

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Diabéticos: Cuidado com a visão

Quando nos esquecemos que sofremos desta doença, e negligenciamos por muito tempo os níveis de glicose no sangue, as pequenas veias que alimentam os nossos olhos incham, obstruindo ou deteriorando, provocando desde uma visão turva e pequenos sangramentos na retina até a deterioração completa e possível cegueira.

Geralmente a complicação do diabetes nos olhos é a chamada retinopatia e constitui a primeira causa da deficiência visual, mas não é a única, existem muitas outras alterações visuais que avisam sobre os danos que podem estar sofrendo nossos olhos.

A principal coisa pa-

ra evitar este tipo de lesão é manter os níveis de glicose no sangue o mais normal e estável possível com valores entre 70-100 mg / dl e visitar regularmente o seu oftalmologista pelo menos uma ou duas vezes por ano. E mais do que tudo, preste atenção por mais insignificante que seja qualquer anormalidade em seus olhos.

COMPLICAÇÕES OCULARES MAIS COMUNS EM DIABÉTICOS

Vista irregular: O diabético pode notar que um dia sem nenhum problema ele consegue ler um livro que tenha letras pequenas e no outro dia isto se torna impossível. Este é um dos sintomas mais recorrentes quando ain-

da a pessoa não sabe que sofre de diabetes. Muitas vezes ela procura um oftalmologista para sanar o problema, porém se esquece de fazer um exame de glicemia.

Catarata: No olho possuímos uma lente natural, transparente, chamada cristalino, às vezes, por herança ou por mau controle da glicemia, esta lente embaça, resultando no que é chamado de catarata. Isto também pode acontecer em fumantes ou surgir após uma lesão ocular e pode ser tratada com uma pequena cirurgia.

Glaucoma: O glaucoma é definido como uma doença que afeta o nervo óptico, quando a pressão no interior do olho aumenta de forma significativa. Nestes



casos, a visão periférica diminui, passando a chamar “visão de túnel”, pois fica muito difícil ver dos lados sem virar a cabeça.

LEMBRE-SE SEMPRE:

- Mantenha controlado o nível de glicose no sangue, evitando mudanças bruscas que podem danificar a sua visão. Vá a um oftalmologista pa-

ra fazer um controle pelo menos uma vez por ano e procure-o antes se tiver alguma lesão por mais mínima que pareça.

- Lembre-se de piscar mais vezes por hora quando você estiver frente à televisão, computador ou apenas olhando, e se necessário

fazer pausas de alguns minutos, mesmo no trabalho.

- Evite usar cosméticos, a menos que seja necessário.

- Use lentes escuras, sempre adquiridas em óticas licenciada, para proteger seus olhos dos raios UV, com maior segurança.

Hábitos inimigos para a saúde da pele



Não existe mulher que não se preocupe com a aparência de sua pele. Com o passar do tempo, as marcas de expressão, as rugas, a flacidez e a falta de luminosidade começam a incomodar. Mas não faz nenhum sentido gas-

tar dinheiro em tratamentos de beleza mais revolucionários do mercado ou os cremes mais caros se não levar em conta os verdadeiros inimigos da saúde da nossa pele. Mostraremos agora alguns maus hábitos:

TABAGISMO

Cada cigarro fumado reduz a oxigenação da pele durante 90 minutos. Imagine aqueles que fumam mais de um cigarro por dia. Resultado: A pele torna-se mais espessa e de cor amarelada devido à nicotina, tornando-se manchada e sem brilho.

ESTRESSE

O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de corticosteróides endógenos e adrenalina, por exemplo. Isso pode deixar a pele mais gordurosa e com tendência à acne. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele torna-se mais propensa às doenças e infecções. Os mais comuns são herpes, alergias, erupções cutâneas, psoríase e vitiligo.

BEBER

POUCA ÁGUA

O primeiro sinal de falta de água no corpo (desidratação) ocorre na pele e nas mucosas. Entre as células têm um fluido intersticial que ajuda a sustentar

a pele, entre outras funções. A falta de ingestão de água suficiente deixa a pele flácida e seca.

