

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

## Qual a importância das fibras no organismo?

**D**ieta rica em fibras previne muitas doenças graves, incluindo doenças cardíacas e o câncer. A fibra não é digerida e passa através do estômago e intestino e cólon. Ela ajuda a expelir muitos materiais tóxicos em nosso corpo. Assim, sua principal função é curar a prisão de ventre. Também ajuda a reduzir outros problemas de saúde como colesterol alto e excesso de peso. É muito importante e saudável incluir alimentos ricos em fibras.

O que é fibra? A fibra é um nutriente encontrado em todas as plantas. A diferença do que acontece com muitos outros nutrientes que contêm os alimentos, nosso corpo não digere a fibra. Seria certo dizer que a fibra simplesmente passa através do sistema digestivo. Mas esta é a razão pela qual a fibra seja benéfica,

pois ajuda a limpar nosso sistema digestivo.

Existem dois tipos de fibras: as fibras solúveis e as fibras insolúveis. Todos os alimentos que contenham fibras têm um pouco de cada uma.

A fibra insolúvel é boa para o sistema digestivo. Ela ajuda a produzir fezes (bolo fecal) em grande quantidade. Isso ajuda a evitar a constipação. A fibra insolúvel é encontrada em produtos de trigo integral e farelo de milho. Também encontrado em alguns vegetais e algumas frutas.

A fibra solúvel faz bem para o coração e o sistema circulatório. Ela pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e controle de açúcar no sangue. A fibra solúvel é encontrada em frutas e legumes. Também é encontrada em farelo de aveia, flocos de aveia, cevada e legumes.

Ao adicionar fibras à sua dieta, aumente a quantidade lentamente. O seu corpo leva um pouco de tempo para se acostumar à fibra extra. Tipicamente, os alimentos contendo fibras também são ricos em outros nutrientes.

### ABAIXO APRESENTAREMOS UMA LISTA DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

**Alimentos ricos em fibras:** Vários grãos, legumes e frutas estão incluídos nesta categoria. Dê uma olhada:

**Frutas:** Frutas com baixo teor de fibras: Cerejas, uvas, pêssegos, melão, melancia, suco natural de frutas, salada de frutas

**Frutas com médio teor de fibras:** laranjas, tangerinas, maçãs e peras sem casca, abacaxi e bananas

**Frutas com alto teor de fibras:** peras com casca, maçãs com casca, mangas,



amora, framboesa, morango, frutas secas incluindo pêssegos, ameixas, damascos, figos e passas.

**Vegetais:** Vegetais com baixo teor de fibras: cebola, pepino, cogumelo, tomate, aipo, couve-flor, repolho, milho cremoso, batatas descascadas, como purê, espinafre, abóbora, alface, espinafre

**Vegetais com médio teor de fibras:** soja, feijão verde, brócolis, couve de Bruxelas, cenouras cruas, berinjela, nabo, milho verde, batatas com casca.

**Vegetais com alto teor de fibras:** ervilhas, acelga, legumes, pipoca

**Alimentos secos:** lentilhas; grão de bico; grãos como feijão de todos os tipos, porém o feijão preto tem mais fibras; frutas secas, como amêndoas, pistache, amendoim e castanha de caju

### BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE TENDO UMA DIETA RICA EM FIBRA

Reduz o risco de diabetes, ajuda a reduzir o peso, diminui o colesterol, diminui problemas de coração, reduz o dano celular

### COMO É UMA DIETA RICA EM FIBRAS?

- Desjejum: 2 ou 3 fatias de pão preto, 5 a 6 peda-

ços de manga ou laranja e cereal com leite.

- **Almoço:** Uma xícara de arroz integral ou três fatias de pão integral com uma tigela de verduras cozidas, incluindo espinafre, brócolis, ervilhas e feijões. Logo após você pode comer uma salada de frutas que inclui uma maçã de tamanho médio, manga ou laranja.

- **Jantar:** Uma refeição rica em fibras pode incluir um prato de sopa quente. Uma sopa de verduras mistas contendo alface, brócolis e espinafre seriam melhores. Pode acompanhar com uma ou duas fatias de pão integral.

