



Festa hoje para a aniversariante **Adriane Menezes**. Carinho da família, amigos e em especial do amado Cléber Jóia.



O futuro presidente da Associação de Amigos, **João Tarlau**, ladeado por Cabo Santos e Fausto Pinato, completa nova idade, recebendo felicitações de amigos e familiares.



Palmas especiais para **Silmara Santos**, aniversariante da semana, sempre em clicks de grande estilo.



O pequeno **Gustavo Chiarello** completa 4 meses de vida, recebendo o carinho especial dos papais Milena Mendes e Luis Paulo Chiarello.



Da Souza Cruz, eis **André Gama** celebrando data especial na sexta-feira e recebendo cumprimentos de familiares e amigos. Na foto com Juliana Santana.



Parabéns para **Ana Lúcia Corsini Ferreira**, aniversariante de amanhã, em click especial com Alexandre 'Xandy'.



Elias Paulo Zuri Neto, Nycole Fagundes de Souza, Bruna Menegatti, Pedro Ribeiro, Carolina Cherubini Aguiar e Rodrigo Bento, curtindo a **cervejada no Bartô**, no último sábado.



Priscila Soares apaga as velinhas no sábado, sendo homenageada por toda a turma, amigas e familiares.



Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



Cuidar da saúde dos pés previne dores

Cuidar da aparência dos pés, fazer as unhas, lixá-los e hidratá-los é fundamental. Mas também é preciso conhecer qual é o seu tipo de pé e de pisada na hora de comprar um sapato, por exemplo. Essa noção sobre si mesmo ajuda a evitar problemas ortopé-

dicos e musculares.

Da mesma forma que é bom se alongar ao acordar, para melhorar a postura e esticar os músculos, é importante alongar os pés, que têm mais articulações que as pernas.

Já os exercícios de fortalecimento, que podem ser feitos

com a ajuda de uma toalha, também são importantes para quem usa muito os pés e vive se mexendo, correndo, andando, praticando esporte e usando calçados apertados, o que impede movimentos naturais e fisiológicos.

O fortalecimento é especialmente indicado para quem tem os pés planos (ou “chatos”), porque ficam por inteiro em contato com o chão, principalmente a planta, que se torna a parte mais atingida, ficando fraca e rebaixada.

Entenda os prós e contras de alguns calçados, escaldapés, câibras, salto alto e dor, entre outros assuntos.

5 DICAS PARA OS SEUS PÉS:

• 1 – Hidrate-os


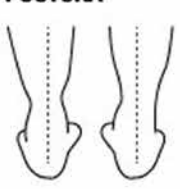







As células da superfície da pele absorvem o hidratante e ficam mais saudáveis. Quando você deixa o pé seco, ele se machuca e abrem pequenas rachaduras, que servem de porta de entrada para bactérias. O creme evita essas fissuras, e há duas coisas importantes para observar na hora de comprar um hidratante. Primeiro, eles devem conter, preferencialmente, lanolina e vaselina. Além disso, é bom evitar passar muita lixa, porque isso aumenta a calosidade e engrossa a sola.

• 2 – Observe-os ao final do dia

Ficar atento a calos, bolhas e manchas avermelhadas pode ajudar você a entender se está usando um sapato adequado ou não. Se perceber que o sapato está deixando o pé marcado, pode ser um sinal de que precisa mudar de calçado. Às vezes, aumentar ou melhorar a amarração já pode ser suficiente.

• 3 – Opte pelo sapato mais flexível

Na hora de comprar um calçado, uma boa dica é sempre optar pelo mais maleável. Borracha dura e solados muito rígidos são problemas que prejudicam a todos, mas ainda mais quem anda muito. O movimento anatômico do sapa-