A pele perde o turgor e demora em voltar ao seu estado natural, uma vez que sofre uma distorção. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber bastante água também promove a excreção de toxinas, substâncias que danificam a pele. O que é recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

NÃO USAR

PROTETOR SOLAR

A exposição excessiva ao sol, especialmente a falta de proteção é a principal causa do envelhecimento e câncer de pele. Para se ter uma ideia, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas peles brancas, que sofrem este processo de forma precoce.

A radiação solar é um potente oxidante celular, esta penetra na pele e provoca mudanças dire-

tamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA, o colágeno e as fibras elásticas.

INGESTÃO DE AÇÚCARES E GORDURAS

Em excesso, o açúcar representa outro processo de envelhecimento celular chamado “glicação” (Glicação é o fenômeno em que o açúcar carameliza com as proteínas celulares, tornando as nossas células rígidas e disfuncionais.). O açúcar se liga às proteínas da pele, tais como o colágeno, levando a rigidez destas proteínas. Assim se perde a função de elasticidade, deixando a pele flácida e com rugas. Além disso, o excesso de gorduras se acumula no tecido subcutâneo de forma irregular, causando gordura localizada e celulites.

SONO DE MÁ QUALIDADE

Sem um descanso adequado não existe pele saudável. Durante o sono,

nosso organismo produz células “rejuvenescedoras”, como a melatonina e o hormônio de crescimento. Estes hormônios são calmantes e reparadores. A privação do sono causa estresse e não dá ao corpo tempo para descansar. Resultado: A pele murcha e aparecem as irritações olheiras.

ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO

A prática de atividade física traz muitos benefícios para o corpo e a pele. Melhora a circulação sanguínea da pele, melhora o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicosilação – A Glicosilação ocorre quando as moléculas de açúcar, glicose, que flutuam no sangue se ligam às moléculas de proteína, diminuindo sua eficácia e causando inflamação e concomitantemente o envelhecimento), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, celulite e a gordura localizada.

REDE

MultiDrogas

Com você pela nossa gente

DROGALIDER

DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266

social



Beto Granados coordenou a manutenção da Expô esse ano e registrou o encontro com o **Richard Rasmussen** do "Aventura Selvagem". Bom trabalho!



Destaque para a bela **Lara Alves** que ontem completou idade nova. O carinho de toda família e amigos



Julio e Caline Cebin receberam os amigos para o churrasco no fim de semana e depois partiram juntos para a Expô



O prefeito de Pedranópolis, **Betinho**, ao lado da esposa **Valéria Martins**, curtindo a Expo 2014

horóscopo

**ÁRIES**

Procure lidar com as questões práticas de forma mais racional e objetiva, neste dia em que Lua e Saturno se opõem em sua área material. Não faça julgamentos superficiais e impulsivos, você pode acabar sendo injusta!

**TOURO**

As desavenças em suas relações ainda lhe desafiam, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam. Sua vontade de expandir entra em conflito com as atitudes mais tradicionais. Busque o consenso em conjunto através do diálogo!

**GÊMEOS**

Sua vontade de ficar mais quieta se choca com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!

**CÂNCER**

Sua vontade de ficar mais quieta se choca com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!

**LEÃO**

Não se dobre às tensões no trabalho e em casa. A oposição entre Lua e Saturno continua lhe exigindo o maior empenho, porém, confie em seu poder de superação. Todos se surpreenderão com a sua capacidade de vencer os obstáculos!

**VIRGEM**

Desafios intelectuais mais complexos são trazidos pela tensão Lua-Saturno, que persiste. Certifique-se da confiabilidade das informações, zelando pela verdade. Analise, pondere e construa suas opiniões de forma autêntica!

**LIBRA**

Ainda antagônicos, Lua e Saturno continuam trazendo desafios materiais. Reveja os rumos de seus empreendimentos, evitando embrenhar-se em aventuras. Não é hora de especular, pois é preciso priorizar a segurança!

