



Lucas Lucco está namorando vocalista da banda Cheiro de Amor, Vina Calmon

Página B4

social

"Nunca se admire de sua beleza ou da beleza de alguém, pois a beleza é passageira, se tiver que admirar algo admire o amor pois ele é eterno."

■ TELL ANDERSON



Close de **Michel Scalle**, clicado pelas lentes da fotógrafa Célia Souza.



Destaque para o vereador **Valdir Pinheiro**, ao lado da esposa participando de evento beneficente em Fernandópolis.



Selfie em família para comemorar o aniversário do senhor **Elidio Pedro Silva**, conhecido carinhosamente por todos como "Senhor Ari". Felicidades!



Beleza e elegância de **Livia Zanata**, também na lista dos homenageados de hoje. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Gustavo Mantelo**, que hoje recebe felicitações por mais um aniversário, ao lado da namorada Juliana.



Festa e muitos anos de vida para o pastor **Marcos Orati**, que hoje celebra idade nova recebendo o carinho da família e amigos. Na foto ao lado da esposa Heloisa Zequin Orati.



"Nelsinho" mais um ano se passa e vamos cantar "parabéns pra você"! Que cheguem os presentes de uma vida linda e mesmo com a aparição dos desafios, você é forte para enfrentá-los sempre de cabeça erguida! Parabéns e muitos anos de vida, de sua mãe, esposa, irmão, sobrinhos, tônicos, Fred e Priscila.



Destaque para a aniversariante desta quarta, **Isabela Belloni**, em ritmo de festa e muita curtidão.



Dia especial para **Carlos Reis** que completa idade nova hoje. Na foto com a esposa Leda. Parabéns da equipe O Extra.net.

Até GIGANTÃO Dia das Crianças

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Preços Imbatíveis

A partir de **R\$ 1,99**

Tem de **TUDO** no GIGANTÃO

ASSINE oextra SEU JORNAL DIÁRIO

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

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

Caminhar Descalça

Andar descalço pode ajudar em uma infinidade de coisas, não só para o corpo, mas para a mente e o bom é que você pode fazer em casa ou em lugares como um parque ou na praia.

Para muitas pessoas pode chegar a ser uma espécie de mito andar descalço ou não. Outras pessoas acham que pode causar joanetes e calos, ou constipações ou qualquer tipo de dor na barriga ou mesmo facilitar a entrada de fungos pelos pés. Mas nem tudo é necessariamente verdade.

O certo é que a caminhada é um dos melhores exercícios recomendados e se não for aplicado esforços que cansem muito é altamente recomendado. Deveria ser feito em áreas naturais, como grama ou um rio sem muita profundidade, ou uma estrada de terra, pois o contato com a natureza faz com que o corpo seja oxigenado.

O pé está sempre protegi-

do com sapatos e muitas vezes é justamente o tipo de sapato que gera deformações na forma do pé e dos dedos. Andar descalço gera mais calma, relaxamento e exercícios nos pés e nas pernas.

Como qualquer atividade física, deve ser feito um pré-aquecimento, por exemplo, mover os dedos dos pés, girar os pés em direções diferentes e ângulos que relaxem os músculos. Você também deve se levantar, fazer algum tipo de exercício de equilíbrio, ficar na ponta do pé, baixar para que se estique todos os tipos de músculos e tendões. Se, por exemplo, houver algum tipo de lesão, é bom usar antes uma garrafa ou uma pequena bola e rolar sob seu pé, para os lados e para frente e para trás.

Então você pode começar a rotina de exercícios para os pés, o primeiro é caminhar na ponta dos pés, não necessariamente com a técnica das bailarinas, porque isso é mui-

to complexo, mas serve para acalmar os músculos das pernas. É bom combinar este tipo de movimentos utilizando os braços estendidos.

Em casa estão os melhores elementos para reforçar estes exercícios, como por exemplo, subir e descer escadas como se faz normalmente, dar saltos com as pontas dos pés, pois ajuda a estimular a pressão sanguínea e minimizar a pressão nas veias que depois darão origem nas varizes.