	COMO É?	POSTURA	CALÇADO	O QUE FAZER?
Normal	 Arco longitudinal, suficiente para permitir movimento de rolamento dos pés e absorver cargas	 O alinhamento entre tornozelo, pé e joelho é adequado	 De preferência, o mais flexível possível, que preserve as estruturas do pé	<ul style="list-style-type: none">• Manter a saúde do pé, com hidratação e calçado confortável• Andar descalço• Caminhar com amortecedores
Plano	 Arco rebaixado, com maior área para distribuir cargas. Apesar disso, é um pé mais fraco	 Alinhamento alterado de tornozelo. O pé pode ser pronado (virado para dentro), os joelhos em X e/ou o quadril rodado para o meio	 Dar preferência para calçados com palmilhas anatômicas, mas pode-se usar qualquer sapato flexível, que permita o trabalho da musculatura do pé, que fica mais fraca e distendida	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios de fortalecimento• Andar descalço• Dar atenção à postura• Consultar um fisioterapeuta para correções
Cavo	 Arco mais alto, pé mais rígido, com músculos encurtados, e mais chance de câibras	 Alinhamento do tornozelo e pé supinado (virado para fora), levando a um joelho para fora e/ou um quadril rodado para o meio ou para fora	 Atenção ao dorso do calçado, que deve ter um espaço suficiente para caber um arco mais alto, sem pressionar a parte de cima do pé	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios de alongamento• Andar descalço• Dar atenção à postura• Consultar um fisioterapeuta para correções

to na hora de mover o pé é imprescindível.

• 4 – Para caminhadas, use amortecedor

Na hora de escolher um sapato para caminhar ou correr, é fundamental perceber se ele tem amortecedor. Quando você caminha, seu corpo recebe impacto. No dia a dia, amortecer essa pressão é importante, ainda mais para quem corre ou caminha por muito tempo ou para quem está começando.

• 5 – Ande mais descalço

Andar descalço é bom porque preserva a saúde dos pés e mantém os músculos ativos, as articulações móveis e as juntas saudáveis. O pé é tão vivo quanto suas coxas, pernas e braços. Pé dentro de calçado fica “enjaulado”, com pouca possibilidade de se mexer. Pode-se andar descalço com

meia, para quem não gosta de caminhar com os pés diretamente no chão. Só é preciso cuidar com os idosos, que tendem a escorregar mais. Por isso, eles precisam de sapatos antiderrapantes.

VANTAGENS E DESVANTAGENS DE 10 TIPOS DE SAPATO:

• **1 - Plataforma:** aumenta o risco de quedas, tira a estabilidade da caminhada, reduz a mobilidade e altera a forma de apoio em mata-borrão dos pés, que é esperada no andar normal.

• **2 - Salto alto com bico fino:** muda a estrutura e a forma de andar, o bico comprime os dedos, encurta os músculos da batata da perna, aumenta a lordose lombar e favorece as câibras nos pés e nas pernas.

• **3 - Salto baixo com bico re-**

dondo: é melhor que o alto, e o bico arredondado é mais indicado para os dedos.

• **4 - Sapato tipo de boneca:** não tem problemas, é confortável e tem o bico redondo e sem salto. Só é pouco flexível.

• **5 - Bota de cano alto com salto:** o salto pode aumentar o risco de quedas ao tirar a estabilidade dos pés.

• **6 - Bota de cano baixo sem salto:** é melhor, pois o cano baixo protege mais contra torções em relação ao calçado que não é bota nem tem salto.

• **7 - Sapato social de homem:** tem pouca flexibilidade. É preferível um sapatênis para quem caminha ou fica em pé por muito tempo.

• **8 - Sapatênis:** é melhor que o sapato social, porque o cadarço ajuda a fazer o ajuste com o tamanho dos pés e é mais flexível. Também absorve mais o impacto do dia a dia.

• **9 - Tênis com solado alto:** é muito ruim, prejudica a pisada e não favorece os pés. O problema está na distância do calcanhar em relação ao chão.

