



## Willow Smith faz caras e bocas ao lado do pai, Will Smith, em evento da Chanel em Paris

Página B4

"Sim, este mundo é dos homens, mas está tudo bem pois eles estão fazendo uma bagunça total nele. Estamos tirando o controle deles, pegando as partes que queremos. Algumas mulheres acham que é uma tarefa difícil, mas não é."

■ Cher, cantora e produtora musical



Amanda

Fracarolli  
também está  
na lista dos  
homenageados  
de hoje.  
O carinho  
especial do  
namorado João  
Guilherme.



Maria Aielo, em foto com Rosiney Garcia, aniversariou no último final de semana, recebendo cumprimentos de amigas e familiares.



A bela e elegante **Laura**  
**Boni** também recebe  
felicitações na data  
de hoje pelo seu niver.  
Parabéns!



Galera unida, certamente para homenagear **Ana Uemura**,  
que recentemente comemorou idade nova. Parabéns!



A última semana foi especial para **Milena Lima**,  
que deu boas vindas à idade nova.

O dinâmico

**Rodrigo**

**Capitol**

completou

nova idade

ontem,

agraciado por

lembranças

de familiares

e fiéis amigos.

Parabéns!



Festa hoje para a aniversariante **Tainá Lima**. A data certamente será lembrada por toda família e amigos.

**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 &amp; BELEZA

# Alimentos para desintoxicar o fígado

**U**m fígado saudável é sinônimo de pele saudável, boa digestão e um corpo cheio de energia. Não é para menos! Este órgão (que é o segundo maior em nosso corpo) é um limpador interno. Além disso, de acordo com a medicina tradicional chinesa, o fígado controla o fluxo de energia qi, que é a energia vital. Por tudo isso, desintoxicar o fígado é algo muito importante.

O consumo de álcool e fast foods faz com que o nosso fígado seja forçado a trabalhar mais do que o necessário. Todos os resíduos das bebidas alcoólicas e das comidas processadas são prejudiciais para o nosso fígado, fazendo com que ele fique sujo, intoxificado. E quando isto acontece, o fígado é incapaz de filtrar o sangue de forma eficaz. Esta disfunção geralmente dispara os níveis de colesterol e dificultam a assimilação de nutrientes.

## A CHAVE PARA UMA BOA DESINTOXICAÇÃO

A chave para desintoxicar

o fígado de maneira saudável não é simplesmente seguir uma dieta restritiva. Pelo contrário, trata-se de aderir novos hábitos alimentares que estimulem o bom funcionamento ideal deste órgão.

A desintoxicação do fígado ocorre naturalmente todas as noites. Para que isso aconteça, você precisa tomar um bom copo de água fria e dormir bem. No entanto, é possível ajudar o processo de desintoxicação do fígado com a ajuda dos seguintes alimentos ...

■ **Vegetais de Folhas Verdes:** Um dos aliados mais poderosos para a limpeza do fígado, as folhas verdes podem ser comidas cruas, cozidas ou em sucos. Extremamente ricas em clorofila, elas retiram as toxinas ambientais do sangue. Com sua habilidade distinta de neutralizar metais pesados, químicos e pesticidas, esses alimentos oferecem um mecanismo de proteção poderoso para o fígado. Tente incorporar folhas verdes como rúcula, folhas de dente-de-leão,

espinafre, folhas de mostarda e chicória à sua dieta. Isso irá ajudar a aumentar a criação e circulação de bile, a substância que remove os resíduos dos órgãos e sangue.

■ **A cenoura:** O consumo regular de cenoura ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue e reduzir a inflamação corporal. Além disso, a cenoura é uma boa fonte de energia.

■ **Noz negra:** A noz negra é um excelente alimento para eliminar toxinas. Você pode consumi-la em cápsulas ou em pó. Especialistas recomendam o consumo por cerca de 30 dias e depois parar por um tempo.

■ **Chá Verde:** Essa bebida é cheia de antioxidantes conhecidos como catequinas, um composto conhecido por ajudar na função do fígado. O chá verde não é apenas delicioso, ele também é uma ótima forma de melhorar sua dieta. Saiba mais sobre os benefícios do chá verde.

■ **Limão:** Essa fruta cítrica é ótima para desintoxicar o fígado, além disso, o limão tam-



bém purifica a vesícula biliar, rins, pulmões e o trato gastrintestinal.

■ **Toranja:** Rica em vitamina C e antioxidantes, a toranja aumenta os processos naturais de limpeza do fígado. Um pequeno copo de suco de toranja fresco irá ajudar a aumentar a produção de enzimas desintoxicantes do fígado que ajudam a eliminar toxinas.

■ **Abacate:** Esse super alimento rico em nutrientes ajuda o corpo a produzir glutationa, um composto necessário para que o fígado elimine toxinas prejudiciais.

