

## Atriz Leandra Leal cita desafio ao deixar filha em casa para trabalhar: “Sinto culpa”

Página B4

“A vida é uma enorme loteria; os prêmios são poucos, os malogrados inúmeros, e com os suspiros de uma geração é que se amassam as esperanças de outra.”



Selfie da aniversariante Caroline Ibarra.



A querida e muito sorridente Carla Sandiele festeja o niver em grande estilo.



A simpática Dreisi Gouveia é muitíssimo homenageada pelo seu aniversário.



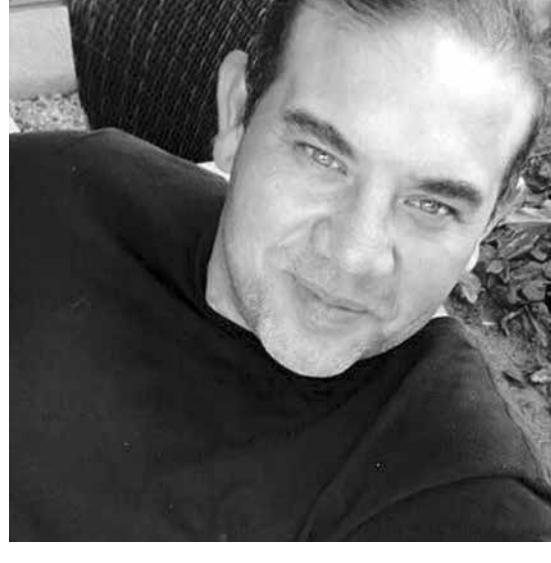
Close da aniversariante Karina Crescencio. Felicidades!



Click especial da simpática Francieli Trevizan Fernandes ao lado do marido e da filhota.



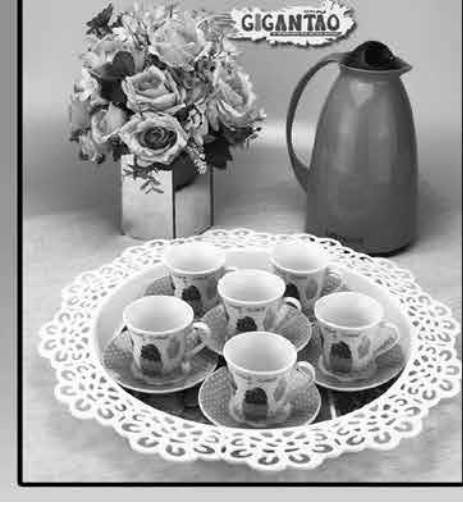
Eduardo Silva recebe muitas mensagens de carinho.



Rony Veras recebe inúmeras felicitações. Ele completou idade nova no último domingo (29).



A querida Iara Flávio comemora mais um ano de vida ao lado de sua princesinha Isadora.



Agora com os  
MAIS FINOS PRESENTES!!!



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

# Benefícios de tomar banho frio

**A** prática de tomar banhos frios tem se popularizado... E mesmo que os tremores afugentem muitos (principalmente no inverno), os corajosos usufruem dos benefícios do aumento da circulação sanguínea, da redução de dores musculares, da pele mais saudável e do efeito de despertar. Curiosamente, os banhos frios parecem proporcionar aos adeptos uma sensação de felicidade - a pesquisa que sugere esse efeito aponta impulsos elétricos como responsáveis - eles viajam das terminações nervosas ao cérebro.

## 1. Melhora a circulação sanguínea

A água é mais fria que a temperatura natural do corpo e isso faz com que este "se esforce mais" para manter a temperatura do tronco. Quando tomados regularmente, os banhos frios po-

dem tornar nosso sistema circulatório mais eficiente. Se o sangue flui melhor para a cabeça, ela funciona melhor e fica alerta por mais tempo. Algumas pessoas também relatam que a pele e o cabelo parecem menos quebradiços e mais viçosos, provavelmente como resultado da melhora da circulação.