• **10 - Tênis para corrida e caminhada:** não pode ter um amortecedor muito grande (no máximo, de 2 a 3 cm de altura), mas também não pode ter palmilha reta. Precisa ser flexível e confortável.

receita

Sanduíche de forno rápido

INGREDIENTES

Massa:

- 8 fatias de pão de forma (sem as bordas)

Recheio:

- 200 g de peito de frango, cortado em pedaços
- ½ lata de milho cozido no vapor
- ½ lata de ervilha
- 100 g de presunto fatiado, cortado em tirinhas fininhas
- 100 g de mussarela fatiado, cortada em tirinhas fininhas (reserve 2 fatias cortada para cobertura)

- Sal e caldo de galinha para temperar o frango
- 1 cebola pequena

Para montagem:

- ½ lata (ou menos) de molho de tomate
- ½ caldo de carne
- Orégano
- Queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO:

- Corte a cebola em pedaços bem pequenos
- Coloque-a em uma panela com o óleo bem quente, antes que ela doure
- Acrescente 1 tablete de caldo de galinha e o dissolva (se quiser, pode colocar um pouquinho de sal também)
- Não deixe a cebola torrar
- Acrescente o peito de frango, deixando-o dourar
- Antes que a cebola comece a torrar, acrescente 500 ml de água, mexe e deixe cozinhar
- Após cozido, passe o frango pelo processador (caso não tenha, pode desfiá-lo com as mãos mesmo), acrescente 1 ou 2 colheres do caldinho que vai sobrar na panela em que foi cozido
- Despeje-o em uma vasilha onde possa mexer os ingredientes

- Acrescente o milho cozido, a ervilha, o presunto e a mussarela, mexa bem até o tempero do frango entrar nos outros ingredientes

Reserve

- Deixe ferver o molho de tomate com um pouquinho de água e caldo de carne
- Após, molhe o fundo refratário de mais ou menos 20x15 cm
- Acrescente 4 fatias de pão, colocadas lado a lado
- Molhe com o molho de tomate (sem encharcar o pão)
- Distribua todo o recheio sobre o pão
- Cubra com as outras 4 fatias de pão
- Molhe o pão com o molho, distribua as fatias da mussarela reservada, em forma de xadrez, sobre o pão
- Salpique orégano e queijo parmesão
- Leve ao forno para dourar por aproximadamente 10 minutos

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE SENSITIVA SINARA



CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

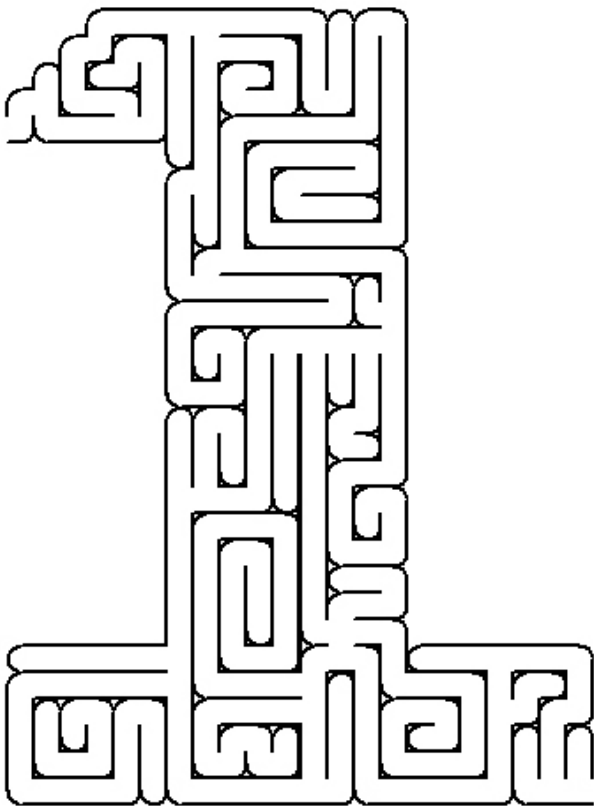
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