■ **Alho:** O alho é um ótimo alimento, o seu consumo regu-

lar ajuda a purificar o sangue! Portanto, é um grande aliado do fígado e rins.

■ **Maçã:** Rica em pectina, a maçã tem os constituintes químicos necessários para que o corpo limpe e elimine toxinas do trato digestivo. Isso, em troca, facilita para o fígado lidar com a carga tóxica durante o processo de limpeza.

■ **Chá de dente de leão:** O chá de dente de leão é uma bebida muito bom para desintoxicar o sangue. Além disso, é um excelente antioxidante natural.

■ **Azeite de Oliva:** Azeite de oliva orgânico é ótimo para o fígado quando usado com

moderação. Ele ajuda o corpo ao oferecer uma base lipídica que pode sugar toxinas prejudiciais no corpo. Dessa forma, ele alivia um pouco do fardo do fígado em termos de sobrecarga tóxica.

■ **Conclusão:** É muito importante evitar as bebidas alcoólicas e os fast foods, pois como já foi dito, isso é muito prejudicial para a saúde em geral. Procure praticar exercícios e se alimentar sempre bem, e não se esqueça de adicionar os alimentos que apresentamos anteriormente, pois eles ajudam a desintoxicar o fígado, um órgão extremamente importante.

## Como identificar se seu relacionamento está dando certo

Nos tempos antigos, as pessoas tinham o tempo de namoro, onde se conheciam, cresciam juntas, descobriam afinidades, preferências e depois se casavam, havia respeito mútuo e na grande maioria das vezes se casavam por amor. Porém no mundo de hoje, tudo vive em "tempo rápido", acelerando as decisões mais importantes, tais como viver a dois.

Parece que a ordem das coisas foi alterada, agora os casais primeiros vivem juntos e se conhecem, caso não der certo se separam, isso é comum, mas a convivência não é impedimento para se ter uma relação longa e feliz, e se em algum momento você percebe que não é o que você quer, pense e reveja o que você deseja pra sua vida.

No começo é tudo um mar de rosas, a relação é saudável até demais, mas com o passar do tempo, o casal vai se conhecendo, vendo as qualidades e defeitos de cada um, onde as discussões são relativamente normais, mas há experiências, comportamentos ou sentimentos que às vezes não dá pra tolerar. Veja aqui alguns sinais que podem te ajudar: como identificar se seu rela-

cionamento está funcionando como deveria.

■ **Falta de interesse:** Viver como casal não é desculpa para falta de interesse, seja este sexual, ou de conversar, fazer algo juntos. Mostrar que se interessa pelo parceiro (a), suas atividades, problemas, enfim sua vida tem que fazer parte da rotina de um relacionamento saudável.

■ **Ciúme e controle:** A demonstração do sentimento é algo normal quando se ama, há quem diga que o ciúme pode tornar-se saudável se for moderado, mas nunca deve se tornar uma ameaça à individualidade da pessoa. O controle de um sobre o outro não é saudável, porque a liberdade de um indivíduo é de valor inestimável, se mesmo depois de falar sobre isso a situação não for resolvida, é tempo para terminar!

■ **Falta de paixão sexual:** Para muitos casais, o ato sexual não é o forte do seu relacionamento, o sentimento, o desejo de estar com o outro fala mais forte, mas quando o sexo é escasso ou se torna apenas uma obrigação isso criará uma lacuna física que em breve será emocional, isso pode ser falta de confiança e um relaciona-



mento sem esta é quase impossível dar certo!

■ **Violência:** Há muitas maneiras de gerar violência em um relacionamento, desde palavras ofensivas, gritos, discussões, julgamento, até mesmo agressão física, tudo isso diminui sua autoestima e nenhum destes deve ser justificada na vida a dois, qualquer casal que chegou à esse ponto tem de aca-

bar para a saúde de ambos.

Estes são apenas alguns indicadores de quando um relacionamento passou dos limites, se o casal está junto por necessidade, ou por outro motivo que não seja amor. O mais importante é você estar bem e feliz consigo mesmo e depois com o outro para que assim você realmente alcance a felicidade em um relacionamento a dois.

## receita

### Bolinhos delícia de cenoura

#### INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias raladas crusas
- 1 ovo
- ½ xícara(chá) de margarina
- 1 colher(chá) de essência de baunilha
- 1 xícara(chá) de farinha de trigo
- 1 colher(sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- ½ xícara(chá) de açúcar



#### MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador a cenoura, o ovo, a margarina e a baunilha. Reserve. Numa tigela, misture a farinha, o fermento, o sal e o açúcar.
- Acrescente a mistura reservada e mexa delicadamente. Distribua em forminhos de mini bolo ou de empadadas, untadas com margarina Delícia e polvilhadas com farinha. Leve ao forno médio(180°), por cerca de 20 minutos. Espere esfriar para desenformar.

