

José Mayer não se acha bonito: ‘sou um velhotinho. O pegador das novelas já era’. O tempo chega para todos

Página B4

Quando partiu, levava as mãos no bolso, a cabeça erguida. Não olhava para trás, porque olhar para trás era uma maneira de ficar num pedaço qualquer para partir incompleto, ficado em meio para trás. Não olhava, pois, e, pois não ficava. Completo, partiu.

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



Muitos anos de vida para a aniversariante **Bruna Bueno**, recebendo o carinho do esposo Manoel e do filho Leonam.

Destaque para O DJ do projeto BPM, **Marcel Oliveira** felicitado hoje pelo seu niver.

Destaque para a simpaticíssima professora **Érica Dutra**, que hoje recebe inúmeras homenagens pelo seu dia. No [click](#) ao lado do amado Adriano.



Em clima de descanso e curtidão, **Gabriel Vazarim** dá boas vindas hoje à idade nova.



Ontem foi dia de muitas homenagens para o advogado e professor universitário, **Dr. Mário Rizzatto Filho**, que celebrou idade nova recebendo o carinho da esposa Jô e demais familiares. Parabéns!



Muitos anos de vida, saúde e sucesso para a comunicadora **Janice Carvalho**, recebendo o carinho do esposo Adenilson e do filho Nathan.



Felicidades para **Bruna Freitas**, também assoprando velinhas hoje.



Ontem foi dia de muitas comemorações para **Sandra e Rogério**, que celebraram 30 anos de união matrimonial, recebendo homenagens de toda família.



José Carlos Bueno recebe hoje as homenagens de toda família e amigos em comemoração ao seu aniversário. No [click](#) com a esposa Edna Cristina.



ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net



GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO



Tudo por

R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

GIGANTÃO

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS

Flor de Azahar ou flor de laranjeira para hidratar a pele

Você sabe como pode hidratar a pele de forma natural e torná-la mais resistente diante das agressões externas a que se encontra submetida? A chamada flor de laranjeira ou flor de azahar, te fornecerá a ajuda que precisa, quer conhecer suas propriedades? Envolvida por uma tonalidade branca cheia de pureza em cada uma de suas pétalas, a flor de laranjeira exala um aroma muito intenso, doce e agradável que despertará todos os nossos sentidos e cuja essência tem sido utilizada para melhorar o nosso bem-estar físico e mental. No segmento de cosméticos e de saúde, a flor de laranjeira é usada para confecção de óleos corporais, perfumes e diferentes pratos doces.

POR QUE É IMPORTANTE HIDRATAR A PELE?

A flor de laranjeira é um ex-

celente hidratante natural para a pele, o que resulta essencial para proteger a nossa superfície cutânea das possíveis ameaças do exterior. A pele é um dos pilares fundamentais do corpo humano, já que atua como uma barreira protetora para isolar e defender o nosso organismo do ambiente que o envolve.

Esta capacidade de defesa se deve ao seu mecanismo de hidratação que a mantém mais flexível e resistente. No entanto, devido aos diversos fatores a que estamos expostos, esta hidratação gerada de maneira natural não é suficiente. Portanto, temos que oferecer uma ajuda adicional para evitar o ressecamento da pele, descamação ou estiramento.

Além disso, você tem que lembrar que, com o passar dos anos, as glândulas sebáceas são menos ativas e, portanto,



a pele perde a capacidade de reter a quantidade de água suficiente, que lhe permite se manter hidratada o máximo possível. A tudo isto temos que acrescentar os fatores externos que contribuem para deteriorar o estado sau-

dável da nossa pele, como é o caso do tabaco, álcool, sol ou ar condicionado. Neste sentido, se não adotamos um equilíbrio a este respeito, a nossa pele se verá sujeita mais facilmente a manchas, rugas ou flacidez.

Para manter a nossa pele hidratada, além de uma alimentação saudável, com lentilhas, chá, abóbora, azeite de oliva, abacate e, claro, beber muita água, devemos apostar no uso de cremes e óleos hidratantes. Hoje em dia, na rede podemos encontrar tudo o que precisamos a respeito sem a necessidade de sair de casa. Tanto em termos de beleza, como de moda, saúde e tecnologia, a Internet nos oferece todos os recursos necessários para encontrar o produto que precisamos.

BENEFÍCIOS DA FLOR DE AZAHAR / FLOR DE LARANJEIRA

A Flor de Azahar nos ajudará a manter nossa pele hidratada, além de estimular a regeneração das células e formação de colágeno, antecipando-nos, assim, ao tempo do envelhecimento celular, cujos efeitos podem ser vistos em nossa pele, mostrando-se muito mais desgastada e danificada como as folhas outonais soltas das copas das árvores.

