

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Sete produtos de beleza da sua *nécessaire* que podem fazer mal

Estar de olho na validade e nas reações que os produtos de beleza têm na sua pele é extremamente importante. Nas peles secas, a dica é usar em creme ou mousse, que dão viço e tiram a opacidade. Quem tem oleosidade excessiva deve investir nas versões em pó, que fixam melhor e tiram o brilho.

■ **1. Rímel:** Não, o seu rímel não deve ser jogado fora apenas quando ele estiver seco. Você precisa renovar o item a cada quatro meses. Usar a máscara de cílios por muito tempo pode acabar gerando uma bactéria nas cerdas do pincel e deixar seus olhos vulneráveis a infecções.

■ **2. Batom:** Apesar de ser um item que parece durar para sempre, o batom tem uma validade de, em média, 18 meses. Com o passar do tempo, a make começa a perder os óleos essenciais que previ-

nem germes de se proliferarem e coloca sua saúde bucal em risco. Se você começar a perceber que o cheiro e cor do batom estão ficando esquisitos, está na hora de jogar o item fora.

■ **3. Pincéis de maquiagem:** Estes são os itens de maquiagem que mais podem carregar germes em suas cerdas, principalmente por serem passados no rosto inteiro. É necessário lavar seus pincéis sempre que eles forem usados para não se tomarem um local propício para a proliferação dos microorganismos. Uma dica é: nunca assopre seu pincel. Já pensou quantos germes você está colocando nas cerdas?

■ **4. Lápis de olho:** O item é extremamente fácil de limpar: é só mantê-los apontados para renovar a camada que você coloca em contato com a pele. É importante trocar o lápis a cada 18 meses para evitar qualquer tipo de bactéria

em contato com os seus olhos.

■ **5. Glitter:** Apesar de olhos brilhantes serem extremamente lindos, o glitter pode estar fazendo muito mal para sua córnea. Durante a aplicação ou o uso da make, pequenas partículas podem cair no seu olho e causar irritação e até alguns cortes.

■ **6. Base:** Normalmente, bases devem durar, em média, 12 meses, mas se você vive colocando seus dedinhos nela, é melhor renovar o estoque a cada 6. Além disso, é extremamente importante que você sempre mantenha suas mãos limpas antes de começar a aplicação.

■ **7. Curvex:** Mesmo que você seja expert no quesito "limpar pincéis" o curvex pode ser esquecido, muitas vezes. Deixar rastros da maquiagem que você usou na noite passada e não fazer a limpeza pode levar algumas bactérias quando for usar o utensílio de novo.



Dicas úteis para você vencer o cansaço

Depois das dores no corpo, o principal motivo para procurar um médico é o cansaço constante, apontou um levantamento da Área de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Editora Abril, com 1190 pessoas empenhadas em levar uma vida saudável.

Metade do grupo pesquisado está ciente de que a falta de disposição pode estar relacionada com a má alimentação. A baixa ingestão de vitaminas e minerais pode levar à fome oculta, carência não perceptível de um ou mais micronutrientes que atinge uma a cada quatro pessoas no mundo, acarretando vários prejuízos ao organismo, a começar pelo cansaço. A melhor arma contra ela é caprichar na dieta.

■ **Coma mais frutas, verduras e legumes:** A recomendação é cinco porções ao dia. Apesar da variedade de frutas encontradas aqui, o brasileiro consome pouquíssima. Não podem faltar no cardápio as fontes de vitamina C, como limão, laranja, mexerica, manga, acerola, kiwi e goiaba, que previnem o cansaço.

■ **Selecione alimentos ricos em ferro:** Outro responsável

pela falta de pique é a carência de ferro, que pode levar à anemia – as mulheres com menstruação abundante são ainda mais vulneráveis. As melhores fontes são fígado e carnes vermelhas em geral. O ferro de origem vegetal também é bem-vindo: encontrado no feijão, espinafre, açaí e sementes de abóbora, o mineral é mais absorvido quando esses produtos são associados a uma fruta rica em vitamina C.