É verdade que se o chão for muito frio pode causar algum dano para as articulações, mas isso depende de exames médicos e conselhos do ortopedista que poderão orientar melhor esse processo.

As melhores superfícies para caminhar descalça são a grama, pois relaxa com a sua textura que podem picar, mas não machucam; areia combinada com água, por exemplo, no mar, você pode relaxar todo o corpo desde a planta dos pés.



receita

Torta de Iogurte com biscoito de chocolate

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (330 g) de biscoito de chocolate moído
- 50 g de manteiga derretida
- 1/3 de xícara de água
- 5 colheres (chá) de gelatina em pó branca, sem sabor
- 4 xícaras de iogurte natural
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó



MODO DE PREPARO:

■ Em uma tigela, misture o biscoito com a manteiga até obter uma farofa úmida. Forre o fundo e a lateral de uma forma de abrir, de 23 cm de diâmetro. Leve ao forno moderado (180 oC), preaquecido, por 15 minutos ou até ficar firme.

■ Em uma panela, polvilhe a água com a gelatina, misturando. Deixe descansar por cinco minutos. Leve ao fogo baixo, mexendo, até dissolver a gelatina, sem ferver. Em uma tigela, junte o iogurte, o açúcar, a gelatina e a baunilha. Retire 1/2 xícara dessa mistura e junte a ela 2 colheres (sopa) do chocolate.

■ Espalhe o creme branco sobre a massa assada e, por cima, o creme de chocolate. Mescle os cremes. Leve à geladeira por seis horas ou até o recheio ficar firme. Desenforme e sirva polvilhada com o chocolate restante.

Benefícios da Valeriana

Esta erva é elogiada por sua capacidade de aliviar a ansiedade e relaxar a mente de quem não consegue dormir bem. Várias espécies medicinais da erva são nativas da Europa e leste da Ásia e crescem de maneira natural na América do Norte.

A Valeriana é encontrada em pastagens, pradarias e riachos. Embora tenha um cheiro um tanto desagradável, ela tem sido incluída em muitos medicamentos naturais para a insônia, estresse, ansiedade, nervosismo, palpitações e dores de cabeça causadas pelo estresse.

É uma flor bonita que também é utilizada como relaxante muscular. Apesar do que alguns acreditam a Valeriana não é a fonte da droga Valium, contudo é um excelente sedativo e induz o sono. Ela também tem propriedades antiespasmódicas e é utilizada para cólicas, dores muscula-

res e tensão muscular.

É útil em casos simples de estresse, ansiedade e tensão nervosa, bem como os casos mais graves de histeria, tremores nervosos, hiperatividade, coreia (são movimentos involuntários, breves, espasmódicos, que se iniciam numa parte do corpo e passam para outra de um modo brusco e inesperado), palpitações do coração e dores de cabeça devido à tensão. As preparações que incluem a Valeriana são muito úteis para a insônia. Vários estudos mostram que ela reduz o tempo necessário para adormecer e melhora a qualidade do sono. Ao contrário dos sedativos comuns, a Valeriana não causa ressaca.

Sua ação relaxante é útil para o tratamento de câimbras musculares, cólicas menstruais e pressão arterial elevada. Ela relaxa os músculos das paredes das veias e artérias e é



particularmente adequada para a pressão arterial elevada devido ao stress ou preocupações.

A Valeriana é utilizada porque possui um efeito tônico (que aumenta a ação vital dos tecidos) sobre os nervos, devolve o equilíbrio e alivia a tensão e a ansiedade.

Alguns herbolários consideram que a Valeriana tem efeitos estimulantes e sedativos, dependendo do indivíduo e da situação em que é usada. Às vezes acontece que pessoas que utilizam Valeriana para relaxar ou obter um sono mais reparador, percebem que sua

condição piora. Isto é porque a pessoa já deve estar relaxada então ela pode fazer o efeito contrário.

A Valeriana é melhor para tratar depressão causada pelo estresse prolongado ou tensão nervosa prolongada. Também é ligeiramente estimulante para os intestinos, pode ajudar a eliminar gases e cólicas nos intestinos, e tem um pequeno efeito antimicrobiano (é uma substância que mata ou inibe o desenvolvimento de microorganismos, como bactéria, fungos, vírus ou protozoários), especialmente contra as bactérias.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



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

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

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

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.