■ Tempo de Preparo: 30 minutos - Rendimento: 10 bolinhos

**ClimaCold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso



SAMSUNG

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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

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



# celebridades

## Kajuru afirma que sumiço foi motivado por perseguição



Kajuru fala de perseguições

No último sábado (2), uma mensagem no Twitter do comentarista esportivo Jorge Kajuru preocupou os seguidores. "Sou produtor e redator do Kajuru. Socorro, ele está desaparecido desde as 14hs do sábado", dizia a nota. Nesta segunda (4), ele reapareceu.

"Duro é passar pelo que passei", escreveu em sua conta na rede social nesta madrugada, sem explicar o que ocasionou o sumiço. O motivo, segundo relatou o jornalista em entrevista, seriam avisos transmitidos por amigos de que ele corria perigo. "Quero que apurem quem está atrás de mim", afirmou.

Por telefone, Kajuru – que ainda não voltou para sua residência em Goiás e não quis falar onde está -, contou ter saído de casa na última terça-feira (28). Ele acredita estar sendo perseguido por informações políticas, que conseguiu com "fontes na Justiça". "Eu antecipei que Carlinhos Cachoeira seria preso", diz. O empresário Carlos Augusto Ramos, o Cachoeira, foi detido na quinta-feira (30), pela operação Saqueador da Polícia Federal em parceria com o Ministério Público Federal que investiga esquema de lavagem de 370 milhões de reais.

O apresentador também já fez diversas denúncias contra o governador de Goiás, Mar-

coni Perillo, uma rixa antiga. "Não estou acusando nenhum dos dois de me ameaçar, mas eles podem ter amigos querendo fazer graça", acredita.

"Meus amigos pediram para eu sumir por quinze dias", lembra. "Saí de carro para o interior de Minas Gerais. Depois fui para Cajuru, no interior de São Paulo, e, no sábado, viajei a Ribeirão Preto."

Em seguida, de acordo com Kajuru, por WhatsApp, um amigo avisou que seu telefone havia sido rastreado e pediu para deixar a cidade. "Só tive tempo de avisar minha mulher rapidamente", contou. "Pedi para ela não fazer alarde." Com a demora de um próximo contato, entretanto, ela e os assessores recorreram à rede social para pedir ajuda. Hoje, ele afirma esperar providências em um "ranchinho tranquilo".

O comentarista pretende voltar a Goiânia assim que conseguir marcar um encontro com um promotor do Ministério Público do estado. "Quero que isso pare, que a polícia tome conta da situação, queiro voltar para Goiânia", reclama. Depois da postagens na internet, Kajuru recebeu mensagens alegando que estava querendo chamar atenção: "Eu não armei nada. Não quero fazer circo em cima disso", garantiu.

## O avião é ela! Isabele Temóteo, mulher de Xand, do Aviões do Forró, faz sucesso como it girl

**F**ortaleza tem sido pró-diga em bafões que cercam o mundo da música. Mas também pelo número de mulher bonita que existe por lá. A capital do Ceará daqui a pouco vai ser reconhecida como um celeiro de blogueiras e it girls. Uma, senão a mais famosa delas, é Isabele Temóteo, mulher de Xand, o vocalista do Aviões do Forró.

Empresária, mãe de dois filhos e dona de uma loja de vestidos finos para meninas, o avião é ela! Isabele tem mais de 800 mil seguidores no Instagram e tudo o que veste vi-

ra sucesso. Não à toa, a moça, que era dançarina da banda do marido, é hoje chamada de a primeira-dama do forró. E já tem gente enciumada por aí.

Fato é que a moça de longos cabelos castanhos tem estilo e sabe ser chique. Não é de ostentar muitas grifes internacionais, mas sabe o que lhe cai bem, como vestidos fluidos, curtos ou longos, e calças flare, aquelas que têm cintura alta e boca sino revisitada.

O olhar apurado tem rendido a ex-dançarina vários convites para presenças vip pelo Nordeste e ainda a contratação de publiposts.



A mulher de Xand do Aviões curte calças flare

## Willow Smith faz caras e bocas ao lado do pai, Will Smith, em evento da Chanel em Paris

A grife francesa Chanel tem a filha do ator Will Smith, Willow Smith, de 15 anos, como uma embaixadora. Ontem, pai e filha foram fotografados num clima de descontração num evento da marca em Paris, na França. Enquanto o pai a beijava, a adolescente fazia caras e bocas.

A jovem fashionista começou a usar a grife em aparições

públicas 2013, e seu primeiro encontro com Karl Lagerfeld, diretor criativo da Chanel, foi em 2014, quando ele a fotografou para a revista americana V. Quando foi anunciado que ela seria um dos rostos da marca, Lagerfeld disse que a escolheu por sua "juventude e energia". A Chanel acredita que Willow encarna o espírito de sua geração.