## Os tratamentos para estrias brancas

As estrias são as marcas que mais incomodam as mulheres e quase nenhuma está isenta delas. Geralmente aparecem na puberdade, com mudanças de peso muito bruscas ou após a gravidez, onde a pele se estica muito rápido e se rompe. Ao longo do tempo as marcas se tornam muito brancas e nunca desaparecerão da pele, se não é realizado um tratamento específico para atenuá-las. Existem medicamentos, creme e equipamentos especiais para ajudar a apagá-las que podem ser utilizados a qualquer momento.

No começo estas cicatrizes podem ser corrigidas facilmente já que apresentam uma cor roxo avermelhado e em seguida, vão se tornando brancas (perroladas), mas não da mesma cor que a pele, por isso sempre são ressaltadas, inclusive se alguma se bronzeia.

Geralmente se instalaram na área dos quadris, seios e barriga, criando um efeito antiestético que torna todas complexadas. A boa notícia para todas as mulheres que sofrem com elas e as vêem como um defeito da pele, é que têm tratamento e, em geral, não é invasivo.

### TRATAMENTOS ESTÉTICO MÉDICOS

Os tratamentos mais comuns para as estrias se diferenciam dependendo se as estrias são antigas ou novas.

- Quando ainda estão vermelhas é porque existe circulação sanguínea nelas e com peelings, mesoterapia rica em vitaminas e carboxiterapia podem ser eliminadas por completo ou atenuar tanto para que pareçam invisíveis.

- Quando já estão brancas significa que já se consolidou a cicatriz provocada por ruptura das fibras

de colágeno. Nesses casos, os tratamentos são mais longos e também com base na mesoterapia, nos peelings fortes e carboxiterapia. Os resultados variam de acordo com cada paciente, mas as estrias brancas podem chegar a diminuir em 70%.

### TRATAMENTOS PARA ESTRIAS BRANCAS EM CASA

Para compensar com outras terapias e acelerar os processos em casa recomenda-se o uso de cremes ricos em vitaminas e em ácido como complemento. Muitas vezes, é necessária a sua aplicação após um peeling para que a pele possa ser mais receptiva a elas. Também é preciso ir mudando os cremes de acordo com a concentração de ácido em sua composição e normalmente adicionam fatores reepitelizantes. As massagens fortes ou redutoras não são reco-

mendadas para o tratamento de estrias, já que podem danificar ainda mais a pele. Apenas é preciso aplicar os produtos em uma massagem circular com o creme recomendado suavemente para que penetre. O óleo de mamona também é uma excelente opção para eliminar as estrias brancas, massageie diariamente com este óleo durante 15 minutos nas áreas afetadas para obter um grande aumento na produção de colágeno na pele e reduzir as estrias.

O aloe vera é recomendado porque é uma planta rica em colágeno, que ajuda a reparar os tecidos danificados da pele e ajuda a formar novas células melhorando a aparência da pele. Também é um excelente hidratante para o corpo.

Também poder ser usados produtos que contenham altas doses "de vitamina E", juntamente com

uma dieta saudável e combinada com uma boa hidratação.

### COMO PREVENI-LAS

Manter o peso adequado, não fazer dietas extremas, nem aumentar de peso com o famoso efeito gangorra. Hidratar diariamente a pele com creme ricos em vitamina A e uréia. Durante a gravidez você pode preveni-las controlando o aumento de peso e com o uso de cremes específicos e peelings permitidos durante este período.

Durante o pós-parto imediato, faça tratamentos a

nível dérmico, peelings, drenagem linfática e creme para uso doméstico. Quando terminar o período de aleitamento materno, você pode recorrer à mesoterapia, com substâncias reepitelizantes e carboxiterapia. O mais certo no momento de escolher um tratamento é consultar um médico dermatologista especialista em estética que é quem vai orientar a paciente sobre qual é a melhor opção e prescrever os cremes específicos (que não são de venda livre) para conseguir atenuar essas irritantes cicatrizes.

**Chopp NOVA SCHIN**

PODEMOS FICAR HORAS  
FALANDO SOBRE A  
CREMOSIDADE E LEVEZA  
DO CHOPP NOVA SCHIN.  
MAS UM GOLE VALE MAIS  
DO QUE MIL PALAVRAS.

