



**oextra**net

QUINTA-FEIRA, 27 DE OUTUBRO DE 2016

# Mais

## Xanddy revela que tentaram separá-lo de Carla Perez no auge da carreira

Página B4

“No Brasil, fomos dopados pela cultura da abundância, irmã siamesa da cultura da ineficiência, da acomodação e da tolerância; responsável pelo nosso atávico desperdício de terra, de água, de mata, de energia, de sossego e de gente.”

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)





Ana Júlia completa hoje seus 21 anos, homenageada por toda família e amigos.



Analidia do Amaral, aniversariante de hoje, recebe as felicitações do marido Alex e dos filhos Mariana e João Pedro. Parabéns!



A bela Karla Candelaria também assopra velinhas hoje, muitíssimo cumprimentada por todos.



Close da estilosa Nátaly Longo, apagando velinhas nesta quinta.



Felicidades também para Monique Faria, dando boas vindas à idade nova.



Quem também está em festa hoje é Rafael Moraes, congratulado por toda galera.



Muitos anos de vida para a professora da Etec, Patricia Helena Roman Guilhemat. Na foto, o carinho da filha Isabel.



Ontem foi dia de celebrar idade nova em dose dupla. Octavio Oliveira e a filha Mariane Evelin receberam o carinho de toda família e amigos pela data especial.

MINI CHURROS

R\$ 0,79

PUDIM

R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON

R\$ 9,90

ENTREGAS: 3465 0100

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1300

FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



**ASSINE oextra**net

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



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



# Máscaras naturais para poros abertos

A pele precisa de cuidados constantes para estar sempre bela, suave, radiante e saudável. Para isso, não é preciso gastar muito dinheiro nem recorrer a tratamentos elaborados, as máscaras caseiras podem ser uma excelente opção que será econômica e proporcionará diversos benefícios para a saúde da sua pele. Os poros abertos e visíveis são um problema comum para as mulheres com pele oleosa. Embora não gerem grande alteração no rosto, sim, são bastante antiestéticos. Os poros são pequenos orifícios na pele, cada um tem pequenas glândulas sebáceas que produzem sebo, a lubrificação natural da derme. Quando não se realiza uma limpeza adequada, este sebo pode se acumular e obstruir os poros, assim como também pode acontecer o mesmo com as

células mortas e a sujeira diária que se acumula na derme. É muito importante manter os poros livres de obstruções para evitar o aparecimento de cravos, espinhas e acne. Vejamos como podemos resolver o problema dos poros dilatados com máscaras naturais:

**MÁSCARAS NATURAIS PARA POROS ABERTOS:**

■ **Máscara de argila.** A argila tem um efeito adstringente, reduzindo, assim, a secreção de sebo e ajuda a controlar o brilho da pele. É ideal para pele oleosa. Misture partes iguais de argila e vinagre de maçã, o melhor é usar 2 colheres de sopa de cada um para conseguir uma máscara espessa. Deixe a máscara no rosto durante 10 a 20 minutos, menos tempo se você tem pele sensível.

■ **Máscara de ovo e limão.** Uma máscara para realizar sempre à noite, porque o limão

pode foto sensibilizar a pele.

■ **Bata o suco de limão e a clara de ovo até que se forme uma pasta espessa.** Limpe bem o rosto e aplique a máscara com um pincel, evitando a área ao redor dos olhos e dos lábios. Deixe secar completamente. Para remover a máscara use água morna (não quente) e termine esfregando suavemente um cubo de gelo sobre a pele. Você pode adicionar um pouco de mel puro para a preparação, o mel é bom para ajudar a remover as manchas.

■ **Máscara de bicarbonato de sódio.** Misture duas colheres de chá de bicarbonato de sódio e uma colher de chá de água. Forme uma pasta lisa e espalhe sobre o rosto massageando suavemente com movimentos circulares durante alguns minutos. Deixe atuar durante cinco minutos, depois lave com água morna.

Esta máscara esfoliante deve ser realizada uma vez por semana.

■ **Máscara de farinha de aveia e azeite de oliva.** A aveia é um grande aliado da beleza, porque pode ajudar a prevenir os poros abertos. Misture meia xícara de farinha de aveia cozida e uma colher de chá de azeite de oliva. Aplique sobre a pele e deixe repousar durante 15 minutos. Limpe com um pano úmido, em seguida, lave bem com água fria ou morna.

■ **Máscara de aveia e noz moscada.** Misture uma xícara de farinha de aveia, com aproximadamente uma colher de chá de noz moscada e 2 colheres de chá de azeite de alho. Aplique sobre o rosto com movimentos circulares e enxague com água fria. Esta máscara gera uma esfoliação muito suave, por isso você pode usá-la várias vezes por semana.



