

Claudia Ohana faz revelação sobre cena de sexo com Mariana Ximenes: “Estava completamente **dominada**”

“Sim, este mundo é dos homens, mas está tudo bem pois eles estão fazendo uma bagunça total nele. Estamos tirando o controle deles, pegando as partes que queremos. Algumas mulheres acham que é uma tarefa difícil, mas não é.”

■ Cher, cantora e produtora musical



Patricia Médri, ao lado do esposo Rafael, comemorou idade nova no domingo, em ritmo de muita alegria e felicitações.



Clik da modelo Daniela Vasques, em um ensaio para a Daslu, na capital paulista.



Close das amigas Bia Duran, Denise e Paula, curtindo a 'Festa do Preto', em Jales no último sabadão.



Festa e muitos anos de vida para o advogado Divaldo Guerra, que hoje celebra idae nova. Na foto ao lado do sobrinho Giovani.



Hoje é dia de festa para o professor da Etec de Fernandópolis, Samuel Gonçalves Trindade. O aniversariante é responsável pelo Projeto “Biblioteca Ativa” da escola, sendo muitíssimo homenageado por todos os amigos.



Família Sampaio em festa pelo aniversário do patriarca Carlos Sampaio comemorado na quinta. Na foto com Rosana Sampaio.



Quem apagou velinhas no último sábado foi o cowboy Leonam Rodrigues, recebendo as homenagens de toda família. Na foto ao lado da priminha Isabela Garcia.



O conceituado advogado Carlos Nunes completa hoje nova idade, sempre em ritmo de muita alegria e cumprimentos. Na foto com Vilma Silveira e Silmara Araújo.



Toda feliz, a cabeleireira Cida Tassoni assoprou as velinhas na quinta-feira, agradada por clientes, amigas e familiares. Na foto com Sindy Almeida no Expo Center Norte.

Rua Bahia,
nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

Tatuagens e Piercings

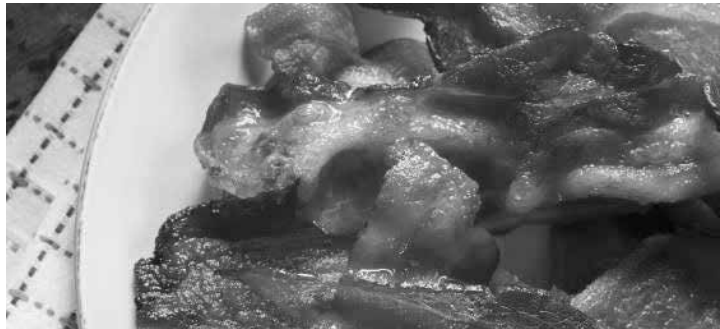
Preços
Imbatíveis

A partir de
R\$2,79

@ 100 Grs.

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Alimentos que te deixam com sono



Você é daqueles que, depois do almoço, não para de bocejar? É aquela sensação de que todas as suas energias foram embora e você só pensa em dar um cochilar, os olhos chegam até a lacrimejar.

Pois você não está só, o sono pós-almoço é bem comum. Isso acontece porque depois das refeições o organismo sofre algumas alterações que nos dá a sensação de falsa hibernação. A concentração do fluxo sanguíneo na região do estômago (que se estende até o intestino) faz com que o cérebro fique menos oxigenado e o sistema nervoso menos irrigado. Também acontece a interrupção do estado de alerta cerebral. Essa interrupção acontece por causa do açúcar presente nos alimentos que faz com que as células nervosas, que nos deixam alertas, parem

de liberar os sinais necessários para tal estado. Por causa dos efeitos promovidos pelo açúcar é que se recomenda diminuir a ingestão de alimentos ricos em glicose nas refeições, principalmente no almoço quando ainda se tem algo para fazer, para que os sinais de alerta das células nervosas não sejam interrompidos.

Para evitar essa sensação e ficar mais alerta depois das refeições, listamos 8 alimentos que te deixam com sono. Confira na galeria.

■ **EMBUTIDOS:** Muito consumidos e adorados, os alimentos considerados embutidos são ricos em gordura saturada, que prejudica a saúde e ainda dá sensação de sonolência. Os mais comuns são salsicha, linguiça e salame.

