

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

A importância do ômega 3 e 6 para a saúde

Para várias pessoas, a gordura é algo que deve ser evitado, por trazer malefícios à saúde. O que muitos desconhecem é que existem, também, as chamadas “gorduras do bem”, como é o caso do ômega 3 e do ômega 6.

A importância desses elementos está tanto no auxílio da diminuição do colesterol ruim (LDL), e, com isso, consequentemente aumentando o colesterol bom (HDL), como pela sua forte ação em sintomas de alergias e inflamações em geral.

Tendo em vista a quantidade de gordura que consumimos diariamente, você deve estar se perguntando qual a necessidade de acrescentar no cardápio es-



sas gorduras em específico. É aí que entra um detalhe muito importante: o nosso corpo não produz a chamada “gordura do bem” e, devido a essa carência, devemos consumi-las periodicamente.

O bom funcionamento do coração e do cérebro deve ser considerado como uma

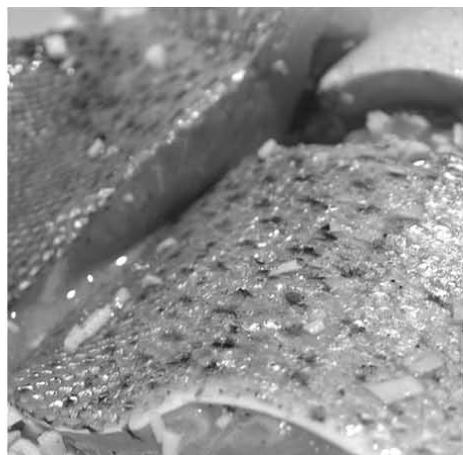


prioridade. No coração, o ômega 3 age como um importante elemento no combate a ataques cardíacos, pois evita o acúmulo de placas de gordura nas artérias. Enquanto o cérebro, que já possui por si só uma pequena parte formada por gordura, tanto o ômega 3 como o 6, são considerados rele-



vantes na precaução de doenças que envolvem a falta de memória. Tais gorduras atuam também no combate da depressão, no tratamento de sequelas de infarto, e no tratamento de câncer, entre outros.

Agora que você já conhece todo o poder de consumir essa gordura do bem,



que tal descobrir os alimentos em que elas estão presentes?

São fontes de ômega 3 e de ômega 6:

- Castanha;
- Semente de linhaça;
- Nozes;
- Óleos vegetais (azeite);
- Peixes (salmão, atum), dentre outros.

Estes alimentos, preparados e consumidos em quantidade ideal, favorecem a produção dessa gordura, além, é claro, de melhorar cada vez mais a qualidade de sua saúde. Lembre-se que é sempre recomendada a busca por um nutricionista, para só depois iniciar qualquer tipo de dieta.

Como acabar com a flacidez da barriga

A flacidez na barriga é muito comum entre as mulheres. Porém, este problema é o resultado de um estilo de vida pouco saudável que também é comum para a maioria das pessoas que trabalham e tem muitos afazeres. O sedentarismo aliado à má alimentação acaba tendo consequências como a flacidez na área

da barriga, entre outros problemas estéticos e até de saúde.

Para se livrar da temida barriga flácida é preciso adotar alguns hábitos saudáveis. Afinal, para que seu corpo fique bonito, também é preciso que ele esteja saudável e bem cuidado. Confira nossas sugestões de como acabar com a fla-

cidez na barriga com estas dicas:

NUTRIÇÃO BALANCEADA

Comece a se cuidar mais a partir da alimentação. A nutrição é o principal fator a ser considerado. Escolha sempre uma dieta equilibrada contendo todos os nutrientes necessários mas sem exagero. Dê preferência a frutas e verduras que funcionam como reguladores do intestino melhorando seu bem estar.

Evite alimentos com alto índice glicêmico como massas, doces em geral e algumas frutas como manga e abacate. Esses alimentos movimentam a insulina, hormônio que estoca o excesso de açúcar na forma de gordura no corpo.

