

Paulo Henrique Amorim é novamente condenado a indenizar diretor da Globo

Página B4

social

Festa hoje para a bela **Bruna Carla**, que celebra mais um niver com a galera.



Close especial: Vinicius, Luizinho Arakaki, Luiz Arakaki e Cleber Rocha.



Recebendo os carinhos do marido Luizinho, **Roberta Zaparoli** completou idade nova ontem, parabéns da equipe O Extra.net.



Em destaque, o cantor **Elian Flores**, cantando ao lado do primo Renan Flores.



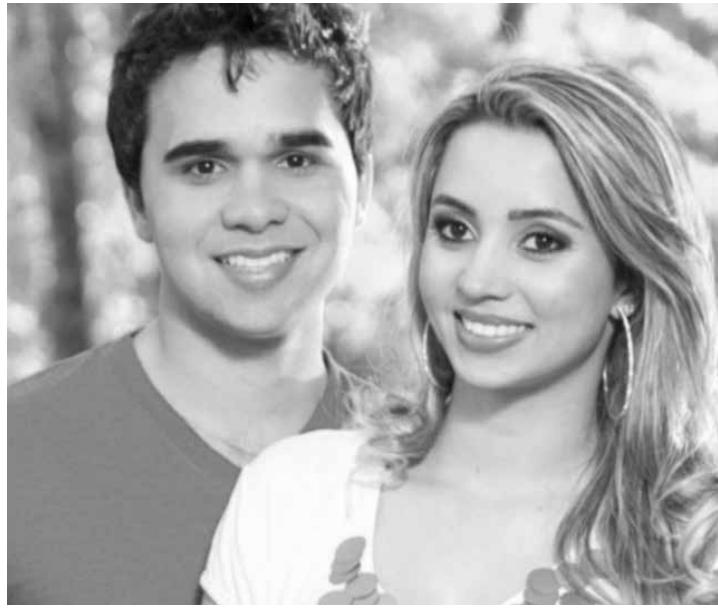
Destaque para a beleza da jovem **Geovana Penha**, clicada pelas lentes do fotógrafo Marco Antônio.



Em clima de muitas comemorações, **Paula Soares** festeja hoje mais um ano de vida. Na foto ao lado do namorado André.



Hoje o dia é de comemorações para **Marcus Vinicius** que apaga velinhas ao lado da família e dos amigos mais próximos.



Ao lado da esposa Ligia, **Murilo Dias** celebra hoje mais um ano de vida, recebendo os votos de felicitações de amigos e familiares.



Natália Moraes também está na lista dos aniversariantes de hoje, recebendo o carinho de todos pela festiva.



GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Dia das Crianças

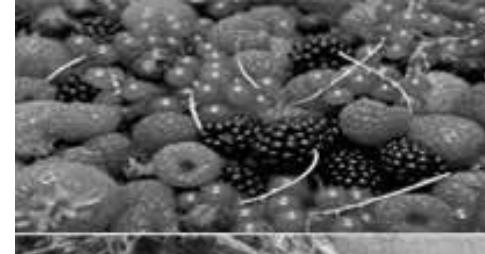
Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Preços imbatíveis
A partir de **R\$ 1,99**

PEÇA AGORA!

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Sete alimentos para prevenção do câncer



Sete alimentos que atuam na prevenção do câncer

Para muitas pessoas, ter ou não um câncer é uma questão de destino. Será? Um estudo apontou que 45% dos casos de câncer em homens e 40% dos casos de câncer em mulheres poderiam ser evitados com a adoção de hábitos de vida saudáveis. Dentro desses hábitos, um que se destaca é a alimentação. Uma dieta equilibrada previne não só o desenvolvimento de um câncer, mas de outras inúmeras enfermidades. Alguns alimentos, entretanto, apresentam destaque quando o assunto é combater a multiplicação

de células doentes. Confira quais são eles:

■ **BRÓCOLIS:** A atuação dos brócolis na prevenção do câncer. Graças a diversos compostos, como o fitoquímico sulforafano, eles têm a capacidade de destruir células cancerígenas e deixar as demais intactas

■ **CHÁ VERDE:** Queridinho de quem está de dieta, o chá verde não ganha destaque sómente por acelerar o metabolismo e evitar a formação de coágulos nas artérias. A bebida também é rica em antioxidantes, que atuam na prevenção do câncer.