Caça-Palavras da História

C	D	M	Q	E	F	P	F	B	A	Â	E	G	R	Q	K	T	Û	G	B	J	M	E	Ó	W
A	K	A	B	A	Â	S	V	Z	P	E	R	M	A	N	Ê	N	C	I	A	S	Û	O	Ú	A
J	I	T	Û	O	A	B	U	Û	U	F	A	Q	W	Q	E	X	V	G	B	P	Ñ	Y	Y	É
E	Z	E	M	Y	B	D	Z	A	Í	O	R	V	Â	U	R	Ú	T	É	V	D	E	Í	G	V
S	W	R	Z	L	V	Y	G	R	T	O	M	P	D	B	W	Q	H	N	H	P	Ú	T	S	T
C	U	I	M	Â	V	I	S	U	A	I	S	Û	S	C	Ó	R	L	W	I	H	C	F	T	U
R	M	A	X	Í	E	D	B	C	D	V	Y	D	H	Ñ	O	M	Y	Z	S	I	A	F	Q	É
I	K	L	M	U	D	A	N	Ç	A	S	T	J	D	D	S	Í	E	I	T	S	R	S	Z	N
T	Û	H	R	B	Â	O	R	J	L	I	H	Ñ	A	Y	J	H	F	E	Ó	T	Q	X	M	F
A	Û	G	G	S	I	Z	É	Í	W	C	N	I	K	Y	L	C	F	P	R	Ó	U	S	A	M
S	L	E	M	N	Ó	G	É	M	M	Â	R	N	Ó	Û	T	Q	W	D	I	R	E	Y	N	A
M	C	É	Ú	W	I	P	G	V	C	Ç	Q	D	E	F	X	T	Í	C	I	Ó	Ú	Ú	M	
Z	X	G	W	L	O	Ú	E	Ú	T	O	Ó	D	Á	P	U	I	N	M	A	A	L	Y	Û	Á
C	M	G	Q	Q	H	V	K	S	C	Q	Í	V	M	C	E	I	Í	N	S	E	O	F	O	D
A	A	B	B	Z	E	W	I	Y	L	Í	Û	Â	Â	Û	Û	B	K	W	K	D	G	H	U	P
Â	Ó	Û	R	C	A	H	Y	H	N	O	R	A	I	S	O	Ñ	Â	Â	R	U	O	Q	S	F
B	É	Ó	C	W	J	T	Ú	P	N	W	M	V	Ú	Û	T	N	K	F	V	T	S	Ñ	B	P

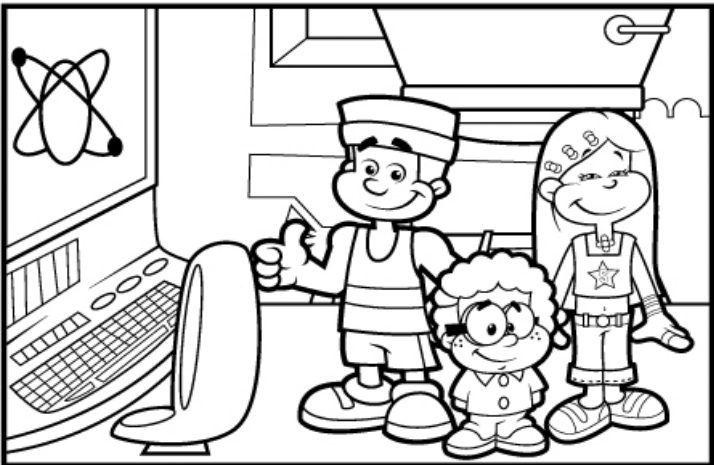
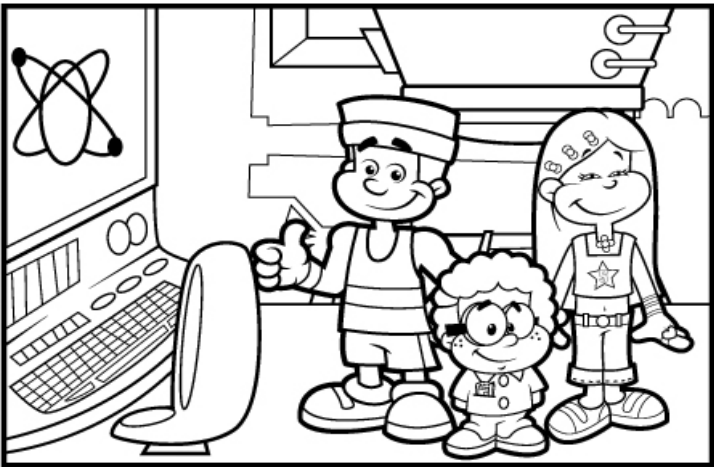
1. A área do conhecimento que estuda o passado e todas as ações humanas ao longo do tempo é a _____.
2. Há coisas na História que mudam através do tempo. Elas são chamadas de _____.
3. Há coisas na história que permanece ao longo do tempo. Elas são chamadas de _____.
4. A pessoa que estuda e pesquisa sobre a história é chamada de _____.
5. As coisas que ajudam o historiador a descobrir informações sobre o passado são chamadas de fontes _____.
6. Cartas, livros, jornais e documentos são fontes _____.
7. Fotografias, pinturas e desenhos são exemplos de fontes _____.
8. Relatos, gravações e entrevistas são exemplos de fontes _____.
9. Objetos antigos e construções são fontes da cultura _____.
10. Alguns estudiosos auxiliam o trabalho do historiador, como o _____, que estuda os vestígios deixados pelos seres humanos que viveram há milhares de anos.