Os carboidratos de baixo índice glicêmico podem

ser consumidos à vontade, como frutas, hortaliças e leguminosas. Os alimentos recomendados para consumo são os alimentos verdes, amarelos, frutas cítricas, grãos integrais, tomate, cenoura, folhas em geral, leite, peixes – os quais contêm antioxidantes que contêm vitamina A, vitamina C, vitamina E – os carotenóides e o selênio.

Beba muita água para se manter hidratada e auxiliar o metabolismo do corpo, para que, funcionando bem, ele não deixe acumular gordura em locais como a barriga e o culote.

COMA PROTEÍNAS

Não deixe de ingerir proteínas se você deseja eliminar a flacidez da sua barriga. A carne é a maior fonte de proteínas, mas vo-

cê também pode encontrá-la em menor quantidade em cereais integrais, feijões e alguns legumes e folhas.

A ingestão de colágeno também é recomendada, pois ele contribui para fortalecer os tecidos e diminuir a flacidez. O colágeno pode ser encontrado em quantidade significativa na gelatina.

EXERCÍCIOS PARA ACABAR COM A FLACIDEZ DA BARRIGA

Um dos passos importantes para quem quer eliminar a barriga flácida e evitar que ela volte a ficar assim é a prática de exercícios físicos. Quem não gosta muito de academia deve praticar ao menos uma caminhada ou pedalada. Segundo especialistas, os exercícios mais indicados

para perder a flacidez na barriga são os exercícios de força, resistência e alongamento; como a musculação, o body pump e a ginástica localizada.

A atividade física ajuda a enrijecer os músculos, deixando-os mais fortes e densos, diminuindo assim a flacidez. Mas é preciso dedicação para começar a praticar exercícios e não parar, porque senão pode ser que a barriga fique flácida novamente.

Por fim, não se esqueça de que nenhuma dessas dicas sozinha fará milagre. É necessário combinar boa alimentação com exercícios regulares e muita disciplina. Seguindo essas sugestões juntas é possível que você consiga deixar sua barriga firme e com aspecto mais bonito.



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 LEVISSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRIJA.

WWW.NOVASCHIN.COM.BR

Duran & Duran
Conveniência e Serv Festa

Chopp Schin é com o Marc'n

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

LACTA Laka
CHOCOLATE LAKA E DIAMANTE UND.
R\$ 0,99

R\$ 13,99
TAÇA UNIDADE.

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

R\$ 1,99
CABIDE 8 UNIDADES.

social



Destaque para a bela **Janaina Souza**, que hoje celebra mais um ano de vida. O carinho de toda família!



Felicidades para **André Azadinho Campos**, que hoje comemora mais um aniversário. Na foto, ele aparece ao lado da esposa Carla e da filha do casal, a pequena Helena.

Parabéns para **Regiane Oliveira**, aniversariante de hoje. A homenagem especial do namorado Breno.



Pecas - Acessorios
Serviços em Geral

Fone:
3462-8378

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 Nº223 UBIRAJARA

SECRETARIA E CONSELHO MUNICIPAIS DA **CULTURA**
TEATRO MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS

RECITAL
Piano e Voz
1924 - 1955
Árias de Ópera e Canções Populares

Com o grande cantor lírico do Theatro Municipal de São Paulo, **Sebastião Teixeira**, e o celebrado pianista **Marco Bernardo**

Meia / Antecipada
R\$ 20,00

Dia 12 de abril de 2014, sábado, às 20h30

Compre seu ingresso antecipado!

(17) 3442-3797 ou (17) 3442-3241

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!

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!

GÊMEOS
Os vínculos de amizade são fortalecidos pela entrada do Sol no circuito. Bom momento para envolver-se nas atividades em grupo, seja no lazer ou nos meios mais íntimos. Aproveite os próximos dias na companhia dos mais queridos!

CÂNCER
Você demonstra grande garra na realização das metas no trabalho, pois o Sol entra hoje em sua décima casa. Sua atitude segura projeta sua imagem e reflete positivamente no ambiente profissional e nas oportunidades que surgem!

LEÃO
Que tal expandir os horizontes de vida? Ao entrar em sua nona casa, o Sol lhe estimula a desenvolver seus talentos ou buscar estudos que lhe ajudem neste sentido. Viagens poderão lhe ajudar a ampliar sua visão!

