

Estreando como apresentadora do ‘The voice Brasil’, Mariana Rios posa sensual para ensaio

Página B4

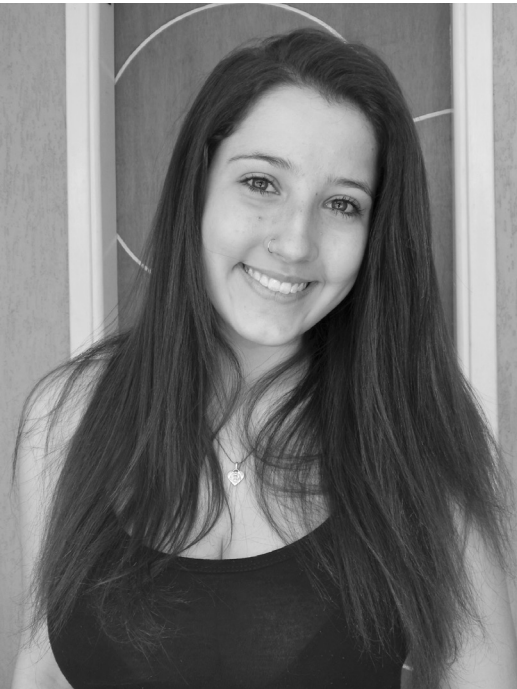
“Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer.”

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



A bela **Juliana Cardoso** também celebra seu niver hoje, muitíssimo cumprimentada.

Em destaque o amigo **Silvio César**, colaborador deste “O Extra.net”, com os amigos **Cleiton Silva**, deputado estadual suplente, **Gilmar Gimenes**, **João Garcia**, a vereadora reeleita **Neide Garcia**, o deputado **Fausto Pinato** e **Fabício Quaresma**.



A bela **Sophia Ruiz Paggioro Sessino** completou 18 anos nesta quarta-feira, 5 de outubro. Recebendo os parabéns dos pais, articulistas de “O Extra.net”, Zé Renato e Jacqueline, dos irmãos Isabelle e Perseu e de amigos, Sophia integrou o “time” de

entrevistadores dos candidatos a prefeito de Fernandópolis para a série de sabatinas publicada na última semana de campanha. Foi seu primeiro voto nestas eleições, e os votos para a jovem que acaba de atingir a maioridade são de muita paz, saúde e felicidades. Parabéns Sophia!



Camila Garcia assopra velinhas hoje, em ritmo de muitas homenagens e comemorações.



Hoje é dia da cantora Mariana Fagundes se apresentar na Festa do Peão de Ouroeste com entrada franca.



Nesta quinta é aniversário de **Rafael Chimelli**. No clique com a filha **Maria Alice** e a namorada **Keké**.



Felipe Hurtado também completa idade nova nesta quinta. Parabéns!



Guilherme Delfino também está em festa hoje, recebendo inúmeras homenagens.



Hoje também é aniversário do grande locutor **Dimas Portella**. Felicidades!

GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por

R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

GIGANTÃO

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Anis Estrelado: propriedades e benefícios

Não é a primeira vez que escutamos a palavra anis, talvez um pouco menos “anis estrelado”, mas poderíamos dizer que já estamos um pouco familiarizados com esta especiaria. Conheça as propriedades e benefícios do anis estrelado, ficando por dentro de tudo o que nos oferece esta maravilhosa especiaria.

Como você bem sabe as especiarias cada vez mais estão se tornando um nicho no mundo da nutrição, porque a cada dia se descobre mais sobre elas e a quantidade de benefícios que podem trazer para a nossa saúde, desde proteger a nossa pele, até eliminar gordura, por isso vamos nos concentrar no anis estrelado, em suas propriedades e benefícios, se é adequado para nós.

ANIS ESTRELADO.

Proveniente da China, da árvore Illicium, temos esta especiaria com forma estrelada, cujo sabor se assemelha ao de anis. O momento da sua colheita é justamente antes da sua maturação, para poder conservar suas propriedades intactas.