Will Smith com a filha Willow Smith

## Prostituta em série, Antonia Morais fará cenas quentes com Eduardo Moscovis

Antonia Morais, filha de Giovanna Pires e Orlando Morais, está confirmada no elenco da série "Lúcia McCartney", do GNT. Nela, a namorada do ator Wagner Santisteban, juntos há cerca de nove meses, irá protagonizar cenas quentes com Eduardo Moscovis.

Para se preparar para o personagem, a jovem de 23 anos e dona de looks cheios de personalidade - está em Goiânia, capital de Goiás. "Antes de um trabalho, gosto de ficar mais isolada, concentrada no que vou fazer. Esse papel vai exigir muito de mim. Quero des-

conectar e ficar mais quieta. Sou uma pessoa que curte ficar sozinha", explicou em entrevista, a jovem, protagonista do longa "Linda de Morrer" ao lado da mãe.

Sempre clicada ao lado da família, Antonia contou ainda que só revelou o novo trabalho para os pais e o namorado quando foi aprovada. "Não gosto de contar antes porque me deixa ansiosa, mas quando revelei, eles ficaram superfelizes. Também me senti muito especial de ter sido escolhida para o papel e do José Henrique ter depositado essa con-



fiança em mim", comemorou Antonia, que também investe na carreira de cantora e lançou o EP "Milagros".

Na série do GNT, a atriz será uma prostituta que desenvol-

ve uma relação de amor com um de seus clientes, interpretado por Eduardo Moscovis. Na entrevista, ela garante ainda que as cenas de nudez não serão um problema.

# horóscopo



### ÁRIES

As áreas espiritual e de comunicação são tensionadas pela oposição Lua-Vênus, que traz intensidade emocional e subjetividade excessiva na maneira como você expõe ideias. Melhore o seu discurso nos meios formais. Foque-se na verdade!



### GÊMEOS

Opostos em sua área de relacionamentos, Lua e Vênus alertam para a divergência de interesses nas relações. As demandas dos outros enfraquecem os seus planos, então será preciso buscar uma maneira de promover conciliação!



### LEÃO

Antigas frustrações podem prejudicar as suas amizades, neste dia em que Lua e Vênus se opõem. Não fique remoendo as mágoas. Saiba lidar com as diferenças de maneira natural, sem atitudes intolerantes!



### LIBRA

A Lua passa pela terceira casa e se opõe a Vênus, trazendo um momento de intensidade emocional que pode prejudicar a comunicação. Mantenha-se mais reservada até que as coisas melhorem, procurando preservar as suas relações!



### SAGITÁRIO

A falta de sinergia atrapalha o bom entendimento e o bem-estar de todos, pois a Lua passa por seu signo e se opõe a Vênus na área de relacionamentos. Compreenda esse momento de distanciamento, respeitando o espaço de cada um!



### TOURO

As insatisfações são exaltadas pela tensão Lua-Vênus, que te aconselha a refletir sobre os seus ideais emocionais e materiais. Seus anseios por mudança colidem com o apego que você nutre. Encare pacientemente os desafios!



### CÂNCER

Emoções mal resolvidas em seu íntimo podem te deixar fragilizada, pois Lua e Vênus se opõem hoje. Ainda que anseie por deixar as decepções para trás, respeite o ritmo das coisas e perceba as lições que as situações trazem!



### VIRGEM

Os conflitos e sobre-cargas das demandas pessoais e profissionais nos últimos dias podem te deixar estressada hoje, pois Lua e Vênus se tensionam. Não desanime, tudo voltará ao normal. Divida e delegue responsabilidades!



### ESCORPIÃO

Evite tentar compensar suas carências de maneira material, pois Lua e Vênus se opõem no setor financeiro hoje, alertando para gastos exagerados e desnecessários. Mantenha-se ocupada e aguarde, pois você voltará ao equilíbrio!



### CAPRICÓRNIO

Um momento de fragilidade emocional é trazido pela oposição Lua-Vênus, que alerta que você tende a se colocar como vítima ao lidar com desafios. Seja mais proativa e torne-se agente da sua própria vida. Não caia no pessimismo!



### AQUÁRIO

Os interesses externos devem limitar seu desejo por satisfação pessoal, neste momento em que Lua e Vênus se opõem. Saiba ceder, porém não abra mão da sua felicidade tentando agradar as pessoas. Promova conciliações e diálogos!



### PEIXES

Adaptar-se a fatores externos exigirá sacrifícios, pois Lua e Vênus se opõem entre as áreas profissional e familiar. Seus planos podem ser prejudicados por imprevistos. Reveja estratégias e tenha um plano de emergência!