■ **ALHO E CEBOLA:** Alho e cebola pertencem a um mesmo gênero de alimentos que são fonte de determinado fitoquímico envolvido na capacidade de excreção de compostos carcinogênicos. Em outras palavras, esses alimentos auxiliam na eliminação de toxinas que favorecem o desenvolvimento de doenças degenerativas, como o câncer.

■ **TOMATE:** Muitas pessoas

as associam o tomate à prevenção do câncer de próstata. Não é à toa: o alimento é fonte de lycopeno, carotenoide que confere alto grau de proteção contra a oxidação celular. Molho de tomate, portanto, é a melhor escolha para obter o nutriente.

■ **CENOURA:** A cenoura contém uma substância chamada carotenoide, atuante no combate a radicais livres

que, quando em excesso, levam a mutações celulares capazes de originar um câncer. Tal ação se mostra eficaz principalmente na prevenção do câncer de mama.

■ **UVA:** Fonte de polifenóis, a casca e a semente da uva são outros bons aliados no combate aos efeitos dos radicais livres. Para prevenção do câncer, entretanto, não é recomendado obter o nutriente beben-

do vinho, pois o álcool pode anular os efeitos anticancerígenos do alimento.

■ **FRUTAS VERMELHAS:** Frutas vermelhas, como a framboesa e a amora, são ricas em antocianinas, fitonutrientes que retardam o crescimento de células pré-malignas e evitam a formação de novos vasos sanguíneos que poderiam estimular o crescimento de um tumor.

Como evitar manchas de desodorante

As roupas, principalmente as brancas, tende a manchar ao longo do tempo devido à utilização do desodorante. Normalmente, essas manchas são atribuídas a ele, mas na realidade há um monte de hábitos que devem ser observados para preveni-las.

■ CAUSAS

A grande dificuldade dos grandes fabricantes de desodorante para minimizar os efeitos de seus produtos nos tecidos é o fato de que os componentes responsáveis pela diminuição da sudorese são exatamente os mesmos que causam manchas amarelas na roupa branca e mancham outras cores também.

Estes componentes são os sais de alumínio e zircônio, bem como os íons de ferro. Retirando-os da fórmula dos desodorantes, os faria ineficazes.

Estes sais penetram nas fibras do tecido, pois estes são extremamente finos. Seu acúmulo nestas fibras é a principal causa das manchas. Alguns tecidos são mais propensos à ocorrência de manchas. Em geral, estes tecidos são compostos por fibras naturais, tais como seda, algodão e lycra, por exemplo.

Além dos fatores mencionados acima, existem muitos outros que podem contribuir para

o problema. Os fatores emocionais tais como o stress, por exemplo, podem manchar a roupa devido a uma alteração nas características do suor. Os hormônios também podem ser responsáveis quando seus níveis mudam por algum motivo.

■ SOLUÇÃO

A principal forma de prevenir a formação de manchas amarelas na roupa é lavá-las após o uso. Esta técnica evita que o suor misturado com desodorante se fixe no tecido, facilitando assim a sua remoção.

Se o problema está nas roupas brancas, antes de realizar a lavagem, aplique suco de limão sobre as partes afetadas. É importante que a peça esteja seca. Deixar repousar durante alguns minutos e em seguida lavar normalmente.

Para deixar ainda mais branca a roupa, misture água, sabão em pó e uma pequena medida de álcool. Deixe de molho por cerca de três horas. Em seguida, lavar normalmente.

Se as manchas estão em roupas coloridas, o suco de limão também pode ser uma boa ideia e sua ação pode ser aumentada misturando um pouco de bicarbonato de sódio. Lava-se a peça de vestuário normalmente depois.

