

GESTO SOLIDÁRIO

Movimento Familiar Cristão faz **doação de leite** para a AVCC

Quase 500 litros do alimento foram arrecadados na campanha

→ **JOSANIE BRANCO**
contato@oextra.net

Em um gesto de amor e solidariedade, casais do Movimento Familiar Cristão (MFC), realizaram, na manhã do último sábado, dia 08, a entrega de 472 litros de leite para a Associação de Voluntários de Combate ao Câncer (AVCC).

A iniciativa da Coordenação do MFC deste ano tem como proposta realizar um gesto concreto, e a cada reunião de tema, que ocorre uma vez ao mês, beneficiar uma entidade assistencial que presta serviço em Fernandópolis.

O objetivo é despertar a ação solidária dos casais do movimento católico e apoiar as entidades que buscam resgatar a dignidade das pessoas menos favorecidas.

As doações foram feitas por participantes do MFC e demais pessoas da comunidade.

A presidente da AVCC, Cândida de Jesus Nogueira, parabenizou os voluntários e falou sobre a importância

da ação: “Somos gratos a todos que participaram desta iniciativa, temos muitos pacientes em tratamento que necessitam de leite. Foi um importante gesto de amor ao próximo”, disse.

NOVA CAMPANHA

Para o próximo encontro dos líderes do Movimento Familiar, que acontece ainda esse mês, uma nova campanha será realizada, desta vez a entidade beneficiada será a Asso-

ciação Assistencial Nosso Lar, o “Orfanato”.

Os produtos a serem doados serão produtos de limpeza, (sabão em pó, desinfetante, amaciante, detergente e esponja de aço) sendo os itens de maior necessidade da referida instituição.

As doações poderão ser entregues aos casais participantes do MFC, na Secretaria Paroquial e também no Centro Pastoral, na Praça da Aparecida.



Casais do MFC exibem produtos arrecadados e já anunciam nova campanha: desta vez para o Orfanato

“Nossos agradecimentos a todos que colaboraram para esta ação de caridade e que Deus vos abençoe sempre. Conta-

mos com o empenho e a valorização de todos para que possamos construir uma sociedade mais justa e fraterna, transformando

nosso gestos em evangelização”, agradeceu o casal coordenador geral do MFC, Odair e Silvana Grigolin.



Integrantes do MFC entregam alimentos arrecadados para diretores da AVCC



UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

10 sucos naturais antienvelhecimento

Se você deseja se manter um ano mais jovem, você pode ajudar o seu organismo, tomando sucos naturais antienvelhecimento, que você mesma pode preparar em casa. Estes tipos de bebidas levam componentes que colaboram para atrasar o envelhecimento das células, que são as responsáveis pelo aparecimento de rugas e demais sintomas do envelhecimento.

Tanto os sucos de frutas como de verduras, serão os seus grandes aliados e é um bom tratamento antienvelhecimento, por isso tome nota dos 10 que recomendamos.

01) Damascos, laranja, manga e mamão. Este é um coquetel antioxidante e muito rico em beta-caroteno. Além de melhorar o bronzeado, protege a pele dos efeitos nocivos da radiação solar.

02) Maçã, pepino, frutas do bosque, espinafre, alface, beterraba e banana. Misturar os vegetais com as frutas é ideal para tomar como café da manhã. Além disso, te ajudará a perder alguns quilos.

03) Aipo, maçã, pepino e cenoura. Outro su-



co com verduras que te ajudará a se sentir com mais energia e te ajudará também a não passar fome.

04) Melão, abacaxi, gengibre e folhas de hortelã. Ideal para ativar o metabolismo.

05) Abacaxi, banana, kiwi e morangos. Este suco aumentará a sua energia.

06) Beterraba, morangos e frutas do bosque. Repleto de vitaminas, antioxidantes e com muita fibra.

07) Abacaxi, romã e laranja. Se você não gosta muito de verduras, este é ideal para você, apenas frutas.

08) Melancia, morango, abacaxi ou frutas do bosque. A melancia

é ideal para cuidar da sua linha e da sua pele.

09) Leite desnatado, banana e morangos. Este pode ser o seu café da manhã ideal todas as manhãs.

10) Cenoura, tomate, mamão, espinafre e brócolis. Embora à primeira vista não seja muito atraente, experimente, existem combinações que podem nos surpreender.