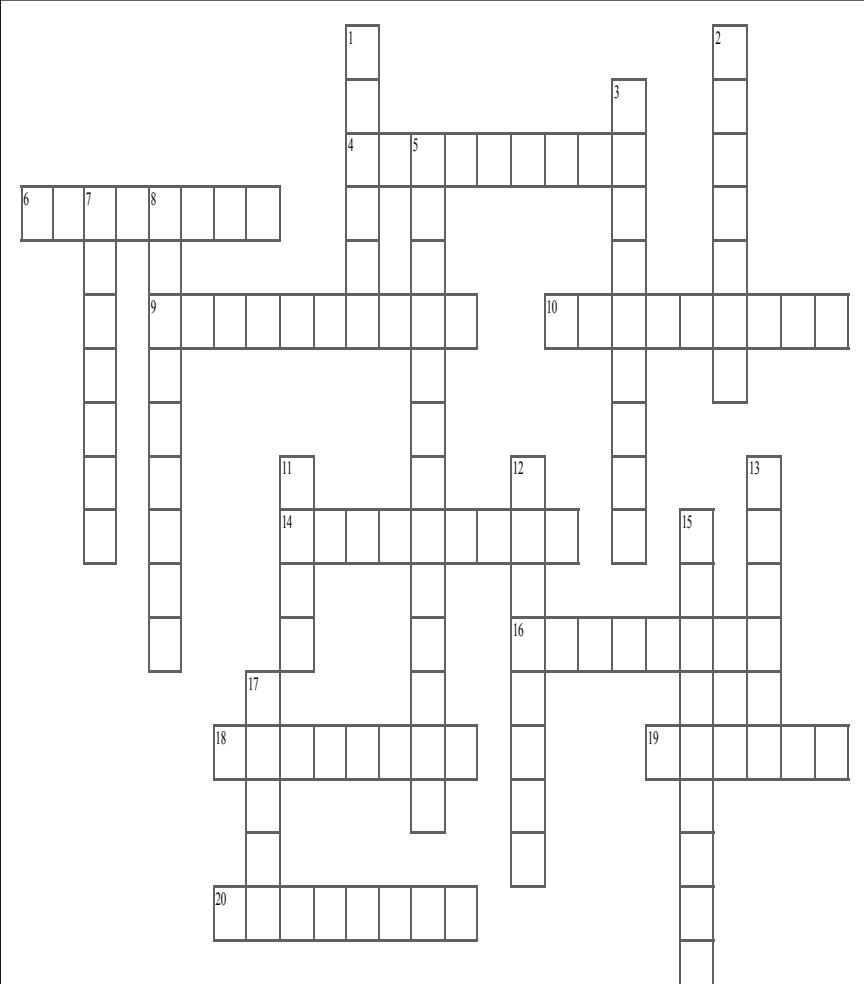
Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

