



Fátima Bernardes está arrasada com fim do casamento, revela revista

Página B4

Penso, com mágoa, que o relacionamento da gente sempre foi um tanto unilateral, sei lá, não quero ser injusto nem nada - apenas me ferem muito esses teus silêncios.

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Caio Faria celebra hoje mais um niver, em ritmo de muita festança.



Festa também hoje para Eduardo Pedrozo, em clima de muitas homenagens.



O estiloso Felipe Venturini também está na lista dos homenageados do dia. Parabéns!



Close dos amigos Jonathas Rodrigues e Isabela Veschi também curtindo o final de semana em grande estilo.



Em frente a Catedral Metropolitana Nossa Senhora da Glória, em Maringá, os amigos Luis Fernando, Fernando Branco Júnior, Marianna Moreno e Hugo Iwaasa.



Destaque para os amigos Giulian Dians, Rubens Brito e Vitor Hugo Almeida, curtindo a festa do Bacana em Santa Fé do Sul.



Amigos e familiares também parabenizam hoje Maycon Gabriel, pela chegada do seu niver.



San Hatayama também aniversaria hoje. No click a homenagem e carinho da esposa Christiane

ASSINE oextra net **SEU JORNAL DIÁRIO**

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

PEÇA AGORA!

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

Dommus EXPRESS

SEU acompanhamento FAVORITO

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por **R\$ 1,00 APENAS**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Hábitos de beleza essenciais após os 30

A chegada dos 30 anos é um marco para todas as mulheres, pois é exatamente nesta idade que a mulher chega ao ápice da sua maturidade, além é claro da sua beleza. Mas é também a idade em que os primeiros sinais de envelhecimento começam a surgir.

Por isso a partir dos 30 anos é importante que a mulher passe a adotar hábitos em seu dia a dia que são capazes de evitar o envelhecimento precoce. Quer saber mais? Então não deixe de conferir os tópicos a seguir.

■ **Cuidados com a pele:** Para que possa garantir uma pele bonita e jovem por muito mais tempo é essencial tomar alguns cuidados em seu dia a dia, já que as primeiras linhas de expressão começam a aparecer aos 30 anos. Dentre os cuidados com a pele que devem virar um hábito em seu dia a dia estão:

■ **Lavar o rosto:** Lavar a pele do rosto 2 vezes ao dia já é essencial para manter a saúde e ainda evitar que os poros fi-

quem entupidos e provoquem acnes. O ideal é que a primeira lavagem seja feita de manhã, pois irá eliminar toda a oleosidade que é produzida naturalmente a noite.

Já a segunda lavagem deve ser feita ao final do dia, para que todas as impurezas como poluição e maquiagem sejam retiradas. Lembre-se que é importante utilizar produtos específicos para o seu tipo de pele, por exemplo, a pele oleosa necessita de produtos adstringentes, que além de limpeza e hidratação, ajudam no controle excessivo de oleosidade.

Já a pele seca necessita de produtos hidratantes, que além de limpeza garante mais luminosidade e viscosidade. A melhor pessoa para indicar os produtos corretos é o dermatologista, então não existe em procurar a orientação de um.

■ **Retirar a maquiagem:** Retirar a maquiagem antes de dormir também é essencial para a saúde da pele. O que acontece é que durante a noite a pele passa por um processo de renovação celular e, como

a maquiagem tampa os poros, acaba prejudicando essa etapa e assim promovendo o envelhecimento precoce. Não importa o horário que você chegou, o importante é que toda maquiagem seja retirada antes de dormir.

■ **Esfoliação da pele:** A esfoliação de toda a pele é essencial para a remoção das células mortas e também de todos os resíduos que contaminam a camada de proteção da pele. O ideal é que a esfoliação seja feita 2 vezes por semana ou 1 vez.

■ **Hidratação da pele:** Vale lembrar que a desidratação faz com que a pele envelheça muito mais rápido, por isso é importante investir em um bom hidratante para o seu tipo de pele.

■ **Protetor solar:** O uso do protetor solar é um item indispensável. Segundo dermatologista o uso regular aumenta em até 50% a produção de colágeno (responsável pela firmeza da pele). Além disso, evita manchas causadas pelo sol e principalmente o câncer de pele.