Descubra a Saída Deste Labirinto.



JOGO DOS 7 ERROS

-Instruções:
A turma está no laboratório do Zero! Para brincar com o jogo dos sete erros, basta imprimir essa página, depois encontre os 7 erros que existem entre os desenhos abaixo. Marque-os com uma canetinha para não perder a conta! Boa diversão!



RESP: 1- BOTÕES DO PAINEL DE CONTROLE; 2- VÁLVULA DA MÁQUINA EM CIMA DA NIÑA; 3- MUNHEQUEIRA DO HERCULES; 4- CELULAR NO BOLSO DO ZERO; 5- ANEL DA NIÑA; 6- DETALHE DO CENÁRIO NO FUNDO; 7- VÁLVULA DO CANO EM CIMA DO HERCULES.



Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!



(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OF TALMOLOGIA • 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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Quarta-feira, 17h30

Haroldo inventa desculpa para Cobra sobre o sumiço de Jade. Quitéria e Edgard contam a verdade sobre Heideguer para Lucrécia, que os expulsa de sua casa. Gael e Duca decidem passar a noite na estrada e Delma se desespera. Haroldo sabot a Cobra. Lucrécia desconfia de Heideguer. Haroldo prende Cobra e avisa ao lutador que se casará com Jade, que continua sumida. Henrique descobre que Gael foi atrás de Cobra e avisa a Heideguer. Lucrécia procura Edgard. Edgard pressiona Henrique a revelar a verdade sobre o pai. Haroldo fala de Jade para Cobra.



SETE VIDAS
Quarta-feira, 18h00

Irene se desespera com a possibilidade de se afastar de Dora. Iara e Arthurzinho conseguem disfarçar, e Virgínia se encanta com Léo. Vicente se despede de Luísa, que embarca para Londres. Isabel e Lígia apoiam Irene. Esther se aproxima de Eriberto. A assistente social confirma a Irene que Diana não quer abrir mão de Dora. Lígia diz a Vicente que se precipitou em beijá-lo. Luís leva Isabel para uma viagem-surpresa. Felipe embarca para a África. Esther apresenta o trabalho da ONG para Antônio e revela que o projeto é de Lúcia. Irene pede para conversar com Diana.



I LOVE PARAISÓPOLIS
Quarta-feira, 19h15

Melodia e Olga ficam surpresas ao saber que Mari irá trabalhar para Soraya. Gabo se aproxima de Ximena para conseguir informações sobre Jávai. Lindomar chora ao saber do estado de Grego. Benjamin acusa Soraya de querer internar Izabelita para comandar a Pilartex. Ximena avisa a Lindomar que ninguém pode saber sobre Grego, porque ele corre risco de morte. Soraya se surpreende ao saber que Mari é de Paraísoópolis. Danda e Armandinho desconfiam um do outro e pedem a Claudinei que levante informações. Mari ofende Soraya e avisa que não trabalhará para ela.



