

Paola Carosella cita machismo em críticas a voto no 'MasterChef': "Cabeça oca"

Página B4

"Há 2 espécies de chatos: os chatos propriamente ditos e os amigos, que são os nossos chatos prediletos."

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



A aniversariante **Maria Madalena Coltro** recebe os parabéns de todos os familiares e, em especial do namorado **Vagner Medri**.



A loira **Bruna Pascuarello** completa mais um ano de vida.



Também em clima de férias, **Sara Dutra** aproveitou para curtir a praia de Balneário Camboriú ao lado de seus pais **Eleonora** e **Gilmar**, e de seu irmão **Edmar**.



A belíssima **Juliane Tofanini** também foi muito homenageada pelo seu aniversário.



Lucas Padovez comemora mais um aniversário ao lado de sua amada **Tamires**. Parabéns!



A gatona **Pamela Thompson** está na lista dos homenageados.



Selfie especial da querida **Leticia Silva**.



Cida Cangeiro completou idade nova na última quinta-feira (19). Ela recebeu inúmeras homenagens de seus familiares e, inclusive ganhou uma festa surpresa realizada no último dia 21. Parabéns!!!



Em clima de férias, **Marcos Mororó** aproveita para fazer um passeio de bike em Campos do Jordão.



Agora com os MAIS FINOS PRESENTES!!!



GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
agora direto da china

Cuidados com a pele: alimentos que rejuvenescem

A fórmula mágica da juventude é um dos sonhos de consumo mais comuns. Lifting, botox, cremes, drenagem, ácidos... Quantos são os tratamentos modernos que prometem retardar os efeitos que o tempo causa na pele? No entanto, de nada adiantam as técnicas para manter a aparência jovem, se não houver um “cuidado de dentro para fora”.

A alimentação é um dos fatores determinantes para que a pele sofra menos com os efeitos dos anos e com fatores como poluição, sedentarismo e exposição ao sol.

No fundo, a pele é o reflexo de como o seu organismo está. Logo, os seus hábitos de vida poderão provocar o envelhecimento prematuro ou garantir a juventude por muitos anos. Além do controle do estresse e da distância do cigarro, comer bem é praticamente um “anti-rugas”. Veja, abaixo, sete produtos natu-

rais que merecem entrar na sua dieta:

Chia: Na lista dos considerados superalimentos, a chia é um daqueles que mais se destacam. Entre os diversos benefícios que a fazem ter esse título, estão as vantagens para a pele. Resultado do ômega 3 (ácido graxo que regula os hormônios e evita problemas como a acne), das proteínas (que aumentam a quantidade de colágeno na pele e, conseqüentemente, sua elasticidade) e das fibras solúveis (que ajudam a regular o intestino e, logo, liberar toxinas).

Frutas vermelhas: As frutas vermelhas e roxas, como o blueberry, o cranberry e o açaí, são poderosos antioxidantes, que combatem os radicais livres que causam a destruição do colágeno e da elastina, proteínas que dão sustentação à pele. Os antioxidantes também estimulam a produção de colágeno e retardam o envelhecimento precoce.

Gérmen de trigo: O gérmen de trigo possui nutrientes com propriedades antioxidantes e regenerativas. O alimento evita o envelhecimento precoce e previne rugas, além de ser benéfico para quem sofre com psoríase, dermatite e eczema. Ele é considerado, inclusive, um bom protetor solar natural, capaz de aliviar os danos causados por queimaduras do sol.

Amêndoa: Essa é uma oleaginosa rica em Vitamina E, um poderoso antioxidante que nutre a pele, protege do estresse oxidativo e combate os radicais livres que atacam as células desses tecidos. Como a maior parte desses antioxidantes está presente na casca, é importante que ela não seja descartada no consumo da amêndoa.

Castanha do Pará: Essa oleaginosa é a maior fonte de selênio, mineral fundamental na formação de enzimas antioxidantes, responsáveis por combater os radicais livres e livrar as mulheres das indesejadas rugas.



Linhaça: A linhaça é outra fonte rica em ômega-3, uma gordura boa que é capaz de melhorar a textura e qualidade da pele. Esse é um bom alimento para incluir na dieta de quem sofre com manchas e espinhas.

Aveia: Esse é um grão rico em uma substância chamada beta-glucano, que possui uma ação parecida com o ácido hialurônico (muito usado em tratamentos estéticos) na pele. Por isso, a aveia é um poderoso hidratante, capaz de tonificar as peles secas e reduzir irritações e inflamações.