LIBRA
Ao entrar em sua sétima casa, o Sol aproxima suas relações e convivência com as pessoas as quais admira e tem carinho. Demonstre sua receptividade para ajudar quem precisa e procure ressaltar as sinergias nas relações!

VIRGEM
É momento de se autoanalisar e buscar maneiras de ajustar a vida, prezando por uma maior fidelidade à sua própria essência. Podem ser necessários alguns sacrifícios, como ceder quanto alguns interesses em certos momentos!

receita

Torta rápida de linguiça e couve

- Ingredientes:**
- 1/2 xícara (chá) de óleo
 - 1 xícara (chá) de leite
 - 4 ovos
 - 1 colher (sopa) de amido de milho
 - 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
 - 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
 - sal a gosto
- Recheio:**
- 3 colheres (sopa) de azeite
 - 1 cebola média picada
 - 2 dentes de alho
 - 2 tomates sem pele e sementes picados
 - 2 linguiças calabresas defumadas picadas
 - 1 maço de couve picada fina
 - sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO:

Recheio:
Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho. Junte o tomate e doure a linguiça. Junte a couve e deixe no fogo até murchar. Tempere com o sal e a pimenta. Deixe esfriar.

Massa:
No liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos, o amido de milho, a farinha, o fermento e o sal até ficar uma mistura homogênea. Em uma fôrma, untada e enfarinhada, coloque metade da massa e o recheio. Por cima coloque o restante da massa e asse no forno preaquecido a 200° durante 40 minutos ou até dourar.

Dica:
Substitua a linguiça defumada por calabresa fresca

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

SAGITÁRIO
A entrada do Sol em sua quinta casa lhe coloca em destaque na vida social. Que tal conhecer pessoas diferentes e curtir bons programas culturais? Aproveite seu maior magnetismo pessoal para projetar a imagem!

AQUÁRIO
Sua comunicação é ativada pelo Sol, que adentra hoje sua terceira casa. Fluindo facilmente, suas ideias favorecem a produtividade intelectual. Você demonstra paixão, criatividade e força na condução de seus projetos!

CAPRICÓRNIO
Que tal fortalecer as sinergias no convívio familiar? Ao entrar em sua quarta casa, o Sol lhe incentiva a nutrir os laços de intimidade e união em família. Compartilhar as tarefas do lar pode ser um ótimo começo!

PEIXES
Você encara as demandas práticas da vida de forma objetiva, neste dia em que o Sol entra em sua segunda casa. Seu intenso poder empreendedor abre caminhos financeiramente prósperos. A dedicação será essencial para o sucesso!

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais: • **Agilidade**
• **Competência**
• **Comprometimento**

Consulte já a **PROCEDE VISTORIAS**, não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

CONVITE!

Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO. E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS, SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS) VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.

PROCURE SRA. SINARA AGORA EM NOVO ENDEREÇO!