Qualquer um desses sucos antienvelhecimento podem ser elaborados em casa com um liquidificador. Não há necessidade de adicionar açúcar, mas se você gosta, tente dar um toque com ele. Você pode ir provando um a cada semana e, em seguida, manter o que você mais gostar.

Maquiagem para realçar as **maçãs do rosto**

O blush é o produto perfeito para realçar a beleza das maçãs do rosto e dar ao seu rosto um ar fresco e cheio de cor; mas para conseguir que as maçãs do rosto tenham um aspecto natural, como uma pitada, é necessário com a maquiagem escolher a cor exata e o tratamento adequado para a sua pele.

O truque com a maquiagem consiste em ter suficiente vitalidade na cor, de modo a que a pele fique iluminada, mas sem dominar o resto da maquiagem.

BLUSH QUE COMBINE COM O SEU TOM DE PELE

Se a sua pele tem nuances que você deseja destacar, escolha cores ameixas, malvas e rosas.

Se a sua pele tem tons quentes, escolha cores em tons de terra.

Se a sua pele tem tons neutros, escolha cores como rosa, coral e sândalo.

Para todos os tons de pele, selecione cores marrons naturais, que imitam o bronzeado.

Deve-se seguir com a sua própria agrupação de pele, tom e cor, onde seja possível combinar tons de blush, que sejam abrangidos pela família de apenas uma cor, o que lhe dá uma enorme variedade de escolha.

A aplicação correta de blush, é a

chave para conseguir um aspecto natural; a melhor maneira de aplicar o blush consiste em aplicar o rouge na parte superior da bochecha, sempre com suaves movimentos circulares, evitando o uso de traços longos, já que fornecem ao rosto um ângulo mais agudo, e os ângulos arredondados são sempre mais atraentes e de uma aparência mais jovem.

Se você deseja destacar as suas maçãs do rosto com um aspecto mais esculpido, é aconselhável



começar com dois tons diferentes, usando o tom de maquiagem mais escuro logo abaixo da maçã do rosto, para ajudar a criar sombra e profundidade, e misturar com o tom mais claro, fixando com pó de cor.

Aplique o tom mais claro na bochecha, e para o contorno adicione uma fina camada do blush mais escuro; você também pode aplicar sob a linha da mandíbula e sob o queixo, para aguçar o contraste do olhar.

social



Em festa

Destaque para **Enio Brizio**, que comemorou seu aniversário no último domingo em um encontro que reuniu seus amigos e familiares.



filores doentias

O Rei do Rock

• Por **JOSÉ RENATO SESSINO TOLEDO BARBOSA**

Professor de Filosofia e História da Escola Estadual de Ensino Integral "Afonso Cáfaro"
Email: zerenatostb@ig.com.br



A psicanálise talvez possa – desde que queira – explicar a ânsia que muitos humanos têm de eleger “reis”: do futebol, do basquete, da música...

Não me incomodo com esse fato, algumas vezes torna-se engraçado; noutras entro no debate. Por exemplo: o rei do rock. Há aqueles que entronaram Bill Haley (1925-81), por ser o pioneiro no gênero ao lançar *Rock Around The Clock* em 1953, fazendo ferver a cena musical do pós-guerra. Outros elegeram Elvis Presley (1935-77) por razões até óbvias. Existem ainda os de-

fensores de Little Richard (1932), ou aqueles que indicam Chuck Berry (1926), Bo Diddley (1928-2008), Carl Perkins (1932-98) ou Jerry Lee Lewis (1935). Todos carregam enorme e indiscutível mérito por possibilitarem a união do negro e do branco por meio da música. Sobrepor o suíngue à musicalidade e, por consequência, a contracultura ao conservadorismo ridículo reinante no sonho americano.

Amo todos eles. Todos são reis, ou melhor, divindades. Descobri-os muito cedo. Apresentaram-me ao blues, ao jazz, ao rock; sem contar que me permitiram refletir

acerca das transgressões morais. Mais tarde enriqueceram minhas reflexões e leituras acerca da Filosofia, em especial a obra de meu filósofo preferido: Nietzsche.

Sábado passado, 08 de março, fui ao Chalé Acústico com minha esposa, Jacqueline, e meus amigos João Leonel e sua esposa Janaína. Ambiente e companhias agradabilíssimas.