CHIQUITITAS
Quarta-feira, 20h30

Junior e Carol vão até a casa de Helena e contam para ela que encontram Lucia. Junior diz que sabe sobre o cárcere privado com que mantinha Lucia. Helena chora e diz que perdeu sua filha e genro em acidente de carro. Junior lembra que mesmo assim a atitude é um crime. Helena promete que jamais deixará Lucia presa. Helena vai ao orfanato pede perdão para a neta. Junior convida Simão e Gabriela para serem padrinhos de seu casamento. Carol também convida Andreia para ir a seu casamento e Diego para entrar com Dani na cerimônia. Maria Cecília e Tobias reúnem todos os amigos e familiares em casa para contar sobre a experiência da ilha deserta e da reconciliação. No orfanato, Mili conta que MC Gui ficou caidinho por ela.



BABILÔNIA
Quarta-feira, 21h00

Inês perde o controle na delegacia e é contida por policiais. Beatriz manipula Vera e diz que Inês sempre é agressiva. Inês é transferida para a Casa de Custódia e tenta impor respeito às outras presas. Regina aceita trabalhar no antiquário de Estela. Zélia diz para Ivet que encontrou formol escondido no salão e a cabeleleira se faz de inocente. Evandro se alegra com a possibilidade de Guto e Helô namorem. Celine conta para Alice que Inês foi presa. Inês é coagida por outras detentas na prisão. Regina e Vinícius pensam um no outro. Otávio visita Inês na prisão.



OS DEZ MANDAMENTOS
Quarta-feira, 22h15

Na rua do comércio, Ada e Damarina terminam de escolher os adornos e sentem a falta de Adira. Baruk, em sua baraca, orgulhoso por ter feito uma ótima venda, pergunta a Anibal sobre Menhaem. Anibal sai à procura do irmão e cruza com Ada e Damarina, que sente repulsa ao ver o rapaz. Tuya avisa a Gahiji sobre o casamento de Ramsés e Nefertari. Eliseba revela a Joquebede a preocupação por Nadabe ser tão parecido emocionalmente com o pai. Apuki chega à obra e questiona sobre a presença de Nadabe. Simut fala sobre a traição sem revelar os envolvidos e Gahiji tenta ajudar o amigo. Nefertari, feliz, conversa com Yunet e Karoma sobre o casamento. O rei, romântico e apreensivo, agradece o empenho do cozinheiro na organização da surpresa.

Humor

VELHA DO ÔNIBUS

A velhinha muito apressada porque o gatinho dela passava mal, deu sinal ao ônibus, e foi subindo,quando o motorista viu o gato e disse:
- Desculpe minha senhora, mas o gato não pode entrar no ônibus.
E a velhinha:
- Mas ele está doente preciso levá-lo ao veterinário, por favor, motorista!
- Desculpe minha senhora, mas não posso, é lei.
A senhora já irritada diz:
- Sabe o que o senhor faz com a lei??
O motorista rapidamente responde:
- Sei sim, e se fizer o mesmo com o gato poderá entrar no ônibus...

A FUGA

Três mulheres escaparam da prisão. Uma ruiva, uma morena e uma loura.
Elas correram quilômetros até um velho depósito numa fazenda. As três se esconderam ali, cada uma se metendo num saco rapidamente porque já ouviam as sirenes da polícia.
Cerca de uma hora mais tarde, apareceu um delegado no local. Deu uma olhada, estava escuro pra diabo, mas viu os sacos.
Olhou e deu um chute no primeiro saco, onde estava a ruiva, que fez:
- Au! Au!
É só um cachorro, pensou o delegado, e chutou o segundo saco, onde estava a morena.
- "Miauuuuu!" - fez ela.
Então ele chutou o saco onde estava a loura. Nada. Quando ele ia chu-

tar novamente, a loura gritou:
- Batatas!!!