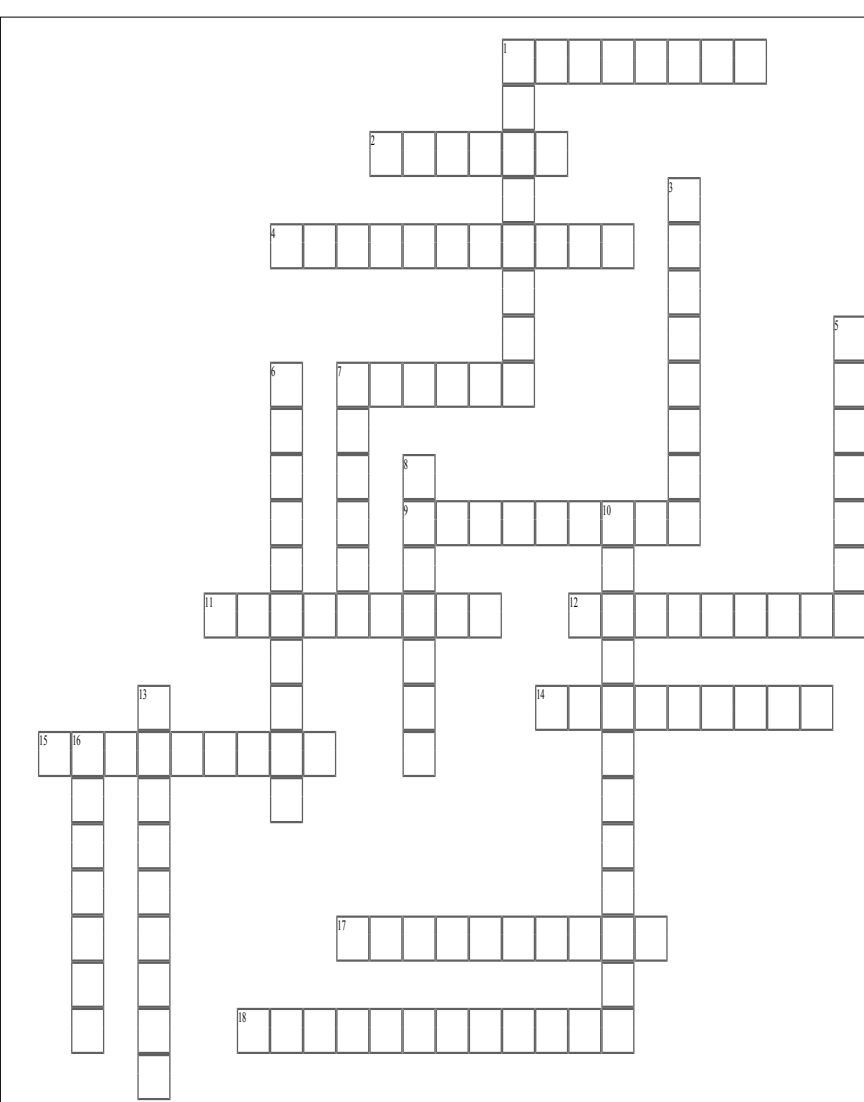
FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

(17) 3422-1402 (17) 8113-5838 9142-5388 9633-0636

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP



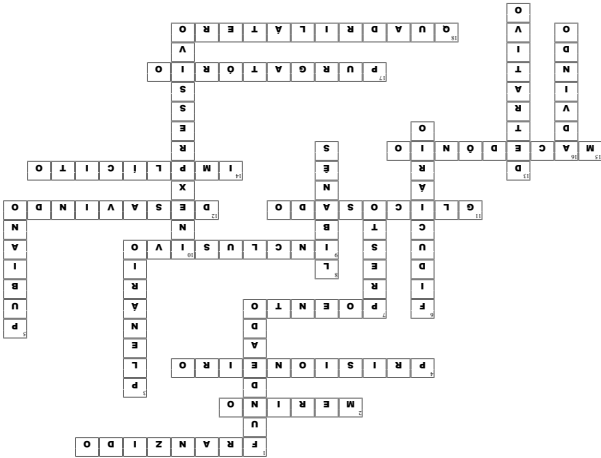
Horizontais

1. Pregueado, enrugado Parte pregueada de alguma coisa
2. Que diz respeito a certa raça de carneiros
4. Que foi aprisionado Indivíduo privado da liberdade
7. Poeirento
9. Que inclui, abrange, compreende
11. Que contém glicose
12. Que está em desavença com
14. Que está envolvido mas não expresso claramente
15. Que diz respeito à Macedônia (Europa)
17. Purgativo Teol Lugar ou estado em que as almas dos justos, incompletamente purificadas, acabam de pagar suas faltas
18. Quadrilateral Geom Figura plana de quatro lados

Verticais

1. Que fundeou
3. Pleno, inteiro, completo Tribunal ou assembléia, em que tomam parte nos trabalhos todos ou quase todos os membros que possuem direito de deliberação
5. Público
6. Que depende de confiança ou a revela
7. Prestes, rápido, ligeiro
8. Pertencente ou relativo ao Líbano (Ásia) Habitante ou natural do Líbano
10. Que não é expressivo
13. Que detrai
16. Que adveio ou sobreveio