O Chalé é daquelas casas que agregam qualidades que dificilmente encontramos em qualquer lugar: espaço belíssimo e confortável, atmosfera agradável, presença ótima de gente que gosta de música de qualidade, condição

audível de conversa, funcionários competentes e qualificados. E, sobretudo, música ao vivo. Excelente música. Tudo sob a regência do querido amigo Alessandro Fúria e sua sócia Vanessa. Aliás, Alê é grande responsável pela execução de música do melhor quilate, referência nesta cidade e na região. Espécie de Dom Quixote, pois entende e pratica a saudável ideia de que é possível conciliar negócio, trabalho, prazer e qualidade de serviço. Oferecendo ao público a um só tempo: diversão, lazer, entretenimento e cultura.

Gosto de chegar hora ou hora e meia antes do início das apresentações. Sento-me com a Jacqueline – às vezes também está conosco nossa filha Isabelle – conversamos, comemos, bebemos cerveja, ouvimos uma quase sempre perfeita seleção musical. Então, começa o som ao vivo.

Como dizia, no sábado passado fomos para ouvir o power trio: *Groove Street Rock'n Blues*,

comandados por Rico Pereira, talentoso guitarrista, seguido por Daniel Dizioli no baixo e Stefano De Marco na bateria, cujas referências são, principalmente, Jimi Hendrix (1942-70) e Steve Ray Vaughan (1954-1990). Blues e rock de altíssima qualidade. Desde os primeiros acordes apresentaram uma plêiade de gênios da música.

Abençoado por doses de cerveja e conversa agradável, no momento em que entoavam *Blues Suede Shoes* de Carl Perkins, levantei-me e fui próximo ao palco, viajei na música.

Foi dionisiaco. Que noite! Até as três horas da manhã, ouvimos músicas maravilhosas, conversamos, rimos muito, comemos boa comida e apreciamos boa bebida. Saí de lá leve e zerado de stress. Fomos para casa e fiquei a pensar: Quem será o rei do rock?

Não tenho a certeza da resposta; porém, sem dúvida alguma, na noite de sábado, fui eu!

horóscopo



ÁRIES

Ao passar por sua área social, formando oposição com Mercúrio, a Lua traz uma falta de sinergia com as pessoas que você encontra hoje. Não force a barra, prefira ficar mais afastada e recolhida, pois isso evitará conflitos!



TOURO

Concilie as necessidades do lar e do trabalho, pois a tensão Lua-Mercúrio indica um sobrecarga de atividades hoje. Procure se organizar, pois isso lhe ajudará a evitar que as atividades se acumulem e lhe poupará de estresses!



GÊMEOS

Não deixe sua mente ficar divagando, pois Lua e Mercúrio tensionados lhe aconselham a se focar no que é realmente necessário. Amadureça suas ideias e evite que as tarefas se acumulem. Encare-as assim que surgirem!



CÂNCER

Lua e Mercúrio se tensionam, trazendo a tona profundos conflitos internos, o que acaba prejudicando suas decisões e bom senso. Não deixe que isso afete as finanças. Controle-se, evitando gastos inconstantes e desnecessários!



LEÃO

Ainda tensionada em seu signo, a Lua se opõe a Mercúrio em sua sétima casa, desestabilizando suas relações. Os conflitos de interesse não devem falar mais alto do que as afinidades, portanto aprenda a lidar com as diferenças!



VIRGEM

Seu corpo demonstra reflexos da fragilidade emocional que a tensão da Lua lhe traz hoje. Procure manter a harmonia interior, mesmo diante das dificuldades. Dê a atenção que sua saúde merece e tire um tempo para descansar!



LIBRA

O clima nos relacionamentos fica tenso, pois a Lua passa por sua área de amizades e se opõe a Mercúrio. Até os menores atritos tendem a se transformar em grandes conflitos. Mantenha-se centrada diante das possíveis críticas!



ESCORPIÃO

Fica difícil para você expor ideias, seja no trabalho ou em casa, pois a Lua passa por sua área profissional e se opõe a Mercúrio. Mantenha-se firme em seus projetos, esperando um momento mais favorável para sua concretização!



SAGITÁRIO

As pessoas podem ser indelicadas e invasivas, portanto procure resguardar sua vida e intimidade das interferências alheias. A tensão Lua-Mercúrio lhe aconselha a manter seus futuros projetos de trabalho em segredo!