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

Palavras Cruzadas



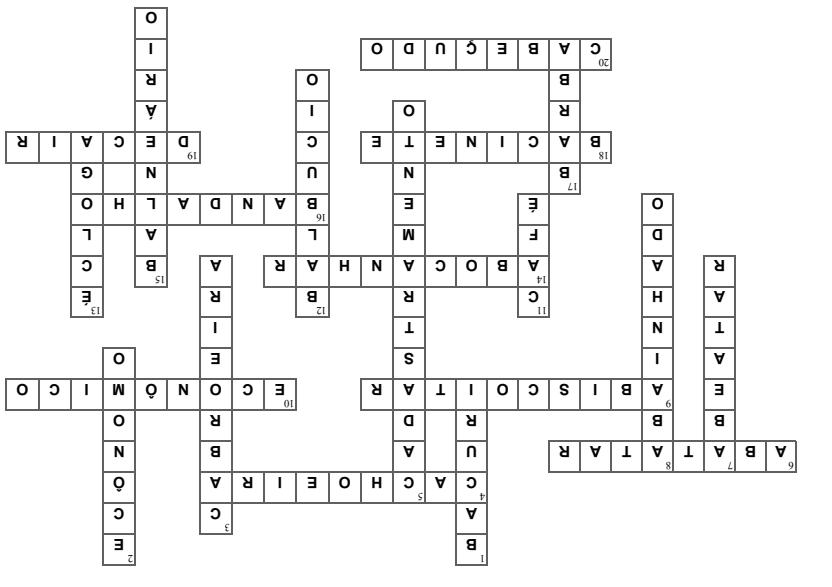
Horizontais

4. Queda de água, em rio ou ribeirão, cujo leito apresenta forte declive.
6. Dar forma de batata a, tomar grosso e disforme.
9. Alcançar, arranjar, conseguir inesperadamente.
10. Relativo a economia.
14. Apanhar com a boca ou com os dentes; abocar.
16. Trapo, farrapo, indivíduo esfarrapado.
18. Peça da armadura que cobria a cabeça, como o elmo.
19. Sofrer diminuição; Perder a posição.
20. De cabeça grande.

Verticais

1. Fruto do bacurizeiro.
2. Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
3. Grupo de cabras.
5. Ato de cadastrar.
7. Tomar beato.
8. Que tem forma de bainha.
11. Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.
12. Ato de balbuciar.
13. Poesia pastoril.
15. Estância de águas minerais.
17. Pêlos do rosto do homem.

Respostas



Sudoku

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

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quarta-feira, 17h30

Rubem pede Bia em casamento e Nilton se incomoda. Filipe tenta se aproximar de Lívia. Uodson se oferece para ajudar Ciça a fazer seu show para impressionar Nilton. Marina destrata Rubem e afirma a Bia que não irá morar com ele. Ana pede que Miguel se aproxime dos filhos. Lívia diz a Luciana que não quer mais estudar no Leal Brazil. Uodson garante a Ciça que consertará a parte elétrica do hostel a tempo de a cantora se apresentar. Vanda avisa a Uodson que ele a acompanhará a uma convenção de vendas.

ALÉM DO TEMPO
Quarta-feira, 18h00

Vitória exige encontrar Bernardo. Gibão e um capanga maltratam Bernardo e Raul e são observados por Ariel e seu Mestre. Pedro e Lívia procuram por Bernardo e Emília se preocupa. Melissa insinua para Felipe que Alex não é seu filho. Vitória afirma a Zilda que a identidade de Bernardo deve permanecer em segredo. Pedro beija Lívia contra sua vontade e a ameaça. Vitória sai com Bento e Zilda para encontrar Bernardo e Dorotéia desconfia. Ariel decide interferir e ajudar Bernardo.

I LOVE PARAISÓPOLIS
Quarta-feira, 19h15

Alceste avisa a Benjamin que a Pilartex terá que iniciar um processo de demissões. Paulucha comenta com Eva que desconfia da transformação de Soraya. Margot parabeniza Mari pela inauguração de seu restaurante e confessa a Patrícia que gosta de Grego. Alceste sugere que Benjamin abra o capital da Pilartex. Cícero, Benjamin e Alceste comemoram a alta das ações da empresa. Margot e Grego se beijam.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Quarta-feira, 20h30

Rebeca conta para Manuela que quando estava grávida todos diziam que era de gêmeos, mas quando chegou a hora do parto só era Manuela mesmo. Manuela pensa que a mãe pode não saber que esteve grávida de gêmeas. Isabela vai até o quarto de Marina e fica surpresa em saber que ela guarda todos os seus desenhos desde a infância. Fiorina e Nina competem durante a arrumação das festas. O padre e o pastor ficam na expectativa para que as duas se entendam. Meire pensa numa maneira de contar para a polícia sobre os irmãos Vaz. Regina diz para Isabela que se ela colaborar pode pedir para Geraldo ajudá-la a crescer na banda e muito. Isabela responde que nunca mais quer cantar na vida.