■ **Lembre-se do complexo B:** O déficit de vitaminas B1 e B2, que têm ação importante no sistema nervoso e ainda participam do metabolismo energético, também pode arrasar sua energia. A primeira é encontrada na gema do ovo, na laranja e na castanha de caju; a segunda no fígado, em leite e derivados, farelo de aveia e amêndoas.

■ **Evite ficar horas em jejum:** O longo intervalo entre as refeições pode fazer as taxas de açúcar no sangue caírem muito, o que ocasiona fraqueza. Faça seis refeições por dia: entre o café, o almoço e o jantar introduza lanches saudáveis, como iogurte com frutas ou duas castanhas do Pará.



■ **Alimente-se bem após o treino:** É preciso repor os nutrientes gastos na malhação, por isso escolha produtos de melhor qualidade, orienta Francisco Tostes. Se necessário, busque orientação para equilibrar sua dieta, o que potencializa os resultados.

■ **Organize melhor seu dia:** Mantenha horários regulares para comer, dormir e se levan-

tar, isso ajuda a acertar seu relógio interno. A cada 60 a 90 minutos de atividade, faça pausas de 2 a 5 minutos. E se não estiver dormindo bem, avalie o que pode ser feito para melhorar a qualidade do sono, como praticar exercícios físicos mais cedo e reduzir ao máximo o uso de tablets e smartphones antes de deitar.

receita

Paçoca de colher

INGREDIENTES:

- 500 gramas de amendoim sem pele tostado
- 1 lata de leite condensado
- 1 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 lata de creme de leite sem soro
- amendoim moído para decorar



MODO DE PREPARO:

- Pique o amendoim grosseiramente.
- Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite e a manteiga.
- Cozinhe em fogo brando (160 °C), mexendo sem parar até começar a desgrudar do fundo da panela.
- Retire do fogo, misture o amendoim e o creme de leite.
- Distribua em copinhos e decore com amendoim moído.
- Sirva quente ou fria.



ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso



Jeferson
Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

 17 99628-6060
 17 99168-5170
 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



M.FER
FERRO & AÇO

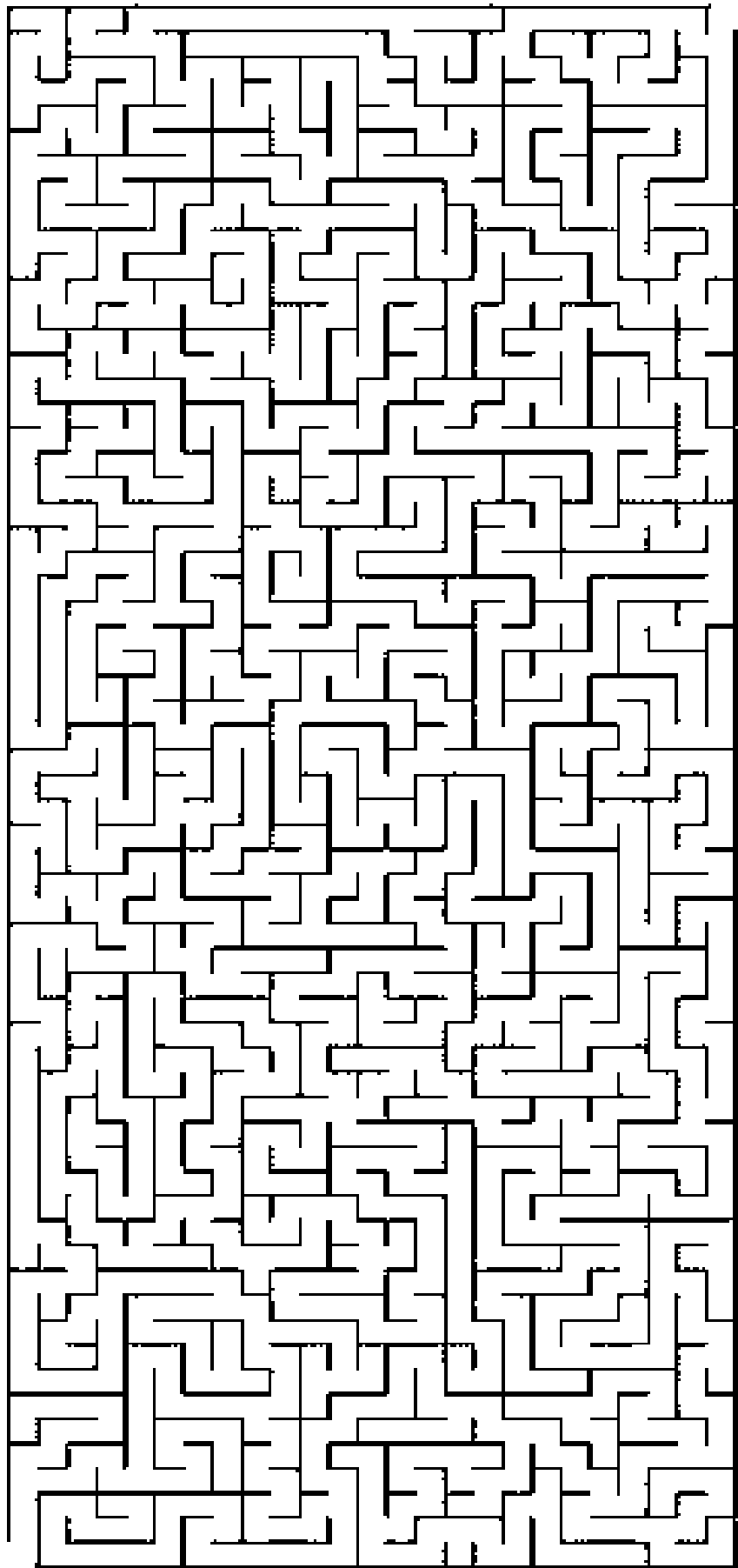
- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