Confira um dossiê completo para você nunca mais esquecer de cuidar dos pés

Os pés sofrem, é fato. O ano todo. Além de nos aguentarem o dia inteiro, são verdadeiras vítimas das mudanças climáticas. No inverno, ressecam por conta dos banhos quentes e do tempo frio. Já no verão, o uso de sandálias, chinelos e rasteirinhas os deixam ainda mais expostos, favorecendo rachaduras na região. E, mesmo sabendo de todos os perrengues que essas camaradas passam, muitas de nós simplesmente esquecem de dar atenção especial a eles... Isso precisa mudar! Siga nossos passos e veja quais são os cuidados com os pés que todas deveriam ter:

HIGIENIZAR CORRETAMENTE

Durante o banho, lave muito bem os pés com água e sabão para eliminar as bactérias acumuladas. Em seguida, seque-os bem, principalmente entre os dedos.

EVITE MICOSE

A umidade é a brecha perfeita para o problema dar as caras. Portanto, além de caprichar na secagem, procure usar sapatos fechados com meias de algodão, que ajudam na absorção do suor e protegem os pés contra contaminações.

XÔ, MAU CHEIRO

Recorra aos desodorantes para pés, bons aliados para mantê-los frescos e com a produção de suor controlada. “Outra solução para livrar-se do odor ruim é evitar usar o mesmo par de calçados todos os dias e deixá-los expostos ao sol logo após o uso, permitindo sua ventilação”, recomenda a dermatologista.

O FIM DOS CALOS

Substitua os sapatos muito apertados por versões confortáveis e lance mão de palmilhas de amortecimento. Pro-

tetores de silicone para calos também ajudam, pois evitam o atrito constante responsável pelo problema.

ESFOLIAR

Uma vez por semana, faça esfoliação suave com produtos específicos ou óleo de amêndoas e açúcar. Isso ajuda a remover as células mortas e renova a pele dos pés, deixando-a bem lisinha. Lixas devem ser usadas quinzenalmente – não menos que isso – para evitar agressões. “O lixamento excessivo pode provocar rachaduras dolorosas e ser porta de entrada para fungos e bactérias, já que deixa os pés desprotegidos”, alerta Larissa Viana.

HIDRATAR

O hábito deve ser diário e praticado logo após o banho, quando a pele fica mais receptiva para absorver os produtos. Ao escolher o hidratante, vale procurar por fórmulas que contenham ativos como ureia, glicerina e manteiga de karité, que são bastante emolientes. Se o objetivo é renovar as células, os ácidos glicólico e salicílico são boas indicações. “Para potencializar o efeito do creme, envolva os pés em papel filme, vista meias e permaneça assim por algumas horas”, aconselha a médica dermatologista.

RELAXAR

Dia longo? Coloque os pés sobre um travesseiro, deixando-os mais altos que o restan-

te do tronco. Aproveite para espalhar cremes com cânfora dos pés às panturrilhas. “Tudo isso melhora a circulação sanguínea, o que ajuda a diminuir possíveis inchaços na região”.

ESCALDA-PÉS

Você só vai precisar de bacia, água morna, sal grosso e ervas aromáticas refrescantes, como eucalipto ou cânfora. Mantenha os pés imersos de 15 a 20 minutos e relaxe! Passar um pouquinho da mistura nas panturrilhas também é uma boa ideia.

AUTOMASSAGEM

“Com um creminho, massageie sola, planta dos pés e calcanhares com movimentos de deslizamento, circulares e um pouco de pressão”, sugere a terapeuta. Vale, ainda, estender a massagem até o tornozelo. Os benefícios vão desde

a melhora do fluxo de sangue até o relaxamento e alívio de dores.

CUIDAR DAS UNHAS

Fazer os pés quinzenalmente é essencial. Ao cortar as unhas, evite tirar os “cantinhos” e lixe apenas as pontinhas para deixá-las no formato quadrado, impedindo o encravamento. Em vez de remover as cutículas, é melhor só empurrá-las e hidratá-las. “Elas formam uma barreira de proteção contra micro-organismos, e sua remoção causa traumas que facilitam a proliferação de fungos e bactérias”, diz Valéria Marcondes. Quando for tirar o esmalte, faça-o com removedores e dispense a acetona, que resseca muito as unhas. O ideal é que elas fiquem nuas por pelo menos dois dias antes da nova esmaltação.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron

receita

Pudim de Amendoim Crocante

INGREDIENTES:

Pudim:

- 6 ovos
- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 biscoitos do tipo maisena

Crocante:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele



MODO DE PREPARO:

- **Pudim:** bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em uma forma de 20 cm, untada com manteiga. Asse em banho-maria no forno, preaquecido em temperatura média, por 50 minutos ou até assar e dourar. Deixe esfriar, gele por quatro horas e depois desenforme.
- **Crocante:** leve ao fogo o açúcar, mexendo sempre até derreter e ficar bem dourado. Junte o amendoim e misture rapidamente. Jogue em uma assadeira pequena forrada com papel-alumínio untado e deixe esfriar. Quebre em pedacinhos com um martelo de carne e sirva sobre o pudim.