A REGRA DO JOGO
Quarta-feira, 21h00

Orlando e Tio levam Romero para um hospital. Feliciano e Nora protegem Nelita de Gibson. Victor ameaça Atena, que promete recompensar o ex-parceiro. Romero descobre que tem uma doença autoimune. Toda a família de Feliciano reclama sobre a falta de dinheiro. Com a ajuda de Iraque, Djanira foge do hospital para falar com Adisabeba. Victor apreende todo o dinheiro roubado de Atena e exige mais. Djanira visita Tóia com Adisabeba e passa mal. Sumara volta para o Rio de Janeiro e telefona para Atena. Romero decide ajudar Tóia a sair da prisão.

OS DEZ MANDAMENTOS
Quarta-feira, 22h15

Corá observa Yunet na porta do palácio à procura de Ramsés. Irritado, o rei ordena que Ikeni expulse-a. Ramsés conta para Nefertari que foi procurado por Yunet e não quis recebê-la, deixando a rainha curiosa sobre qual seria o assunto. Aoliabe consegue encontrar Bak e se esforça para convencê-lo a voltar para casa. Corá fica tensa ao saber que Joquebede planeja ajudar Safira a sair da Casa de Senet, após descobrir que ela não teve culpa de nada. Corá procura Joquebede para conversar. Ramsés fica satisfeito com a presença dos magos e os desafia. Janes e Jambres desaparecem na frente de todos, para espanto geral. A dupla reaparece e o rei se impressiona com o talento deles.

Humor

MÉDICO CONVINCENTE

Durante uma de suas consultas, aquele famoso ginecologista não resistiu à exuberância de uma de suas pacientes e avançou o sinal.

Ao sentir que algo estava errado, a mulher deu um pulo da maca, vestiu-se atabalhoadamente e desembestou porta afora:

- Socorro! Sem Vergonha! Esse cara é um Sem Vergonha!

Estupefatas, na sala de espera, as outras pacientes levantaram os olhos das revistas do ano retrasado e assistiram à mulher sair correndo.

Logo o médico surge na porta e esclarece:

- Desculpem-me do transtorno! Es-

sa mulher sofre de uma terrível síndrome e eu a aconselhei a procurar ajuda psiquiatra. Ela teve um surto e acabou fazendo esse escândalo. Pobre coitada!

Balançou a cabeça e entrou em sua sala novamente.

Logo em seguida, entra a secretária.

- E aí? - pergunta ele. - Acha que fui convincente?

- O discurso foi bom, mas faltou um pequeno detalhe: o senhor se esqueceu de vestir as calças!

Mal interpretado

A velha chama os filhos para reclamar do comportamento anormal do marido. A coitada desabafa:

- Ultimamente, ele vem me procurando de manhã, à tarde e à noite! Eu já não aguento mais e queria que vocês tomassem uma providência, urgentemente.

Prontamente os filhos foram conversar com o pai e ouviram dele a seguinte justificativa:

- Meu procedimento mudou conforme orientação médica! - e mostrou uma receita do médico.

Os filhos leram a receita e disseram:

- Pai, o senhor está interpretando mal! O doutor recomendou que o senhor comesse "AVEIA" de manhã, à tarde e à noite...

O CRIME NOSSO DE CADA DIA



INSTITUTO DE OLHOS

QUIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), QUIRURGIA MÍDPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Lucas Lucco está namorando vocalista da banda Cheiro de Amor, Vina Calmon

Lucas Lucco e Vina Calmon, vocalista da banda Cheiro de Amor, estão namorando. A informação é do colunista Leo Dias. Recentemente, o cantor negou romance com a diretora da novela "Malhação: Seu Lugar no Mundo" Nathalia Ribas.

Segundo a publicação, os artistas não assumem pu-

blicamente o relacionamen-

to, porém foram vistos na quinta-feira da semana passada (27). Ainda de acordo com o colunista, o intérprete de "Mozão" teria sido o pivô do fim do namoro de Vina com Denny, cantor do grupo Timbalada, após cinco anos. Procurada pela publicação, a assessoria de imprensa de Lucas desmentiu o namoro:

"Ele está solteiríssimo!".

Vina também negou o namoro. "Eu? Não...". Quando perguntada se conhecia o intérprete do Uodson da novela adolescente da TV Globo, a artista afirmou que sim. "Conheço o trabalho dele...", acrescentando, de forma tímida, que conhece pessoalmente Lucas, adepto do site de relacionamentos "Loove", que busca reunir pessoas com pontos em comum.