APEDREJANDO

Maria Madalena estava para ser apedrejada quando Jesus resolveu interceder em seu favor diante da multidão que ali estava.
Jesus disse:
- Quem nunca errou, que atire a primeira pedra.
O português, presente em todos os lugares e épocas, empolgou-se, pegou num enorme calhau e acertou em cheio na testa da Maria Madalena, que caiu redonda.
Jesus, muito entristecido, foi direito ao português, olhou-o bem nos olhos e perguntou:
- Meu filho, diz-me a verdade, nunca erraste na tua vida?
O português:
- Desta distância não!!



celebridades



Mariana Rios completa 30 anos no próximo dia 4

Mariana Rios sonha com a maternidade, mas descarta gravidez em breve: **‘Eu me previno, quando for para acontecer, será planejado’**

Namorada do advogado Patrick Bulus há pouco mais de um ano e pres-tes a completar 30 anos no próximo dia 4, Mariana Rios continua sonhando ser mãe. “Venho de família unida, que senta à mesa para as refeições, e gosto desse ambiente. Quero muito”, disse ela, alertando que não pretende engravidar em breve. “Eu me previno atualmente, quando

for para acontecer, será planejado”. Antes disso ela aguarda a estreia do musical “Memórias de um gigolô”, com direção de Miguel Falabella, em julho. Ela contou que está mais confiante nos palcos. “Música é meu grande sonho, sou cantora desde os 6 anos, brinco que dei uma pausa para me dedicar às novelas”, explica a atriz, que lançará em breve o EP “Reach me”.

Por contrato, **rivals** **Giovanna Lancellotti e Sophia** Abrahão posam **juntas em evento**



Sophia e Lancellotti posam juntas em evento em PE

Não é segredo para ninguém que Giovanna Lancellotti e Sophia Abrahão não se bicam. A rivalidade, que parte muito mais da namorada de Sérgio Malheiros, começou nos bastidores da novela “Alto astral”, em que ambas interpretavam as inimigas Bélgica e Gabriela. A novela acabou, e elas foram contratadas para um evento de moda juntas, que aconteceu no noite da última sexta-feira, em Caruaru, em Pernambuco. Mas quem

esperava um barraco acabou foi vendo muito profissionalismo das duas partes. Elas, inclusive, atenderam ao pedido da grife de roupas e postaram fotos juntas no Instagram. O clima entre as duas começou quando Sérgio Malheiros, atual namorado de Sophia, se interessou primeiro por Giovanna. As gatas também disputaram um papel em “Regra do jogo”, próxima novela das 21h, mas Giovanna levou a melhor.

Adriano Toloza, o personal trainner de ‘Verdades secretas’, fala sobre cenas de nudez: ‘Minha mãe ficou com vergonha’

Tirem as crianças da sala e desliguem a TV se não lidam bem com fortes emoções ou pouca roupa. Na noite de ontem, em “Verdades secretas”, o clima vai esquentou entre Igor e Pia, personagens de Adriano Toloza, o arrasa quartelão e Guilhermina Guinle. E quem contou foi o próprio ator: “Esta é uma cena de sexo mesmo, na casa dela. A primeira foi no banheiro da academia, era uma coisa mais sugerida”. Enquanto isso, o imaginário do público vai sendo trabalhado. “Nas redes sociais tem muita cantada, de homens e mulheres. Algumas até bem agressivas, mas nada que me tire do sério”, conta Adriano, de 31 anos. A mãe, as irmãs e



Ator não se intimida com a nudez perante as câmeras

a madrastra, porém, ficaram meio encabuladas de vê-lo com o bumbum de fora. “Minha mãe disse que viu, mas ficou com vergonha das amigas”, diverte-se ele, que está solteiro: “Não sei como seria para uma namorada”. Na pele — e nos músculos bem desenhados — do personal trainer, Adriano tem mostrado o corpo sem problemas. “Da primeira vez, fiquei três horas nu. Agora foi bem rápido, a cena já começa na cama. Mas não sabemos o que vai ao ar de fato”, diz o ator. Chamado pela filha de Pia de “personal sex”, o personagem quer algo mais de sua cliente. “Ele quer formar uma família. Mas não é um golpe da barriga às avessas”, defende o ator.