Benefícios do Manganês

O manganês é um mineral importante para o corpo, pois trabalha para que o metabolismo funcione de maneira correta, auxilia para o bom funcionamento do sistema reprodutivo, no processo de formação dos tecidos ósseos e conjuntivos, e na absorção de nutrientes. O manganês também é responsável por ativar enzimas que regulam as gorduras, as proteínas e os polissacarídeos no corpo, além de ajudar na proteção do fígado.

■ **ALIMENTOS RICOS EM MANGANÊS**

As principais fontes de manganês são os grãos, as frutas e as verduras. Entre eles está o abacaxi, o chá verde, a batata, a aveia, a amêndoa, o arroz integral, a banana e algumas oleoginosas. Também encontramos boa quantidade de manganês em alguns frutos do mar, mas devem ser consumidos com moderação devido sua grande quantidade de colesterol.

■ **DEFICIÊNCIA DE MANGANÊS NO ORGANISMO**

A deficiência de manganês

Palmiteiro juçara em conserva: 10,82 mg	Folhas desidratadas de coentro: 10,48 mg	Polpa congelada de açaí: 6,16 mg
Nabo cru: 4,42 mg	Noz crua: 4,05 mg	Farinha de centeio integral: 3,86 mg
Farinha de soja: 2,87 mg	Semente de linhaça: 2,81 mg	Melado de cana-de-açúcar: 2,62 mg

no organismo nos faz sentir uma queda no bom funcionamento do metabolismo, afetar o sistema reprodutor, causar perda de peso repentina e afetar o fígado. Pessoas que sofrem com excesso de transpiração e doenças hepáticas podem apresentar um pré-disposição à dificuldade de reter o manganês no corpo. Entre os

sintomas estão as náuseas, a queda de cabelo, elevação de açúcar na corrente sanguínea, anormalidades no pâncreas e até a infertilidade.

■ **EXCESSO DE MANGANÊS NO ORGANISMO**

O manganês é um mineral importante para o corpo, mas seu excesso pode ser tóxico para o organismo. Entre os

problemas apresentados na overdose desse mineral estão doenças psiquiátricas, que podem levar o paciente a um estado de irritabilidade e alucinações. Pode causar ainda problemas renais, no fígado, no sistema nervoso central e à impotência. A dose recomendada é de cerca de 2 miligramas por dia.

receita

Salmão ao molho de manga

INGREDIENTES:

- 1kg de filé de salmão
- 2 envelopes de tempero em pó para peixe
- 1/2 xícara (chá) de manteiga em cubos

Molho:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- 1 colher (café) de gengibre picado
- 1 xícara (chá) de polpa de manga
- 1 xícara (chá) de maionese
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Tempere o peixe com o tempero em pó e corte o filé em 4 partes. Coloque em uma forma, divida a manteiga entre os pedaços e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos. Para o molho, em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio e refogue a cebola e o gengibre por 3 minutos. Junte a polpa de manga e quando levantar fervura, desligue e misture a maionese. Acerte o sal, regue o peixe e sirva em seguida.

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
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



É namoro! Grazi Massafera passeia de bicicleta com o empresário Patrick Bullus

E não é que vingou o romance de Grazi Massafera com o empresário Patrick Bullus? Após ser flagrado no início de junho aos beijos num restaurante do Rio, o novo casal foi visto passeando de bicicleta na orla da Barra, na Zona Oeste. Eles estavam a caminho de uma academia, onde malharam juntinhos em pleno domingo. Que amor!

O namoro está seríssimo e vai de vento em popa! A atriz já até conheceu a família do amado, que mora numa luxuosa cobertura na Avenida

Veira Souto, de frente para a praia e num dos endereços mais caros do Rio. Na semana passada, ela esteve no aniversário da namorada do irmão de Patrick, e posou ao lado da sogra, Neide Bullus. O bonitão também já conheceu Gilmar, o pai da atriz. Agora, só falta a mãe de Grazi, Dona Cleuza, vir do Paraná e aprovar o genro, o que deve acontecer nos próximos dias. Para quem não lembra, Patrick é de família tradicional e milionária no Rio, e herdeiro de uma das maiores corretoras de seguros do Brasil.

Luana Piovani e Pedro Scooby reatam o casamento em SP, diz amigo próximo à família



Família feliz em festa de aniversário dos filhos

Durou apenas um mês a separação de Luana Piovani e Pedro Scooby. A crise que assombrava o casamento de cinco anos do casal resolveu dar uma trégua, e eles voltaram, finalmente, às boas. O que pesou foram as torcidas dos amigos e parentes, e também os três filhos do casal.