Normalmente é usado na cozinha para dar-lhe um sabor entre amargo e doce para alguns pratos, especialmente asiáticos, mas cada vez mais se tornou popular no mundo ocidental, a tal ponto que é uma especiaria muito comum em lojas de alimentos saudáveis em muitos países, seja para tomá-lo como ele é, ou, como é mais confortável, em

forma de infusão. O anis estrelado se converteu em um dos mais populares remédios naturais ao qual recorrer para certas condições de saúde, por isso, falamos hoje do mesmo.

PROPRIEDADES DO ANIS ESTRELADO:

Não apenas se encarrega de dar sabor aos alimentos e bebidas. O anis estrelado não se popularizou por isso, mas porque tem uma série de propriedades que podem ser muito interessantes para aqueles que não veem as qualidades desta especiaria.

Podemos presumir que suas propriedades são:

- Carminativo.
- Digestivo e eupéptico.
- Estimulante.
- Diurético.
- Antiespasmódico.
- Expectorante.
- Emenagogo.
- Analgésico.
- Antimicrobiano.

E tudo graças a sua composição, a qual se destaca por ser rica em anetol, estragol, cariofileno, linalol... Compostos próprios da especiaria que a torna capaz de ter propriedades tão completas, concentradas em uma semente seca com forma de estrela.

ANIS ESTRELADO: PARA QUE SERVE?

Grças a todas essas propriedades, não podemos deixar de ver que influencia a nossa saúde e de forma muito positiva.

- Facilita a digestão, especialmente quando são muito pesadas.



- Alivia as dores próprias da tosse, bronquite ou gripe.
- Ajuda a regular a menstruação, além de aumentar a libido.
- Controla as náuseas.
- Facilita a respiração, já que acalma suas doenças.
- Incide sobre as dores reumáticas.
- Mantém os insetos afastados, graças à sua toxicidade.

- Controla os níveis de ansiedade e nervosismo.

Além de todos estes benefícios, o sabor é delicioso e costuma ser mais barato do que o verdadeiro anis, inclusive para a produção de licores.

GASES

O anis é uma planta das mais digestivas como mencionamos acima e ajuda para que a digestão e o funcionamento do sistema digestivo sejam dos mais eficazes. Nos adultos ajuda para que a comida não se repita, tem um caminho direto até o intestino e, graças às suas propriedades se consegue que durante a digestão não se produzam os gases que tanto nos incomodam. Mas se nestes momentos você tem gases, ajuda a aliviá-los de maneira rápida.

Sem dúvida, a melhor maneira de tomar o anis estrelado. É uma infusão muito depurativa. É verdade que também pode ser mastigado, mas é muito mais confortável e agradável tomá-lo em infusão.

PARA A PELE:

Algo muito importante é que o anis estrelado não apenas ajuda a manter o interior do nosso corpo saudável, mas também o nosso exterior. Graças aos seus componentes, podemos conseguir que a nossa pele esteja bem nutrida e,

assim, prevenir as primeiras rugas, de maneira fácil e simples.

Apenas temos que adicionar algumas gotas de óleo essencial de anis estrelado sobre o nosso creme hidratante e conseguiremos que mude completamente. Mas lembre-se que mais não é melhor. Apenas despeje de quatro ou cinco gotas.

Se você respeitar, conseguirá manter na linha as rugas mais profundas e fará com que desapareçam as primeiras linhas de expressão.

CONTRAINDICAÇÕES:

Claro que, devido à sua toxicidade, existem certas ocasiões em que o anis estrelado é melhor não ser tomado.

Se você está grávida ou está em período de amamentação. Lembre-se que tudo acontece com o bebê.

Crianças com menos de seis anos, porque pode haver risco de alergia e intoxicação.

Sensibilidade ao anis ou a determinadas substâncias em sua composição, como o anetol ou os óleos essenciais.