## 2. Aumenta as endorfinas

Muitas drogas tratam a depressão, dependendo da gravidade ou duração dos sintomas. Um método holístico de tratamento que está ganhando popularidade é a hidroterapia. Tomar um banho frio por até cinco minutos, de duas a três vezes por semana, ajudou a aliviar os sintomas de depressão em certos pacientes, em um ensaio clínico.

## 3. Acelera o metabolismo

A gordura branca é a gordura que associamos a condições como obesidade

e doenças cardíacas, mas todos nascemos com a gordura marrom. Pesquisadores descobriram que a gordura marrom desempenha um papel importante na saúde do adulto. Níveis saudáveis de gordura marrom também indicam que a gordura branca está em um nível aceitável. E a gordura marrom é ativada pela exposição à baixa temperatura.

## 4. Ajuda no combate a doenças comuns

Os leucócitos ajudam a combater infecções no organismo. O choque da água fria na corrente sanguínea estimula os leucócitos. Isso significa que tomar banhos frios pode aumentar a resistência a doenças comuns, como resfriados e gripe.

## 5. Pode melhorar o desempenho atlético

Um estudo publicado no American Journal of Physiology descobriu que atletas que usam imersão em

# banho frio



água fria após o treinamento de resistência são capazes de lidar com mais exercício durante as sessões de treinamento subsequentes, "o que poderia melhorar as adaptações de treinamento de longo prazo".

## receita

### Cueca Virada

#### INGREDIENTES:

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de vinagre ou pinga
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Açúcar e canela misturados para polvilhar
- Óleo para fritar



#### MODO DE PREPARO:

- Misturar os ingredientes até ficar uma massa que não grude nas mãos (se necessário colocar um pouquinho mais de farinha de trigo)
- Abrir com rolo em superfície enfarinhada
- Cortar tiras no tamanho desejado
- Fazer um corte no meio e passar uma ponta por dentro virando
- Fritar em óleo não muito quente
- Descansar sobre papel toalha
- Polvilhar açúcar e canela

# Como controlar o volume excessivo dos cabelos?

Às vezes parece que algumas características são uma questão de sorte: algumas garotas têm o cabelo bonito naturalmente e outras precisam lidar com probleminhos chatos como o volume excessivo.

Mas saiba amigas, que esse volume todo pode ser contornado: você pode ir contra a atitude rebelde do seu cabelo usando o corte ideal e deixando-o bem hidratado.

#### O CORTE IDEAL

O volume excessivo dos cabelos é irritante: o cabelo fica tão armado que você parece usar um capacete e os seus amigos não pensam duas vezes antes de te chamar de Hermione. Quando o volume incomoda, é necessário que o seu cabeleireiro tenha tato para não fazer um corte que te deixe com mais volume ainda.

- Usar franja curta
- Ter um corte reto
- Com camadas bruscas

E você pode:

- Ter um franjão lateral que não deixa um volume excessivo na sua testa
- Cortar em camadas, mas camadas gradativas que começam a partir da orelha
- Usar o corte repicado
- Usar o corte com desfiado nas pontas

Abuse dos acessórios para conter o volume; grampos, tiaras, tic-tac e faixas ajudam a te deixar com um visual descontraído e feminino. Prender o cabelo, fazer trançinhas e coques também são formas de você do-

#### DICAS E CUIDADOS

- Os cuidados com o seu cabelo começam na lavagem: os shampoos e os condicionadores adequados vão garantir que o seu cabelo fique bem alinhado e você pode procurar um produto para cabelos volumosos ou indisciplinados, que vão dar um jeitinho nos seus fios.
- O condicionador também precisa ser específico, pois sem a hidratação correta, ele ficará com aparência de mal tratado e ressecado. Após aplicar o produto nos cabelos, faça movimentos lentos e não fricione com força e nem muito rápido, tudo deve ser bem delicado.
- Massageie o couro cabeludo com os dedos e faça movimentos suaves e sempre comece da ponta e depois o restante do

comprimento do cabelo.