Atenção: Só utilize o ferro



quando você tiver certeza de que as manchas foram completamente removidas. Isso

se deve porque o ferro quente ajuda a fixar ainda mais as manchas na fibra do tecido.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20%
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA



**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA
COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

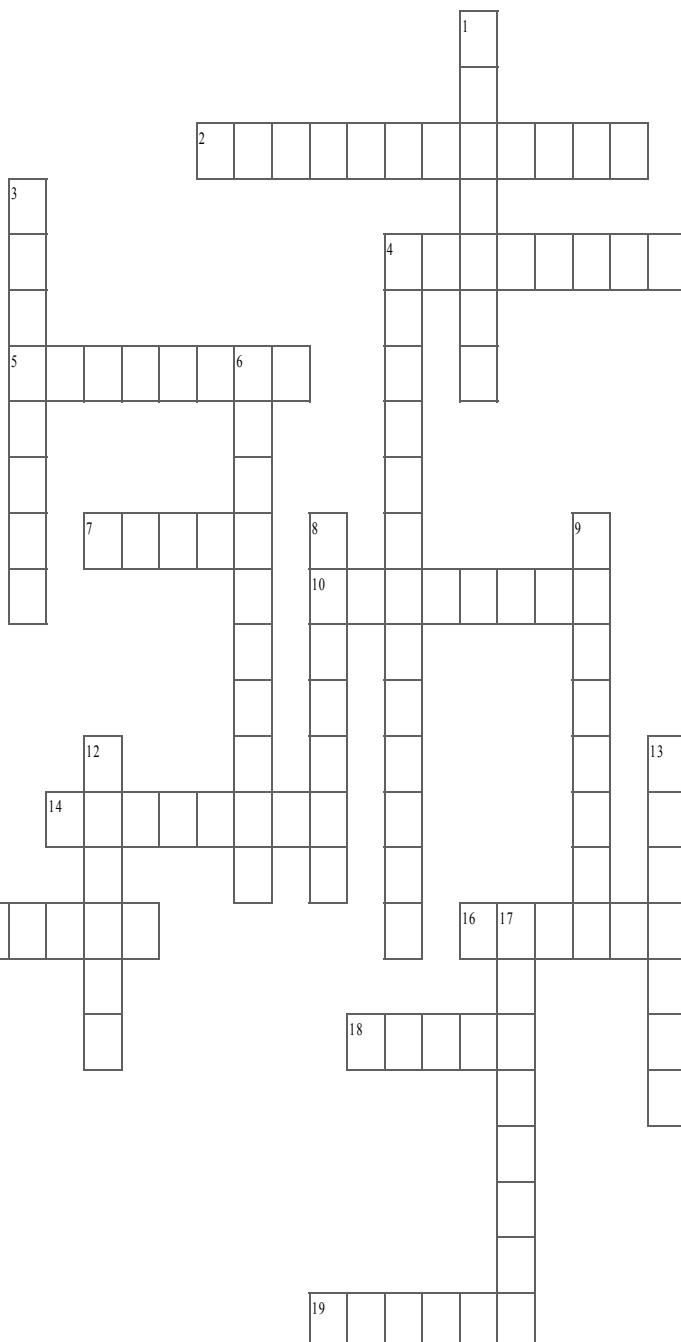
**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