“Não confio em ninguém”, desabafa Selena Gomez

Muitas vezes pensamos apenas no lado bom da fama, com toda a grana, viagens e festas. Idolatrada no mundo todo, Selena Gomez faz questão de ressaltar o preço que paga pelo estrelato, principalmente quando se trata de sua vida pessoal e outras particularidades. “Se você vai sentar aí e falar sobre minha vida, tenho o direito de dizer o que quero e obviamente vou fazer isso do jeito que eu quiser”, completou. “Mas é lamentável, você precisa estar protegida... Não confio em ninguém... É algo com o qual preciso conviver e

tenho que encontrar um equilíbrio entre quem quero ter na minha vida e quem não é bom para mim.” E você achando que vida de estrela é moleza, não? Cantora deu entrevista e falou sobre as dificuldades trazidas pela fama



Cantora deu entrevista e falou sobre as dificuldades trazidas pela fama

horóscopo

ÁRIES
É hora de realizar melhorias no seu lar, pois Marte adentra hoje a quarta casa. Invista no bem-estar e nas relações pessoais. Procure encarar as divergências de interesses com mais respeito e tolerância!

TOURO
Você se sente mais segura para defender seus interesses, neste dia em que Marte entra no setor de comunicação. Seus potenciais e habilidades devem ser estimulados e desenvolvidos. Use sabiamente as palavras.

GÊMEOS
Você se mostra mais decidida para colocar suas ideias em prática, pois Marte adentra o setor material. É hora de se impor, mas tenha cuidado com investimentos arriscados. Zele pela eficácia e defina prioridades!

CÂNCER
Você buscará agir de maneira estratégica e eficaz hoje, pois Marte entra em seu signo, lhe trazendo garra para conduzir projetos e planejamentos. Seus ideais lhe guiam pelo caminho da realização e suas ações transbordam energia!

LEÃO
Você precisará se dedicar à superação de desafios e desapegar-se das questões que não lhe servem mais. Ao entrar no setor de crise, Marte indica que seus problemas devem lhe trazer importantes aprendizados. Saiba aproveitar!

VIRGEM
As atividades em grupo são favorecidas, seja na vida social ou no trabalho. Ao entrar no setor de amizades, Marte exalta seu poder de liderança, mas cuidado para não agir de maneira ditatorial. Procure inspirar os outros!

LIBRA
Abrace seus projetos com garra, pois, ao entrar no setor profissional, Marte alerta para que sua persistência não se transforme em obstinação. Verifique se suas causas são viáveis, antes de sair defendendo-as ferrenhamente!

ESCORPIÃO
Que tal desenvolver seu intelecto e buscar novas fontes? Marte adentra a nona casa, alertando que a diversidade de estímulos desperta sua volubidade de opiniões, então seja criteriosa com as buscas. Mantenha-se focada!

SAGITÁRIO
Transbordamentos emocionais podem acontecer, neste momento em que Marte passa pela oitava casa. Você chama as atenções por onde passa, então não deixe que os dramas prejudiquem o que você diz. Conquiste quem lhe interessa!

CAPRICÓRNIO
Você se sente mais confortável em suas relações, mas a entrada de Marte na sétima casa pode deixar suas atitudes um tanto ditatoriais. Não deixe que sua autoconfiança se transforme em arrogância. Seja flexível e diplomática.

AQUÁRIO
Planejamento e pontualidade com metas lhe impulsionam a superar desafios, neste momento em que Marte adentra sua sexta casa. Mantenha a disciplina, mas seja ousada o suficiente para expandir horizontes, libertando-se de dogmas!

PEIXES
A vida social e a companhia dos amigos entram em foco hoje, pois Marte adentra a quinta casa. Você poderá se divertir e conhecer pessoas que lhe ajudarão em seus projetos. Valorize as amizades e busque ambientes alegres!

3ª Feijoada

Data: 26/07/2015
Horário: 11:30h as 15:30h
Local: Salão Paroquial do Centro Pastoral da Igreja da Aparecida

SOM AO VIVO

Valor R\$ 25,00

Fundo Social de Solidariedade

Imperdível... Imperdível... Imperdível...

3ª Arraiá da APADAF

DIA: 25/07/2015
LOCAL: TAMBURI

F E S T A
J U L I N A