CHOPP NOVA SCHIN.  
MAIS LEVE. MAIS CREMOSO.  
PEGA LEVÍSSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRIGA.

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

# social



Felicidades para a advogada **Elisângela Guimarães**, que ontem, dia 19, comemorou mais um aniversário



Destaque para o empresário **Olavo Sgotti**, que nesta quinta-feira, dia 20, celebra idade nova. O carinho dos familiares e amigos. Parabéns!



Hoje é dia de festa para o empresário **Jeder Cássio** que completa mais um ano de vida. Felicidades!

**IV FEIJOARACT** 

  
VALOR: R\$ 15,00  
MARMITEX

**IV FEIJOARACT**

**27 de abril**  
(Domingo) das 11:00 até as 13:30  
**Rotary Club Fernandópolis**  
Av. Líbero de Almeida Silvares, 2906  
Coester - Fernandópolis-SP

## receita

### Sorvete com brigadeiro em camadas

#### Ingredientes:

- 8 fatias de pão de forma, sem casca, cortado em cubinhos
- ½ xícara de manteiga
- 1 kg de sorvete de creme
- 2 xícaras de brigadeiro
- Confeitos de chocolate preto e branco para decorar



#### Modo de preparo:

Em uma assadeira, coloque os cubinhos de pão e, por cima, distribua a manteiga cortada em pedacinhos. Leve ao forno quente (200 °C), mexendo às vezes, por 15 minutos ou até dourar ligeiramente. Retire e deixe esfriar. Em uma tigela de vidro transparente, monte camadas de sorvete levemente amolecido, brigadeiro e pão torrado, terminando com brigadeiro. Decore com confeitos de chocolate e leve ao freezer até endurecer. Retire 30 minutos antes de servir.

**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

## cil piva

### O grande vazio

• GIL PIVA é professor e escritor  
E-mail: gppiva@yahoo.com.br



**D**eixei o consultório médico, dia desses, batendo cabeça numa coisa que ouvi do doutor. Que eu deveria reler o que escrevo, que havia certo peso em minhas palavras, etc. Sua intenção, provavelmente, era a de alertar-me sobre o que eu "prego" e acabo esquecendo. Sei lá! Não quis aprofundar

a conversa, mas segui a prescrição.

Reli. E confirmei o já sabido: que sou um pessimista. Fora isso, não notei discrepâncias enormes entre o que tenho escrito e o meu modo de viver. Acredite quem quiser, é a pura verdade (embora não seja um bom exemplo, sou um cara coerente).

"não notei discrepâncias enormes entre o que tenho escrito e o meu modo de viver"

Há, em meus textos, claros pontos de vistas convergindo para conotar (ou seria denotar?) um grande vazio do ser. Depois de alinhar esta frase, ocorreu-me

com alegria uma metáfora que exemplifica bem a falta de sentido do mundo para mim.

Imagine comigo, leitor, vários cachorros ao lado do seu quarto ladramo enquanto você tenta descansar, ter paz; pois é, eles representariam a vida, que não é nada fácil de suportar. O dono dos cachorros, que nunca ralha com eles e com quem você tenta, em vão, conversar, pedir provisões, seria Deus, o Universo, o diabo a quatro. Sempre impermeável!

Ainda assim...

... Ou seja, o mais perto que chegaremos de um entendimento do compasso existencial, é que na essência insondável dessa experiência emudecem-se as palavras.

## horóscopo



### ÁRIES

Você se sente emocionalmente fortalecida com a conjunção Lua-Saturno, mas sua tensão com Vênus indica momentos de estresse. Não deixe que o cansaço causado pelos inúmeros problemas lhe tire do foco. Mantenha-se firme!



### GÊMEOS

É hora de focar-se em suas obrigações. A Lua passa por sua sexta casa e se associa a Saturno, lhe pede concentração, pois a tensão com Vênus alerta que os estímulos externos podem lhe tirar do foco do que é importante!



### LEÃO

Dedique-se hoje às atividades do lar, pois a associação de Lua e Saturno ressaltam o clima familiar. Porém, a tensão com Vênus alerta para idealizações no campo afetivo que podem acabar lhe levando a frustrações. Cuidado!



