodorizar o triturador de alimentos: Use as cascas de laranja no triturador de alimentos para remover o mau odor e dar um aroma de laranja.

Máscara facial para a pele saudável: Coloque para secar as cascas de laranja e torná-las um pózinho. Misture o pó com um pouco de leite até ter a consistência de uma pasta. Aplique a mistura por todo rosto certificando-se de que não entre nos olhos. Aguarde 15 minutos e lave o rosto. Se arder você deve tirar imediatamente.

Mel com sabor de laranja: Lave bem a casca de uma laranja e coloque em um pequeno pote de mel. Coloque-o ao lado da janela onde bate sol. Deixe por uma semana. Desfrute do mel com sabor de laranja.

Para dar sabor a água: A água é uma bebida muito saudável, mas às vezes não é tão popular por sua falta de sabor. Lave bem uma laranja e corte em rodela, coloque as rodela em um jarro de água e coloque na geladeira. Desfrute durante o dia.

Para remover o mau odor dos sapatos: Coloque as cascas de laranja para secar. Pulverize a casca seca e coloque em um saco de pano. Coloque o saco nos sapatos.

Para ajudar no tratamento de anemia: O organismo absorve o ferro de forma mais eficiente quando consumido

acompanhado de vitamina C. Acompanhe suas refeições ricas em ferro com um copo de suco de laranja para combater a deficiência de ferro.

PROPRIEDADES CURATIVAS DA LARANJA:

As propriedades curativas das laranjas se devem ao seu teor em uma ampla variedade de compostos fito nutrientes, como flavanonas, as quais contém importantes moléculas, como hesperitina e naringenina. Estes compostos em conjunto com a vitamina C, fazem da laranja um poderoso antioxidante que previne os danos celulares. As laranjas também são uma boa fonte de betacaroteno, outro potente antioxidante que previne os danos causados ao organismo pelos radicais livres. Também contém magnésio para regular a pressão sanguínea, potássio para a saúde cardiovascular e tiamina para converter os alimentos em energia.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DA LARANJA:

A laranja fortalece o sistema imunológico e melhora a saúde da pele. Também fortalece a saúde do coração e ajuda a reduzir o risco de doenças respiratórias, certos tipos de câncer, artrite reumatoide, úlceras e pedras nos rins.

Saúde Cardiovascular. As laranjas são ricas em potássio, um mineral eletrólito responsável por auxiliar a função cardíaca para prevenir ataques e arritmia. Além disso, também

contém ácido fólico, uma vitamina que reduz o risco de doenças cardiovasculares. A laranja é rica em fibra solúvel, a qual ajuda o organismo a eliminar o colesterol ruim através das fezes.

Proteção Contra o Câncer: Acredita-se que os níveis baixos de ácido fólico poderiam contribuir nas mutações de DNA que causam o câncer. Um copo de suco de laranja pela manhã é uma excelente fonte de ácido fólico. Além do seu conteúdo neste importante nutriente, o poder antioxidante da laranja, a torna um alimento recomendado para proteger contra vários tipos de câncer.

Outra substância que contém esta fruta é D-limoneno, que tem sido estudado por suas propriedades anticâncer. Estudos demonstram que a laranja é eficaz para reduzir o risco de câncer de estômago, câncer de boca, de laringe, de pâncreas, de pulmão e de mama.

Proteção Contra a Artrite Reumatoide: Estudos recentes têm mostrado que um copo de suco de laranja diariamente ajuda a reduzir o risco de desenvolver a artrite reumatoide. Prevenir a Espinha Bífida: Para as mulheres grávidas é muito importante consumir uma quantidade adequada de ácido fólico, já que uma deficiência deste nutriente aumenta o risco de ter um bebê com espinha bífida.



receita

Frango recheado a moda antiga

INGREDIENTES:

- 1 frango com um peso de 1,2 quilogramas
- 350 gramas de peito de frango
- 80 gramas de toucinho
- 20 gramas de pinhões
- 1/2 cebola triturada
- 200 gramas de ervilhas cozidas
- 1 decilitro de natas
- 3 decilitros de vinho branco
- 3 colheres de vinho
- 3 colheres de vinagre de vinho branco
- 2 ovos
- 4 colheres de azeite extra-virgem
- 250 gramas de rede de porco
- sal e pimenta



MODO DE PREPARO:

- Limpar o frango e desossar sem romper a pele
- Colocar numa terrina com o vinagre, 2 decilitros de vinho e uma pitada de pimenta e deixar marinar durante 1 hora
- Deixar reduzir a cebola numa frigideira com 1 colher de azeite e diluir com o vinho Malvasia
- Passar pela misturadora o peito de frango com o toucinho, as natas, o sal e em seguida misturar as ervilhas, os pinhões e a cebola refogada
- Colocar o frango na rede de porco e colocar o recheio por cima
- Voltar a fechar o frango, voltar a coser e alourar com o azeite, em seguida passar pelo forno a 180 G durante 1 hora
- Deixar repousar durante 15 minutos e servir às fatias, acompanhando a gosto com vegetais

Alimentos que melhoram o humor

O ditado “você é o que você come” pode ter algum mérito quando se trata de seu humor. Muitas pessoas não conseguem perceber que a maior parte dos produtos químicos que regulam nosso humor, na verdade vem dos nutrientes dos alimentos que comemos. Se o seu humor não é o que você quer que ele seja, preste atenção nesses alimentos e os inclua no seu dia a dia:

■ **Peixes de Água Fria:** Um déficit nos ácidos graxos, ômega 3, pode reduzir a eficiência dos movimentos neurotransmissores como a serotonina, que pode equilibrar o seu humor. Peixes de água fria como salmão, atum ou sardinha pode oferecer uma fonte rápida para impulsionar o seu humor e satisfazer o seu apetite.

■ **Nozes:** As nozes são outra grande fonte de ácidos graxos

ômega 3. Isto funciona especialmente bem para vegetarianos. Faça uma mistura de aveia, nozes, castanhas, amêndoas e experimente os benefícios de melhora do humor. Quando você estiver apressada e nervosa experimente comer uma barra de manteiga de amendoim.

■ **Espinafre:** Adicionar ácido fólico na sua dieta pode aumentar os níveis de serotonina no cérebro e acalmar o seu humor ao mesmo tempo. Espinafre cozido é uma boa fonte de ácido fólico. Quando o seu humor estiver em frangalhos, prepare uma salada de espinafre, feijão e vegetais de raiz (beterraba, cenoura, rabanete, aipo, etc.) picados para incrementar seu estado de espírito e sua ingestão de ácido fólico.

■ **Grãos integrais:** Obtenha uma dose diária de selênio incorporando mais grãos inte-

grais na sua dieta. A falta de selênio pode te deixar ansiosa, irritável, hostil e deprimida. Opte por pães e cereais integrais para começar o dia com o pé direito e com o melhor estado de espírito.

■ **Alimentos ricos em proteínas:** Preencha sua dieta com alimentos ricos em proteínas como aveia, banana, frutas secas e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Estes alimentos são ricos em triptofano. O triptofano tem um papel importante na regulação do humor, e a diminuição em triptofano pode levar a um aumento da agressividade, como também combate a depressão, atua no sono e ajuda a perder peso. O triptofano não é produzido naturalmente em nosso corpo, por isso temos que obtê-lo através da dieta.

■ **Frutas e vegetais frescos:**

Comer alimentos saudáveis ajuda você a se sentir melhor. Se livre de todos aqueles doces que você sempre procura quando chega cansada em casa, porém tenha na sua geladeira frutas e legumes frescos. O açúcar eleva e diminui o nível de açúcar no sangue, deixando-a irritada e de mau humor. Mudar sua dieta pode ser difícil, mas você tem que tentar resistir às tentações.