No sábado, o surfista esteve na festa de 1 ano dos gêmeos, Bem e Liz, em São Paulo, e, finalmente conseguiu se entender com a mulher, segundo contou um amigo próximo

aos dois. A tentativa de reatar, de acordo com a fonte, partiu do surfista.

Na primeira noite que Pedro passou na casa de Luana, em São Paulo, a atriz estava irredutível. Ele, então, dormiu no chão do quarto do filho Dom, de 4 anos. Já no sábado para o domingo, o surfista passou a noite com a mulher, após os dois se entenderem. Logo depois, Luaninha voltou a seguir o marido no Instagram. Ou seja, pelo menos por enquanto, tudo está na mais perfeita paz.



Suyane Moreira: há dez anos ela foi descoberta pelo cinema

Suyane Moreira completa dez anos de carreira, malha e faz dieta para voltar a atuar

Neta de índios, nordestina e dona de uma beleza exótica. Suyane Moreira, de 33 anos, é uma dessas mulheres que mesmo se quisesse não passaria despercebida. A atriz, no entanto, decidiu dar um tempo na atuação e nas campanhas como modelo para se dedicar à família, e completa agora dez anos de carreira. O filme “Árido movie” a revelou na telona, e Suyane não esconde: está louca para voltar. “Já tenho um projeto engatilhado e em 2017 eu retorno ao trabalho”, conta.

Atualmente, Suyane mora com o marido, o músico e ator, Maurício Ribeiro, e os dois filhos, Davi, de 7 anos, e Maria, de 1 ano e 5 meses. “Minha vida é uma loucura! Encaro a tarefa de ser dona de casa mesmo”, diz a moça, que vive em São Paulo. O casamento que já dura sete anos, ela avisa, vai muito bem: “Continuamos firmes e fortes”.

O marido, inclusive, dá força para que ela retorne ao trabalho. Após engordar 29 quilos da primeira gravidez, e mais 18 da segunda, Suyane voltou à antiga e boa forma. A moça faz dieta e tem batido ponto na academia. “Hoje estou com 64 kg”, diz. Nada mal para os seus 1,75m!

Superfamília, Suyane diz que a para voluntária foi muito bem pensada. “Foi assim com meu primeiro filho também. E minha filha ainda é pequena para que eu fique tão ausente. Eles sofrem e eu sofro junto”, justifica. Aos poucos, a rotina de trabalho vai retornando à vida doméstica. “Continuo modelando, fiz um ensaio para o Prêmio Avon de Maquiagem”, diz. O biotipo marcante, ela diz, nunca foi um empecilho para bons papéis: “Não existem só personagens indígenas. Em ‘Gabriela’, por exemplo, não tinha essa referência e foi ótimo”.

Fátima Bernardes está arrasada com fim do casamento, revela revista

Na semana em que não se comentou outra coisa no mundo dos famosos a não ser a separação de William Bonner e Fátima Bernardes, duas importantes revistas do país trouxeram detalhes do fim do casamento de 26 anos dos apresentadores globais. A “Contigo!” traz uma reportagem de capa falando da reação que Fátima teve após fazer o fatídico anúncio, através do Twitter. Uma fonte ouvida pela publicação garante que não houve traição de nenhuma das partes, mas conta que a apresentadora do “Encontro” ficou bastante triste com toda a situação.

“Fátima está arrasada mesmo, mais por causa do divórcio. Isso mexeu com ela, porém é durona, não vai deixar transparecer. O balde de água fria foi ele ter saído de casa, o filho (Vinícius, de 18 anos) deles teria ficado desolado também. Bonner, inclusive, já teria um novo relacionamento, mas não teve traição”, disse à revista, uma pessoa ligada aos dois.

Segundo a reportagem, o apresentador do “Jornal Nacional” deixou, há cerca de dois meses, a casa na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio, onde morava com a família (incluindo os três filhos gêmeos) e se mudou para um apartamento na Lagoa, na Zona Sul.