CAPRICÓRNIO



Sua área material é tensionada pela oposição de Lua e Mercúrio, que indica problemas financeiros inesperados. Procure ajuda especializada se precisar. Mantenha uma atitude responsável e econômica, mesmo com pequenos gastos!



AQUÁRIO

A Lua se opõe a Mercúrio, despertando conflitos de opiniões em diversas áreas, sobretudo ao se tratar das demandas de cada um. Seus relacionamentos são prejudicados pela instabilidade de humores. O diálogo será necessário!



PEIXES

Antigas rixas de cunho territorial são trazidas a tona em suas relações profissionais, pela oposição Lua-Mercúrio. Não entre em clima de competição, demonstre sua boa vontade. Aja de maneira centrada e equilibrada!

MultiDrogas
Com você, pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS

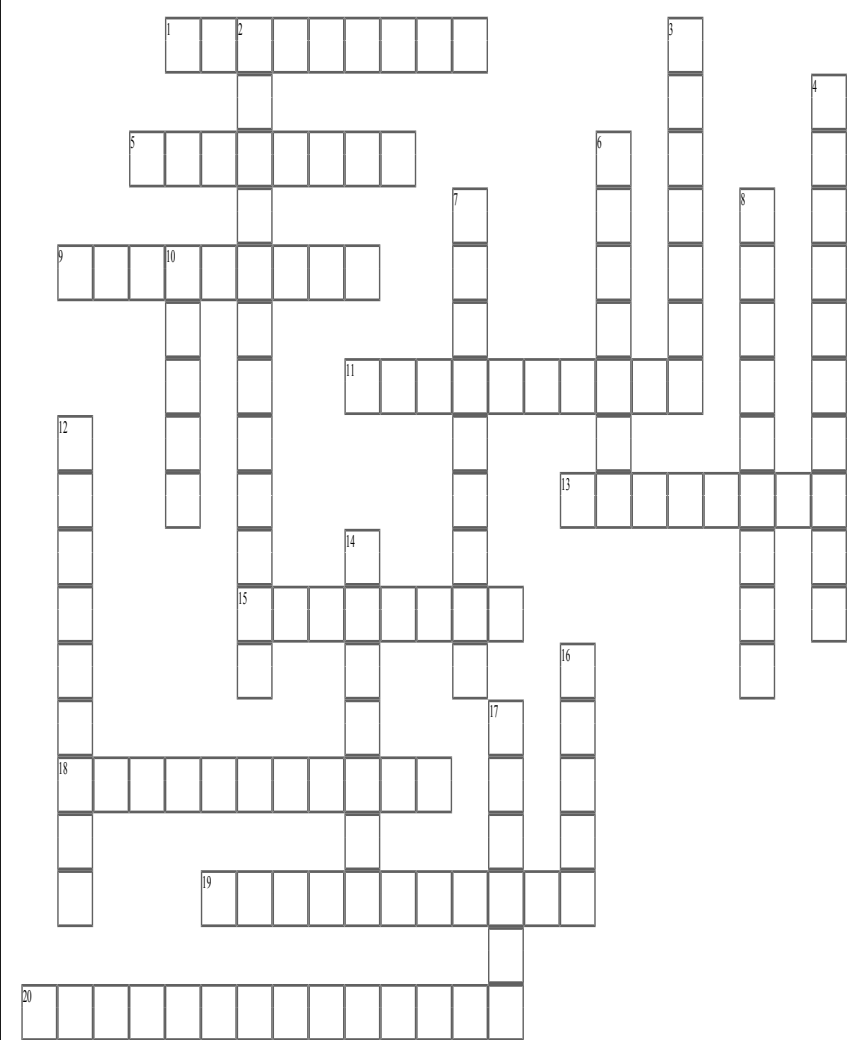
Fone (17) 3442-4505 - Fax (17) 3463-3368
Av. Expedicionários Brasileiros, 1222 - Centro - Fernandópolis-SP