O óleo de azahar é recomendado para pele mista, normal e em especial para aquelas que se encontram sujeitas a

um nível considerável de ressecamento cutâneo e que precisam de um complemento de hidratação para reforçar a sua proteção contra os agentes externos.

Também em caso de vermellidão da pele e coceira, a essência ou água de azahar se converte em um tratamento ideal para esses casos. No entanto, as propriedades terapêuticas da água de azahar não permanecem simplesmente neste tipo de questões.

Também podemos destacar suas propriedades medicinais para o tratamento de doenças abdominais, soluços, insônia, incômoda acumulação de gases, dores de cabeça, distúrbios intestinais ou combater a depressão e a ansiedade. Pela mesma razão, é amplamente utilizada no campo da aromaterapia. Um banho de essência de azahar te fornecerá a paz e a tranquilidade que o seu corpo e mente necessita. A flor de azahar é geralmente preparada como uma infusão, para isso despeje flores secas de azahar sobre uma xícara de água quente para extrair todo o seu suco.

Câncer de cólon e alimentação saudável

O câncer de cólon é o crescimento descontrolado das células malignas no cólon (intestino grosso). As causas são desconhecidas, mas apresenta sintomas bem característicos. A alimentação adequada pode ser de grande ajuda para prevenir o câncer de cólon, assim como para amenizar os sintomas e efeitos colaterais antes e depois do tratamento estar completo. A seguir você vai conhecer as dietas adequadas para evitar esta doença e para aqueles que sofrem com ela.

DIETA PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE CÓLON:

Existem vários fatores de estilo de vida que podem ser controlados para ajudar a prevenir o câncer de cólon. ■ Comer frutas e verduras. ■ Comer peixe uma a três vezes por semana. ■ Limite o consumo de carnes vermelhas. ■ Evite o excesso de sal. ■ Evite o excesso de gorduras saturadas. ■ Mantenha um peso saudável. ■ Realize exercício físico. ■ Limite o consumo de álcool. ■ Evite o tabaco.

A fibra dietética tem um efeito protetor sobre a fisiopatologia do câncer de cólon. As dietas ricas em vegetais e grãos ricos em fibras tem demonstrado uma proteção significativa contra o câncer de cólon mortal.

DIETA PARA PACIENTES COM CÂNCER DE CÓLON:

Para os pacientes com câncer de cólon, é importante manter uma dieta saudável para poder suportar e reduzir a gravidade dos efeitos secundários do tratamento, seja do tipo cirúrgico, quimioterapia ou radioterapia.

Uma dieta saudável inclui:

■ Fluidos para prevenir a desidratação. ■ Proteínas para manter a massa muscular e a reparação de tecidos do corpo. ■ Carboidratos e gorduras para produzir as calorias que administram combustí-



vel ao corpo para a energia. ■ Vitaminas e minerais para manter o funcionamento normal do corpo. ■ Os ácidos graxos ômega-3 são benéficos para estimular o apetite. Essas ácidos graxos ômega-3 se encontra em peixes gordos, como salmão, arenque e cavala, sementes de linhaça e óleo de semente de linhaça e as nozes.

DIETA PARA REDUZIR OS EFEITOS COLATERAIS DO TRATAMENTO DE CÂNCER DE CÓLON:

■ **Tratamento Cirúrgico.** A cirurgia pode conduzir à perda de líquidos e eletrólitos, neste sentido os pacientes podem complementar sua dieta com bebidas com cafeína e sem álcool e com bebidas esportivas com eletrólitos e suplementos líquidos. A cirurgia também pode causar má absorção de algumas vitaminas, por isso os pacientes podem adicionar um suplemento multivitamínico a sua dieta.

■ **Quimioterapia e Radioterapia.** Durante a quimioterapia e a radioterapia, os pacientes podem se desidratar, e experimentar náuseas. Os líquidos e alimentos macios, como frango cozido, macarrão, biscoitos, podem aliviar estes efeitos secundários. Comer e

beber devagar e ter refeições à temperatura ambiente ou um pouco mais frias podem aliviar náuseas. Os pacientes não devem deitar-se durante duas horas após uma refeição. Independentemente do tipo de tratamento para o câncer de cólon, o paciente deve comer refeições pequenas e frequentes, que geralmente consistem em alimentos ricos em calorias e proteínas. Para aliviar a constipação, os pacientes devem beber muitos líquidos, incluindo suco de ameixa e pequenas quantidades de bebidas com cafeína e comer alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, aveia, frutas e verduras cruas. Para aliviar a diarreia, o paciente deve beber líquidos, comer alimentos pobres em fibras e gordura, e evitar alimentos pesados, gordurosos, frutas e verduras cruas, temperos fortes e cafeína. Para aliviar os gases é recomendado comer devagar e não comer verduras como brócolis e repolho, legumes, ovos, alho, cebola. As vezes, os produtos lácteos também causam gases, por isso os pacientes devem tentar evitar os produtos que contenham lactose. Não devem beber bebidas carbonatadas.