Na hora de secar os fios, opte pela secagem natural e procure não sair no vento, pois ele vai bagunçar o seu cabelo e há um risco enorme dele ficar mais volumoso.

- Falando em pentes, eles são fundamentais para deixar o seu cabelo sem frizz. Prefira sempre pentes de dentes largos ou passe os dedos entre os fios para tirar os nós - nunca arrebente os cabelos que estão com um nó difícil de ser tirado, se isso acontecer, pegue uma tesoura e corte a pontinha.
- Esconda todas as escovas da sua casa, pois elas são os principais vilões do seu cabelo com volume. Caso você tenha o cabelo liso, que precisa ser penteado com mais freqüência, faça movimentos suaves e sempre comece da ponta e depois o restante do



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



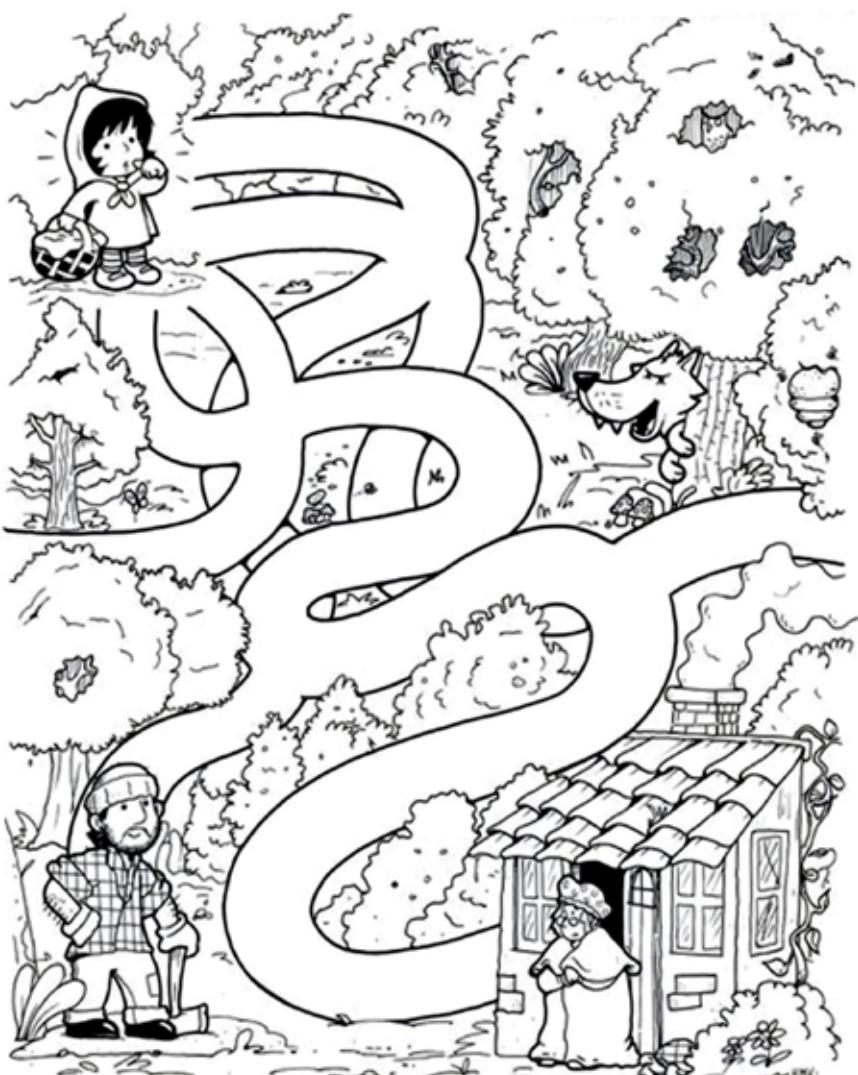
## Caça Palavras



## Jogo dos 7 Erros



## Labirinto Kids



**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**  
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS  
Tel: (17) 99723-1809