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

Preços Multi Populares

Palavras Cruzadas



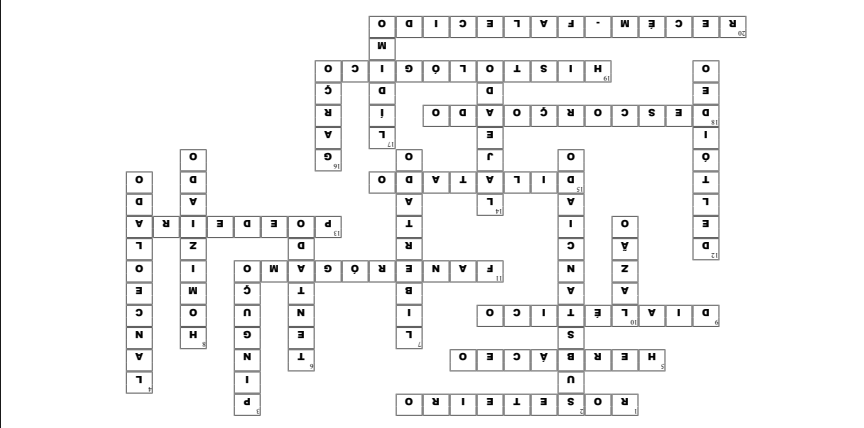
Horizontais

- Diz-se do campo de má qualidade, cheio de rosetas Dono de chá-cara, cujos campos estão reduzidos a rosetas
- Relativo a erva
- Concernente à dialética Aquele que argumenta bem
- Que tem os órgãos sexuais aparentes Planta que produz flores e sementes
- Diz-se da, ou a galinha que já põe, ou que põe muitos ovos
- Aumentado, crescido
- Descorçoado
- Anat Que concerne à histologia
- Diz-se do indivíduo falecido há pouco ou recentementeEsse indivíduo Pl: recém-falecidos

Verticais

- De que se extraiu a substância
- Cachaceiro
- Que tem forma de ferro de lança: Folha lanceolada
- Atraído, seduzido
- Que, ou o que se libertou
- Acoitado, oculto Aquele que anda fugitivo à justiça
- Alazão Fem: lazã
- Deltóide
- Coberto de lajes Pavimento coberto de lajes
- Verde-azulado
- Autêntico, genuíno

Respostas

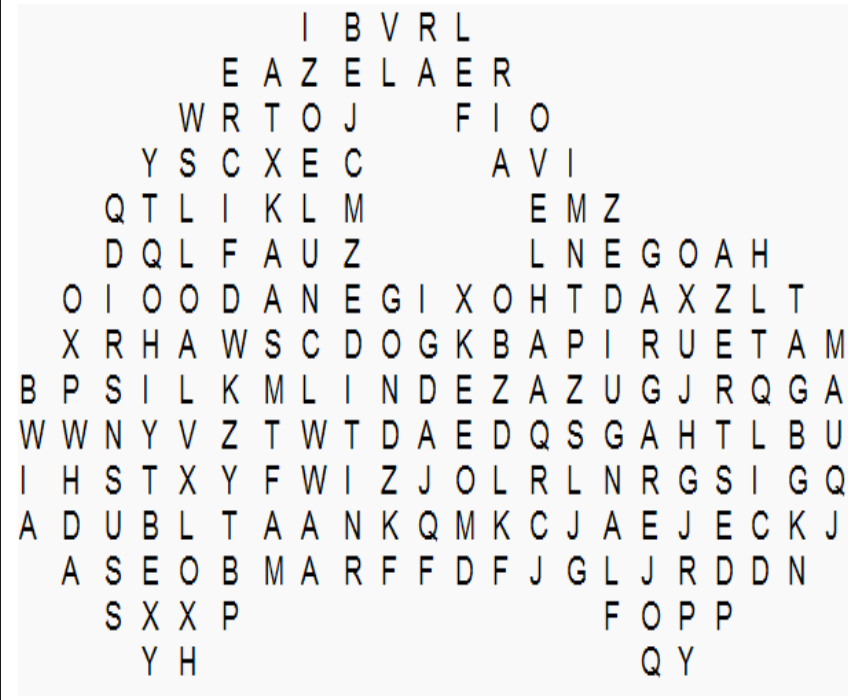


Caça Palavras

LADAINHA
PROLIXO
OXIGENADO
LEDO
REALEZA

REALEZA
LANGUIDEZ
OVELHA
PIRUETA
LINDEZA

NITIDEZ
DESTREZA
FRAMBOESA
GARGAREJO



RESTAURANTE

Paladar

PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro

Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP

E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

Resumo de Novelas



JÓIA RARA
Quinta-feira, 18h00

Manfred rouba tudo o que há no cofre da mansão e foge levando Zefinha como refém. Aderbal tenta se aproximar de Hilda, mas ela elegantemente se afasta. Ernest sai de carro atrás de Manfred. Pérola tem um pesadelo com o avô ao mesmo tempo em que ele sofre um acidente de carro. Manfred se desespera ao ver Ernest desacordado, mas foge do local. Davi descobre que Aurora está grávida. Doutor Rubens diz à família que Ernest não deve sobreviver e Pérola fica arrasada.



MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Meg é firme com Sidney e questiona suas intenções com Sofia. Abelardo acolhe Bernardete. Sidney se declara para Sofia e quase a beijaa. Ben e Sidney se agriDEM. Vera orienta Luciana sobre os cuidados com a casa. Tita desabafa com Pedro. Bernardete avisa a Vera sobre o acidente com Caetano. Sofia decide investir em sua autoestima. Luciana se atrapalha com os afazeres da casa. A música de Clara e Guilherme toca na rádio. Raíssa avisa a Flaviana que suas mensalidades no colégio estão atrasadas. Anita desabafa com Serguei e considera ter perdido o grande amor de sua vida. Sofia pergunta a Anita se ela lutará por Ben. Junior revela para Anita e Sofia que Caetano morreu.



ALÉM DO HORIZONTE
Quinta-feira, 19h15

C consegue enganar Tereza para ficar com Angelique. Angelique não acredita que LC conseguirá tirar a fórmula de Marlon. Tereza aceita fingir que foi expulsa da Comunidade. Kleber manda Edu levar um recado para a filha. LC liberta Marlon e Celina. Lili, William, André e Guto chegam aos limites da Comunidade. Celina fala para Marlon que não confia em LC. Fátima volta a trabalhar para Kleber, no armazém. Celina sugere que Marlon peça a LC para ir atrás de Lili. Marlon conta que escondeu a parte final da fórmula com Lili. Priscila faz um teste de gravidez. André, Guto, Lili e William veem Marlon e Celina saindo da Comunidade, seguidos por dois seguranças.



CHIQUEITITAS
Quinta-feira, 20h30

Maria leva Mili, Mosca, Binho e Dani para mostrar os criminosos que estão prendendo os animais. O grupo de Duda espia os homens desnatando as árvores e ficam preocupados. Mosca aproveita que os homens saíram do acampamento e chama sua equipe para soltar todos os animais. Tati cai numa armadilha e fica presa. A equipe dela, liderada por Bia, sai em sua busca. Vivi encontra e solta Tati da armadilha. Duda e Pata aproveitam que os homens saíram para sumir com as ferramentas que eles estavam usando para cortar as árvores. Carmen vai até a sala de segurança do Café Boutique para ver o vídeo do elevador e descobre que era Armando que estava conversando com Cintia.



EM FAMÍLIA
Quinta-feira, 21h00

Shirley provoca Helena. Miss Lauren reclama do acesso dos idosos à internet. Felipe vê Gabriel fazendo fisioterapia em Benjamim e Virgílio percebe o clima ruim entre eles. Cadu se sente mal na frente de Luiza, que fica preocupada. Shirley dá uma batida proposital no carro de Verônica. Vanessa comenta que Marina deve ser prudente ao se aproximar de Clara. Luiza convence Virgílio a aceitar o convite para fazer uma exposição em Goiânia. Juliana se impressiona com o que ouve da cartomante. Chica percebe que Selma se diverte conversando com Benjamim.



PECADO MORTAL
Quinta-feira, 22h15

Carlão o provoca e o faz confessar todos os crimes que cometeu, sem saber que era observado por testemunhas. Picasso tenta fugir e Otávio vai atrás dele. Bernardo diz que tudo não passa de uma farsa de Tônia, mas Joana o manda embora. Gui descobre que Bernardo é seu verdadeiro pai. Tufik e Ramiro vão até Carlão e fazem proposta para comprar o morro dos Vêneto. Carlão fica interessado e diz que quer livrar irmãos do jogo do bicho. Carlão conta proposta para os irmãos e Otávio se recusa a vender as propriedades da família, inseguro. Patrícia sente pontada na barriga e sangra, assustando-se. Picasso tenta suicidar-se na prisão.