■ **BACON:** A gente sabe que é gorduroso e prejudicial em excesso, mas ama. Como o bacon é um alimento rico

em gordura saturada, também prejudicial à nossa saúde e causa sensação de peso, o ideal é o consumo com moderação.

■ **BATATA FRITA:** Difícil resistir a uma deliciosa porção de batata frita. O problema é que o alimento é rico em gordura trans, prejudicial à saúde. E, claro, por ser tão gordurosa acaba dando sensação de peso e sono.

■ **BISCOITO RECHEADO:** Os biscoitos recheados são uma perdição, se começamos a comer um pacote só sossegamos ao ver o fim, pois são viciantes. Só que pesa no estômago, deixando a gente com mais preguiça. Além de ser rico em açúcar e outros ingredientes que nos fazem mal.

■ **CARNE VERMELHA:** Fonte de vitaminas e ferro, a carne assada e o famoso churrasco também pesam no estômago, especialmente em quem

exagera na porção. Isso ocorre em razão do longo processo digestivo do alimento, que dura até seis horas.

■ **QUEIJO AMARELO:** Alimento rico em gordura, podendo causar sonolência ou preguiça em excesso logo após seu consumo. Não precisa cortar da dieta, mas consuma em pequenas porções e sempre que puder substitua pelos queijos brancos, principalmente a ricota.

■ **MOLHOS BRANCOS:** Feito com leite integral, queijo parmesão, manteiga e até creme de leite, o molho branco é muito pesado (tem até 226 calorias em 2 colheres de sopa).

■ **SORVETE:** Até aquele sorvetezinho consumido na sobremesa, logo após o almoço, pode derrubar você. Isso porque o alimento é muito gorduroso. Porém, para livrar-se do calor você pode substituir pelo picolé de frutas, bem mais saudável.

Como limpar melhor os poros dilatados

Os poros dilatados são um irritante problema estético que aflige a maioria das pessoas. Isto ocorre por vários motivos, tais como a oleosidade da pele, o uso de maquiagem, a falta de uma correta limpeza da pele, a poluição, etc.

Neste artigo vamos ensinar as maneiras que você tem para limpar os poros e prevenir a formação de comedões como poros dilatados para que você possa ter uma aparência esplêndida da pele como porcelana.

A ESFOLIAÇÃO

Se a esfoliação não é atualmente parte do seu regime de cuidados da pele, os poros podem precisar de uma limpeza profunda. A esfoliação regular é a chave para uma pele clara

ra e livre de poros dilatados.

É preciso esfoliar com um suave esfoliante natural, pelo menos uma ou duas vezes por semana. Esta é uma ótima maneira de limpar suavemente a pele e remover as células mortas, que podem se acumular e causar vários problemas estéticos, como os comedões abertos e fechados, precursores da acne.

NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR O ROSTO

Isto pode parecer simples, mas é mais fácil cair diretamente na cama, no final de uma longa noite, sem ir ao banheiro primeiro. É verdade que você precisa dormir, mas não se esqueça de lavar o rosto à noite.

Sempre limpe o rosto à noite

antes de dormir, com um produto de limpeza adequado ao seu tipo de pele. Nunca vá para a cama com maquiagem, porque não apenas obstrui os poros, mas pode irritar a pele, não permite a oxigenação nem a regeneração.

TRATAMENTOS FACIAIS REGULARES

Embora possa parecer um desperdício de dinheiro o cuidado da pele com a cosmetologia, os tratamentos faciais são uma ótima maneira para limpar profundamente os poros.

É importante realizar tratamentos faciais, pelo menos uma ou duas vezes por mês, ou mais, se for possível. Os faciais ajudam a manter equilibrados os níveis de sebo e hidratação da pele, assim como

também limpam profundamente a pele, eliminando as impurezas dos poros.

Recomenda-se fazer esses tratamentos faciais mesmo se você tiver a pele do rosto fresca e radiante, porque sempre é necessário mantê-la.