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



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Talíssia homenageia Vinícius na festa de sua formatura. Hugo provoca os dois com o tema casamento. Leandro se insinua para Bárbara, que repreende o menino. Guto se aproxima de Marli e Paulo observa. Gabriela questiona Rafael sobre a foto enviada por Márcio. Leandro pede ajuda a Kavaco para se aproximar de Bárbara. Getúlio tenta conseguir um buquê de flores para Brigitte. Márcio provoca Rafael ao deixar um copo de bebida perto do pai. Jade confessa a Pérola que está ficando com Érico. Leandro tenta conquistar Bárbara. Enzo beija Úrsula. Márcio induz Rafael a beber.

### ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Josephine arma para Cecília e Edmundo acredita na mãe. Rômulo e Cecília decidem deixar a mansão. Jorge declara sua paixão por Amélia. Lídia sofre pela rejeição de Uirapuru pela sua gravidez. Jane aconselha Camilo a procurar seu próprio caminho, longe das influências de Julieta. Otávio tem uma crise de ciúmes de Luccino com Brandão. Brandão pede Mariana em casamento. Charlotte assume a autoria das explosões na fábrica, inocenta Elisabeta e impede o casamento de Darcy com Susana.

### O TEMPO NÃO PARA

Terça-feira, 19h15

Dom Sabino supervisiona a chegada das encomendas para a festa de Marocas. Marocas e Damásia veem Bento e os amigos no riacho. Dom Sabino recebe uma carta da rainha da Inglaterra e fica orgulhoso. Bento exige um beijo de Marocas e Dom Sabino os flagra. Dom Sabino tenta limpar a honra da filha. Marocas vai ao suposto velório de Bento. Dom Sabino descobre a farsa de Bento e decide casar a primogênita com ele. Já no altar, Marocas contraria o pai, que resolve levar toda a família para fora do país. Marocas se desculpa com o pai. Dom Sabino se enfurece ao ver Bento como garçom no navio. O Albatroz bate em um grande iceberg e afunda. Passam-se 132 anos. Samuca descobre um bloco de gelo no mar do Guarujá.

### A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 20h50

Oriás se revolta ao ver a filha chegando em casa sem dinheiro e parte pra cima de Raabe. Racom ordena que os soldados cananeus ateiem fogo na tenda de Quemuel. Os homens atiram flechas de fogo na moradia. Josué, Aruna e os outros se desesperam ao notar que a tenda está pegando fogo. Nobá chora ao presenciar Raabe ser agredida por Oriás. Em meio a todo desespero, Josué ordena que ninguém saia da tenda em chamas. Tobias desobedece e deixa o local. Léia se desespera ao ver o filho sair. Racom vê o hebreu do lado de fora da tenda e manda os soldados atirarem flechas.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 21h00

Luísa conta para Poliana que desde que Alice fugiu com Lorenzo a família nunca mais foi a mesma. Os pais dela (avós de Poliana) passaram a discutir por qualquer coisa, a mãe adoeceu e faleceu. Segundo Luísa, durante esse período, Durval ao invés de ficar junto decidiu ir embora do país para cuidar da vida dele. Luísa conta ainda que permaneceu ao lado do pai até o fim, sozinha. Emocionada, a menina diz que agora comprehende o motivo da tia ser sozinha e triste. Poliana abraça a tia e diz que ela não está mais sozinha. Kessya recebe o convite da festa de 50 anos da escola que será temática dos anos 1960.

### SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Remy ameaça Januária e descobre que Valentim é filho de Luzia. Roberval repreende Rochelle por ofender Karen e aceita abrigar as duas em sua casa. Zéfa afirma a Severo que eles precisam reunir sua família novamente. Karola e Laureta acreditam que Remy não conseguirá descobrir o segredo delas. Valentim conforta Karola, que sofre com a distância de Beto. Laureta visita Icaro no estúdio de Beto. Roberval e Rochelle comemoram o sucesso do plano armado contra Edgar. Luzia revela sua identidade a Edgar e os dois conversam sobre Manuela. Narciso inventa um pedido de resgate para salvar a vida de Manuela. Clóvis passa mal, e a família pensa em localizar Gorete. Tomé pede Gorete em namoro.

## Humor

### ESTATÍSTICAS DO ÁLCOOL

O sujeito sai tropeçando de um bar. Ele está totalmente embriagado. Mal se põe em pé. Mesmo assim, ele vai em direção ao carro e está tentando abrir a porta quando um guarda se aproxima e diz:

— O senhor bebeu demais. Não devia fazer isso. Lembre-se de que todos os anos centenas de brasileiros morrem devido ao álcool.

— Isso é problema de vocês hic! Eu sou português!

### TRIAGEM CELESTE

São Pedro, na triagem celeste, perguntou para o americano:

— O que é mole, mas na mão das mulheres fica duro?

O americano pensou e disse:

— Esmalte.

— Muito bem, pode entrar, disse São Pedro.

Perguntou ao italiano:

— Onde as mulheres têm o cabelo mais enrolado?

O italiano respondeu:

— Na África.

— Certo. Pode entrar.

Para o francês:

— O que as mulheres têm no meio das pernas?

— O joelho.

— Muito bem. Pode entrar também.

E perguntou ao inglês:

— O que é que a mulher casada tem mais larga que a solteira?

— A cama.

— Ótimo. Pode entrar.

O brasileiro virou-se e foi saindo de fininho... São Pedro o chamou:

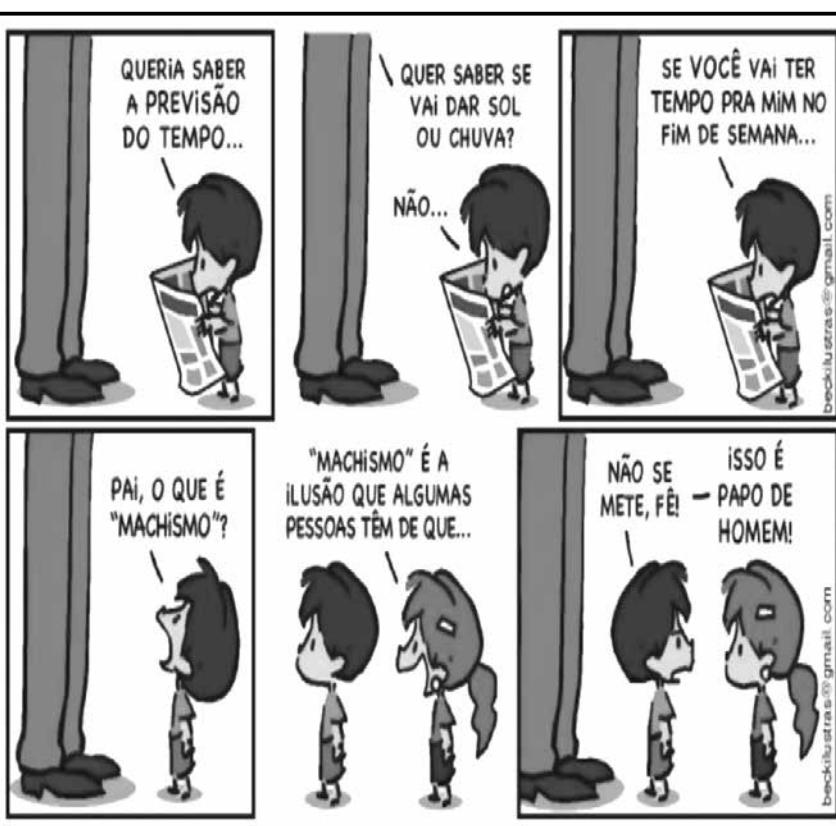
— Você não vai responder à sua pergunta?