## Benefícios e propriedades que você não conhecia dos feijões

Todos os alimentos possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para prevenir e tratar doenças. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios e propriedades que podem nos oferecer.

Os benefícios de saúde podem ser conseguidos muito facilmente, embora uma grande parte da população veja complicado, mas realmente é algo simples de obter. Com o simples fato de verificar e tentar adicionar a nossa dieta os alimentos, por assim dizer, potenciais e um desses alimentos é o feijão. Depois de ler todos os benefícios que fornecem os feijões vamos vê-los como um alimento mágico que irá manter nossa saúde em um estado ótimo, porque não há dúvida, de que a saúde é tudo. Quando estamos em boa forma nos sentimos animados e assim poderemos colocar em prática nossas atividades diárias de maneira energética e com maior eficácia.

Estamos familiarizados com este alimento, no entanto, muitos desconhecem os grandes benefícios e propriedades do feijão, um super alimento que comemos desde que éramos pequenos.

**BENEFÍCIOS DO FEIJÃO NA ALIMENTAÇÃO**

Agora vamos ao mais importante, que é saber as propriedades e nutrientes desta semente tão importante para a nossa alimentação. O feijão constitui uma rica fonte de proteínas e carboidratos, uma porção de feijão nos proporcionará proteínas, fibras, gorduras e minerais. Um dos grandes benefícios do feijão é que a gordura que possui é muito baixa, já que 30 gramas de feijão contém apenas um grama de gordura. Quanto ao teor e a quantidade de fibra que possui, dependerá de qual espécie está sendo consumida, pois existem aproximadamente 25 variedades no mundo, no entanto, seus níveis de fibra podem ser obtidos com 100 gramas de feijão, o corpo humano precisa de 14 gramas por dia. Por ou-

tro lado, esta espécie de leguminosa é abundante em vitamina D, ácido fólico, tiamina, riboflavina, além de conter ferro, cobre, zinco, fósforo, potássio, magnésio e cálcio. Se quisermos ter uma alimentação saudável devemos incluir os feijões, que são muito fáceis de conseguir e cozinhar.

A quantidade de benefícios que possui o feijão é grande, mas mencionaremos os mais relevantes. Os feijões podem ser incluídos no grupo das verduras, oferecendo uma variedade de vitaminas, minerais e antioxidantes, também podem manter sua posição no grupo das proteínas, pela obtenção de proteínas em abundância. O feijão ao ter níveis baixos de gordura é um alimento ideal para adicionar a uma dieta equilibrada ou com a finalidade de perder alguns quilos. Tem alto teor de fibras, devemos nos lembrar de que a fibra é um elemento muito benéfico para as pessoas que sofrem de constipação.

Com a fibra do feijão vamos controlar os níveis de colesterol do sangue e o risco de do-

enças crônicas, como a obesidade e o câncer. Para não mencionar, que este maravilhoso alimento é muito benéfico para controlar os níveis de açúcar em pessoas que sofrem de diabetes, já que seus carboidratos são capazes de absorver o açúcar e o doce evitando o aumento dos níveis de açúcar no sangue. São ricos em cálcio e fornece o mesmo cálcio que a porção de arroz doce. São antioxidantes e têm sido realizados estudos em que concluíram que podem ser comparados com as frutas, como as maçãs por suas propriedades para eliminar os radicais livres. Os feijões ajudam a reduzir o colesterol e os níveis de triglicérides. Os feijões são antioxidantes, assim também previnem o crescimento de células cancerígenas no corpo, assim como a formação de distintas doenças.

Uma grande vantagem é que é um alimento econômico e muito fácil de conseguir, assim não existe desculpa alguma para não consumi-los, além de ser extremamente delicioso.



## receita

### Mousse de queijo e goiabada

- INGREDIENTES:**
- 1 lata de leite condensado
  - 1 lata de creme de leite
  - 1/2 queijo branco
  - 1 sachê de gelatina sem sabor e incolor
  - 5 colheres de sopa de água
  - 300 g de goiabada em pedaços
  - Água o suficiente para derreter a goiabada



- MODO DE PREPARO:**
- Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o queijo até que os ingredientes se misturem muito bem
  - Coloque a gelatina em pó sobre a água e espere até que ela fique hidratada
  - Esquente em banho-maria até que a gelatina se dissolva completamente (sem ferver) e acrescente ao liquidificador batendo sempre
  - Coloque em uma forma de buraco no meio untada com óleo e leve à geladeira
  - Em uma panela no fogo baixo, derreta a goiabada com um pouco de água até que ela fique cremosa
  - Sirva. E está pronto o seu Mousse de queijo e goiabada.