**ESCORPIÃO**

Embates hierárquicos e de cunho territorial tomam lugar, neste dia em que Lua e Saturno, opostos, tensionam sua área de relacionamentos e seu signo. Não entre em cabo de guerra com os outros. Seja esperta e evite confrontos!

**SAGITÁRIO**

O rendimento no trabalho é prejudicado pelos conflitos de ego. Tudo parece ficar mais difícil e lento, e você enfrenta problemas de autoridade. Será preciso muita diplomacia para lidar com as invasões de espaço, seja paciente!

**CAPRICÓRNI**

Os diferentes desejos na vida social se chocam, gerando conflitos. A Lua ainda se encontra em sua área de prazeres, se opondo a Saturno, que transita por sua área de amizades. Tome a iniciativa sem depender dos outros!

**AQUÁRIO**

Suas responsabilidades, tanto em casa quanto no trabalho, continuam pesando. Lua e Saturno, antagônicos, trazem maior complexidade para suas tarefas. Evite sobrecarregar-se, cultivando a concentração e a serenidade emocional!

**PEIXES**

Ainda opostos, Lua e Saturno atrapalham a comunicação e alertam para seu impulso de interferir nos conflitos de opiniões. Prefira ficar mais quieta e reavalie seus projetos, definindo melhor seus planos e estratégias!

receita
Pudim de pão com café**Ingredientes:**

- 4 pãezinhos franceses amanhecidos cortados em cubos
- 4 colheres (sopa) de café solúvel
- 4 xícaras (chá) de leite morno
- 1 ovo batido
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará picada grosseiramente
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora

**Modo de preparo:**

Em uma tigela, misture muito bem os cubos de pão, o café dissolvido no leite morno, o ovo ligeiramente batido, o açúcar, a manteiga, a castanha-do-pará, a canela, a noz-moscada e a pimenta. Coloque em uma fôrma de 24 cm de diâmetro com furo central, untada com margarina. Asse em banho-maria no forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

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

ALARME MONITORADO 24 HORAS PROTEGIDO GLOBO

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

Lar doce Lar
UTILIDADES E PRESENTES

NOVO ENDEREÇO

AV PAULO SARAVALI
Nº 926 CENTRO
FERNANDÓPOLIS

FONE (17) 34424530

SERVIÇOS

- * CONSULTORIA E GESTÃO EDUCACIONAL IES;
- * CURSOS LIVRES;
- * APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL;
- * CAPACITAÇÕES;
- * EXAMES DE SUFICIÊNCIA;
- * PREPARATÓRIOS;
- * PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU;
- * SOFTWARE DE GESTÃO EDUCACIONAL IES;

www.unescursos.com.br | (17) 3442-4979

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.