SENHOR FAZ TUDO

CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

extra

Jogo dos 7 Erros

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8						6
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Ligue os Pontos

VAMOS TERMINAR O DESENHO?
LIGUE OS PONTOS SEGUINDO A NUMERAÇÃO.

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Pérola conversa com Márcio sobre o namoro de Rafael e Gabriela. Casais relembram o início de seus relacionamentos, inspirados pela paixão de Gabriela e Rafael. Úrsula anuncia aos amigos que Julinho está namorando. Jade fala sobre Enzo e todos lembram que Úrsula dispensou o amor do rapaz. Marli conta a Paulo que se encontrará novamente com Beto e o chefe não gosta. Gabriela avisa a Flora que ela e Rafael farão um jantar para os filhos. Jade se nega a assumir seu envolvimento com Érico para a turma. Alex, Flora e Márcio não se entendem durante o jantar promovido por Rafael e Gabriela. Paulo provoca Beto. Márcio age contra o namoro do pai.

ORGULHO E PAIXÃO
Quinta-feira, 18h00

Susana se queixa de Elisabeta para Lady Margareth. Julieta pede perdão a Jane. Elisabeta reencontra Ema e Ernesto. Darcy destrata Susana. Mário/Mariana deixa Otávio sozinho com Luccino. Fani procura Nicoletta. Elisabeta pede ajuda a Julieta em um plano contra Susana. Fani abraça Nicoletta. Jorge fica penalizado com Amélia. Aurélio reclama com Ema de seu pai estar morando com Jorge. Brandão formaliza seu namoro com Mariana. Fani fala com Cecília, Rômulo e Edmundo sobre o seu encontro com Nicoletta. Elisabeta e Julieta usam Olegário no plano contra Susana. Josephine manipula Fani contra Cecília. Aurélio se reconcilia com Jorge e leva o Barão para morar com ele na mansão de Julieta. Randolfo pede Lídia em casamento.

DEUS SALVE O REI
Quinta-feira, 19h15

Selena conta a Agnes que rompeu com Tiago. Ulisses avisa aos pais que defenderá Montemor. Rodolfo decide se juntar à defesa de Montemor. Ulisses salva a vida de Tiago. Tiago conta a Ulisses que Selena o ama. A pedido de Augusto, Luciola revela o que sabe sobre Catarina. Gregório se desespera com o estado de Diana. Aires avisa a Otávio que eles precisam recuar, por causa das explosões provocadas pelo exército de Montemor. Otávio tem uma surpresa com Selena e comenta com Aires.

AS AVENTURAS DE POLIANA
Quinta-feira, 20h30

Raquel e Mirela dizem para Gabi que possuem um grupo de samba que está começando a ampliar o estilo musical, por isso passa ser uma banda. As duas perguntam o que ela acha deles se apresentarem na festa de aniversário da escola que terá como temática os anos 1960. Gabi acha arriscado. Mirela insiste, Gabi diz que irá conversar com o comitê, mas que em troca quer poder apresentar uma música solo no dia da festa. Poliana conta para João que Chuvisco finalmente possui um lar. Éric joga a redação que Luigi fez sobre ele e entrega o texto que quer que o menino entregue. Luigi pega de volta seu texto. Claudia tenta conversar com Roger, que não dá tantos ouvidos por ser o dia do lançamento do novo game.

SEGUNDO SOL
Quinta-feira, 21h00

Remy tenta convencer Laureta a deixar que ele ocupe o lugar de Rosa. Zefa enfrenta Severo. Maura discute com Selma. Ionan tenta convencer a mãe a perdoar Dodô e se incomoda com a visita de Nestor. Manuela destrata Ícaro. Severo declara guerra contra Roberval. Luzia pede que Ícaro entre na igreja com Cacau em seu casamento. Rochelle deixa a casa dos Athayde. Cacau pede que Agenor leve Nice a seu casamento. Rochelle revela a Roberval que Cacau tem um relacionamento com Edgar.