Já a revista “Veja Rio” vai além e revela um desentendimento entre o casal em março deste ano, quando Fátima decidiu se afastar por um tempo do comando do “Encontro”. Segundo a publicação, nos bastidores do programa, a explicação era que “as discussões entre marido e mulher haviam ultrapassado o patamar dos desentendimentos habituais em um casamento longo, e Fátima tinha ficado muito abalada com a situação, a ponto de pedir licença do trabalho”.

A publicação relata ainda que há cerca de três meses surgiram novos sinais de que o casamento não ia bem, quando os trigêmeos foram fazer intercâmbio no Canadá e nos EUA.



Fátima Bernardes e William Bonner: separados após 26 anos

horóscopo

ÁRIES
A vida pessoal fica mais produtiva com o sêxtil estabelecido entre Lua e Júpiter, que lhe incentiva a promover a organização e a limpeza em seu lar. Harmonizar seu ambiente doméstico lhe ajudará a promover a harmonia e o equilíbrio emocional, além de lhe trazer maior organização mental!

TOURO
A harmonia de suas relações pode ser alcançada por meio do diálogo, neste momento em que Lua e Júpiter se harmonizam, lhe aconselhando a se abrir para as conversas e para o reatamento de laços estrelecidos pelas mágoas. Não deixe que sua intolerância prejudique suas amizades!

GÊMEOS
Que tal investir em melhorias e deixar sua casa mais organizada? A harmonia do sêxtil Lua-Júpiter entre os setores material e familiar indica que as decisões são favorecidas pela sua visão objetiva de vida. Aproveite este momento para promover mudanças e fazer investimentos nos projetos pessoais!

CÂNCER
Suas relações são marcadas pela diplomacia, pois a Lua se harmoniza com Júpiter entre seu signo e seu setor comunicativo. Isto será de grande ajuda para a superação dos recentes aborrecimentos. Demonstre compreensão com as pessoas e abertura para as conversas e acordos. Saiba ceder quando preciso.

LEÃO
Os problemas da vida prática que vêm lhe atormentando nos últimos tempos poderão ser superados, neste momento em que Lua e Júpiter formam sêxtil entre os setores de crise e material. Sua capacidade de lidar com os conflitos serão de grande importância, lhe permitindo tomar o controle de seus desafios.

VIRGEM
O sêxtil Lua-Júpiter entre seu signo e sua área de amizades estimula seu espírito de coletividade. Lidar com a diversidade de humores pode ser um desafio hoje, mas a vida social lhe oferecerá grandes lições, que contribuirão significativamente para o seu autoconhecimento. Aproveite!

LIBRA
Coloque as pendências do trabalho em dia e organize sua vida de maneira geral. Lua e Júpiter em sêxtil harmonizam suas áreas de crise e profissional deixando as prioridades mais claras. Suas ações demonstram força e disciplina, e o momento se mostra ideal para a definição de estratégias!

ESCORPIÃO
Suas amizades lhe oferecem o terreno ideal para seu crescimento pessoal, neste momento em que Lua e Júpiter se harmonizam. As relações humanas se tornam acolhedoras e sua vida coletiva lhe traz um sentido mais amplo. Ouça o que as pessoas lhe dizem, pois elas lhe trarão também bons conselhos!

SAGITÁRIO
Aspectos fundamentais de sua vida, como seus talentos e seu patrimônio devem ser fortalecidos. Dedique-se às suas responsabilidades e à elaboração de estratégias, pois elas lhe ajudarão a modelar suas ideias ao longo dos próximos dias. O momento tende a ser bastante produtivo, aproveite!

CAPRICÓRNI
As relações pessoais são favorecidas pelas sinergias e interesses convergentes, neste momento em que Lua e Júpiter formam sêxtil entre as sétima e nona casas. Antigos fatos poderão ser esclarecidos hoje, e esta compreensão lhe ajudará a renovar seus laços. Procure ouvir as pessoas!

AQUÁRIO
Lua e Júpiter se harmonizam, expandindo sua visão no que se refere aos incômodos em sua vida. Cuide de sua harmonia emocional e perceba que será essencial realizar pequenas mudanças que futuramente terão profunda influência na qualidade de vida. Perceba a importância de relaxar e descansar!

PEIXES
Lidar com as pessoas próximas fica mais fácil, pois a Lua passa pelo seu setor social, despertando sua sensibilidade. O sêxtil com Júpiter no setor de relacionamentos favorece seu poder de comunicação. Promova conversas e estimule o convívio, desfrutando de bons momentos junto aos mais queridos!