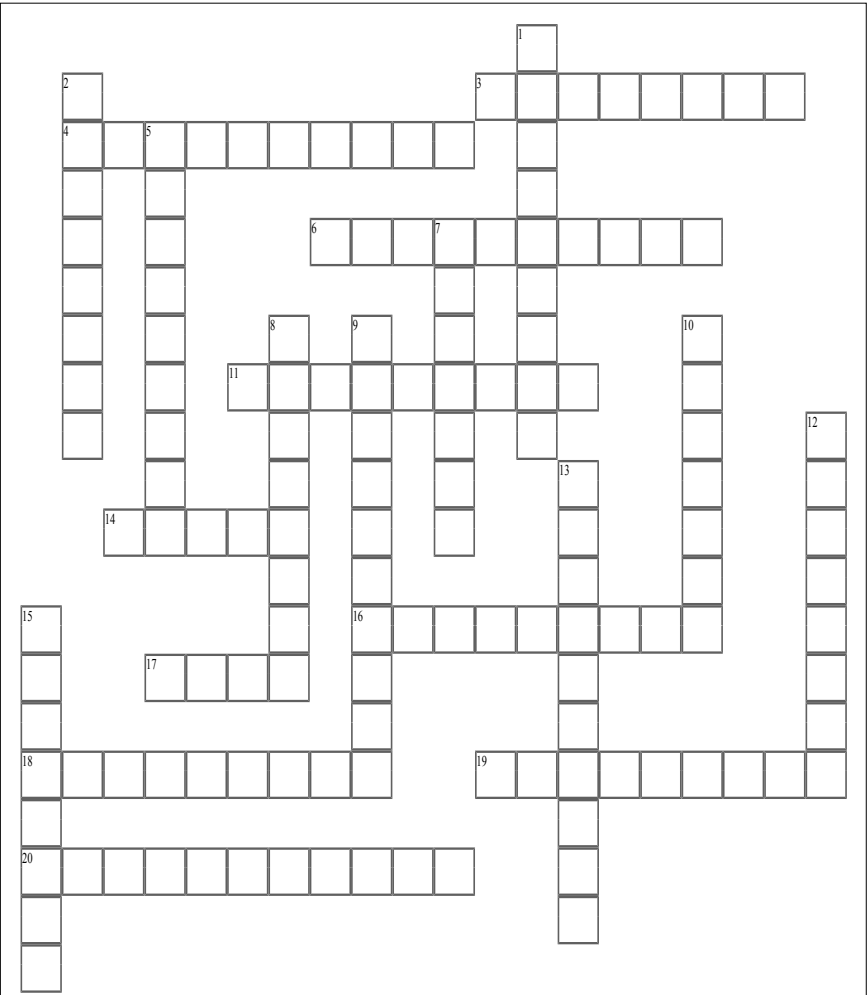
ATENÇÃO!!!

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

Palavras Cruzadas



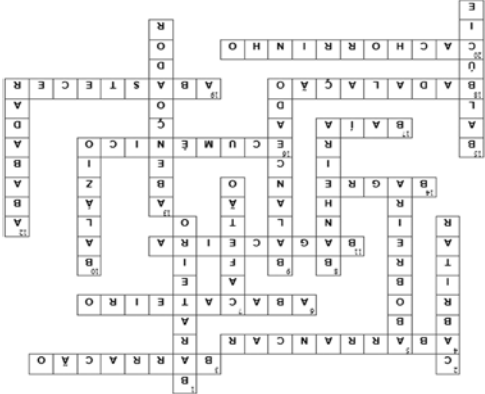
Horizontais

3. Grande barraca, telheiro, teto ou abrigo provisório, especialmente para materiais de construção.
4. Obstruir com barrancos.
6. Árvore laurácea, da América tropical, que produz o abacate.
11. Lugar onde se junta o bagaço.
14. Nome comum a grande número de peixes de couro, siluriformes, do mar ou da água doce, com barbilhões desenvolvidos.
16. É dito universal quando se trata de todas as religiões.
17. Geogr Reentrância numa costa, menor que um golfo Lagoa comunicante com um rio
18. Ato de badalar; bajulação.
19. Prover do necessário.
20. Cachorro pequeno.