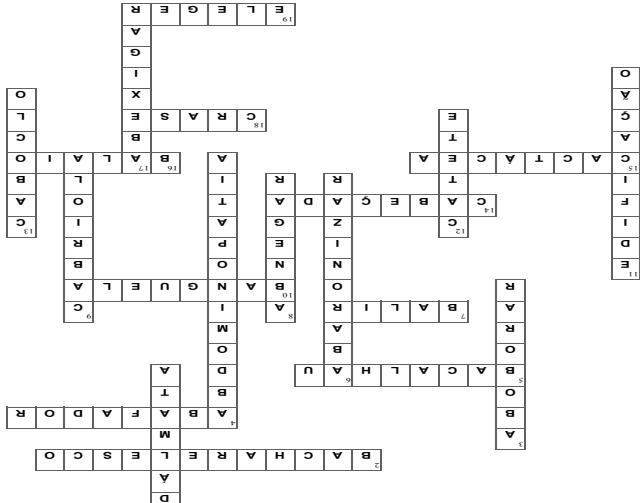
Palavras Cruzadas



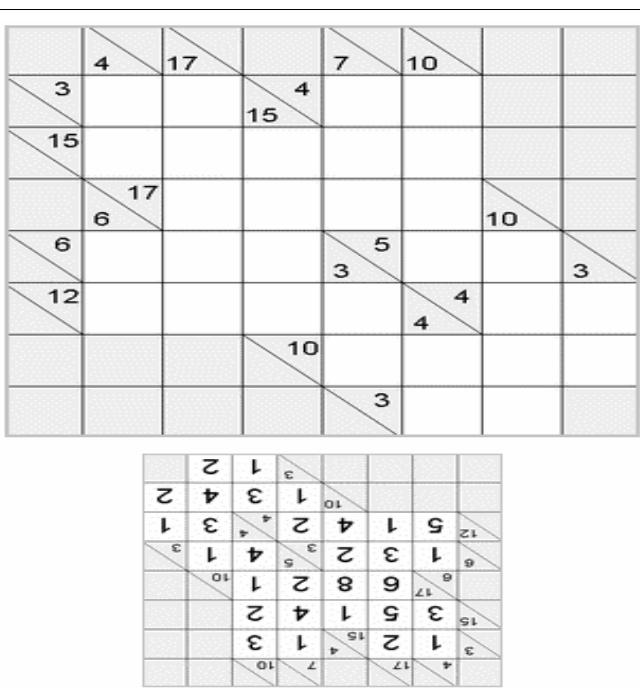
Horizontais

- Relativo a, ou próprio de bacharel.
- Que abafa.
- Peixe marinho da família dos Gadídeos.
- Balar; Balido.
- Que não tem um ou mais dentes na frente.
- Pancada com a cabeça.
- Espécime das Cactáceas.
- Cesto de cipó, palha ou taquara.
- Contração ou fusão de duas vogais iguais numa só.
- Escolher, nomear por votação.

Respostas



kakuro



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Monique é incisiva com Luciana sobre a decisão a favor do uso dos uniformes. Alina acusa Rodrigo de estar gostando de Ciça. Roger propõe uma manifestação geral a favor do beijo no colégio. Luciana, Ana e Bia concordam em flexibilizar o uso do uniforme no colégio. Nilton ameaça cancelar o show de Ciça por causa da demora de Uodson. Luan confessa a Uodson que está apaixonado por Alina. Alina beija Luan na frente de Luciana, que revida a provocação ao beijar Rodrigo.

ALÉM DO TEMPO

Sexta-feira, 18h00

Lívia implora que Felipe não revele sua mentira a Vitória e afirma que um dia o conde a entenderá. Gema cuida de Raul e Pedro se incomoda. Lívia comenta com Anita que ficará atenta a Bento para descobrir o paradeiro de seu pai. Alex percebe que Severa sabe tocar piano. Botelho afirma que Raul está gravemente doente. Melissa finge aprovar a decisão de Felipe de morar em Campobello. Dorotéia sonda Bento sobre o passeio noturno de Vitória. Lívia agradece Pedro por ter mentido para Felipe. Felipe descobre que Vitória saiu com Bento durante a noite e confronta a condessa.

I LOVE PARAISÓPOLIS

Sexta-feira, 19h15

Patrícia conta a Margot que o julgamento de Soraya foi marcado. Dom Pepino comenta com Alceste que o processo de Soraya por racismo não é bom para a Pilartex. Gabo aparece no restaurante de Mari com Ximena e reclama da comida do lugar. Ximena visita Grego. Margot sente ciúmes ao ver Grego conversando com Ximena. Alceste avisa a Benjamin que Dom Pepino deseja trabalhar na Pilartex.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Geraldo assiste ao videoclipe de "Manuela e Sua Banda" e compara a aparência da garota com Isabela. Para ele não resta dúvida, ela é a irmã gêmea de Isabela. Enquanto isso, Isabela revela para Marina que conseguiu passar na banda, pois Manuela cantou em seu lugar. Marina diz que é muita coincidência. Isabela diz que ela e Manuela são irmãs gêmeas. Na mansão, Isabela conta para Marina que escutou Regina dizer para Geraldo que ela não é sua filha. Geraldo mostra o DVD de Manuela para Regina e revela que a garota e Isabela já se conhecem. Geraldo conta que podem usar a situação a seu favor e inventar uma história sobre a infância de Isabela.