Respostas



Caça Palavras

LADAINHA
ICEBERG
OXIGENADO
PREFIXADO
LEDO

PIRUETA
ROLETA
LINDEZA
REMEDO
FREVO

FELTRO
MEDIUNIDADE
IMPIEDOSO
JOCOSO
DOLOSO

T P G D I U H I K O F I C E B E R G
T A L I N D E Z A Y D Q L I P M D S
L T F P O P I R U E T A B M B J O W
K E M L F E L T R O D O X P H G L N
Y L K Q T G Q L O A A H F I H K O X
X O M M X L K X I O M V D E F R S W
P R R B J X I N I V X A N D Q E O Z
A H W R U G H L R E M E D O X R R P
B I I P E A P G R R G Z I S O G J P
V M E N Q H Y J F F L C N O Q V J L
N X A I L K M E D I U N I D A D E E
D D M E A X D Q E O B F J D O D F V
O O T W I A T Q Z N A U V A O M S Y
S O V Z M L T Y B E S M R Q Z J Q S
M U I N V L H D H X Y O O S O C O J

Resumo de Novelas

**JÓIA RARA**
Sexta-feira, 18h00

Franz e Amélia armam uma emboscada com a ajuda da polícia e conseguem prender Manfred. Gertrude recebe a notícia de que seu filho foi preso e se desespera. Pérola sonha que o bebê de Matilde sumiu e fica preocupada. Ernest dá um cachorro de presente para Pérola. Valter e Manfred brigam na delegacia. Gertrude apresenta a Manfred o advogado que vai conseguir fazer a transferência dele para um manicômio.

**ALÉM DO HORIZONTE**
Sexta-feira, 19h15

Lili estranha o sumiço de Rafa. Inês decide ter um filho, e Álvaro entra em pânico. Vitória avisa a LC do sumiço de Rafa, e o vilão aciona Kleber. Rafa se encontra com Fátima, e Kleber manda Edu sequestrá-lo sem que sua filha perceba. Tereza vai ao alojamento de LC. Álvaro flagra Fernanda e Thomaz se beijando. Fátima leva Rafa para falar com Vó Tita. William, Guto, André e Celina invadem a Comunidade, entram na sala da máquina e a fotografam. Álvaro conta para Inês sobre Thomaz e Fernanda. Fátima pede para conversar com Rafa sobre Paulinha e a Comunidade. Lili pensa em William. Guto invade o computador do laboratório, mas é descoberto.

**EM FAMÍLIA**
Sexta-feira, 21h00

Luiza vai conversar com Helena sobre Neidinha, mas ela desconfessa. Ricardo não gosta quando Chica diz que quer comprar roupas para ele. Cadú não consegue se consultar com Silvia e fica desanimado. Clara fica abalada, lembrando da conversa com Marina. Shirley chega de surpresa na casa de Selma enquanto Laerte está tocando flauta. Silvia dá uma medalha da sorte para Felipe. Luiza vai com Felipe à uma reunião do AA mas ele não consegue entrar.

**MALHAÇÃO**
Sexta-feira, 17h30

Abelardo faz uma declaração de amor para Bernardete. Flaviana adultera os produtos do salão para economizar. Pedro lembra para Anita que Antônio namorava Bruna enquanto ela estava com Ben. Em sua suposta creche, Luciana recebe crianças no casarão. Zelândia volta para o Rio de Janeiro. Giovana e Guilherme repreendem o comportamento de Clara. Vera se desespera com o estado de sua casa e decide que Luciana voltará a trabalhar na empresa. Os meninos conseguem que Bárbara aceite treinar o time de futebol. Zelândia se vangloria no apartamento da Barra. Anita sonda Bruna para descobrir o destino de sua viagem com Antônio.

**CHIQUITITAS**
Sexta-feira, 20h30

Tomás Ferraz faz sua primeira apresentação com novo look, que é inspirado em sertanejo universitário. Beto vai até o Café Boutique e pede seu emprego de volta para Maria Cecília. Ela diz que estão precisando de um garçom e ele fica contente. Beto diz que Tobias está fora de si e acredita ser realmente Tomás Ferraz. Beto explica que acredita que apenas Maria Cecília possa fazer com que Tobias volte ao normal, afinal, foi por conta dela que Tobias criou o personagem Tomás Ferraz. Durante o processo seletivo, o novo empresário de Tomás anuncia Miranda e Arnaldo Saccomani como avaliadores.