Verticais

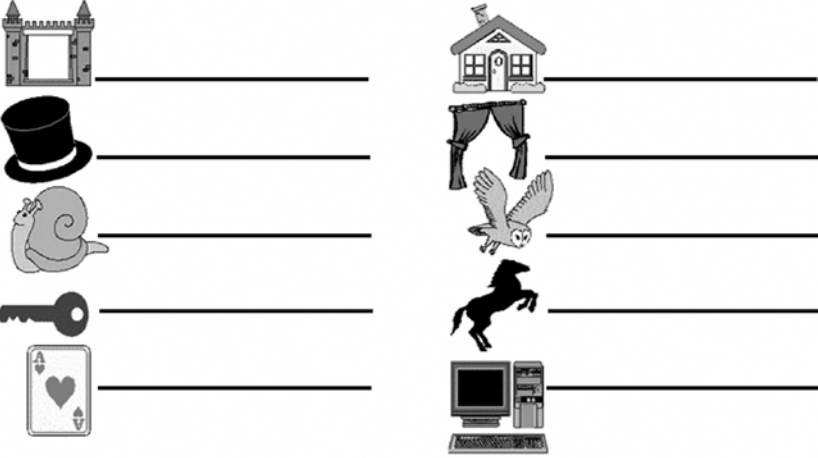
1. Que vende ou compra barato.
2. Andar saltando como os cabritos.
5. Aboboreira.
7. Aquele que vive às custas de meretrizes.
8. Recipiente de forma apropriada, comumente de ferro esmaltado, em que se toma banho.
9. Diz-se da alimentação ou ração que contém, em quantidade e qualidade estudadas, as substâncias necessárias ao metabolismo das pessoas ou do animal a que ela se destina.
10. Balaço.
12. Fazer semelhante a babado ou pregar babados.
13. Aquele que abençoa.
15. Dificuldade de pronunciar.

Respostas



Caça Palavras

- 1 - Escreva os nomes das imagens.
- 2 - Encontre as palavras no Emaranhado de Letras.



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

CORUJA
CORTINA
COMPUTADOR
CHAVE
CAVALO
CASTELO
CASA
CARTOLA
CARTA
CARACOL

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Vera pensa em desistir do casamento, mas as filhas a impedem. Com a ajuda de Omar, Flaviana, Meg, Luciana e Soraia decidem promover rifas para custear a lua de mel de Vera e Bernardete. Sidney desabafa sobre a dívida de Maura com Sofia. Abelardo tenta aprender a andar de bicicleta para agradar Bernardete. Anita afirma a Júlia que não aguenta mais esconder de Ben a investigação sobre Antônio.



MEU PEDACINHO DE CHÃO
Terça-feira, 18h00

Pedro se surpreende com a reação de Gina a respeito de Ferdinando ao perceber que a filha se mostra disposta a convencer o rapaz de se candidatar a prefeito. Renato comenta com Juliana que terá que conquistar a confiança das pessoas. Dona Tê estranha o comportamento de Gina que demonstra menos envolvimento com o trabalho. Dona Tê desmaia ao saber que Ferdinando beijou Gina. Gina confessa a Juliana que gostou do beijo de Ferdinando. Pedro Falcão fica furioso ao saber que Ferdinando beijou Gina.



GERAÇÃO BRASIL
Terça-feira, 19h15

Manuela e Davi se encantam um com o outro. Gláucia acredita que Jack será seu aliado. Tommy conta para Jack tudo o que foi instruído por Jonas a falar sobre sua mãe. Rita vê Herval com a foto de Pamela e estranha sua reação. Verônica convida Edna para morar com ela. As famílias dos candidatos chegam para a apresentação na Parker TV. Estreia o concurso Geração Brasil.



CHIQUEITITAS
Terça-feira, 20h30

JP discute com Renata, que assume não ter escrito a história. Junior faz uma reunião com Armando e Maria Cecília para anunciar que herdou as empresas do Café Boutique. Ele promove Maria Cecília e Armando fica enciumado. Shirley Santana é chamada no orfanato para tratar do visual de Simão. Após toda mudança no visual, Simão fica com melhor aparência. Pata desabafa com Mili que nenhum garoto gosta dela e que isso a deixa triste. Mili diz que acha que ela está gostando de alguém. Carmen conta com a ajuda de Matilde, que finge ser Ernestina, para fazer de tudo pra tirar Carol da direção do orfanato. As duas também tampão a porta do porão do orfanato, onde Miguel fica escondido.