A REGRA DO JOGO

Sexta-feira, 21h00

Romero deixa o hospital e Paty o acompanha. Juliano insiste em combater a facção criminosa e acaba discutindo com Tóia. Victor convida Sumara e Atena para viajar. Romero engana Paty. Romero visita Djanira e revela que está doente. Gibson decide se aproximar de Orlando. Dênis volta para casa e quase flagra Alison com Merlô. Breno e Dalila combinam as condições do empréstimo solicitado por Feliciano, Vavá e Janete. Nelita se interessa por Orlando. Dante tem ciúmes de Belisa. Juliano confronta Dênis. Dante revela a Romero que encontrou uma pista sobre Zé Maria. Tóia questiona Djanira sobre a sua relação com Romero. Victor e Sumara ficam juntos e Atena registra a cena. Zé Maria procura Juliano.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Os hebreus ficam desolados ao verem que a água da fonte foi contaminada por sangue. Datá e Abirão cobram uma atitude de Moisés, que diz não ter recebido um novo chamado de Deus. Ramsés reage exultante ao saber que Janes e Jambres conseguiram transformar a água dos escravos em sangue. Aflita por Amenhotep está debilitado, Nefertari culpa Moisés pela falta de água. Datá descobre que Safira não teve culpa de nada e ameaça matar Corá. Ao visitar Abigail, Leila desmaia e deixa Bezalel desesperado. Mirá fica surpresa ao receber Hur e Henutmire, sedentos por água. Moisés diz para Datá se conter, mas ele conta que Corá precisa ser castigado.

Humor

ENGANO

Um homem liga para casa depois de mais um dia de trabalho para saber o que é jantar.

- Alô - diz uma vozinha de criança.

- Olá, querida, é o Papá. A Mamã está perto do telefone?

- Não, Papá. Ela está lá em cima no quarto com o tio Nando.

Depois de alguns segundos, o tipo diz:

- Mas querida, não tens nenhum tio chamado Nando!!

- Tenho sim! E ele está lá em cima no quarto com a Mamã.

- Está bem, então. Quero que faças o seguinte: Sobe a correr as escadas, bate na porta do quarto e grita para a Mamã e para o tio Nando que o meu carro acabou de parar em frente a casa.

- Está bem, Papá.

Alguns minutos depois, volta a miúda:

- Bem, eu fiz o que me disseste, Papá.

Alguns minutos depois, volta a miúda:

- Bem, eu fiz o que me disseste, Papá.

- E então?

- Bem, a Mamã pulou da cama nua e começou a correr pelo quarto a gritar, tropeçou no tapete e caiu pelas escadas abaixou...

- Oh, meu Deus! E o Tio Nando???

- Ele saltou da cama nua e estava muito assustado. Então pulou pela janela do fundo para dentro da piscina, mas ele deve ter-se esquecido que tinhos esvaziado a piscina na semana passada para limpar, e bateu com a cabeça no fundo da piscina, e não me parece estar nada bem...

Uma longa pausa e o homem diz:

- Piscina? Por acaso o telefone daí é 224566666?

- Não.

- Tu não és a Vanessinha?

- Não.

- Ah! Desculpa, foi engano...

A APOSTA

Certo dia um bêbado chegou no bar e depois de tomar umas três che-



celebridades

“Estou me redescobrindo como mulher”, diz Carol Abras sobre a nova Ximena

Personagem com um dos visuais mais marcantes de “I Love Paraisópolis”, Ximena está irreconhecível. Maquiada, usando vestido e salto alto, mal lembra a garota de cabelos raspados e botas abruthadas. O estranhamento não é só do público: Carol Abras, que passou cinco meses sem tirar as cutículas, ainda não está totalmente confortável na nova fase da personagem. “A gente se envolve tanto com o personagem que é até difícil fazer essa transição. Usar vestido, encarar as pessoas do set que me veem diariamente de bota e calça jeans, dá um sustinho”, conta.