A TERRA PROMETIDA
Quinta-feira, 20h50

Deus dá a notícia a Josué da morte de Moisés. Josué se abala mas olha para o céu com muita coragem e determinação. Deus dá a ordem para Josué e seu povo passarem pelo rio Jordão e conquistar Israel. Deus diz que nunca desampará Josué e que fará o povo herdar a terra que prometeu dar aos pais de Josué. Mas pede que tenha o cuidado de fazer tudo de acordo com os mandamentos Dele. Na tenda de reuniões, Josué dá a notícia da morte de Moisés para os doze líderes e ordena que todos peguem bastante comida para atravessar o rio Jordão e conquistar a terra que foi prometida. Eliebe luta contra Tarik. Tarik fere Eliebe. Aruna corre para ajudar Eliebe. Tarik arrasta Aruna em direção ao cavalo.

Humor

SEGREDO DO CARRO

Um homem estava perdido no deserto, mas encontrou um vendedor de carros que lhe disse:

- Vou te vender este carro quase de graça, mas ele tem um segredo que só posso lhe contar após a compra.

O homem fez só fez um questionamento:

- Se este carro funcionar eu não me importo qual é o segredo.

O vendedor então entregou o carro para o homem e em seguida contou o segredo:

- Para andar com este carro você tem que dizer “ufa” e para parar tem que dizer “aja Deus”.

O homem ainda suspeitando do vendedor entra no carro e diz:

- Ufa!

O carro começa a acelerar até atingir uma velocidade muito alta. O homem então percebe que o deserto acabou, mas um precipício está se aproximando e ele grita:

- Aja Deus!

O carro freia de uma vez e após

derrapar por dezenas de metros para a poucos centímetros da borda. O homem olha aliviado para a beirada do precipício e exclama:

- Foi por pouco... Ufa!

ONDE VOCÊ MORA?

O policial pergunta para o menino:

- Onde você mora?
- Com meus pais - responde o menino.
- Onde seus pais moram?
- Comigo.
- Onde vocês todos moram?
- Juntos.
- Onde é sua casa?
- Ao lado da casa dos meus vizinhos.
- Onde moram seus vizinhos?
- Se eu te disser, você não vai acreditar.
- Diga.
- Do lado da minha casa.

A FOCA E A BALEIA

Uma Baleia olha para uma Foca e diz:

- Eu odeio fofoca.

E a Foca responde:

- E eu odeio babaleia.

VOVÔ MECÂNICO

O menino chega para a mãe e pergunta:

- Mãe o vovô é mecânico?
- Não filho!
- Então o que ele está fazendo embaixo de um caminhão ali na esquina?

PERGUNTA DE COBRA

Uma cobra pergunta à outra:

- Será que sou muito venenosa?
- Achou que sim. Por quê?
- Mordi a língua.

ORGULHO DA AULA

Joãozinho diz para o professor de história:

- Professor, sinto muito orgulho dessa aula!
- Por que me diz isso Joãozinho?
- Porque daqui a 10 anos vou olhar para esse caderno e vou falar: “Esse caderno tem história!”

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

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

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

CRECI 67022

celebridades



Atualmente, Lulu está no ar na 7ª temporada do “The Voice Brasil”

Lulu Santos explica por que assumiu namoro com baiano: “Nada a esconder”

Lulu Santos assumiu namoro com Clebson Teixeira, de 26 anos, na última segunda-feira (23). Em seu perfil do Instagram, o cantor confirmou o romance ao publicar uma foto com o baiano durante um passeio de helicóptero e usou a rede social para agradecer aos elogios que recebeu pela nova relação. “É realmente um

privilegio, me sinto abençoado por tanto carinho e boas vibrações. É claro que a gente está vivendo um momento muito especial e queria dividir isso com vocês. Do fundo do coração, nosso muitíssimo obrigado!”, disse. Atualmente, Lulu está no ar na 7ª temporada do “The Voice Brasil”, que iniciou com Claudia Leitte surpreendendo como falsa candidata.



Paola se irritou com comentários de que favoreceu Hugo no ‘MasterChef’

Paola Carosella cita machismo em críticas a voto no ‘MasterChef’: “Cabeça oca”

Paola Carosella novamente foi alvo de comentários machistas no Twitter por conta de suas avaliações no “MasterChef”. A chef já foi acusada de ser grosseira com Katleen em sua eliminação e, nesta terça-feira (24), internautas insinuaram que a argentina favoreceu Hugo. O candidato chegou à final após vencer a prova que consistia em reproduzir uma receita de Pablo Oazen, campeão da última edição do “MasterChef Profissionais”. O antigo participante, Paola, Erick Jacquin e Henrique Fogaça acreditaram que o prato do rapaz era o melhor. Porém, nas redes sociais, alguns usuários disseram que Pao-

la demonstrou favoritismo por Hugo.