Humor

O PAPAGAIO TELEFONISTA

Todo final de mês a senhora recebia uma enorme conta telefônica, recheada de interurbanos internacionais. Ela já havia reclamado para a companhia telefônica, mas sem resultados. Então ela desconfiou que pudesse ser seu papagaio de estimação e um dia voltou mais cedo do trabalho e entrou na casa sem fazer qualquer barulho. O Papagaio tentava falar com alguém em Tóquio e como não entendia nada quase morria de dar risadas. A senhora agarrou o papagaio pelo pescoço e o jogou no freezer. Depois de alguns minutos ela considerou que o castigo era suficiente e foi tirar o papagaio do freezer. Então ela perguntou a ele, que estava roxo de frio: Você promete nunca mais fazer interurbanos? O papagaio respondeu: Eu juro por Deus! Mas me conta o que aquele coitado do frango aprontou?

A LOIRA GRÁVIDA

Uma loira ficou sabendo que estava grávida e desse dia em diante, sempre que vinha do mé-

dico, lia o jornal na página da Economia.

O marido achou aquilo tudo muito estranho e perguntou:

— Querida, porque é que sempre que vem do médico, você cor-

re para ler a página de economia do jornal?

— Eu explico, amorzinho. É que o médico me falou que, logo que a bolsa estourar eu tenho que ir correndo para o hospital.

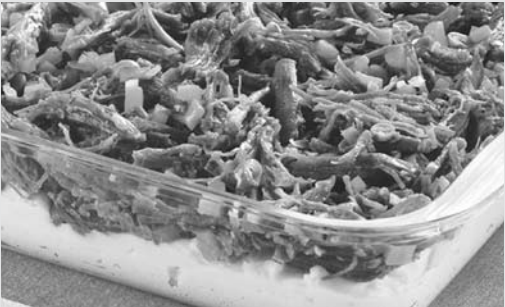


receita

Acém refogado com legumes e purê de batata

Ingredientes:

- 700g de acém
- 3 xícaras (chá) de caldo de carne
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos
- 100g de vagem picada
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa e cebolinha picada a gosto
- Purê:**
 - 1 kg de batata cozida e passada no espremedor
 - 2 colheres (sopa) de margarina
 - ½ xícara (chá) de leite
 - 1 lata de creme de leite
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

Em uma panela, misture a batata, a margarina, o leite, o creme de leite. Tempere com sal e leve ao fogo, mexendo bem até formar um creme macio. Coloque em um refratário e reserve. Em uma panela de pressão, coloque o caldo de legumes e o acém e cozinhe

até ficar bem macio, aproximadamente 30 minutos após o início da pressão. Desligue o fogo, deixe sair a pressão, abra a panela e retire a carne. Reserve meia xícara (chá) do caldo do cozimento. Deixe a carne esfriar e desfie lascas grandes. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola, o alho e refogue a cenoura, o pimentão, a vagem até ficarem macios. Junte a carne desfiada, tempere com pimenta e se necessário sal. Junte o caldo do cozimento reservado e cozinhe por 5 minutos. Desligue o fogo e salpique a salsa e cebolinha. Coloque a carne sobre o purê de batata e sirva em seguida.

celebridades

Aspirantes a celebridades, **Gatas da Copa** tiram a roupa na Paulista

Imagina a moral de David Beckham com a patroa Victoria se ele visitasse as gatas da Copa do Mundo em visita recente ao Brasil. Não colava, né? Pois bem. Como protesto, quatro das candidatas ao título 'mais importante' da década desfilaram seminuas pela Avenida Paulista na tarde desta terça-feira. Carla Crhistina, Bruna Valentim, Priscila Rocha e Livy Sampaio deram as caras no centro de São Paulo.

Um assessor do concurso que elege além da Gata da Copa a capa da revista "Sexy" de junho disse: "É uma brincadeira, por conta de uma ação que tínhamos marcado com ele, mas foi cancelada. Para mostrar que ele não quis encontrar com as meninas, mas elas podem até jogar bola no meio de uma avenida."

Elas posaram com populares e fizeram tudo o que um PAPARAZZO pediu.



Candidatas 'pararam o trânsito'



SBT e Ratinho são condenados a pagar R\$ 41 mil por danos morais

SBT e Ratinho são condenados a pagar R\$ 41 mil por danos morais a mulher

O SBT e o apresentador Ratinho foram condenados pelo Tribunal de Justiça de São Paulo a indenizar em R\$ 41.500,00 uma mulher vítima de cárcere privado. A informação foi divulgada pelo próprio tribunal.