Antes, a caracterização para entrar em cena levava apenas 20 minutos. Agora ela não fica pronta antes de uma hora. “Está sendo tão legal esse exercício. Primeiro você desestrói sua feminilidade, joga longe, se despudora. E em determinado momento você tem que reconstruir, só que outro lugar, não o da atriz. Esse é o grande barato. Foi um processo tão intenso que estou me redescobrindo como

mulher. Amanhã vou cutilar, porque minha cutícula já está quase no meio da unha! Mas são coisas que você vai desapagando”, conta.

Em nome de Ximena, Carol, que não faz questão de grife, mas gosta de andar arrumada e maquiada, foi abrindo mão da vaidade. Mas continua cuidando dos cabelos com uma hidratação semanal. “Eu juro que tomava banho”, brinca ela, já com saudade da antiga versão da personagem.

Outras mudanças no visual ainda estão previstas, mas por enquanto a atriz faz mistério. E diz que ainda há muito da nova fase que ela não conhece, como a verdadeira natureza da relação com Gabo (Henri Castelli). “Eu realmente não faço a menor ideia se é um relacionamento sincero. Acho que, a princípio, relação é tensão sexual pura. Pra onde isso vai ou se isso retrocede eu não sei”, conta ela, que enxerga duas possíveis consequências para essa transformação. “Ou o Gabo se regenera e virá um príncipe e tudo fica bem ou o Grego (Caio Castro) vê a Ximena como mulher”, torce.



Carol Abras ainda estranha transformação de Ximena em “I Love Paraisópolis”: “É difícil fazer a transição”

Overdose de música sertaneja ocupa a TV nos finais de semana

Mesmo com a enorme diversidade de estilos musicais do Brasil, atualmente os programas de TV das principais emissoras do país vem mostrando pouca imaginação.

No último final de sema-

na, o SBT trouxe de volta o programa “Sabadão”, dessa vez comandado por Celso Portioli, com a dupla Zezé di Camargo & Luciano como atração principal e participação especial de Munhoz & Mariano. Na mesma faixa

horária, Victor & Léo se apresentavam no programa “Legendários”, da Record, e Lucas Lucco no “Altas Horas”, da Globo.

No domingo, a disputa foi entre o “Domingo Show”, que estreou um quadro novo com a

dupla Chitãozinho & Xororó, e o “Esquenta”, que contou com a dupla Henrique & Diego. É fato que a música sertaneja está em uma de suas melhores fases, mas isso não impede que haja um pouco mais de diversidade.



Zezé e Luciano foram atrações do “Sabadão”, no SBT

horóscopo

ÁRIES

A necessidade de mudanças na carreira é foco de preocupações, neste momento em que Lua e Plutão se associam no circuito. Não se deixe levar pelos impulsos, planeje-se de maneira responsável antes de promover as mudanças!

TOURO

Suas ideias fluem mais intensamente com a associação Lua-Plutão em sua área espiritual. Estimule a mente em ambientes livres, que lhe ajudem a ampliar sua perspectiva de mundo. Defina metas e perceba o que deseja mudar!

GÉMEOS

Você enxerga os aspectos importantes de sua vida com maior nitidez e clareza, neste dia em que a Lua se associa a Plutão em sua oitava casa. Este dia é ideal para a introspecção e para manter distância das agitações. Descanse!

CÂNCER

Que tal ficar mais recolhida no dia de hoje? A conjunção Lua-Plutão se opõe ao seu signo, indicando um momento para aprofundar laços afetivos e nutrir o clima de intimidade. Pense em maneiras de tornar o convívio aínda melhor!

LEÃO

A conjunção entre Lua e Plutão, em sua sexta casa, chama sua atenção para os aspectos da vida cotidiana e doméstica. Use seu aguçado senso crítico para realizar mudanças que promovam o bem-estar e a organização no dia a dia!

VIRGEM

Momentos agradáveis, em clima de refinamento e requinte, são trazidos pela conjunção Lua-Plutão em sua área social. Aproveite sua maior sensibilidade para perceber os aspectos sutis que tornam as pessoas e situações especiais!

LIBRA

Reuniões familiares podem alegrar este dia, em que Lua e Plutão se associam, trazendo um clima de apoio emocional mútuo. Alguma pessoa próxima poderá precisar de sua ajuda, portanto mostre-se disponível!