DIETA APÓS O TRATAMENTO PARA O CÂNCER DE CÓLON:

As recomendações nutricionais para pacientes que completaram o tratamento de câncer de cólon são diferentes das que se recomendam para os pacientes durante o tratamento. Durante o tratamento, a dieta é ditada em grande parte pelos efeitos colaterais que um paciente experimenta. Mas após o tratamento, os pacientes têm que seguir alguns padrões de alimentação que lhe permitam manter uma boa saúde e prevenir o câncer e outras doenças crônicas, como doenças cardíacas, hipertensão e diabetes.

Os pacientes que completaram o tratamento, e cujos efeitos colaterais diminuíram, devem:

■ Comer frutas, verduras e legumes. ■ Comer carnes magras e de aves. ■ Comer alimentos com baixo teor de gordura. ■ Devem reduzir ou limitar a ingestão de álcool. ■ Comer alimentos ricos em ômega-3. É importante lembrar que tanto a dieta como o exercício físico, melhora o sistema imunológico do corpo, por isso é aconselhável praticar algum tipo de exercício físico.

receita

Bolo de Maracujá com cobertura

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- Margarina e farinha de trigo para untar

Cobertura:

- Polpa de 2 maracujás
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho



MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha e o fermento.
- No liquidificador, bata os demais ingredientes e misture com os ingredientes da tigela até incorporar.
- Despeje em uma forma de 22cm untada e enfarinhada.
- Leve ao forno médio, pré aquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo.
- Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos.
- Em uma panela, leve ao fogo médio os ingredientes da cobertura e mexa por 5 minutos ou até engrossar.
- Desenforme o bolo, espalhe a cobertura, deixe esfriar e sirva.

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 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

celebridades

Geovanna Tominaga apresenta reality em canal americano e diz que episódio com Susana Vieira ainda a persegue

Geovanna Tominaga foi apresentadora do “TV Globinho” e repórter dos programas “Video show” e “Mais você”. No momento, ela comanda, ao lado do ator Andrey Lopes, o reality show “Como cheguei aqui”, gravado no Rio e que acaba de estrear no canal americano BYU-tv internacional. Por aqui, a atração pode ser assistida on-line. Mas é pelo episódio com Susana Vieira (que pegou o microfone da sua mão, dizendo que “não tinha paciência para quem está começando) que Tominaga é mais lembrada. “As pessoas não esquecem. É a pergunta que eu mais respondi na vida e, acredito, que

vou ter que responder para sempre. Hoje brinco dizendo que ela é a minha madrinha. Não ficaram rugas, já nos encontramos outras vezes e ficou tudo bem”, garante ela. Depois do desligamento do “Mais você”, Geovanna Tominaga fez uma participação na novela “Totalmente demais”, rodou o Brasil com um documentário sobre gastronomia brasileira e costumes, e se dedicou a outra paixão: viajar. Tanto que criou um blog sobre viagem (“Dois a bordo”) que ela escreve com o namorado, o advogado Eduardo Duarte. “Nos conhecemos conversando sobre viajar e hoje damos dicas para casais viajarem juntos”.



Geovanna Tominaga apresenta reality show americano



Ela diz que foi vítima de injúria e difamação

Priscila Nocetti vai denunciar Jonathan Costa por injúria e difamação: ‘Ele vai ter que provar’

Nem a maquiagem consegue esconder a decepção no olhar de Priscila Nocetti. A vereadora teve apenas 1.037 votos e não se reelegeu para a Câmara de Niterói. Seu mandato acaba em dezembro e depois disso ela ainda não sabe ao certo o que vai fazer. Antes, porém, parte para um novo round na briga que envolve Verônica Costa, ex de seu marido, Rômulo Costa, e Jonathan Costa, o filho do empresário do funk. “Vou entrar com uma queixa

contra ele por injúria e difamação”, diz Priscila.

O motivo ainda são os áudios cheios de farpas trocados entre ela e a Mãe Loura. Jonathan entrou na guerra familiar e, também num áudio, acusou Priscila de tentar destruir a relação do pai com ele e a irmã, além de sugerir que ela trai Rômulo. “Mexeram com a minha honra. Eu nunca quis expor os problemas que tivemos e temos na família nestes 14 anos. Sou reservada. Até ele dizer coisas a meu respeito que terá que provar”, justifica.