— Sem chance! Já errei as quatro anteriores!

### VINHO DA LOIRA

Uma loira havia comprado um caiçote com 12 garrafas de vinho dentro, com o custo aproximado de R\$ 25,00. Chegando em casa, a mulher fica indignada e joga tudo pela janela. O marido ao ver a cena, pergunta o porquê dela ter feito aquilo e ela responde:

— Porque no rótulo das garrafas estava escrito: "desde 1935", já estava vencido, amor.



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

**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



Recentemente, a filha de Leandra Leal completou 4 anos

## Leandra Leal cita desafio ao deixar filha em casa para trabalhar: “Sinto culpa”

Leandra Leal contou como concilia as funções de mãe com a dedicação à carreira profissional. “Jamais disse a ela que preciso trabalhar pra levar dinheiro para casa. Não! Eu digo: ‘mamãe vai trabalhar porque gosta muito’. Mas é claro que sinto culpa quando tenho que deixá-la, me desdobre, me questiono. Como toda mãe, eu acho”, disse ela. Mesmo com a agenda cheia de compromissos, a atriz afirmou que faz questão de partici-

par ativamente da criação da filha, Júlia, que completou 4 anos recentemente: “Também estava em coxia de teatro com a minha mãe, era pequena e me lembro como um fato normal. Não sei se isso vai incutir nela o lado artístico, não é uma preocupação. Quero que ela entenda esse processo. Que é importante trabalhar e gostar do que faz. Quero que a Júlia tenha coragem, seja feliz e forte para enfrentar tudo o que está por aí e por vir”.

# horóscopo



## ÁRIES

Permita que a frequência do amor entre em sua vida e limpe todos os sentimentos que lhe causam medos e frustrações. Tudo na vida tem um motivo, e o céu lhe possibilita entender a experiência no silêncio. O caminho espiritual e o autoconhecimento são fundamentais para o seu aprimoramento interno.



## GÊMEOS

Vivenciar os seus sonhos é uma tarefa na qual está mergulhado e empenhado neste momento. O poder espiritual e o autoconhecimento lhe permitem adentrar uma nova sintonia e se conectar com sentimentos elevados. Para seguir com plenitude, busque o perdão e a ressignificação.



## TOURO

Revitalize-se por meio das amizades e dos grupos que frequenta. Há um processo de cura significativo, que vem por meio das relações próximas, lhe fazendo muito bem e dando permissão de ressignificar as experiências do passado. Estaja conectado a valores elevados e espirituais.



## CÂNCER

A fé deve ser fortificada e exercida com amor e entrega para garantir uma conexão com os seus valores. Acreditar na vida é soltar o passado e ressignificar as experiências que lhe causaram frustrações. Agora depende de você assumir o controle com mais leveza e fluidez.



## LEÃO

Soltar e se desprender de experiências que não lhe fazem bem é a sua tarefa neste momento. É preciso ter coragem para seguir em frente e eliminar histórias que já não são favoráveis. Cuide do seu espirito, adquirindo compreensão por meio da profundidade dos sentimentos envolvidos.



## LIBRA

O trabalho e a rotina vêm preenchidos de qualidade e de mais leveza. O contato com novos valores lhe permite conduzir as tarefas com amor e compreensão do que significa qualidade de vida. Viver os sonhos e ressignificar a experiência de trabalho dependem exclusivamente de você.



## SAGITÁRIO

A família vem passando por novos valores emocionais e espirituais. Não existe coisa melhor do que a paz em nosso lar e o amor compartilhado com pessoas que amamos de coração. Você está em processo de cura absoluta com a família. Cure-se de mágoas do passado.