### LIBRA

Você gasta dinheiro de maneira consciente e sábia, pois a Lua passa por sua área material e se associa com Saturno. A tensão com Vênus em sua área de prazeres alerta para sua impulsividade, portanto controle-se!



### SAGITÁRIO

A conjunção Lua-Saturno em sua área de crise indica que definir estratégias e planejar-se é o segredo para as superações em sua vida. Vênus em quadratura lhe pede disciplina quanto à sua intimidade e problemas. Preserve sua imagem!



### AQUÁRIO

As responsabilidades no trabalho crescem neste dia em que Lua e Saturno se associam, indicando também que seu talento empreendedor será crucial. Mas a quadratura com Vênus alerta para problemas nas interações pessoais!



### TOURO

Suas relações são fortalecidas pela associação de Lua e Saturno em sua sétima casa, que esclarece as demandas e desafios em conjunto. A tensão com Vênus indica dificuldades, mas o clima de união ajudará na superação!



### CÂNCER

Você tende a agir de maneira mais reservada e focada em suas tarefas, pois Lua e Saturno se associam hoje. A tensão com Vênus alerta que você deve ser sensata até mesmo nos momentos de lazer. Não se desvie de seu caminho!



### VIRGEM

Atividades que exigem de você a capacidade de planejar e manter-se concentrada entram em foco hoje. Você se mostra mais centrada e reservada, focando-se no trabalho, mas Lua e Saturno conjuntos alertam para uma sobrecarga!



### ESCORPIÃO

Ao se unirem em seu signo, Lua e Saturno lhe deixam mais confiante para lidar com seus interesses e defender seu território. Porém, a tensão com Vênus lhe pede cuidado para não atropelar as pessoas ao lidar com as diferenças!



### CAPRICÓRNIO

Aprofunde os vínculos de amizade! Lua e Saturno conjuntos indicam que você poderá ajudar alguém querido hoje. Mas a tensão com Vênus lhe aconselha a ter cuidado ao lidar com assuntos íntimos dos outros. Não seja invasiva!



### PEIXES

As demandas intelectuais são encaradas de maneira sensata, pois Lua e Saturno se aspeciam em sua nona casa hoje. Você tende a se destacar nos grupos de seu interesse, mas a tensão com Vênus indica conflitos ideológicos!

#### REDE

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

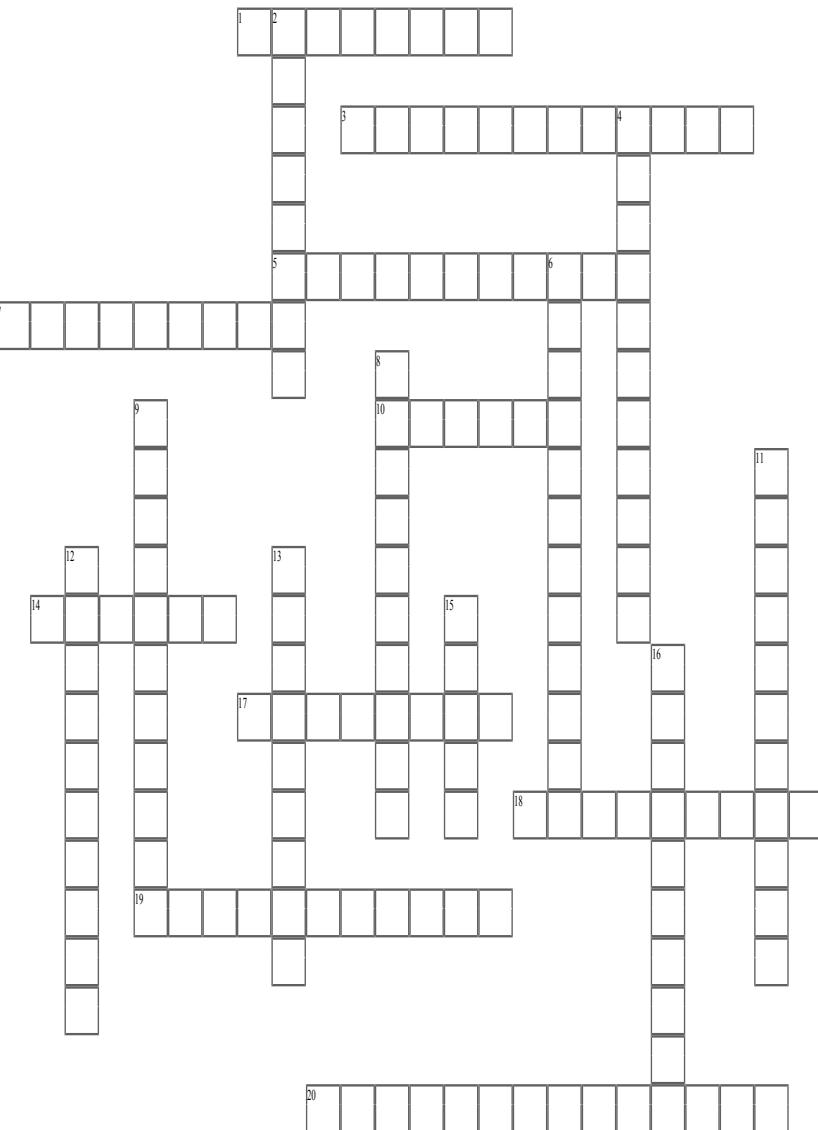
**Laka Diamante Negro**  
R\$ 0,99 CHOCOLATE LAKA E DIAMANTE UND.

