

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 Idaлина 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 Alison 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

PUDIM
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90

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

ASSINE O extra

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

Alaranja 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 rodelas, coloque as rodelas 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 flavonoides, as quais contêm 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 melhoraram 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 podem 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 humor este 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.

Clima Cold
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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

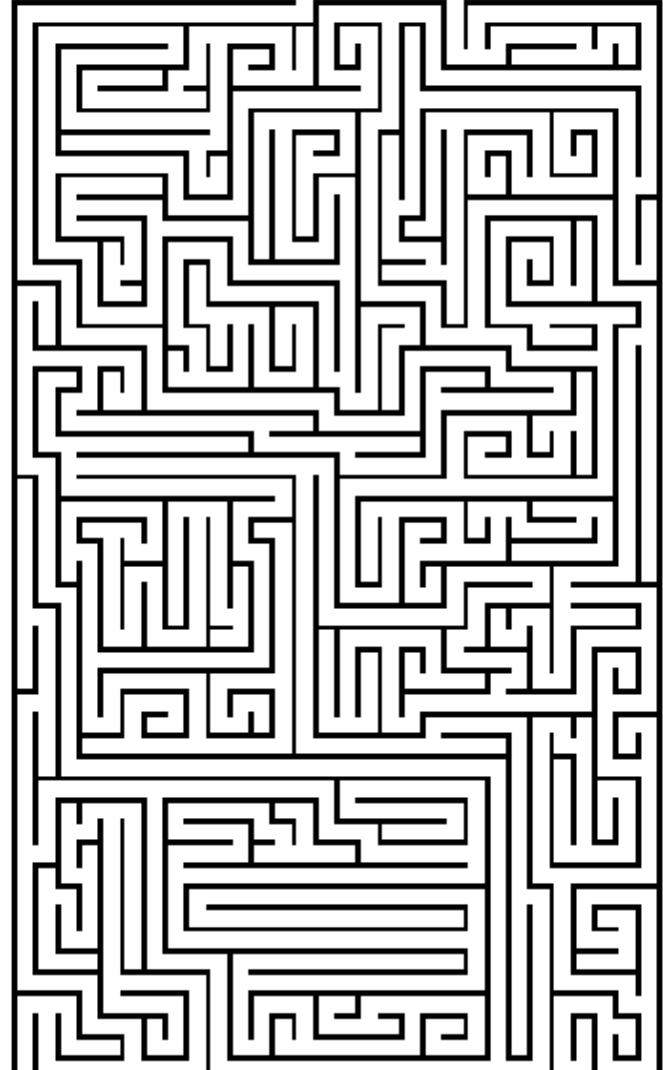
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Caça Palavras



LADAINHA
PROLIXO
OXIGENADO
LEDO
REALEZA
LANGUIDEZ
OVELHA
PIRUETA
LINDEZA
NITIDEZ
DESTREZA
FRAMBOESA
GARGAREJO

Jogo do Labirinto



Sudoku Nível Fácil

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 4 | 6 | 3 | | | | | 2 | |
| | 7 | | 5 | | | | 9 | |
| | | 2 | 7 | 3 | | 6 | 1 | |
| 9 | 2 | | 5 | 6 | | | | |
| | 6 | 1 | | 8 | 3 | | | |
| 1 | | 9 | | 2 | 4 | | | |
| 6 | 3 | | 9 | 8 | 2 | | | |
| 7 | | 4 | | 5 | | | | |
| 1 | | | | 9 | 2 | 3 | | |



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO,
HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Ricardo repreende Caio pelas insinuações sobre Joana. Nanda se sente culpada por estar interessada em Rômulo. Irene conversa com Gabriel sobre a relação com Bárbara. Corrêa reclama com Ana sobre a humilhação que sofreu dos alunos. Cleyton implora para que Alina o ajude a se reaproximar de Krica. Juliana trama contra Corrêa. Lucas elogia Luiza, e Belinha se incomoda. Rômulo vai à casa de Nanda. Tita questiona Ricardo sobre a aproximação com Tânia. Fábio treina jiu-jitsu com Manuela. Luiza desabafa com Tânia. Bárbara pede que Joana ajude a provar o suposto envolvimento entre Gabriel e Andrea. Manuela afirma que Ricardo gosta de Tânia.

SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Mario estranha a presença de Sinhá em sua casa, mas a farsante conquista a família de Geppina. Patrick desconfia das insinuações de Carolina para Ana. Mario é rude com Geppina por causa de Cesar e Alice. Sinhá e Cesar comemoram o sucesso de mais uma etapa do plano. Mario se desculpa com Geppina. Bernardo pede que Yumi vá para São Paulo antes da abertura da exposição. Yumi conversa com Tiago. Carolina vê quando Patrick e Paula se cumprimentam. Hirô aceita se casar com Akira. Sinhá descobre que Mangabeira foi preso e se desespera. Alice percebe algo estranho no comportamento de Tanaka. Alice procura Mario, mas o encontra com Carolina.