Se você sofre de fígado, pode ser muito tóxico, então é melhor ficar longe do anis estrelado.

Não deve ser combinado com o álcool e menos ainda para pessoas com cirrose, porque o fígado está doente e pode ser muito tóxico para ele.

Se você tem distúrbios intestinais e estomacais crônicos. Já que além de não ajudar, pode causar intoxicação e piorar a situação.

Se você sofre de alguma doença do sistema nervoso, porque pode ter um efeito convulsivante.

ONDE COMPRAR ANIS ESTRELADO:

Se você está em condições de tomá-lo e gostaria de experimentar os seus benefícios sobre o seu corpo e sua saúde, não deixe de ir a uma loja de produtos naturais para poder adquirir as infusões de anis estrelado. Você pode encontrá-lo em alguns supermercados, mas nem todos acabam vendendo e honestamente, a qualidade do anis estrelado das lojas de produtos naturais tem uma maior pureza.

Você pode encontrá-lo nas lojas em bolsas para infusões já preparadas ou secas em embalagens, para que pos-

sa fazer a infusão você mesmo. Você também pode encontrar lá óleos essenciais ou cremes para a pele, com notas de anis estrelado, que serão incríveis para você e com um ótimo preço.

Como você pode ver, é um grande mundo o que nos oferece uma planta dessecada com forma de estrela. Seu aroma é incrível e é capaz de perfumar toda a casa, mas é ainda capaz de mudar a nossa saúde, porque ajuda para que tenhamos digestões eficazes, uma pele saudável... As propriedades e benefícios do anis estrelado são surpreendentes.



receita

Palha italiana no palito

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 g de bolacha maisena

COBERTURA

- 600 g de chocolate meio amargo hidrogenado picado



MODO DE PREPARO

- Despeje o leite condensado, a manteiga e o chocolate na panela. Ligue o fogo médio e mexa até obter ponto de brigadeiro. Em uma travessa, triture as bolachas. Despeje-as na panela com o brigadeiro ainda quente. Mexa.
- Forre uma fôrma de 25 cm x 10 cm com filme plástico e despeje a massa. Alise-a. Cubra a fôrma com filme plástico e leve para gelar por uma hora. Desenforme. Molhe uma faca e corte quadrados de 4 cm x 4 cm.
- Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas na potência máxima, mexendo a cada minuto. Pegue o palito e mergulhe a ponta no chocolate derretido e depois espete no doce.
- Mergulhe a palha italiana inteira no chocolate. Deixe escorrer bem. Espete o palito em uma placa de isopor e espere secar.



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
fixo 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



Linda e sensual

Estreando como apresentadora do ‘The Voice Brasil’, Mariana Rios posa sensual para ensaio

Mariana Rios mostrou sua sensualidade num ensaio para o site “Absolut Mag”. Nas fotos, a atriz, que estreou como apresentadora da quinta temporada do “The Voice Brasil”, na noite de ontem, mostra a ótima forma e, em uma das fotos, aparece de sutiã.

Durante o lançamento da nova temporada do programa, Mariana, que também é cantora, contou que come-

çou a cantar aos sete anos. Hoje, a atriz tem 31 anos. Ela disse que se emociona ao ver no programa as histórias dos participantes que se assemelham com a sua.

“Já me inscrevi no Fama e para ser cantora da banda do Faustão. Quando eu cheguei no Rio, com 18 anos, eu era uma menina de uma cidade de 80 mil habitantes”, recordou ela falando sobre o município de Araxá, em Minas.

Filha de Fábio Jr se lança na música e fala de sensualidade na família: “Deve vir do meu pai”

O pai é famoso. A irmã mais velha também. O irmão mais novo idem. Cercada de talentos e rostos conhecidos em casa, parecia quase natural que Tainá Galvão seguisse a trilha artística que conhece desde o berço. A filha de Fábio Jr. e irmã de Cleo Pires e Fiuk não escapou e, no próximo dia 10, lança seu primeiro EP. A moça começa agora na tal trilha. No caso, a sonora. “Existe o lado bom e ruim de ter esse parentesco todo. As pessoas acreditam nas facilidades, mas não imaginam o quanto é difícil. Tenho um orgulho danado do meu pai e não tenho o menor problema em ser chamada de filha dele”, analisa Tainá.