**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



Mariano rompeu tumor no cérebro ao sofrer acidente em treino do 'Saltibum'

## Mariano rompeu tumor no cérebro ao sofrer acidente em treino do 'Saltibum'

Mariano descobriu um cisto no cérebro ao ser internado após sofrer uma queda nos treinos do "Saltibum", quadro do "Caldeirão do Huck", no último dia 18. E o tumor benigno foi a causa do sertanejo parceiro de Munhoz ter ficado por quatro dias na UTI (Unidade de Tratamento Intensivo). Ao bater com a cabeça depois de um salto no trampolim, o inchaço - com líquido no seu interior - acabou se rompendo. "Ele já tinha esse cisto benigno e não sabia. O cisto se rompeu, mas não era grande o suficiente para causar um problema maior", explicou Ronaldo Gorga, médico de confiança de Mariano, ao colunista Leo Dias. "De tempos em tempos ele vai ter que fazer novos

exames", acrescentou Gorga. Depois de receber alta no final de semana, o sertanejo já está retornando, aos poucos, a rotina, porém não tem previsão de quando vai voltar aos palcos. Embora já esteja apto para fazer os shows. Há dois dias, o músico retornou ao hospital para fazer novos exames e acabou liberado para retornar à cidade natal, Campo Grande, ao lado da mãe. Durante o período de internação, o artista foi medicado com morfina devido às fortes dores que sentia. Agora, a medicação foi substituída por outros remédios. Em entrevista, Mariano classificou como "bem grave" o corte que sofreu na cabeça e que lhe rendeu dez pontos. Após o acidente, o cantor acabou deixando a competição de saltos ornamentais.



Xanddy e Carla estão juntos há 17 anos

## Xanddy revela que tentaram separá-lo de Carla Perez

Com 17 anos de relacionamento com Carla Perez, Xanddy relembrou o começo do romance, em Instagram, na última terça-feira (25). O músico, inclusive, revelou que o empresário e a gravadora tentaram impedir seu romance com a ex-loira do É O Tchan. "No começo do meu namoro com Carla, auge da minha carreira com o Harmonia, empresário e gravadora me aconselharam a não continuar meu relacionamento, alegando que ser solteiro 'vendia mais' pois eu era um 'sexy símbolo'! E me envolver com alguém, principalmente a Carla, ia acabar com minha carreira!", confessou. O cantor disse que não aceitou a imposição. "Obviamente não aceitei a intromissão deles numa questão tão pessoal, fui educado

e continuei vivendo a minha vida. Mas os caras foram tão ousados, que resolveram falar diretamente com a Carla, pedindo a ela para se afastar de mim, porque ela estaria me prejudicando profissionalmente." Por causa da atitude, Xanddy decidiu assumir o namoro em seguida. "De certa forma, foi bom eles terem sido ousados, porque a ação deles provocou em mim uma reação, que foi assumir dias depois, nacionalmente (publicamente), meu relacionamento, contrariando eles, é claro, e fazendo também todos eles engolirem nossa alegria!". Vale lembrar que Xanddy e Carla são pais de Camilly Victória, de 14 anos, e Victor Alexandre, de 12. Atualmente a família mora nos Estados Unidos para aperfeiçoar o inglês.

## Ator da Globo, Thiago Martins faz apelo a Silvio



Thiago elogia SBT e quer conhecer Silvio

Thiago Martins foi o grande convidado do "Máquina da Fama", do SBT, na noite da última segunda-feira (24), e chamou atenção por se declarar fã da emissora da Anhanguera e de Silvio Santos. Em conversa com Patrícia Abrevanel, o ator garantiu que assiste aos programas da casa, assim como a novela "A Terra Prometida", da Record - por causa de sua namorada, Paloma Bernardi, que está no elenco. "O SBT tem uma importância gigantesca na minha vida. Desde pequeno assisto aos programas daqui. Eu sou viciado em 'Chaves',

amor", disse à apresentadora, que celebrou: "Ele é dos nossos!". E o rapaz aproveitou para fazer um apelo ao 'patrão': "Quero te conhecer, isso é certo. Preciso tirar uma foto com você, amo sua história, a maneira com que você construiu sua vida. E outra coisa: volte com o 'Chapolin'". Vale lembrar que Thiago teve autorização da Globo para divulgar seu trabalho na emissora concorrente. O trabalho mais recente do artista foi uma participação na primeira fase de "A Lei do Amor", novela das 21h do canal do plim-plim.