Fabricação Própria

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

Jogo do Labirinto



Sete Erros

DESTA VEZ, A MÔNICA EXAGEROU NAS COELHADAS E O DESENHISTA . . .



. . . CAPRICHOU NOS 7 ERROS QUE EXISTEM ENTRE AS DUAS ILUSTRAÇÕES. VAMOS ENCONTRÁ-LOS?





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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



Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Ana e Rodrigo enfrentam Samurai. Cleiton acredita que o filho de Piedad é seu e Uodson desconfia. Luan se revolta contra Tainá. Samurai ameaça entregar à Polícia o registro da invasão de Ana a seu sítio. Piedad passa mal e Alina e Uodson a amparam. Cleiton pede ajuda financeira a Krica e Glauco para seu suposto filho com Piedad. Tainá conta para Jéssica que Luan terminou o namoro. Vanda e Uodson desmascaram Piedad. Luciana se oferece para trabalhar como babá de Rodriguinho. Miguel revela a Ana que o vídeo da invasão à casa de Samurai foi divulgado na internet.

ÊTA MUNDO BOM

Quarta-feira, 18h00

Araújo expulsa Ilde de casa, e a moça afirma que exigirá seu dinheiro. Sandra e Ernesto comemoram o sucesso de seu plano. Ilde se muda para a casa de Narcisa e Lauro. Diana manipula Severo e se incomoda quando Paulina o apresenta a Janete. Zé dos Porcos tenta alertar Pandolfo sobre o cheiro do lago da fazenda. Sarita propõe a se aliar a Zé dos Porcos para separar Mafalda de Romeu. Maria desconfia da proximidade entre Araújo e Sandra. Araújo aceita participar do plano de Sandra contra Anastácia.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Apolo pede a Tancinha para adiar o casamento. Tamara afirma a Beto que ele está apaixonado. Aparício decide conquistar Rebeca e não conta à arquiteta que é vice-presidente do Grand Bazaar. Shirlei descobre que Adônis abandonou o curso de Direito. Aparício comenta com Enéas que fará Rebeca se apaixonar novamente por ele, como suposto faxineiro. Bruna reclama por Giovanni não atender suas ligações. Francesca entrega o dinheiro a Genésio, que acaba retendo a feirante. Shirlei confronta Adônis sobre sua faculdade. Beto confessa a Henrique que está apaixonado por Tancinha.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Flora pede demissão do haras do Vilarejo. Otávio pergunta sobre os irmãos Vaz terem ido para o orfanato. Regina desconversa e diz que não sabe em qual orfanato eles estão. Matheus comemora ao ver o cavalo Dourado recuperado e correndo no haras. Navarro e Vargas fotografam Sandro, Laura, Manuela e Ofélio na piscina. O casal que quer adotar Julia vai ao orfanato para levá-la para passear. A menina aceita, desde que seja para visitar Joaquim e Felipe. Navarro e Vargas dizem que Sandro precisa provar que está do lado deles e não no de Manuela. Regina vai até a casa de Rebeca para ameaçar Isabela.