Cantores foram vistos juntos na semana passada, diz jornal

Fã de Débora Falabella tenta invadir camarim e atriz registra o caso na polícia



Atriz passou por 'maus lençóis' com a tentativa de invasão

Débora Falabella passou por apuros neste fim de semana, meses depois da tranquila viagem em Londres. Em cartaz com a peça "Mantenha Fora do Alcance do Bebê", no Teatro Sesc Copacabana, no Rio, a atriz foi ameaçada por uma fã antes de subir ao palco. A mulher, cuja identidade não foi divulgada, tentou invadir o camarim e fez ameaças à artista, que - após o fim da peça - foi junto com a sua equipe registrar o caso da 12ª DP, em Copacabana, na Zona Sul do Rio.

Não foi a primeira vez que a tal mulher, nascida em Pernambuco, causou tumulto em uma apresentação da atriz. Ela será chamada para prestar depoimento na delegacia e vai responder por ameaça e perturbação do trabalho alheio.

Nas redes sociais, os fãs da namorada de Murilo Benício, com quem divide apartamento no Rio, deixaram mensagens de apoio à artista. "Meu amor, espero que você esteja bem", escreveu uma seguidora. "Diva, se cuida. Oro sempre para Deus te proteger", declarou outra internauta.

A atriz estreou no seu novo espetáculo no dia 13 de agosto e recebeu um convidado especial na plateia. Murilo Benício, que namora da atriz desde que gravaram "Avenida Brasil", em 2012, esteve no Sesc Copacabana, Zona Sul do Rio, prestigiando a peça estrelada por Débora.

No final da apresentação, o casal, que vai voltar a atuar junto em uma série da Globo, trocou beijos e abraços e posou para fotos.



Em destaque, Giovanna Antonelli, encarando a vilã Atena, que ditará a regra do jogo

"A Regra do Jogo" marca 31,5 e iguala a pior estreia de novela das 21h

O primeiro capítulo de "A Regra do Jogo", de João Emanuel Carneiro, marcou 31,5 pontos em São Paulo, segundo o Ibope (cada ponto equivale a 67 mil domicílios). O resultado, arredondado para cima, como é praxe, iguala o número da estreia de "Império", dona do recorde negativo de pior audiência de uma estreia de novela das 21h.

O "Jornal Nacional", excepcionalmente, teve duração de 51 minutos, contra 44 da última segunda-feira. No ar entre 20h30 e 21h37, o noticiário atrasou o início da novela em pelo menos 10 minutos. Se a ideia era esperar o final de "Os Dez Mandamentos", a es-

tratégia não funcionou muito bem. A novela da Record, também iniciada às 20h30, se prolongou até 21h50. O capítulo, conforme prometido, mostrou a primeira praga enviada por Deus contra o Egito.

A estreia foi um sucesso no Twitter, pelo menos. O título da novela ficou em primeiro lugar entre os assuntos mais comentados no Brasil e emplacou ainda os nomes dos atores Alexandre Nero e Cauã Reymond entre os 10 mais.

Audiência em São Paulo do capítulo de estreia das últimas novelas das 21h:

Babilônia: 33/ Império: 32/ Em Família: 33/ Amor à Vida: 35/ Salve Jorge: 35/ Avenida Brasil: 37/ Fina Estampa: 41

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 conjuntos!

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!



Bem e Liz nasceram em plena madrugada no Rio de Janeiro

Luana Piovani dá à luz aos filhos gêmeos

Luana Piovani deu à luz aos filhos gêmeos na madrugada de ontem (1), no Rio de Janeiro. Bem e Liz passam bem e já apareceram sendo amamentados pela mãe no leito da maternidade Perinatal da Barra da Tijuca. "Numa noite de lua cheia, minha lua particular deu luz a duas estre-

las!", comemorou o papai Pedro Scooby em sua conta no Instagram.

Através de sua assessoria de imprensa, Luana comemorou o nascimento dos filhos. "Eu não poderia ser uma mulher mais feliz", disse. A atriz e o surfista já são pais de Dom, de 3 anos.