R\$ 13,99 TAÇA UNIDADE.

**KIT TAPOER COM 3 UNIDADES.**  
R\$ 1,99

**CABIDE 8 UNIDADES.**  
R\$ 1,99

# Palavras Cruzadas



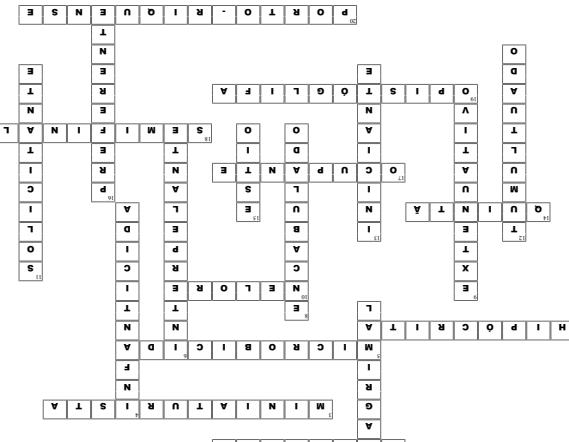
## Horizontais

- Em que se fez plissé Plissé
- Que, ou pessoa que faz miniaturas
- Que, ou aquilo que serve para destruir micróbios
- Que, ou quem tem hipocrisia
- Diz-se da, ou a raça de gado zebu originária da região da Índia desse nome, de pouco leite, mas apreciada para serviço e produção de carne
- Diz-se da febre que sobrevém de cinco em cinco dias
- Que, ou quem ocupa
- Esp Diz-se de cada uma das duas provas cujos vencedores, pelo fato de terem vencido, adquiriram o direito de disputar a final A prova semifinal
- Diz-se das serpentes que têm o dente inoculador de veneno situado no fundo da boca, na porção posterior do maxilar superior Var: opistoglifa
- Porto-riquenho Pl: porto-riquenses

## Verticais

- Lacrimal
- Que, ou pessoa que cometeu infanticídio
- Interpelador
- Embaraçado, acanhado O que encabulou
- Exteniente
- Solicitador
- Em que há tumulto
- Que, ou pessoa que inicia
- Estival Uma das quatro estações do ano
- Que, ou pessoa que prefere

## Respostas



# Sudoku

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



# Resumo de Novelas

## JÓIA RARA

Quinta-feira, 18h00

Manfred invade o hospital disfarçado de padre e tenta matar Décio, mas Valter entra no quarto e o reconhece. Gaia conta para Hilda que está com uma doença que não tem cura. Manfred é perseguido por policiais, mas consegue escapar mais uma vez. Cléo conta para Conceição que se envolveu com Joel. Manfred marca um encontro às escondidas com Gertrude. Davi exige que Aurora faça exames para saber a paternidade do filho que ela espera.