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

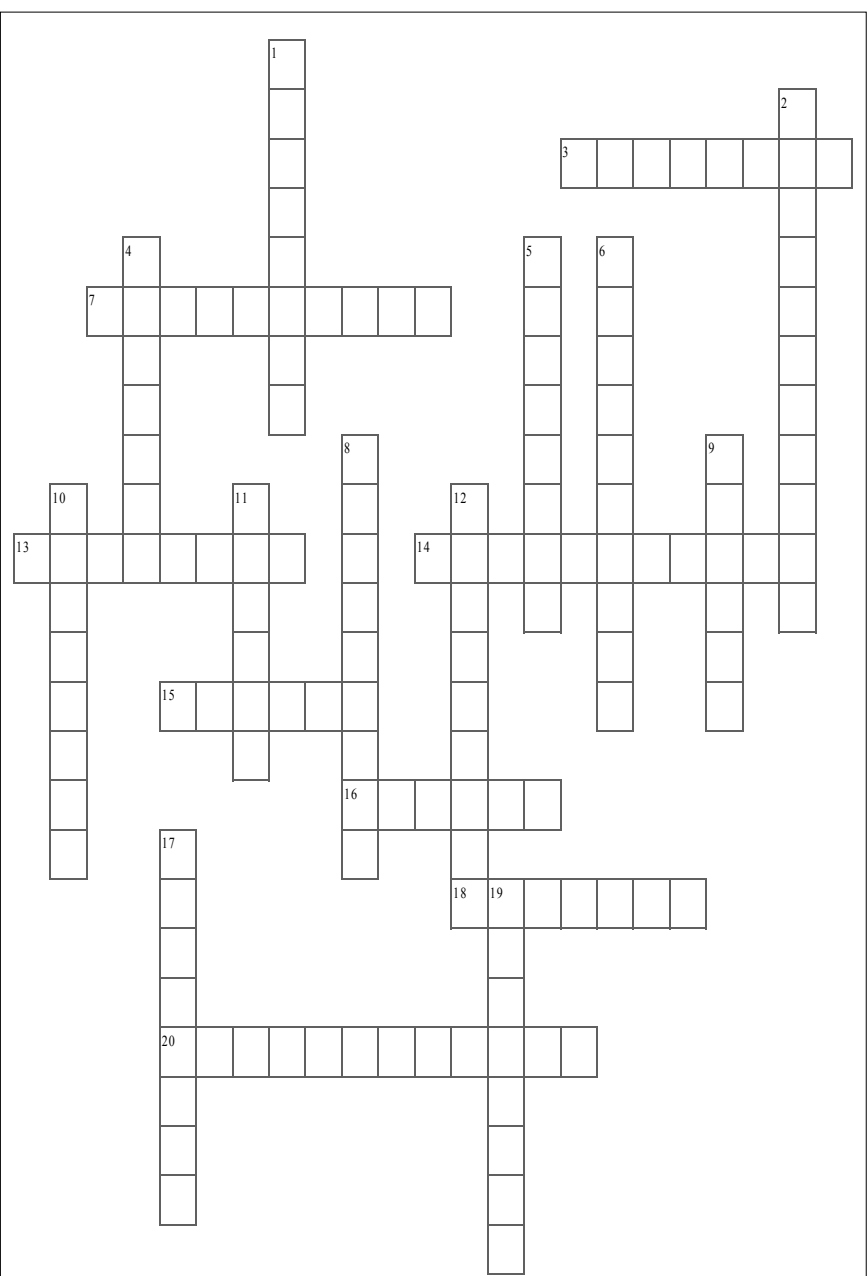
- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