A condenação, em segunda instância, é por danos morais. Em 2007, no programa "Jornal da Massa", Ratinho fez comentários a respeito de uma mulher que estava sendo mantida refém pelo marido e chegou a dizer que ela estava mantendo relações sexuais com ele enquanto a polícia tentava libertá-la.

O apresentador e a emissora recorreram da con-

denação em primeira instância, alegando que não causaram prejuízo moral à mulher. O relator do recurso, desembargador Ramon Mateo Júnior, porém, optou por manter a pena.

"Utilizando-se de expressões como "tchaca tchaca na butchaca" e "tapa na barata", o apresentador sugeriu, em rede nacional, que a mulher gostava de ser maltratada, aproveitando-se daquela situação repugnante para obter prazer sexual. Era mesmo o caso de condenar os réus ao ressarcimento de cunho moral", afirmou o desembargador em comunicado oficial divulgado no site do Tribunal.

Gosto do que vejo no espelho", diz Paula Fernandes sobre boa forma

Paula Fernandes exibe cintura fininha em dia de compras no Rio. A cantora foi clicada com a barriguinha à mostra ao escolher sapatos em um shopping.

Dona de uma cintura fina invejada, a cantora Paula Fernandes contou em entrevista ao site do programa "Caldeirão do Huck" que está feliz com sua boa forma. "Gosto do que vejo no espelho, isso é muito bom", disse.

A artista de sertanejo revelou que a silhueta é fruto

de muitos exercícios. "Não existe milagre, existe dedicação. Para mim, malhar vai além de só manter uma boa forma. Preciso ter um bom condicionamento físico para apresentar um show de qualidade para o meu público".

Manter hábitos saudáveis também é importante para Paula. "Não faço dieta, mas mantenho uma vida saudável. Não fumo, não bebo e como coisas saudáveis, isso faz toda a diferença", afirmou.



Paula Fernandes afirma estar feliz com o corpo

Ex-BBBs Mariana Felício e Daniel Saulo vão ser pais

Os ex-BBBs Mariana Felício e Daniel Saulo vão ser papais. A ex-BBB contou que está no quinto mês de gestação e espera uma menina, que se chamará Anita. Mari e Daniel se casaram no dia 15 de fevereiro, mas ela ainda mantinha a Gravidez em segredo e o vestido de noiva não revelou a barriguinha.

A gravidez aconteceu durante uma viagem pela Europa feita em novembro de 2013: "Passamos um mês na Europa onde conhecemos 13 países e voltamos grávidos por isso decidimos não viajar após o casamento. Estou no quinto mês de gestação". Mariana contou ainda que a fes-

ta de casamento teve um gostinho especial para o casal e seus familiares: "O casamento foi muito emocionante pois todos da minha família e da dele desejavam que nós tivéssemos esse bebê".

Daniel e Mariana já se conheciam antes de dividirem o teto da casa do "Big Brother Brasil 6", dos tempos de modelo, mas o romance só aconteceu quando eles estavam confinados. "Eu conheci o Daniel quando eu tinha 14 anos. Nessa época, eu falava para a minha mãe que ia casar com ele, mas durante o programa nunca imaginei (que o romance fosse dar em casamento)", lembra ela.



Modelo está no quinto mês de gestação e espera uma menina

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista
(17) 3442-2261
Atende particular e convênio
Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

FOTO DIAMOND
Fotos em geral
Venda de produtos fotográficos
Encadernações, plastificações
E Xerox
Av. Nove de Julho, 1225 - Indaiatuba-SP
Fone 17-3842-1175

VC VALCAR
Transportes e Encomendas
Rio Preto a Santa Fé do Sul
(17) 99759-2336 / 98161-8242
E-mail: valcartransportes@hotmail.com

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
Fernandópolis - 2 lojas
a partir de **R\$ 1,99**
SE BEBER, NÃO DIRIJA.
WWW.NOVASCHIN.COM.BR

Duran & Duran
Conveniência e Serv Festa
Chopp Schin é com o Marcin
Ligue e peça: **3462-7081**
99735-2094
Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
Fernandópolis - 2 lojas
a partir de **R\$ 1,99**

Laka
CHOCOLATE LAKA E DIAMANTE UND. **R\$ 0,99**
TAÇA UNIDADE. **R\$ 13,99**
KIT TAPOE COM 3 UNIDADES. **R\$ 1,99**
CABIDE 8 UNIDADES. **R\$ 1,99**