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Miguel e Dalva conversam sobre Olívia. Luzia desconfia do comportamento de Olívia. Miguel confronta Afrânio sobre seu patrimônio. Dalva conforta Cícero, que sofre por causa de Tereza. Carlos sente a hostilidade de Tereza. Miguel se revolta contra Carlos e Afrânio ao descobrir os novos planos de atuação do avô. Luzia sonda Bento sobre o comportamento de Olívia e Isabel. Olívia se frustra com Santo, que não dá atenção a seu projeto para a fazenda. Bento alerta Olívia sobre as desconfianças de Luzia. Tereza tenta domar um cavalo arisco.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

Balaque diz que escolheu ela para ser a noiva do irmão, que fica surpreso. Leila entra na casa de Oren, pedindo para ver Adira e conta que Rishon vendeu seu filho. Lemuel disfarça e Adira fica desconfiada. Arão sai em busca de Joana e encontra Eldade que diz que Gahiji já acordou. Corá se aproxima fala que Arão está apaixonado e que roubou a pretendente do filho. Arão fica nervoso. Zelo-feade, Aoliabe, Calebe, Josué, Eleazar e Itamar aparecem, Corá continua contando sobre Arão ter traído Abiú. Joana, Ana, Yarin e Noemi surgem. Corá continua provocando e diz que Abiú pode ter morrido por culpa de Arão. Arão rebate as acusações de Corá e pede Joana em casamento, que aceita.

Humor

PROCURANDO A CHAVE

Perto das onze da noite, uma mulher que passava de carro numa rua, viu um bêbado debaixo da luz de um poste procurando alguma coisa.

- O que você perdeu? Posso ajudar?
- Estou procurando a chave lá de casa que eu perdi.
- Você perdeu a chave aí?
- Não. Eu perdi ali no escuro, mas estou procurando aqui porque está mais claro.

FIM DOS TEMPOS

Insatisfeito com os pecados da humanidade, Deus decide acabar com o mundo.

Reuniu todos os governantes do mundo para dar o comunicado:

- Reuni vocês aqui para comunicar que amanhã acabarei com o mundo, por isso avisem suas nações.

- Mas, Senhor...
- Nada de, mas... Vocês têm 24 horas, depois disso o mundo acaba.

O primeiro a reunir o povo foi Barack Obama:

- Americanos! Tenho uma notícia boa e outra ruim. A boa é que Deus existe e eu falei com ele pessoalmente, a ruim é que tudo isso vai acabar daqui a 24 horas.

Depois foi a vez de Fidel Castro:

- Amigos cubanos! Tenho duas notícias ruins. Uma, é que Deus existe, a outra é que tudo isso por que temos lutado, tem apenas 24 horas para desaparecer.
- A última a reunir o povo foi Dilma:
- Companheiros! Quero dizer que hoje é um dia muito especial. Tenho duas ótimas notícias: uma é que eu sou um mensageiro de Deus e falei com ele pessoalmente. A outra é que daqui a

NOVO VILÃO DOS CONSUMIDORES...



celebridades

Atriz Maisa Silva recebe ameaça de morte na web: ‘Só temo a Deus’

A atriz mirim Maisa Silva, de 14 anos, usou a sua conta no Twitter para denunciar uma ameaça de morte que sofreu na web. Na mensagem, compartilhada por ela no próprio microblog, a pessoa que a ameaça diz que vai fazer com a atriz o mesmo que o fã tentou fazer com a apresentadora Ana Hickmann, referindo-se ao episódio em que um homem invadiu, armado, o quarto de hotel em que Ana estava e tentou matá-la com um revólver.