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

Palavras Cruzadas



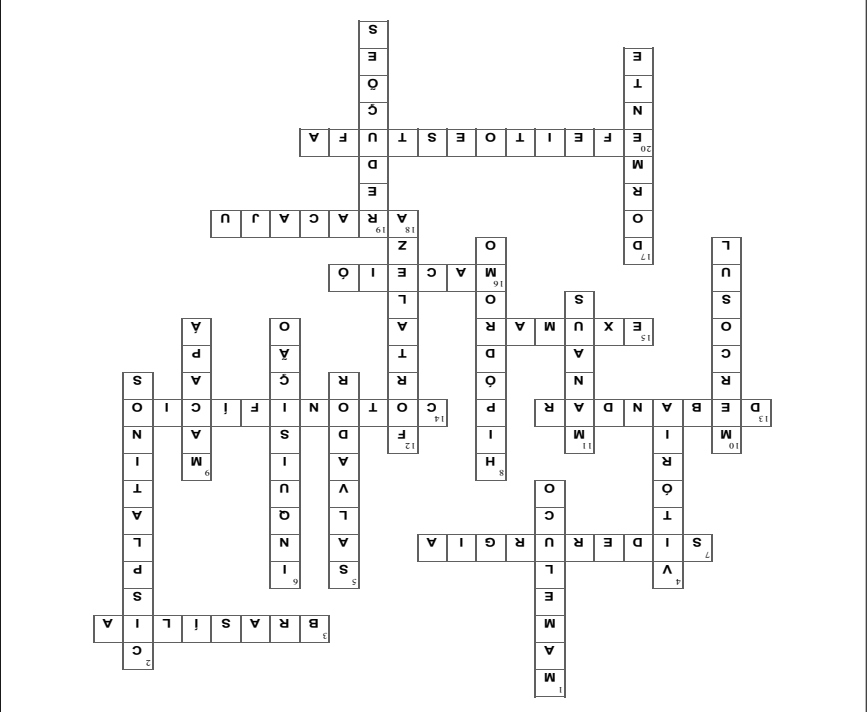
Horizontais

- 3. Capital do Brasil.
- 7. Metalurgia do ferro e do aço.
- 13. Fugir desordenadamente.
- 14. Fábrica de tecidos de algodão.
- 15. Tirar da sepultura.
- 16. Capital de Alagoas.
- 18. Capital de Sergipe.
- 20. Aumento da temperatura da Terra.

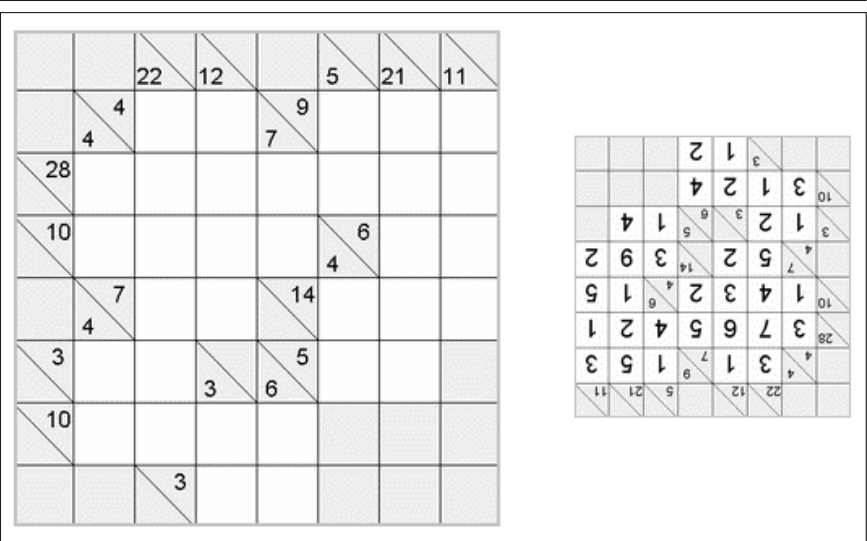
Verticais

- 1. Filho de índio com branco.
- 2. Outra designação para os uruguaios.
- 4. Capital do Espírito Santo.
- 5. Capital da Bahia.
- 6. Antigo tribunal eclesiástico instituído com o fim de investigar e punir os chamados crimes contra a fé católica.
- 8. Local onde se realizam corridas de cavalos.
- 9. Capital do Amapá.
- 10. Bloco econômico que institui zona de livre comércio na América do Sul.
- 11. Capital do Amazonas.
- 12. Capital do Ceará.
- 17. Peça de madeira em que se assentam e fixam os trilhos das ferrovias.
- 19. Centros que concentravam o trabalho missionário jesuíta com os índios.

Respostas



kakuru



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Jéssica alerta as meninas que Cleiton e Glauco estão armando para a despedida de solteiro de Uodson. Nanda decide preparar uma surpresa para a festa de Alina. Uodson e Alina temem as reações um do outro sobre as despedidas de solteiro. Luciana e Alina selam um acordo de paz. Vanda e Monique conversam sobre seus filhos. Rubem comunica o plano para a viagem de férias e Bia se incomoda. Uodson se desespera ao perder a aliança. Alina surpreende Uodson com uma moça no colo.



ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Sandra convence Anastácia a contratar Ernesto para pintar seu retrato. Anastácia imagina que o falso Candinho possa ser seu filho. Maria desconfia da presença de Ernesto. Cunegundes e Mafalda duvidam do valor do anel que Romeu deu à moça. Araújo cuida de Cláudio. Pancrácio insinua que Maria seria uma boa namorada para Candinho. Candinho se preocupa com as armações de Pirulito. Filomena desabafa com Frágoso sobre o afastamento de Ernesto. Inácio confirma o valor do anel de Mafalda e Cunegundes pede que Josias leve Romeu de volta à fazenda. Anastácia se comove com Ernesto.



TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Germano diz a Eliza que fez o teste de DNA para comprovar sua paternidade e pede à filha que o deixe cuidar dela. Gilda não acredita em Arthur quando ele conta que Dino colocou Eliza na cadeia. Jojô ofende Gilda. Peçanha revela a Dino que Germano é pai de Eliza. Lorena publica a prisão de Eliza em seu site. Germano agride Dino, discute com a polícia e acaba detido por desacato à autoridade. Wesley diz a Jوناتas que não sente suas pernas. Gilda questiona Dino sobre a prisão de Eliza.



CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Lurdinha recebe flores no restaurante com pedido de desculpa do estilista apaixonado. Safira pede para que Priscila não conte nada aos avós sobre ter desmaiado. Regina entra no quarto e flagra Manuela com Joaquim. Flavia conversa com o pastor que lhe beija. Rebeca vai até a empresa para tentar falar com Otávio sobre o beijo de Pedro, mas o empresário está chateado e é frio com ela. Regina vai até o vilarejo e deixa um bilhete em Téo dizendo para Isabela que é melhor ela tomar mais cuidado. Pedro vê Omar humilhar Flora e decide intervir. A mulher fica encantada com o veterinário. Enquanto isso, Helena recebe uma flor com um pedido de namoro de Fausto.



VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Encarnação ordena que Afrânio assuma o controle dos negócios da fazenda. Capitão Rosa comenta com Chico Criatura que teme as reações de Afrânio. Doninha conduz Leonor à roda para São Gonçalo. Leonor convida Afrânio para dançar na roda. Encarnação discute com Afrânio. Eulália questiona o desânimo de Capitão Rosa diante de suas conquistas. Piedade conforta Belmiro, que sente falta do sertão. Afrânio e Leonor se casam na igreja. Capitão Rosa é assassinado. Floriano saúda Afrânio como o novo coronel da fazenda.



SANSÃO E DALILA

Terça-feira, 22h15

Sansão está próximo ao pai. Zilá observa, chorando bastante. Manoá pede que seu filho liberte o povo hebreu das mãos dos inimigos filisteus. Sansão assente e logo em seguida, Manoá morre. Dalila e Jana procuram a feiteiceira que deu o veneno para Tais. A feiteiceira orienta Dalila para que misture o líquido na água. A pessoa entra em sono profundo. Só sol a desperta. Aron vai até a cela de Cário e acha que ele está morto. Depois, vê-se o corpo de Cário enrolado em um manto escuro perto do mar. Aliã aconselha Dalila. Pede que volte a seu povoado e faça as pazes com sua mãe. Sansão se encontra com Samanta e Héber e diz que fará o que seu pai pediu: visitará outros povos para libertar seu povo.

Humor

PAREI DE BEBER

Toda sexta, às 20 horas, um cara chegava em um bar e pedia 3 cervejas ao garçom; as 3 ao mesmo tempo. Tomava uma, a outra, a terceira, pagava a conta, levantava e ia embora. Toda sexta era assim. Sempre às 20 horas.

Numa bela sexta o garçom, já intrigado com aquilo, perguntou ao homem:

- Desculpe minha curiosidade, mas por que o Senhor toma 3 cervejas toda sexta no mesmo horário?
- E o homem:
- Porque tenho 2 irmãos e cada um de nós mora longe. Assim, toda sexta, às 20h, cada um de nós entra em um bar e pede 3 cervejas. Tomamos uma por cada um de nós. É o nosso modo de manter contato e pensarmos um nos outros.

Numa outra sexta, o homem entra no bar e o garçom pergunta:

- 3 cervejas, como sempre?
- E o homem diz:
- Não. Apenas 2.