EM FAMÍLIA
Terça-feira, 21h00

Marina tenta convencer Clara a sair com ela da festa de Gisele, mas Vanessa as interrompe. Felipe pergunta a Silvia se ela está apaixonada por Cadu. Branca tenta irritar Chica falando de Clara e Marina. Jairo não gosta quando Juliana diz que Nando será seu advogado. Bárbara prepara uma mesa de café da manhã para André, que agradece sua amizade. Cadu e Clara discutem por causa de Marina. Luiza aceita o pedido de casamento de Laerte. Malu conta para Alice e Neidinha que um dos suspeitos do estupro dela está morto. Marina convence Bárbara a posar para a campanha com Murilo. Luiza procura Virgílio na oficina.



PECADO MORTAL
Terça-feira, 22h15

Carlão se lamenta para Patrícia e diz que tentou ser um bom filho para Michele. Dorotéia liga para dar os pesames e Livia desliga o telefone, dizendo que ela não deveria ter ligado. Juran-dir dá força para Anjo e diz que o ajudará a se livrar da dependência de droga. Picasso comemora morte de Michele. Danilo faz acordo com Picasso para vender cocaína. Picasso descobre que Carlão e Otávio irão fugir do país e decide ir atrás dele. Carlão desiste da fuga e diz para Otávio que irá pegar Picasso e recuperar o morro do Pinguim. Patrícia procura uma maneira de inocentar Carlão e impedir que ele seja preso novamente. Picasso se prepara e recruta setenta homens para impedir que Carlão invada o morro.

Humor

NA CAMA COM O TIO FRANK

O cara liga pra casa numa tarde prá saber o que a esposa ia fazer para o jantar.

- Alô? diz uma vizinha de criança.

- Oi, querida, é o papai. Mamãe está perto do telefone?

-Não, papai. Ela está lá em cima no quarto com o tio Frank.

Após alguns segundos, o cara diz:

- Mas querida, você não tem um tio chamado Frank!!!

- Sim, eu tenho! E ele está lá em cima no quarto com mamãe.

- Tá bom, então. Quero que você faça o seguinte: suba correndo as escadas, bata na porta do quarto e grite pra mamãe e pro tio Frank que meu carro acabou de parar na frente de casa.

- Tá legal papai!

Alguns minutos depois, volta a garota:

-Bem, eu fiz o que você disse, papai

- E o que aconteceu?

- Bem, mamãe pulou da cama pelada e começou a correr pelo quarto gritando, aí ela tropeçou no tapete e caiu pela janela da frente, e agora ela está morta...

- Oh, meu Deus!!! e o Tio Frank???

- Ele pulou da cama pelado também, e ele estava muito assustado, daí pulou pela janela do fundo pra dentro da piscina, mas ele deve ter esquecido que você esvaziou a piscina na semana passada pra limpar, daí ele bateu

a cabeça no fundo dela, e agora está lá morto também...

Uma longa pausa e o cara diz:

- Piscina??? Por acaso o telefone aí é 555-0739?

DÚVIDA CRUEL...

Um velho senta-se num banco no ônibus, bem em frente a um Punk de cabelos compridos, com mechas verdes, azuis, rosa e vermelhas.

O velho fica olhando para o Punk e o Punk olhando para o velho.

O Punk vai ficando invocado, até que então pergunta ao velho:

- O quê foi vovô? Nunca fez nada diferente quando era jovem

O velho responde

- Sim, eu fiz. Quando era jovem,

fiz sexo com uma Arara, e estou aqui pensando: "Será que este FDP é meu filho"?

ACHANDO GRAÇA...

No cinema, o sujeito nota, logo à frente, um cachorro que ri muito do filme. Espantado, comenta com o dono:

- Rapaz! Seu cachorro está rindo do filme!

- Também estranhei. Ele detestou o livro.



DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista
(17) 3442-2261
Atende particular e convênio

**Av. Amadeu Bizelli, nº 978
Centro - Fernandópolis-SP**

Kekê Doces
- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel
Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiapórá

RETÍFICA DE CABEÇOTE
AROUCA
(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198

Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis/SP

SAPATARIA
CRUZEIRO
A AMARELINHA

A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.
Fone: (17) 3442-6619
Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

MADEIREIRA Flor da Mata

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis
Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasília
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

celebridades

Prestes a lançar livro, **Maria Melilo** garante: “Nunca pensei na morte”

Após derrotar um câncer no fígado, Maria Melilo decidiu reunir sua experiência e o aprendizado com a doença no livro “Desperte a Mulher Poderosa que Existe em Você”, com lançamento marcado para o próximo dia 31. Em entrevista, a vencedora do “BBB 11” falou sobre o delicado momento enfrentado.