Ela sabe que as críticas, as comparações e até o carinho vão chegar de sopetão. “Não vou ser hipócrita de dizer que podem me criticar que não vou ligar. Ninguém está preparado. Mas fiz algo tão verdadeiro, tão a minha cara que se alguém disser que não gostou vou entender e dizer: não ouve”, dispara.

O disco traz quatro faixas, entre elas uma composição própria em parceria com a também cantora Renata Fausti, e uma de Fábio Jr. que Tainá deixa sob suspense. “Quero que seja uma surpresa. Saí gravando de primeira, é uma música que tem muito significado para mim, ouço desde pequena”, conta, em parte.

O empurrão que falta a Tainá para engrenar na carreira musical veio de Fábio Jr. A filha já tinha tentado cinco fa-

culdades diferentes (como ele próprio) e não se encontrava. “Um dia ele me questionou sobre até quando eu adiaria isso. Eu queria realmente saber se era meu dom, minha vontade ou uma influência da família. Encontrei o que realmente me faz feliz. Cantar me traz felicidade”, argumenta.

Namorando há cinco anos o administrador Flavio Portella, Tainá diz que é cobrada pelo pai a se casar logo. “Todo mês ele pergunta a mesma coisa: ‘quando você vai casar, filha?’”. Só que estou ótima sendo namorada. Meu pai acredita tanto em casamento, que vai casar de novo. Acho lindo isso nele, mas nunca pensei em fazer o mesmo. Para ele, se as pessoas não se casam o compromisso não existe”, diverte-se a moça, que encontrou no namorado o parceiro ideal: “Ele entendeu que precisava me deixar livre para sempre me ter. Construímos uma base de relacionamento sólida em que ele me impulsiona a fazer o que me deixa feliz”.

Com os irmãos, ela mantém laços fortes e estreitos. Além de Cleo e Fiuk, ainda existem Krizia e Zaíon. Com Cleo, com quem se parece bastante, Tainá se identifica ainda na sensualidade: “Não adianta a gente brigar contra isso. Naturalmente somos muito sensuais e sexuais. Aos 30 anos, estou mais segura para assumir esse lado. Deve vir do meu pai esse sex appeal. Ele costuma dizer que sou ele. Só que de saias”.



Tainá Galvão: ela segue os passos do pai, Fábio Jr.

Naldo Benny rompe profissionalmente com irmão e relação familiar fica abalada

A relação de Naldo Benny com o irmão já não é a mais a mesma. Os dois romperam profissionalmente e não trabalham mais juntos. Rick cuidava da carreira do cantor e era uma espécie de fiel escudeiro.

Com o tempo, Naldo foi tirando os poderes de decisão do irmão e a relação profissional ficou insustentável. A familiar também foi abalada. Pessoas próximas ao cantor dizem que ele só tem

aceitado sair de casa agora se tiver cachê envolvido.

A relação familiar já estava abalada com o rompimento de Naldo com o pai, Manoel Jorge, que fabricava lajes às margens da Linha Vermelha, no Rio, para se sustentar.

Na época, Naldo disse que o pai traiu a mãe antes de morrer e que por este motivo não pensava em ter contato com ele. Manoel Jorge negou a acusação.



Ben Stiller: câncer diagnosticado e removido há dois anos

Ben Stiller, ator de comédias de sucesso, revela luta contra câncer de próstata

Em entrevista ao talk show radiofônico “The Howard Stern Show”, o ator Ben Stiller, astros de comédias de peso como “Quem vai ficar com Mary?” e “Entrando numa fria”, revelou ter sido vítima de um câncer de próstata, diagnosticado e exterminado em 2014.