“Acabei de receber minha primeira ameaça de morte. Eu tô bem. Então, gente, queria dizer que eu só temo a Deus. Oro por essas pessoas. Beijinho”, escreveu Maisa, que compartilhou em seguida a ameaça.



Maisa recebe ameaça de morte na web

Luiza Brunet e namorado bilionário terminam relacionamento após crise de ciúmes da ex-modelo



Luiza Brunet e Lirio Parisotto: namoro chega ao fim

Luiza Brunet passou o Dia dos Namorados solteira. Depois de muitas idas e vindas, acabou (de novo!) o namoro da ex-modelo com o empresário bilionário Lirio Parisotto. E a briga desta vez foi séria. Tudo começou com uma crise de ciúmes de Brunet durante uma viagem recente que o casal fez pela Grécia, na Europa. A modelo perdeu a cabeça e a discussão foi feia. Lirio, então, resolveu colocar um ponto final na relação que já durava quatro anos.

Após o término, ele viajou sozinho para a Itália. O empresário de 62 anos já voltou

ao Brasil e passou o último domingo em São Paulo, onde mora, enquanto Luiza, de 54, juntou com amigos no Rio.

Em meio à confusão e os ânimos ainda exaltados, os dois fizeram posts enigmáticos no Instagram, que mais parece ser uma troca de alfinetadas. Luiza compartilhou em sua rede um texto do escritor Augusto Cury falando sobre o valor do dinheiro e de coisas que um milionário não compra. Já Lirio brincou com o Dia dos Namorados: “Bom dia a todos os enamorados. Que Deus tenha piedade, proteja e ilumine”.

Após affair com Isabelle Drummond, Chay Suede volta a morar com a ex

Durou pouco mais de dois meses a separação de Chay Suede com a atriz Laura Neiva. Eles ensaiam uma reconciliação e voltaram a dividir o mesmo apartamento no Jardim Botânico. No último domingo, eles foram vistos deixando o local de táxi, no início da tarde.

Desde o rompimento, confirmado pela assessoria dos atores na época, Chay foi flagrado num clima de romance

com uma loura no Baixo Gávea e viveu um affair com Isabelle Drummond nas gravações na cidade de Pirai da próxima novela das nove, “A lei do amor”. Pelo jeito, o romance não ultrapassou as fronteiras do município do Vale do Paraíba. Chay Suede e Laura Neiva já vinham dando pistas de que estavam voltando às boas. No sábado, ele postou uma foto dela, depois foi a vez de ela postar um vídeo do ator tocando violão.



Chay Suede e Laura Neiva

‘Já levei várias cantadas masculinas’, revela Caio Blat



Caio Blat comenta seu papel de homossexual e, ‘Liberdade, Liberdade’

Successo em ‘Liberdade, Liberdade’, o ator Caio Blat decidiu falar sobre o seu personagem na novela da Globo, a relação que tem com os fãs e o casamento de oito anos com a atriz Maria Ribeiro.

Em entrevista, o intérprete de André na trama, um homossexual, contou que teve um longo período preparatório para a trama de época. “Busquei estudar principalmente a história e entender o que se passa na cabeça de um homem em 1800 que tem que deixar a corte da Europa, com seus luxos, bailes e espetáculos, para vir viver num país ainda selvagem, com 99% da gente analfabeta”, afirmou.

Em relação ao assédio do público masculino, Caio assumiu que ele sempre aconteceu. “Já levei várias cantadas masculinas, agora e antes. São geralmente muito educados”, revelou.