## AQUÁRIO

Acreditar em seus sonhos é, antes de mais nada, fortalecer o seu autovalor. Todos nós viemos com a vocação certa para ser desenvolvida e empenhada na face da Terra. Desta forma, conecte-se com valores mais elevados e busque trabalhar com amor.



## VIRGEM

O relacionamento vem pedindo de você maior conexão e envolvimento. A entrega deve ser fortalecida por meio da compreensão dos sentimentos que impactam o cônjuge. É essencial curar as mágoas e possíveis ressentimentos do passado. A leveza vem acompanhada de troca e compartilhamento.



## ESCORPIÃO

Amar o outro e receber amor é uma dádiva oferecida a você neste momento. O ciclo lhe permite compreender a conexão que existe na troca afetiva ou na troca com os filhos. Ser feliz é muito mais simples do que se pode imaginar. Conecte-se com a simplicidade da vida e com a sua essência.



## CAPRICÓRNIO

A frequência da sua mente e dos pensamentos vem sendo alterado por meio de novas relações com pessoas do seu convívio e de estudos esotéricos. Há curas significativas com essas pessoas, principalmente irmãos. Você está aberto para conhecer pessoas diferentes e estudar assuntos elevados.



## PEIXES

Você está em processo de cura e com altas energias que circulam o seu corpo. Para esse ciclo é importante seguir o caminho espiritual. A frequência do amor pelas situações que vem experienciando lhe permite se conectar com sentimentos elevados. Busque o estudo e o contato com novas culturas.

## Rafael Vitti deu 1º beijo em Tatá Werneck após ouvi-la tocar bateria

**T**atá Werneck foi pega de surpresa no “Arquivo Confidencial” do “Domingão do Faustão” deste domingo (29). No programa, a atriz comentou sobre a união entre os colegas de elenco de “Deus Salve o Rei” e também ganhou declaração do noivo, Rafael Vitti, com quem ainda não definiu a data do casamento. Em vídeo, o ator contou como rolou o primeiro beijo do casal. “O dia em que a gente se conectou pela primeira vez foi só através do beijo, porque ela foi difícil para avançar, mas não vamos entrar em detalhes”, brincou ele. “2 meses”, revelou ela em tom bem-humorado.

Segundo o galã, o momento aconteceu após o retorno de um jantar. “A gente foi ao japonês, fui te deixar em casa, malandramente pedi para fazer xixi, entrar e conhecer seu belo recinto. Enquanto eu fazia xixi, você já entrou no estúdio que você tem, comecei a tocar bateria e eu achei incrível! Pensei: ‘Caraca! Meu Deus do céu, que mulher é essa?’”. Nos últimos momentos de desespero, de não saber o que falar ou fazer, eu precisava tomar uma atitude, precisava mostrar para ela que eu a queria. Então, fui chegando perto e tasquei-lhe um beijão, um grande beijo”, recordou ele.



Tatá contou que demorou a entender seus sentimentos pelo ator



Isabella Santoni e o namorado Caio Vaz

## Isabella Santoni pega buquê de noiva e questiona namorado: “O que acha?”

Madrinha do casamento de Bruna Hamú com o empresário Diego Moregola, Isabella Santoni pegou o buquê da noiva na festa realizada em São Paulo, neste domingo (29). Em seu Stories, a intérprete de Charlotte, da novela “Orgulho e Paixão”, lamentou que o momento não foi registrado pelo namorado, Caio Vaz, com quem está há

oito meses: “Quero dizer que peguei o buquê da noiva e não tenho nenhum Story. O que você acha disso, Caio Vaz?”. “Não estou lembrado não”, despistou o surfista. A artista entrou na brincadeira e mandou uma indireta para o companheiro: “Então, gente, eu peguei o buquê da noiva. Quem quiser casar comigo, manda direct”.

[www.oextra.net](http://www.oextra.net)