“Foi muito doloroso, mas nunca pensei que não fosse vencer a doença, nunca pensei na morte. Recebi muitas mensagens de amor e carinho, e agora quero dar essa força para quem está passando por isso também”, comentou. Maria foi diagnosticada no mesmo ano em que venceu o reality, mas a in-

formação só veio à tona no fim de 2013.

“Quando a história da doença vazou, não quis confirmar que era câncer porque nem eu mesma sabia o que era direito ou o que estava acontecendo. Quis entender primeiro para saber como iria lidar”, explicou.

A ex-BBB não se preocu-

pa com o rótulo de autajuda em sua obra, já que o livro cumpre exatamente essa função. Além da doença, ela também fala dos desafios na carreira antes e depois do reality. Maria destaca que a fé também é grande parte do conteúdo. Ela se converteu à religião evangélica motivada pelas crenças da mãe.



Ex-BBB conta experiência em “Desperte a Mulher Poderosa que Existe em Você”

Juntos oficialmente, **Bruna Marquezine** e **Neymar** curtem noite antes da concentração

Os brasileiros puderam colocar a cabeça no travesseiro mais tranquilos, na noite deste domingo, dia 25, pois sabemos que o nosso maior craque do futebol vai entrar na concentração para a Copa do Mundo com a cabeça fria e o coração acalentado. Isto porque Neymar confirmou oficialmente que está de volta com Bruna Marquezine, no “Domingão do Faustão”.

“A gente sempre esteve junto, este assunto está resolvido faz tempo”, disse ele, confirmando aquilo que todo mundo já sabia e colocando uma pedra no assunto. Depois, os dois curtiram a última noite de liberdade na balada 021, na Bar-



Casal volta a ser assunto e assume que está junto

ra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro.

Os dois curtiram uma privacidade em um camarote coberto com panos pretos, com um segurança na porta para controlar

quem entrava e saía do lugar.

Neymar desembarcou no Brasil no último dia 18 e foi direto para o Rio - não desembarcou em São Paulo, conforme planejado - en-

contrar a sua gata. Na época, corriam boatos de que os dois planejavam “sair do armário” com o namorado no Dia dos Namorados, data da estreia do Brasil na Copa.

É o amor! Além de namorada, **Zezé Di Camargo** teria mais dois affairs



Cantor estaria fazendo malabarismo com a mulherada de sua vida

A vida amorosa de Zezé Di Camargo está bastante movimentada ultimamente. De um lado, está a jornalista Graciele Lacerda, que desde a separação do sertanejo de Zilu Camargo estaria pressionando para tornar o romance público; e de outro, duas modelos paulistas que seriam affair do parceiro de Luciano.

Publicações afirmam que o envolvimento de Zezé com as moças começou também quando ele ainda era casado, e que as gatas estão sempre nas apresentações do artista. Ao assumir com Graciele, o músico perderia a liberdade em seus relacionamentos abertos, mas a jornalista já estaria incomodada com a situação.

Zezé e Zilu ainda são casados no papel, já que ele ainda não assinou o divórcio. O processo está sendo minuciosamente analisado, já que envolveria grande parte da fortuna do sertanejo.



Compadre Washington voltou aos holofotes após criar bordão em comercial

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br

- Desenvolvimento de Software
- Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realsustem@uol.com.br
www.r3000.com.br

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Auto-Posto PÔR DO SOL

GASOLINA comum/aditivada R\$ 3,08	ÁLCOOL R\$ 2,07	DIESEL R\$ 2,42
---	----------------------------------	----------------------------------

PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA

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