## ALÉM DO HORIZONTE

Quinta-feira, 19h15

Rafa se despede de Lili. Líder Jorge foge ao ver Messias levar Marlon para a máquina. Marcelo se assusta com os devaneios de Priscila. Lili se preocupa com Marlon. William e sua equipe se aproximam da Comunidade. Líder Jorge não consegue impedir Marlon de ser colocado na máquina. Lili fica abalada com o que ouve LC falar sobre Marlon. As vendas dos perfumes dos personagens de Selma e Rita são um sucesso. Fernanda fica nervosa com a visita de Heloísa. Marlon acorda, e Angelique avisa a LC. Rafa não acredita na história que Lili conta para ele sobre o ex-namorado. LC pergunta a Marlon sobre a outra parte da fórmula estabilizadora.

## EM FAMÍLIA

Quinta-feira, 21h00

Laerte e Virgílio se enfrentam. Selma arruma objetos de Itamar e decide leiloar um deles. Helena liga para Virgílio e ela estranha o jeito do marido ao telefone. Alice ensina Luiza a dançar um novo ritmo. Leto fala para Shirley que Laerte foi para Goiânia sem Verônica. André se consulta com terapeuta. Alice e Luiza marcam de ir ao escritório de Nando. Nando deixa escapar que Neidinha foi vítima de agressão no passado. Marina conversa com Clara sobre seus sentimentos.

## MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Palhares afirma a Antônio que o menino é ideal para uma missão. Giovanna e Guilherme preparam uma surpresa para o casamento de Raissa e João Luiz. Tita pede que Anita visite Antônio. Sofia registra quando Ben comenta que, se não passar para a faculdade, terá de voltar para os Estados Unidos. Hernandez decide dar uma lição em Maura. Giovana insiste para que Guilherme a acompanhe no lançamento do CD de Clara. Zelândia consegue a chave do apartamento de Caetano. Lorena é barrada no lançamento do CD de Clara, e Guilherme se revolta. Serguei estimula Flaviana a pesquisar bons preços longe do salão. Antônio conta para Anita que encontrou seu pai.

## CHIQUITITAS

Quinta-feira, 20h30

Paçoca diz que o rapaz estava entregando os ingressos e que Binho, de maneira discreta, deve ir até ele pra tentar conseguir um. Binho vai falar com o rapaz no ponto. Paçoca aproveita para roubar a carteira e fugir. Cintia vai à mansão dos Almeida Campos, aproveita a ausência de Carmen para entrar no computador dela e apagar as provas contra ela. Carmen aparece e alerta que possui todos os arquivos salvos num pendrive. Duda diz que pegou o pendrive para gravar uns filmes. O garoto também conta que apagou uns arquivos de áudio. Carmen surta e grita ao se dar conta que perdeu a última prova que tinha contra Cintia.

## PECADO MORTAL

Quinta-feira, 22h15

Donana vai atrás de Tufik e diz que irá ajudá-lo a invadir morro. Carlão descobre que Otávio não vendeu droga para colombiana. Ele fica furioso ao perceber que o irmão mentiu novamente. Maria Clara esbofeteia Leila ao descobrir que ela está tentando dar golpe em Otávio. Carlão diz para Vegetal que tem mal pressentimento sobre carregamento de armas comprado por Otávio. Donana vai até fazendinha e descobre armamento falso. Ela diz para Tufik que os Vêneto estão vulneráveis e que ele deve invadir. Juliano vai até Tufik para negociar e fica sob a mira do bicheiro. Carlão se tranca com Otávio em sala e pede explicações, dizendo não confiar mais nele.

# Humor

## VELHINHA ESPERTA

Um fazendeiro levou seu caminhão à oficina. Como não podia esperar, ele resolveu ir a pé de volta para sua fazenda. No caminho, parou na loja de ferragens e comprou um balde e um galão de tinta. Entrou no armazém e comprou dois frangos e um ganso vivos. Quando saiu do armazém, parou e ficou matutando sobre como levar as compras para casa. Enquanto coçava a cabeça, apareceu uma velhinha que lhe disse estar perdida e lhe perguntou:

- Pode me explicar como chegar até a Estrada das Andorinhas, 1603?