**PECADO MORTAL**
Sexta-feira, 22h15

Carlão diz para Otávio que ele foi irresponsável ao trocar drogas por armas falsas. Tufik ordena que invasão do morro dos Vêneto comece. Livia foge de ataque e corre para avisar os irmãos. Otávio e Carlão conversam e se reconciliam. Otávio e Carlão se surpreendem ao ver Donana com galão de gasolina. Patrícia consegue ligar para Carlão e se desespera ao ouvi-lo se despedindo. Ela diz que o ama. Carlão planeja fuga com os irmãos e diz que eles correm risco. Dorotéia esmurra Quina ao ouvi-la dizer que planejou ataque aos Vêneto. Michele prende Donana no quarto e ateia fogo. Michele, Carlão e os irmãos veem casa pegando fogo e fogem por alçapão.

Humor

QUESTÃO DE LÓGICA
O Manoel vai passando em frente a uma livraria e vê um amigo saindo com um livro debaixo do braço.

- Que livro é esse? - ele pergunta, curioso.

- Um livro sobre lógica.

- Lógica?! O que é isso?!

- Eu vou te dar um exemplo. Você tem aquário em casa?

- Tenho!

- Então, se você tem aquário em casa, logicamente tem água dentro!

- É, tem sim!

- Se você tem aquário e ele tem água, logicamente tem um peixe dentro!

- Acertou de novo!

- Se você tem um aquário com água e peixes, é provável que você tenha uma ou mais crianças em casa.

- Sim, tenho dois filhos!

- Se você tem filhos, logicamente, você não é gay!

Entendeu, Manoel?

**SERV-TEC**

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP.

**VALCAR**
Transportes e Encomendas

Rio Preto a Santa Fé do Sul

(17) 99759-2336 / 98161-8242

E-mail: valcartransportes@hotmail.com

**ELETRÔNICA GLOBO**
Segurança em boas mãos!
FONE: (17) 3442-4455

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS
MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTEIRO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTEIRO

MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS

AVENIDA AFONSO CÁFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP



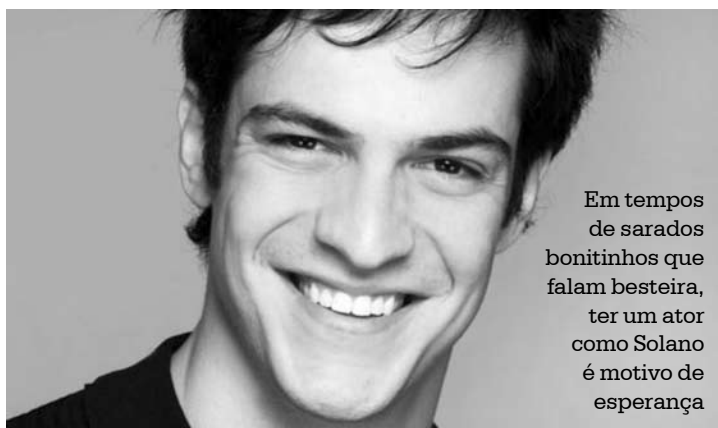
celebridades

Três vivas para **Mateus Solano**, o maior ator brasileiro

Mateus Solano é, hoje, o maior ator brasileiro. Não o melhor ou o mais gato; mas, sem dúvidas, o mais importante. Brasileiro de origem judaica, Solano virou unanimidade nacional com o vilão-bonzinho Félix, em “Amor à Vida”. Prova disso é que faturou o prêmio de Melhor Ator nos Melhores do Ano do “Do-

mingão do Faustão” e na “Associação Paulista de Críticos de Arte”. Mas sua verdadeira consagração veio com o público, que se apaixonou por sua atuação e por seus bordões divertidos.

Mas nem só de Félix se faz um herói. Formado em artes cênicas na UniRio e com origem no teatro, ele caiu nas graças do públi-



Em tempos de sarados bonitinhos que falam besteira, ter um ator como Solano é motivo de esperança

ca quando interpretou o compositor Ronaldo Bôscoli, na minissérie “Mayssa - Quando Fala o Coração”.