José Mayer não se acha bonito: ‘sou um velhotinho. O pegador das novelas já era’. O tempo chega para todos

Contrariando a opinião dos fãs, José Mayer, aos 66 anos de idade, afirmou não se considerar um dos galãs da teledramaturgia brasileira, garantindo nem, ao menos, se achar bonito. Assim como o ator Cauã Reymond - que revelou seus defeitos durante o programa “Altas Horas” - o artista, integrante do elenco da próxima novela das nove, “A Lei do Amor”, dispensa o título adquirido durante sua carreira na televisão, cheia de papéis românticos e marcantes.

“Eu não sou bonito e não sou gostoso. Tanto que quando me olho no espelho, questiono: ‘Meu Deus, como foi que eu cheguei até aqui com esta cara?’”, brincou o

ator sobre sua aparência. Sobre a fama de mulherengo conquistada com os personagens, ele disse: “O pegador das novelas já era. Sou um velhotinho, agora”. Na novela substituta de “Velho Chico”, que estreou na segunda-feira (3), José Mayer fará seu primeiro vilão em 30 anos de atividade. “Era o que faltava na minha carreira, um grande vilão. Agora estou realmente satisfeito. O trabalho está completo. E o Tião promete fortes emoções aí para a trama”, contou.

Na história em que dividirá o trabalho com Thiago Martins, ele será um ajudante de pedreiro que, com muita força de vontade, consegue se formar em administração e ser dono de uma holding.



‘O pegador de novelas já era’, dispara o ator José Mayer



A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino é **COC**, a escola é **top**.



horóscopo

ÁRIES
Seu lado mais intuitivo e criativo é aguçado pelo stellium em sua oitava casa. Ainda que se sinta tentada a se divertir, o ideal é que você se renove em momentos relaxantes. Prefira atividades menos agitadas e mais sensíveis!

TOURO
O final de semana promete bons momentos ao lado das pessoas que você ama, pois os astros se concentram no setor de relacionamentos. A cumplicidade e a sensibilidade se fortalecem no lazer e nas tarefas em conjunto!

GÊMEOS
A vida pessoal passa por um momento agradável, pois Sol, Vênus e Saturno se concentram em sua sexta casa. Coloque as tarefas cotidianas em dia de maneira prazerosa, pois isso lhe trará o sentimento de segurança que você tanto deseja!

CÂNCER
Você se sente confiante para lidar com a diversidade de estímulos, pois Sol, Vênus e Saturno se unem em sua área de prazeres. Você tende a despondar na liderança da vida social, pois se mostra sensível ao bem-estar de todos!

LEÃO
Ao se associarem em sua área doméstica, Sol, Vênus e Saturno lhe deixam mais confiante para a realização pessoal. Este dia é ideal para aproveitar a companhia dos familiares e amigos mais próximos. Curta o clima familiar!

VIRGEM
Sua autoconfiança lhe incentiva a expor suas opiniões e a interagir com os outros, neste dia em que Sol, Vênus e Saturno se associam no setor de comunicação. Você vai além das limitações e mergulha nas atividades sociais!

LIBRA
Aja com determinação ao lidar com a vida prática! O stellium em sua área material indica que seus sentidos crítico e objetivo lhe permitem compreender os recentes desafios financeiros. Mesmo que não atue, procure planejar-se!

ESCORPIÃO
Ao entrar em sua oitava casa, a Lua se une ao stellium em seu signo, lhe deixando mais segura de si e lhe permitindo enxergar as coisas como realmente são. Bom momento para tomar boas decisões e defender seus interesses!

SAGITÁRIO
Você se fortalece internamente com a associação entre Sol, Vênus e Saturno no setor de crise, o que lhe permite enfrentar seus temores e assumir o poder sobre sua vida. Cuide de si e procure solidificar suas bases!

CAPRICÓRNIO
Que tal se dedicar às pessoas mais próximas? Ao se reunirem em sua área de amizades, os astros lhe incentivam a ser mais doadora. Ofereça sua ajuda prática e apoio emocional. Reforce os laços de cumplicidade nas relações!

AQUÁRIO
Você consegue compreender mais profundamente seus valores de vida que definem os caminhos profissionais, pois Sol, Vênus e Saturno se associam hoje. Procure dar coesão aos seus interesses, trabalhando os aspectos positivos!

PEIXES
Sol, Vênus e Saturno se associam em stellium no setor espiritual, lhe trazendo uma consciência mais profunda acerca dos próprios valores e emoções que norteiam sua vida, o que lhe ajuda a concretizar seus rumos e ações!