■ **Alimentos ricos em fibras:** É recomendável acabar com o mau humor comendo alimentos que contenham fibras. Alimentos ricos em fibras como a cevada, maçã, laranja, batata, cenoura e feijão podem aumentar muito o seu humor. Esses alimentos ajudam a diminuir a absorção de açúcar no sangue e, também diminuem potencialmente o açúcar no sangue e alterações no humor.

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



Claudia Abreu sempre linda e radiante

Claudia Abreu diz que deixa de lado os cuidados com a beleza para se dedicar aos quatro filhos: ‘Eu me considero uma boa mãe’

Protagonista de “A lei do amor”, que estreou ontem no lugar de “Velho Chico”, Claudia Abreu, de 45 anos, está apresentando um novo visual, com os fios mais curtos. E ficou ainda mais bonita! Ela, porém, comentou que nunca foi do tipo que perde muito tempo se dedicando aos cuidados com a beleza, e isso se deve muito à sua dedicação com a família. “Já aceitei que nunca vou ser aquela gata malhada. É uma questão de prioridades, e meus filhos estão em primeiro lugar.”

A atriz falou ainda sobre a relação que tem com os quatro filhos: Maria e Felipe, de 9 anos, e José Joaquim de 6 anos e Pedro Henrique de 5 anos. “Eu me considero uma boa mãe. Aliás, esse é o maior elogio que alguém pode me fazer. Para mim, cuidar dos filhos, antes de uma questão de afeto, é de caráter”, comentou Claudia Abreu. “Família, carreira e relacionamentos exigem investimento diário. Para mim, a partida ainda está rolando e o jogo nunca está ganho”, completou a atriz.



Mãe e filha juntas na vida real e na ficção

Após 17 anos, Gabriela e Regina Duarte dividem personagem

Gabriela Duarte (42) e Regina Duarte (69) voltam à televisão como a vilã de A Lei do Amor, trama que substituirá Velho Chico no horário nobre a partir de 3 de outubro. Elas farão a personagem em fases diferentes da vida. A última vez que mãe e filha dividiram um papel foi na minissérie Chiquinha Gonzaga, de 1999, na qual interpretaram a protagonista na juventude e na vida adulta.

Suzana, nova personagem das Duarte, é secretária de

Magnólia (Vera Holtz). Ela é contratada pela controversa esposa de Fausto Leitão (Tarcísio Meira) e madrastra de Pedro (Chay Suede/Reinaldo Gianecchini) para separar o enteado da heroína Helô (Isabelle Drummond/Claudia Abreu).

Na trama, a personagem de Isabelle culpa Fausto pela morte do pai, e, com medo de isso afetar a incipiente carreira do marido, Mag faz um acordo com Suzana para afastar Helô de sua família.

Ex-Miss Brasil Deise Nunes se diz aliviada com vitória de Raissa Santana: ‘Tirei um peso das costas’

Eleita Miss Brasil, Raissa Santana, de 21 anos, não era nem nascida quando Deise Nunes recebeu a coroa em 1986, sendo a primeira negra (e até a noite de sábado, a única) a vencer o concurso. Ela acompanhou a quebra desse jejum de sua casa, em Porto Alegre, e, além de comemorar a vitória da paranaense, sentiu-se aliviada, confessa.

“Devo dizer que senti um certo alívio. Tirei um peso

das minhas costas. As pessoas sempre me perguntavam quando outra negra seria escolhida a Miss Brasil”, diz Deise, que aguarda agora o fim de outro jejum — desde 1968, com Martha Vasconcelos, uma brasileira não vence o Miss Universo: “Raissa tem um grande carisma e muita luz. Tem tudo para deixar os jurados de lá encantados. Acho que ela tem grandes chances de ser eleita a mais bonita do mundo”.