O garçom gela. Um dos irmãos dele morreu, pensa ele.

Meio sem jeito, traz 2 cervejas e

pergunta para o homem:

- Desculpe-me amigo, mas... sempre são 3 cervejas... Aconteceu alguma coisa com algum irmão seu? Algum morreu?
- E o homem:
- Não, estão todos bem... é que eu parei de beber!

PARTE DA HERANÇA

A Madame abriu a porta da casa de prostituição e se deparou com um homem alto de pele morena.

- No que posso ajudá-lo? - perguntou a Madame.
- Gostaria de ver a Natalie - disse o homem.
- Senhor, Natalie é uma de nossas meninas mais caras... O senhor não quer ver outra de nossas garotas?
- Não, eu quero a Natalie - disse ele.

Minutos depois, apareceu Natalie para explicar ao homem que ela iria cobrar R\$1.000,00 pela visita.

Sem pestanejar, o homem mete a mão no bolso e retira um maço de dez notas de R\$100,00, e entrega a moça. Então, os dois subiram para um dos quartos e depois de uma hora o senhor saiu muito tranquilo e feliz.

SURPRESA DE PÁSCOA



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), 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

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

Grazi Massafera vive affair com o empresário carioca Tuta Marcondes

Chegou a vez de entregar a identidade do mais novo affair de, Grazi Massafera. Sim, a atriz também está (finalmente!) fazendo a fila andar e conhecendo melhor o publicitário e empresário carioca Tuta Marcondes Ferraz, de 34 anos.

Eles se conheceram no réveillon deste ano, através do médico Leonardo Motta, atual namorado da melhor amiga de Grazi, a atriz Anna Lima, e estão saindo desde então. Num

dos registros publicado pelo amigo médico, cupido do casal, os quatro aparecem sorridentes numa reuniãozinha na casa de Anna e com o primo de Tuta, o empresário João Ferraz. A mãe de Sofia já até conhece os amigos e familiares do atual affair.

Tuta é de família tradicional no Rio e parente de Mariano Ferraz, executivo da área de petróleo e atual marido da atriz Luiza Valdetaro. Em seu currículo amoroso tem a fashionista Heleninha

Bordon e a modelo Carol Buffara. É considerado um partidão e tem uma ONG para divulgar e incentivar projetos sociais. Ele é frequentador da alta sociedade carioca e amigo da atriz Guilhermina Guinle e da socialite Narcisa Tamboindeguy.

Desde que se separou de Cauã, em 2013, Grazi nunca assumiu um outro relacionamento. Ela teve o seu nome envolvido com o publicitário Rodrigo Lasmar e com o lutador Erick Silva.



Ficou sério! Cauã Reymond leva a namorada, Mariana Goldfarb, e a cunhada para jantar



Cauã Reymond, segue firme e cada vez mais sério o namoro com a modelo carioca e apresentadora do canal OFF, Mariana Goldfarb, de 25 anos.

Juntos há dois meses, eles jantaram na última sexta-feira num restaurante da Barra, na Zona Oeste, na companhia

de outro casal, Isabella e Pedro, irmã e cunhado de Mariana, respectivamente.

Num vídeo publicado no Snapchat, a modelo mostra o jantar dos dois casais. Apenas a irmã de Mariana e o cunhado aparecem nas imagens, mas dá para ouvir a voz de Cauã

ao fundo.

Cauã e Mariana se conheceram em novembro, durante a festa da Empório Armani, no shopping Village Mall, mas o namoro só ficou sério agora. Só falta agora eles assumirem o romance.

Claudia Ohana faz revelação sobre cena de sexo com Mariana Ximenes: “Estava completamente dominada”

Par romântico de Mariana Ximenes no filme “Zoom”, Claudia Ohana revelou que as cenas com a atriz foram bem diferentes do que está acostumada.

Já fiz cenas de sexo, mas sempre com homem, e eram eles que conduziam. Com a

Mari, eu tinha que ser a dominadora, mas ela tem uma personalidade forte. Quando via, estava sendo dominada”, disse. O longa ainda não tem data prevista de estreia. Enquanto isso, Claudia pode ser vista no programa “Mostra Cine Pop – 80 anos”, do Canal Brasil.