CHEF APONTA MACHISMO EM CRÍTICAS POR VOTO

No microblog, Paola apontou que os comentários tinham teor machista: “Três homens e eu escolhemos um participante homem como ganhador da prova. Mas, quem de fato levou ele para o mezanino exercendo favoritismo e falta de seriedade fui eu (mulher) porque estou com vontades de dar para ele. Boa noite, Brasil. Bom descanso”. Ela ainda retuitou uma internauta que a defendeu: “Os três chefes e o Pablo decidiram pelo Hugo, mas só na cabeça desse povo só a Paola Carosella é responsável por tudo que acontece nesse programa”. A



“Agradeça a sua vida. A vida não tem replay”, disse Ana Furtado em um vídeo publicado na web

Ana Furtado teve companhia da filha em sessão de quimioterapia: “Cuidou de mim”

Em tratamento contra um câncer de mama, Ana Furtado teve a companhia da filha, Isabella, de 11 anos, durante a quarta sessão de quimioterapia. “Ontem foi a primeira vez que Bella me acompanhou numa sessão de quimio. Fez questão de me dar carinho e cuidar de mim. Seu amor me fortalece, filha. Meu coração transborda alegria e gratidão”,

disse em seu perfil no Instagram, nesta terça-feira (24). Exemplo de força e confiança, a jornalista fez uma reflexão a respeito da vida e publicou um vídeo motivador na web no fim de semana: “Agradeça a sua vida. A vida não tem replay. Aproveite ao máximo. Valorize cada pequena coisa do seu dia a dia. Muita saúde e seja muito feliz.



ACESSE:
www.oextra.net



Informação com credibilidade

horóscopo



ÁRIES

O dia favorece a resolução de documentos importantes para promover crescimento profissional. Há um cenário propício para receber algum tipo de patrocínio que traga expansão para a realização de suas metas.



TOURO

O cônjuge, sócios ou parceiros passam por uma fase de crescimento e expansão. É um dia favorável para conduzir estudos ou documentos importantes. A experiência envolve uma pessoa importante.



GÊMEOS

O cenário é de transformação profunda na forma de atuar em seu trabalho e na rotina. Pensar em investimentos e focar nas mudanças é necessário. Os hábitos passam por transformações visíveis.



CÂNCER

O relacionamento e o campo afetivo passa por crescimento e expansão. O cônjuge ou uma pessoa especial está otimista e com a fé fortalecida no relacionamento. É necessário avaliar o cenário financeiro.



LEÃO

Há um cenário de crescimento e prosperidade no trabalho. Pode haver a necessidade de avaliar possíveis condições de imóvel ou situações familiares que se relacionam com a sua rotina.



VIRGEM

Está aberto o campo afetivo e o desenvolvimento de talentos natos. Você sente a necessidade de ser feliz e de seguir em frente acreditando mais em seu potencial. Há realização em viagens e cursos.



LIBRA

Você passa por uma fase de prosperidade e crescimento na família. Há condições favoráveis para realizar investimentos que promovam o crescimento familiar e o imóvel.



ESCORPIÃO

É um dia excelente para expressar informações e desenvolver os seus valores. Há crescimento na relação com pessoas próximas ou parentes. Apesar das oportunidades apresentadas, o dia também se apresenta caótico.



SAGITÁRIO

Há crescimento para concretizar projetos ou realizar planos elaborados com os amigos. A experiência eleva o crescimento material e financeiro. É necessário expressar o que pensa e também dar atenção a possíveis discussões.



CAPRICÓRNIO

Está abrindo a sua mente para novos valores e culturas. A fase é de crescimento e de oportunidades para projetos e as relações de amizade. Existe a necessidade de entender as mudanças e soltar tudo aquilo que não está em seu controle.



AQUÁRIO

Você está sendo levado a amadurecer o seu ponto de vista sobre diversas situações. A experiência é de crescimento e oportunidades para a carreira e para traçar metas importantes. É viável viajar e acessar outras culturas.



PEIXES

O cenário lhe propicia ancorar projetos e as atividades que envolvem amizades. Está numa fase excelente para estudar, viajar e acessar novas fontes de cultura. Apesar de estar tudo aberto, o cenário no trabalho é caótico.