Deise Nunes foi Miss Brasil em 1986 e Raissa Santana, em 2016



Caio Castro tem cachê de R\$ 60 mil para eventos e presença

Com cachê de R\$ 60 mil, Caio Castro é o jovem galã mais valorizado

Mesmo atualmente fora do ar, Caio Castro continua sendo o jovem galã mais valorizado da televisão. Quem quiser contratar o ator para eventos vai ter que desembolsar R\$ 60 mil. O cachê garante a presença do bonitão até duas horas no local, mas Caio é conhecido por ficar mais tempo, caso ele e seus convidados sejam bem tratados.

Com R\$ 45 mil de cachê,

Chay Suede é quem chega mais perto dele no ranking dos atores até 30 anos. Uma das surpresas da lista é o novato Felipe Roque, atual protagonista de “Malhação”, que vem cobrando R\$ 25 mil. Outra novidade é Renato Góes, o Santo da primeira fase de “Velho Chico”, que volta ao ar em “A lei do amor”, com a presença valendo R\$ 30 mil. Veja a lista!



horóscopo



ÁRIES

Você age com ousadia nos projetos do trabalho, pois a Lua entra no setor e forma sextil com Netuno. Que tal sair da zona de conforto? Porém, não é hora de exageros. Permita-se buscar inovação, mas respeite seus limites.



TOURO

Você enxerga mais claramente o que se passa à sua volta, sobretudo a energia das pessoas, pois a Lua entra hoje em sua área espiritual e forma sextil com Netuno. Conheça melhor quem você gosta e compartilhe seus planos de vida!



GÊMEOS

O sextil Lua-Netuno ressalta seu poder criativo e amplia sua percepção dos recursos disponíveis a você. Potencialize projetos, conferindo a eles um algo a mais. Evite expor seus planos, seja mais discreta e preserve-se!



CÂNCER

Você enxerga com maior facilidade o que se passa no interior das pessoas amadas, o que lhe permite aprofundar as relações. O sextil Lua-Netuno lhe aconselha a maturar maneiras de ajudá-las a superar os problemas.



LEÃO

Com elevado senso crítico você encara as atividades cotidianas hoje, dia em que o sextil Lua-Netuno harmoniza suas sexta e oitava casas. A mudança que deseja promover precisa começar dentro de você. A autocritica é sua maior aliada!



VIRGEM

Momento de adequações e superações no que se refere ao bom entendimento com os mais próximos. O sextil Lua-Netuno, entre suas áreas de prazeres e de relacionamentos, lhe aconselha a ser mais compreensiva com atitudes difíceis!



LIBRA

Reúna-se com as pessoas mais íntimas, pois o sextil Lua-Netuno incentiva as conciliações e favorece a convivência e o gerenciamento cotidiano. Seja mais realista, não adianta se deixar levar pelo idealismo!



ESCORPIÃO

Você tende a agir de maneira mais refinada, pois o sextil Lua-Netuno harmoniza suas áreas social e de comunicação. Mas procure ser objetiva e clara em seus argumentos, pois existe uma tendência à prolixidade!



SAGITÁRIO

Lua e Netuno estabelecem sextil, harmonizando suas áreas material e familiar e lhe trazendo maiores bom senso e sensibilidade para ordenar as atividades. Isso também favorecerá uma melhor organização emocional.



CAPRICÓRNIO

Sua intuição é aguçada pelo sextil Lua-Netuno, facilitando sua maneira de vivenciar as mais diversas situações. Os obstáculos materiais devem ser superados com criatividade. Preze pela clareza nas argumentações!



AQUÁRIO

Você se mostra mais desapegada quanto aos recursos materiais, pois a Lua entra em sua área de crise e se aspecta com Netuno em sua área financeira. Atribua os valores relacionados à qualidade de vida aos limites financeiros!



PEIXES

Lua e Netuno em sextil lhe estimulam a dar vazão à sua criança interior, desenvolvendo atividades mais lúdicas e criativas. Busque companhias divertidas e interessantes, mas não negligencie as responsabilidades!