Claudia, sempre bela e sensual

Fábio Jr. termina namoro de três anos com a bancária Fernanda Pascucci

Atenção, meninas! Fábio Jr. está novamente solteiro. Chegou ao fim o namoro do galã com a bancária paulista Fernanda Pascucci, de 37 anos. Eles estavam juntos desde 2012 e terminaram por conta da agenda atribulada do artista. Ainda não é desta vez que o cantor de 62 anos vai subir ao altar para se casar pela sétima vez.

Galanteador, Fábio anda dizendo por aí que segue numa fase mais tranquilo e caseiro. Amigos, inclusive, acreditam numa reconciliação entre o cantor e Fernanda.



Terça e Quarta

22 e 23

Março às 20h

Teatro Municipal

informações: (17) 3442-3797

Apoio Cultural:

oextra

Fernandópolis

Comunic

Sbarco

mais

horóscopo

ÁRIES
Hoje, você pode alcançar resultados mais favoráveis se juntar forças com os colegas. Tracem objetivos em comum! Manter o bom humor e fazer planos mais otimistas também é aconselhável. Passeio ou programa com pessoas próximas pode ser animado. Cor: azul.

TOURO
Você não vai medir esforços para dar conta das tarefas, hoje. Talvez tenha que ralar dobrado, mas fará o que for preciso. Às vezes, é preciso se sacrificar. Um colega talvez precise de ajuda: dê uma mãozinha. Capriche no visual e mantenha o otimismo. Cor: vermelho.

GÊMEOS
O trabalho vai render, mas não deixe nada para a última hora. Serviço que lida com público, crianças, festas ou eventos recebe ótimas energias. Seu charme pode facilitar o trabalho em equipe. Saia da rotina e faça um passeio. Cor: vermelho.

CÂNCER
Logo cedo, faça as coisas com calma e não se irrite em casa. Se trabalha com alguém da família, o serviço vai render. Levar tarefas para casa também pode ser uma boa saída. Clima de otimismo: mostre seu bom humor e conte com a ajuda de um parente. Cor: vinho.

LEÃO
Serviços feitos na rua ou que exigem pequenas viagens vão bem. Você terá facilidade para expressar suas ideias e enxergar as coisas de maneira mais ampla. Faça grandes planos! Um bom papo ou passeio com os amigos levanta o astral. Cor: vinho.

VIRGEM
No trabalho, você estará mais realista e vai valorizar o que já conquistou. Só evite o excesso de apego. Mantenha os pés no chão e não perca a chance de engordar sua conta bancária. Trabalhar em equipe pode ficar mais fácil. Cor: cinza.

LIBRA
O seu signo é diplomático por natureza e, com bom humor e otimismo, fica ainda mais fácil lidar com as pessoas. Faça grandes planos e não terá dificuldade para realizá-los, agora. Confie nas suas habilidades. Cor: laranja.

ESCORPIÃO
Hoje, você vai se sair muito bem agindo em segredo. Defina suas tarefas a sós e não comente sobre seus planos. Há chance de fazer contatos e expandir seu círculo de clientes. Aproveite todas as oportunidades que surgirem. Cor: lilás.

SAGITÁRIO
Bom dia para quem trabalha em equipe. Seu lado companheiro fica mais evidente e pode dar uma mãozinha a quem precisar. Só não perca de vista os seus sonhos: é hora de pensar alto! Passeio ou encontro com a turma será muito animado. Cor: azul.

CAPRICÓRNIO
No trabalho, adiante as tarefas e não deixe nada para a última hora. Sua imagem profissional é importante e quanto mais você se esforçar, mais vai impressionar os superiores. Pense na sua carreira! Não tenha medo de sonhar alto. Cor: vermelho.

AQUÁRIO
Bom dia para aprender coisas novas, tentar uma abordagem diferente e fazer um curso. Seu bom humor e otimismo facilitam o trabalho em equipe. Vai se sair bem ao lidar com gente de fora, seja um colega ou cliente. Cor: azul.

PEIXES
Hoje, você vai encarar o serviço com uma visão diferente e mais otimista. Bom momento para quebrar as regras e tentar algo novo. Pode se sair bem se busca um novo emprego: ouça sua intuição. Arrisque-se e mostre seu interesse. Cor: creme.