Respondeu o fazendeiro:

- Bem, minha fazenda fica próxima a esse local. Eu a levaria até lá, mas ainda não resolvi como carregar tudo isto.

A velhinha sugeriu:

- Coloque o galão de tinta dentro do balde, carregue o balde em uma das mãos, um frango sob cada braço e o ganso na outra mão.

- Muito obrigado, - disse o homem - é uma boa idéia.

A seguir, partiram os dois para o destino. No caminho, ele disse:

- Vamos cortar caminho e pegar este atalho, pois economizaremos muito tempo.

A velhinha o olhou cautelosamente e disse:

- Eu sou uma viúva solitária e não tenho marido para me defender. Como saberei se quando estivermos no atalho você não avançará em cima de mim e levantarás minha saia pra transar comigo?

O fazendeiro disse:

- Impossível, estou carregando um balde, um galão de tinta, dois frangos e um ganso vivos. Como eu poderia fazer isso com tanta coisa nas mãos, sendo que se soltar as aves elas fugirão?

A velhinha respondeu:

- Coloque o ganso no chão, ponha o balde invertido sobre ele, coloque o galão sobre o balde e eu seguro os frangos...

## NÃO SEJA A ESPOSA

Três amigas, uma namorada, uma casada e uma amante decidiram fazer uma brincadeira:

Seduzir seus homens usando uma capa, corpete de couro, máscara nos olhos e botas de cano alto, para depois dividir a experiência entre elas.

No dia seguinte, a namorada iniciou a conversa:

- Quando meu namorado me viu usando o corpete de couro, botas com 12 cm de salto e máscara sobre os olhos, me olhou intensamente e disse: 'Você é a mulher da minha vida, eu te

amo'. Fizemos amor apaixonadamente.

A amante contou a sua versão:

- Encontrei meu amante no escritório, com o equipamento completo! Quando abri a capa, ele não disse nada, me agarrou e fizemos amor a noite toda, na mesa, no chão, de pé, na janela, até no hall do elevador!

Aí a casada contou sua história:

- Mandei as crianças para a casa da minha mãe, dei folga pra empregada, fiz depilação completa, as unhas, escova, passei creme no corpo inteiro, perfume em lugares estratégicos e caprichei: capa preta, corpete de couro, botas com salto de 15 cm, máscara sobre os olhos e um batom vermelho que nunca tinha usado. Pra incrementar, comprei uma calcinha de lyra preta com um lacinho de cetim no ponto G. Apaguei todas as luzes da casa e deixei só velas iluminando o ambiente. Meu marido chegou, me olhou de cima abaixou e disse:

- Fala aí, Batman, cadê a janta?



## DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

# celebridades

## Panicat **Carol Dias** é vista coladinho com sertanejo **Israel Novaes**



Carol foi vista num clima todo romântico

Parece que panicat (e ex-panicat) adora um cantor sertanejo. A bola da vez é Carol Dias, que foi vista no maior clima romântico com Israel Novaes, novo ídolo do gênero.

Você não sabe quem é o bonitinho? Pois vem com a gente conhecer: o seu hit de sucesso é a música "Vó! Tô Estourado", lançada no início do ano passado, com frases como "Fim de semana, fazer o que? /

Beber, curtir e farrear / E minha vó todo tempo me ligar / Eu tava na zuera não dava pra escutar".

Enfim, o novo casalzinho foi visto trocando beijos num restaurante badalado de São Paulo na última sexta-feira, 14. A panicat também já foi flagrada nos bastidores de um show que o sertanejo fez em Olinda, no carnaval, mas nada de assumir o romance.



Monique diz que depressão prejudicou sua memória

**Monique Evans** pede ajuda para escrever sua biografia: "Não lembro de nada"

Em tempos de rede social, é fácil registrar os bons momentos da vida. Para quem viveu na era pré-internet, o jeito é confiar só na memória. Escrevendo sua autobiografia, Monique Evans está vivendo este drama. A ex-modelo não consegue se lembrar de muita coisa de seus 57 anos bem vividos.

A mãe de Bárbara ponderou que remexer no passado nem sempre é uma boa coisa. "Às vezes choro muito porque tive momentos tristes e punks na minha vida. Levo tudo para a terapia, que também me ajuda a lembrar dos fatos que vivi."