## No ar em 'A Lei do Amor', Marcella Rica será a nova Anita de José Mayer: 'Parceiro incrível'

Marcella Rica, de 25 anos, ainda era criança quando José Mayer se deixou seduzir pela misteriosa Anita na minissérie de Manoel Carlos, exibida em 2001. A atriz não poderia imaginar que, anos depois, seria ela a ninfeta da vez no currículo de conquistador do galã. Jéssica, sua personagem em "A lei do amor", vai virar garota de programa e se transformar na preferida do vilão Tião Bezerra. Um desafio e tanto para Marcella Rica, que já revela no horário nobre seu lado mulherão, depois de ter estreado na TV aos 13 anos, como repórter mirim do "Fantástico". "A novela tem me dado a oportunidade de contracenar e aprender com atores tão sensacionais como a Claudia (Raia) e o Zé (Mayer). Ainda não gravei com ele, mas sou fã, sei que vai ser um parceiro incrível e estou super animada! Espero que a nova fase da



Marcella Rica vai virar garota de programa em "A lei do amor"

Jéssica venha com tudo! Salete (Claudia Raia) que se prepare, porque ela vai dar mesmo o que falar". A nova fase da personagem, aliás, inclui cenas de sexo com José Mayer, 42 anos mais velho que a jovem atriz. E também muita maldade, tendo a própria mãe como alvo: "Jéssica tem me proporcionado coisas incríveis, tem sido uma experiência linda! Não só pelos muitos conflitos e situações da personagem, que são distantes de tudo que já fiz e muito interessantes!".

## horóscopo

**ÁRIES**  
O sextil Lua-Mercúrio exalta seu lado mais extrovertido e social, estimulando a comunicação, sobretudo no trabalho. Além das conversas fluírem bem, sua atitude conciliadora tende a agregar pessoas na convivência diária!

**TOURO**  
Você mostra grande criatividade para utilizar os recursos disponíveis, adaptando-os às suas demandas. O sextil Lua-Mercúrio indica que isso lhe permitirá driblar as dificuldades materiais que surgirem em seu caminho.

**GÊMEOS**  
Você interage com as pessoas de maneira espontânea e natural, neste dia em que a Lua forma sextil com Mercúrio. Sua sede por conhecimento torna o momento ideal para buscar atividades intelectualmente estimulantes!

**CÂNCER**  
Você encara as dificuldades de modo mais direto e objetivo, pois a Lua ainda passa por sua área material e forma sextil com Mercúrio, abrindo seus olhos para os melhores caminhos. Sua criatividade também será bastante útil!

**LEÃO**  
Lua e Mercúrio em sextil elevam o clima de união nas atividades em grupo, favorecendo as ações em cooperação. As amizades são fortalecidas, sobretudo aquelas mais atuantes em áreas de interesses semelhantes às suas.

**VIRGEM**  
Os desafios práticos são encarados mais facilmente hoje, pois o sextil entre Lua e Mercúrio aguça seu senso crítico e seu poder empreendedor. Ao enfrentar as dificuldades com naturalidade, suas decisões também serão facilitadas!

**LIBRA**  
As atividades coletivas são favorecidas pela harmonia da Lua com Mercúrio, que expande sua perspectiva sobre o potencial das relações. Ajude quem precisa, pois isso lhe levará a se comprometer com questões nobres.

**ESCORPIÃO**  
Que tal colocar a vida profissional em ordem? Lua e Marte formam sextil, aguçando seu senso prático e sua clareza acerca das prioridades. Organize-se e prepare-se para oportunidades novas. Ajude as pessoas com suas habilidades!

**SAGITÁRIO**  
As conversas em suas relações se expandem, pois Lua e Mercúrio formam sextil hoje, trazendo maior profundidade e engajamento para as abordagens. Os laços nos relacionamentos mais caros a você tendem a se fortalecer.

**CAPRICÓRNIO**  
A harmonia que o sextil Lua-Mercúrio promove em suas áreas profissional e material fortalece seu poder de organização e lhe estimula a resolver pendências no trabalho, aumentando a produtividade. Coloque tudo em dia!

**AQUÁRIO**  
Sua área de prazeres é harmonizada pelo sextil Lua-Mercúrio, que deixa as relações mais divertidas. A sinergia fortalece tarefas em grupo, e conversas positivas e profundas dão um toque especial para os momentos juntos!

**PEIXES**  
Um clima de bom entendimento nas relações familiares é promovido pelo trígono estabelecido entre Lua e Mercúrio. As demandas em comum promovem sinergia e diálogo. Diante dos conflitos, atue de maneira emocionalmente confortável!

DOE SANGUE  
DOE VIDA

Apoio:  
**oextra**