Solano faz juz àquela frase que faz sucesso em discursos de formatura: “Talentos é 1% inspiração e 99% transpiração”. Assim que surgiu para o público, em 2009, ele deixou claro que não que-

ria ser galã. “Meu time é o dos atores, no qual jogamos no ataque há 12 anos (...) o galã é apenas uma das infinitas possibilidades”, disse, na época, em entrevista. Ele não estudou para ser só um rostinho bonitinho, afinal de contas. “Estou aqui para fazer o bonitão, o louco, a mulher, o veado, qualquer coisa.”

Parece mas não é: Wanessa comenta comparações com Anitta loira



Wanessa comenta semelhanças com a “nova” Anitta

Quando Anitta mudou o visual e ficou loiríssima, todo mundo comentou como a funkeira ficou a cara de Wanessa (ex-Camargo). Até Ana Maria Braga revelou em seu programa que andou confundindo as duas.

Tanto bafafá chegou aos ouvidos da filha de Zezé Di Camargo, que comentou as semelhanças em entrevista: “Eu vi que ela ficou loira, mas não tinha percebido que estava parecida comigo”, contou. “Acho a

Anitta tão bonita! Se estão dizendo que ela está parecida comigo, então tem que falar que ela está linda, por favor”, brincou a cantora.

No último domingo a carioca foi com curativo e tudo receber seu prêmio no Melhores do Ano, no “Domingão do Faustão”. A gata não fez segredo sobre sua redução de seio e correção no nariz, mas boatos dão conta que ela também aproveitou para fazer uma lipoaspiração na barriga e no culote. Recauchutada total.



Xuxa se dedica à família e cuidados com a saúde

Ainda na **geladeira**, Xuxa comenta gravidade de problema no pé

Anos e anos de salto alto estão cobrando uma conta cara de Xuxa. A apresentadora comentou em entrevista à revista “Caras” que seu problema no pé esquerdo é mais grave do que imaginava. “O osso está quebrado e apresentando necrose”, revelou. “Trabalhei até o fim do ano suportando a dor”, confessou a loira.

Apesar de ter renovado seu contrato com a Globo, a rainha dos baixinhos deve permanecer mais tempo do que esperava na geladeira. “É necessária a pausa. Ainda não estou liberada.”

A mãe de Sasha ainda foi sincera, dizendo que este tempo fora da telinha está sendo bom para cuidar da vida pessoal. “O começo do ano foi difícil, mas Deus sabe o que faz. Se tivesse que deixar a mãe no estado em que está para gravar os programas, iria surtar. Ela é o meu chão.”

Xu ainda aproveitou para desmentir novamente os boatos de que estaria de mudança para os Estados Unidos. “Meu lugar é aqui, onde está meu trabalho, a Fundação e, principalmente, minha família.”

Com sorriso no rosto e “coração novo”, Renato Aragão **deixa hospital** no RJ

Renato Aragão deixou na tarde da última quarta-feira, 19, o hospital Barra D’Or, onde estava internada desde o último sábado, 15, quando sofreu um enfarte durante a festa de 15 anos de sua filha Livian. Acompanhado da mulher Lílian, o eterno Didi disse, sorridente, que está de “coração novo, vida nova. Estou muito feliz, agora vou cuidar mais da minha saúde”.

O humorista abriu seu coração pelo telefone ao programa “Mais Você”, de Ana Maria Braga, no último dia

Renato segue agora com “vida nova”

17. “Foi um susto, nada grave. Estou pronto para voltar para casa e melhor do que antes, acordei bom”, disse.

Renato foi submetido a uma angioplastia após sofrer um infarto agudo do miocárdio. Preocupada, Livian pediu nas re-



des sociais que todos enviassem energias positivas ao pai. E postou um recado emocionado: “Pequeno, estamos todos rezando por você. Te-

nho certeza que com todas esses pensamentos e energias positivas sendo mandadas pelas pessoas para você, você vai sair dessa rapidinho.”

PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA

GASOLINA comum/aditivada R\$ 3,08	ÁLCOOL R\$ 2,17	DIESEL R\$ 2,42
---	----------------------------------	----------------------------------

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

Fernandópolis

3465-4100

Av. Afonso Cáfaros, 2611
Fernandópolis - SP.

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