Blat disse ter notado nas ruas uma torcida pelo casal formado por André e o coro-

nel Tolentino (Ricardo Pereira). “Ouço sempre que o André é querido e torcem pelo seu romance. São poucas as piadas, sinto a sociedade brasileira mais madura, mais respeitosa nesse sentido”, avaliou.

Indagado sobre da possibilidade de ter um filho que se descubra gay, o ator falou que jamais o rejeitaria por isso. “A orientação sexual de uma pessoa é algo íntimo e sagrado, merece todo o respeito da família e amigos. Qualquer coisa diferente disso é crime”, opinou.

Questionado sobre o segredo da relação duradora com Maria Ribeiro, Caio declarou que existe muito amor e dedicação e garantiu ter um bom relacionamento com João, fruto do casamento da atriz com Paulo Betti. “Sempre nos damos muito bem. Ele é muito especial, muito inteligente e sensível. Amo como se fosse meu filho. O Paulo é um grande amigo, por quem tenho grande admiração”, concluiu.



ASSINE oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



horóscopo

ÁRIES
O poder de sedução na vida social é exaltado pela entrada de Vênus em sua área de prazeres. Sua beleza, tanto interna quanto externa, resplandece em todos os lugares por onde passa. Aproveite este momento e parta para as conquistas!

TOURO
As trocas afetivas e a harmonia no lar são favorecidas pela entrada de Vênus em sua área familiar. Cuide de sua casa, deixando-a mais bela e acolhedora. Expanda essa tendência para o ambiente profissional e torne o dia harmonioso!

GÊMEOS
Ao adentrar sua área de comunicação, Vênus amplifica seu magnetismo pessoal, e você se destaca nos grupos e ambientes da vida diária. Cative as pessoas e fortaleça vínculos de trabalho e de amizades. Valorize sua imagem!

CÂNCER
Você mostra maior exigência em relação à qualidade dos investimentos e, especialmente, às melhorias em sua vida, pois Vênus adentra hoje sua área material. Você busca requinte e beleza, apenas tenha cuidado para não gastar demais!

LEÃO
Suas melhores características são exaltadas pela entrada de Vênus em seu signo, que faz você irradiar alegria por onde passa. Que tal cuidar do visual e do emocional? Seu lado afetivo está mais ressaltado também!

VIRGEM
Você fica emocionalmente suscetível neste momento, em que Vênus adentra sua área de crise. Não se deixe levar pelas emoções, sobretudo quando grandes decisões estiverem em jogo. A positividade fará a diferença!

LIBRA
O trânsito de Vênus em sua área de amizades estimula os vínculos de cumplicidade, favorecendo atividades em grupo. A criatividade beneficia as interações, e o apoio emocional dos amigos pode impulsionar sua vida amorosa!

ESCORPIÃO
Suas iniciativas tendem a melhorar, graças à entrada de Vênus em sua área profissional. Você demonstra maior entusiasmo, portanto valorize seus talentos e sua capacidade criativa. Isso lhe proporcionará um salto qualitativo!

SAGITÁRIO
Você demonstra grande energia de doação, com a entrada de Vênus em sua área espiritual. Conheça lugares diferentes e culturalmente enriquecedores. Saiba como inspirar as pessoas para concretizar a qualidade de vida que você deseja!

CAPRICÓRNIO
Os prazeres pessoais entram em foco graças à entrada de Vênus em sua oitava casa, que desperta seu lado mais sensual e sexual, esquentando a vida afetiva. Não se deixe levar pelos ímpetos apaixonados, equilibre razão e emoção!

AQUÁRIO
Que tal transbordar essa energia de amor que emana de você, sobretudo para os mais íntimos? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Vênus promove um clima de união e estimula os momentos de intimidade em espaços aconchegantes!

PEIXES
Cuide de seu bem-estar, pois ao entrar em sua área de saúde, Vênus impulsiona os hábitos mais saudáveis. Nutra a autoestima, pois ela é a chave de tudo. Procure ser mais gentil para aproximar-se das pessoas no trabalho!