ESCORPIÃO

Que tal sair da zona de conforto e buscar novos estímulos? Ao se associarem, Lua e Plutão lhe incentivam a passear e conhecer pessoas diferentes. Abra-se para as oportunidades de renovação com criatividade e ousadia!

SAGITÁRIO

Você encara os desafios materiais de maneira criativa, neste dia em que a Lua entra em sua segunda casa e se associa a Plutão. Reaproveitar as coisas lhe permite gerar economia e lhe ajuda a superar dificuldades financeiras.

CAPRICÓRNIO

Você fica mais reservada no dia de hoje, em que a Lua entra em seu signo e se associa a Plutão. Sua intensidade emocional também é despertada e pode lhe fazer ficar cega pela rigidez de suas certezas. Não se limite, cuidado!

AQUÁRIO

Assuntos mais complexos entram em foco hoje, por conta da associação entre Lua e Plutão em sua área de crise. Aspectos mais densos ganham espaço em suas conversas, trazendo mais debates e reflexões para suas interações próximas!

PEIXES

Os amigos ficam mais próximos, neste dia em que Lua e Plutão se associam. Curta as boas trocas de experiências e planos para o futuro, além do suporte emocional recíproco. Alguém próximo poderá lhe trazer boas oportunidades!

Paulo Henrique Amorim é novamente condenado a indenizar diretor da Globo

Paulo Henrique Amorim foi condenado a indenizar, mais uma vez, Ali Kamel, na última sexta-feira, por ter acusado o diretor de Jornalismo da TV Globo de ser racista, durante uma entrevista ao jornal “Unidade”, do Sindicato dos Jornalistas de São Paulo, em abril do ano passado.

A juíza Lindalva Soares Silva, da 44ª Vara Cível do Rio de Janeiro, disse, na sentença, que o apresentador da Record ultrapassou os limites da liberdade de expressão e feriu a honra de Kamel.

“A liberdade de expressão não pode romper com padrões de convivência civilizada, no respeito recíproco, tampouco pode gerar situações de constrangimento através de palavras desproporcionais ainda que lastradas em críticas envolvendo o autor”, afirmou.

Segundo a decisão, houve “uso desproporcional da linguagem”, o que já caracteriza abuso. “Ser independente em suas opiniões não se confun-



Paulo Henrique Amorim diante de mais uma condenação

de à injúria, à difamação ou ao desrespeito verbal, afrontando à honra de quaisquer pessoas envolvidas sejam elas públicas ou não.”

Vale lembrar que ainda cabe recurso para o Supremo Tribunal Federal (STF). Esta já é a quinta vez que Paulo Henrique Amorim é condenado por processos movidos por Ali Kamel.

Gisele Bündchen ameaçou se divorciar de Tom Brady, diz revista

Gisele Bündchen e Tom Brady estão passando por uma crise no casamento, informou a nova edição da revista “Us Weekly”. De acordo com a publicação, as brigas constantes levaram a modelo a consultar um advogado especializado em divórcios.

“Tom acredita que seja só uma ameaça”, declarou uma fonte próxima ao jogador de futebol americano. “Mas definitivamente é algo complicado”, completou.

Os desentendimentos teriam começado desde que ele levou uma suspensão por quatro jogos e seu time, o New England Patriots, multado em mais de US\$ 1 milhão, acusados de reduzirem a pressão (leia-se esvaziarem) bolas usa-

das em jogos da liga norte-americana. Uma bola mais murcha pode ser lançada e pega com mais facilidade pelos jogadores, do que com uma bola em condições corretas.

“Tom ficou muito grosso, irritado e começou a descontar nela”, afirmou uma fonte próxima ao casal à “Us Weekly”.

A revista ainda diz que o casal permanece dividindo o mesmo apartamento em Boston, nos Estados Unidos, e tem feito questão de desfrutar de um tempo juntos. Recentemente, Gisele viajou a Nova York para ficar com Brady, que tem um filho com a ex-mulher Bridget Moynahan. “As coisas estão muito tensas. Este pode ser o fim para eles”, apontou a fonte.