Stiller contou que a doença surgiu de forma repentina e agressiva e alertou para que homens façam exames regularmente. “Veio

do nada, não fazia ideia do que estava acontecendo”, disse o ator durante a entrevista.

Stiller também mencionou a grande quantidade de médicos com que se consultou antes de submeter à cirurgia de remoção da próstata. “Eu tive a sorte do meu câncer ter sido diagnosticado cedo. O tumor na próstata é o segundo tipo que mais mata, mas também é um dos que mais permitem

tratamento, se descoberto precocemente”, desabafou o astro.

No Twitter, o comediante também compartilhou a revelação, com direito a uma foto bem humorada remetendo ao seu personagem em “Quem vai ficar com Mary”, em uma cena em que fere seu pênis. “Então, eu tive câncer há dois anos e queria falar sobre isso e como um exame salvou a minha vida”, escreveu o ator.



Naldo e Rick nos bons tempos

horóscopo

ÁRIES
A Lua entra em sua área material e se opõe a Mercúrio, lhe pedindo novas abordagens para o gerenciamento financeiro e patrimonial. Novas situações lhe farão refletir sobre mudanças que tornem seus desafios mais fáceis de encarar!

TOURO
Você fica sujeita a interferências externas, pois a Lua passa por seu signo e se opõe com Mercúrio em sua área de relacionamentos. Dê limites às pessoas que estejam se intrometendo em sua vida, mesmo que bem intencionadas!

GÊMEOS
Cansaço e desgaste excessivo lhe deixam abatida, neste momento em que Lua e Mercúrio se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Seja objetiva e não se abale, mesmo diante das pressões mais agressivas no trabalho!

CÂNCER
Suas amizades ficam mais complicadas, pois a desarmonia entre Lua e Mercúrio em sua área social ressalta as diferenças nessas relações. Evite provocar embates e não force a convivência. Procure agir diplomaticamente!

LEÃO
Reveja prioridades e ajuste suas atividades de maneira mais compatível. A oposição entre Lua e Mercúrio indica a falta de sintonia entre as demandas da vida pessoal e do trabalho, então será preciso conciliá-las. Aja pontualmente!

VIRGEM
Não é momento de tomar grandes decisões, pois Lua e Mercúrio se opõem, colocando em dúvida o gerenciamento de seus interesses. Ainda que veja seus planos tomando caminhos desanimadores, não desista diante das dificuldades!

LIBRA
Esteja mais atenta às suas finanças e a assuntos práticos, pois Lua e Mercúrio se opõem em sua área material. Não se deixe levar por oportunidades enganosas, averigue-as antes de abraçá-las. Busque auxílio de especialistas!

ESCORPIÃO
Você tende a refletir sobre o papel de certas pessoas em sua vida, pois a Lua adentra sua área de relacionamentos e se opõe a Mercúrio em seu signo. Isso lhe tira da acomodação, então não apresse a concretização de mudanças!

SAGITÁRIO
A oposição Lua-Mercúrio entre suas sexta e décima casas alerta que a sobrecarga de tarefas pode afetar sua saúde. O excesso de atividade mental tende a se refletir em seu corpo, então trabalhe somente com prioridades!

CAPRICÓRNIO
Lua e Mercúrio opostos trazem à tona certas lembranças do passado. Perceba que o apego, seja a pessoas ou emoções, apenas atrapalha o descanso e o lazer. Que tal se permitir curtir a vida? Seja mais bondosa consigo mesma!

AQUÁRIO
Seja mais prática e direta ao lidar com as situações de tensão. A oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas familiar e profissional lhe deixa mais ansiosa e lhe aconselha a gerenciar suas tarefas, evitando assim se sobrecarregar!

PEIXES
Você anseia por novidades, mas sente tímida diante delas, pois Lua e Mercúrio opostos despertam certas contradições internas. Sentindo-se mais insegura, o ideal é não sair do que já está acostumada. Preze pela segurança!