HAJA CORAÇÃO

Terça-feira, 19h15

Tancinha se impõe diante de Tamara. Francesca fica surpresa quando Carmela lhe conta que sofreu durante a infância. Adônis conta a Renan que não cursa a faculdade e pede ajuda ao cunhado para dizer a verdade à família. Shirlei incentiva Giovanni a dar uma chance para Bruna. Camila tenta resistir às lembranças dos bons momentos que teve com Giovanni. Tancinha fica chocada com a revelação de Apolo sobre a morte de Afonso. Tamara comenta com Beto que Tancinha e Apolo podem estar tendo uma recaída. Rodrigo deseja a permissão de Giovanni para pedir Francesco em casamento. Jéssica avisa a Vitória que o plano para colocar Shirlei na cadeia será colocado em prática.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Terça-feira, 20h30

Manuela cumprimenta Paola. A garota relembra os acontecimentos desde quando conheceu Isabela. Sandro acompanha Laura em um evento da On-Enterprise. Omar segue cuidando da mãe, Neuza (Marcela Muniz). Mais tarde, a mulher diz para Omar que Joaquim, Felipe, Julia e Lola arrumaram seu apartamento para eles. Neuza conta que talvez eles lhe ajudaram por gostarem dele. Isabela também não percebe que Paola é Regina. O pastor Augusto leva Sabrina, Dóris e Matheus para conversarem com senhores de idade de um asilo. Joaquim disfarça André para que ele volte a tocar na C1R. Sabrina perdoa o avô, que saiu da cadeia. Vicente descobre que o bai-xista é na verdade seu filho disfarçado.

A LEI DO AMOR

Terça-feira, 21h00

Helô enfrenta Fausto e Pedro ajuda a namorada. Mág repreende Vitória por seu comportamento e ela foge para casa de Augusto. Pedro discute com Fausto por causa de Jorge e Helô. Mág e Fausto pedem para Gigi contratar Helô e afastá-la de Pedro. Pedro pede Helô em casamento. Vitória discute com Augusto. Fausto oferece um estágio para Ciro e Hércules não gosta. Helô se desentende com Pedro por causa de Fausto. Pedro e Helô passam a noite no veleiro. Cândida é internada. Gigi avisa que Helô precisa viajar a trabalho. Mág anuncia a Fausto que contratará Suzana para separar Pedro de Helô.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Acá vai até a tenda de Aiúde questionar Mara. O vilão diz querer revistar a tenda. Tobias luta com o guerreiro misterioso. Acá e os filhos encontram uma roupa de cananeia na tenda de Mara. Aruna e Adara se preocupam com o sumiço das estatuetas. Acá questiona a família de Aiúde sobre a roupa encontrada. Tobias perde o confronto para o lutador mascarado. Marek pede para ver o rosto do vencedor. O guerreiro tira a máscara e revela ser Sandor. Kalesi fica incrédula. Acá manda os filhos prenderam Aiúde, Mara e Ioná. Marek não gosta da reação impulsiva da rainha ao ver que Sandor está vivo. Quemuel, Léia e Samara procuram pela impostora, mas percebem que ela fugiu da tenda.

Humor

TÔ DENTRO!

O bêbado está levando a maior dorado do delegado:

- Quer dizer que o senhor estava envolvido na briga desses pilantras?
- Quem? Eu? De... hic... jeito nenhum, dotô delegado. Eu sou da... hic... paz!
- Então porque os policiais trouxeram o senhor pra cá?
- Eles trouxeram... hic... não... fui eu que quis vir...
- Não entendi!
- Tava a maior... hic... briga no bar! Aí encostou o camburão... hic... e um polícia gritou... hic... "É caña pra todo mundo!". Aí eu falei: "Tô dentro!".

OS OVOS DE FERRO

Alfredo tinha uma granja que abastecia o lugarejo com ovos de galinha.

Só que as galinhas começaram a bicar os ovos logo ao pô-lós, inutilizando os mesmos para a comercialização.

Alfredo telefonou para o primo que já era veterano no negócio, pois tinha uma granja numa cidadezinha do interior mineiro.

- Não há motivo para preocupação, Alfredo. Deparei-me com o mesmo problema e resolvi-o estudando a psicologia das galinhas. Coloquei ovos de ferro pintados de branco, idênticos aos de galinha, e ao bicá-los, as aves machucavam os bicos. Então,

por instinto, evitavam de bicar os verdadeiros ovos.

- Mas onde vou encontrar ovos de ferro?

- Procure um ferreiro na cidade que ele certamente lhe arranjara alguns.

Alfredo encontrou um ferreiro octogenário que já estava corcunda pelo peso dos anos de labuta.

Dirigindo-se ao velhinho, que estava recurvado sobre uma chapa incandescente que retirava do forno a carvão:

- Meu velho, o Sr. por acaso tem ovos de ferro?

- Não, meu filho. Isso é desvio da coluna mesmo.



APAE
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar
diga SIM!

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



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



CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Claudia Abreu sempre linda e radiante



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 madrasta 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.