Ticiane vai esperar hora certa pra apresentar o novo amor

## Ticiane Pinheiro ainda não quer apresentar César Tralli a Rafinha

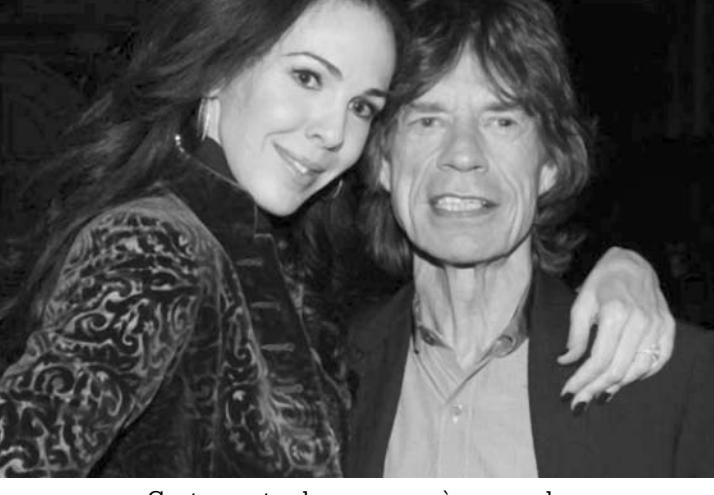
O namoro de Ticiane Pinheiro e César Tralli pegou muita gente de surpresa, mas a apresentadora está feliz que só com o novo romance. Em entrevista, ela foi cautelosa ao contar que ainda não apresentou o bofe à filha, Rafinha Justus.

"Ainda não é hora de apresentar, mas tá tudo bem. Quando chegar a hora, vai acontecer", contou.

Tá certa ela! Afinal, o casalzinho está junto há menos de um mês, então seria meio cedo para exibir para a filhota o novo possível futuro papai.

Mas o namoro parece estar indo bem, tanto que o jornalista até incluiu a amada em um de seus hobbies. "Estou patinando bastante também", diverte-se.

## De luto, Mick Jagger fala sobre a morte da namorada L'Wren Scott



Cantor postou homenagem à namorada

Pego de surpresa com a notícia da morte da namorada L'Wren Scott, Mick Jagger usou sua conta no Facebook para falar sobre o ocorrido.

"Eu ainda estou lutando para entender como o meu amor, a minha melhor amiga pode acabar com sua vida desta forma trágica. Passamos muitos anos maravilhosos juntos e tinha feito uma grande vida pra gente", escreveu na rede social. "Ela teve uma gran-

de presença e seu talento era muito admirado, não apenas por mim. Eu nunca vou esquecê-la", desabafou o vocalista dos Stones.

O corpo da modelo e estilista foi encontrado por sua assistente, na manhã da última segunda-feira, dia 17. Um porta-voz da banda, atualmente em turnê na Austrália, disse que o músico está "completamente chocado e devastado". Os dois mantinham um relacionamento desde 2001.

**Bruto Motos**  
Peças - Acessórios  
Serviços em Geral  
Fone: 3462-8878

**CAPACETE SAN MARINO**  
R\$ 99,90 Á VISTA  
**KIT RELAÇÃO**  
Á PARTIR R\$ 34,90  
**FAIXA FREIO**  
Á PARTIR R\$ 9,90 COLOCADO  
AV: DUQUE DE CAXIAS N°223 UBIRAJARA



**GASOLINA**  
comum/aditivada  
**R\$ 3,08**

**ÁLCOOL**  
**R\$ 2,17**

**PAGAMENTO**  
**EM DINHEIRO**  
**OU CHEQUE**  
**À VISTA**

**DIESEL**  
**R\$ 2,42**

Fone: 17-3462 5531  
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**Unimed** |   
Fernandópolis

(17) **3465-4100**

**Av. Afonso Cáfarro, 2611**  
**Fernandópolis - SP.**



**Preços Multi Populares**

**Cobrimos**  
**qualquer oferta**  
**da concorrência**  
**em medicamentos!**

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

**MultiDrogas**  
Com você, pela nossa gente

**DROGALIDER**  
DISK ENTREGAS

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