

QUARTA-FEIRA, 02 DE JULHO DE 2014

UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Benefícios da Valeriana

Esta erva é elogiada por sua capacidade de aliviar a ansiedade e relaxar a mente de quem não consegue dormir bem. Várias espécies medicinais da erva são nativas da Europa e leste da Ásia e crescem de maneira natural na América do Norte.

A Valeriana é encontrada em pastagens, pradarias e riachos. Embora tenha um cheiro um tanto desagradável, ela tem sido incluída em muitos medicamentos naturais para a insônia, estresse, ansiedade, nervosismo, palpitações e dores de cabeça causadas pelo estresse.

É uma flor bonita que também é utilizada como relaxante muscular. Apesar do que alguns acreditam a Valeriana não é a fonte da droga Valium, contudo é um excelente sedativo e induz o sono. Ela também tem propriedades antiespasmódicas e é utilizada para cólicas, dores musculares e tensão muscular.

É útil em casos simples de estresse, ansiedade e tensão nervosa, bem como os casos mais graves de histeria, tremores nervosos, hiperatividade, coreia (são movimentos involuntários, breves, espasmódicos, que se iniciam numa parte do corpo e passam para ou-

tra de um modo brusco e inesperado), palpitações do coração e dores de cabeça devido à tensão. As preparações que incluem a Valeriana são muito úteis para a insônia. Vários estudos mostram que ela reduz o tempo necessário para adormecer e melhora a qualidade do sono. Ao contrário dos sedativos comuns, a Valeriana não causa ressaca.

Sua ação relaxante é útil para o tratamento de cãimbras musculares, cólicas menstruais e pressão arterial elevada. Ela relaxa os músculos das paredes das veias e artérias e é particularmente adequada para a pressão arterial

elevada devido ao stress ou preocupações.

A Valeriana é utilizada porque possui um efeito tônico (que aumenta a ação vital dos tecidos) sobre os nervos, devolve o equilíbrio e alivia a tensão e a ansiedade.

Alguns herbolários consideram que a Valeriana tem efeitos estimulantes e sedativos, dependendo do indivíduo e da situação em que é usada. Às vezes acontece que pessoas que utilizam Valeriana para relaxar ou obter um sono mais reparador, percebem que sua condição piora. Isto é porque a pessoa já deve estar relaxada então ela pode fazer o efeito contrário.



A Valeriana é melhor para tratar depressão causada pelo estresse prolongado ou tensão nervosa prolongada. Também é ligeiramente estimulante para os intestinos, pode ajudar a eliminar gases e cólicas nos intestinos, e tem um pequeno efeito antimicrobiano (é uma substância que mata ou inibe o desenvolvimento de microorganismos, como bactéria, fungos, vírus ou protozoários), especialmente contra as bactérias.

Caminhar descalça

Andar descalço pode ajudar em uma infinidade de coisas, não só para o corpo, mas para a mente e o bom é que você pode fazer em casa ou em lugares como um parque ou na praia.

Para muitas pessoas pode chegar a ser uma espécie de mito andar descalço ou não. Outras pessoas acham que pode causar joanetes e calos, ou constipações ou qualquer tipo de dor na barriga ou mesmo facilitar a entrada de fungos pelos pés. Mas nem tudo é necessariamente verdade.

O certo é que a caminhada é um dos melhores exercícios recomendados e se não for aplicado esforços que cansem muito é altamente recomendado.

Deveria ser feito em áreas naturais, como grama ou um rio sem muita profundidade, ou uma estrada de terra, pois o contato com a natureza faz com que o corpo seja oxigenado.

O pé está sempre protegido com sapatos e muitas vezes é justamente o tipo de sapato que gera deformações na forma do pé e dos dedos. Andar descalço gera mais calma, relaxamento e exercícios nos pés e nas pernas.

Como qualquer atividade física, deve ser feito um pré-aquecimento, por exemplo, mover os dedos dos pés, girar os pés em direções diferentes e ângulos que relaxem os músculos. Você também deve se levantar, fazer algum tipo de exercício de equilíbrio

, ficar na ponta do pé, bairar para que se estique todos os tipos de músculos e tendões. Se, por exemplo, houver algum tipo de lesão, é bom usar antes uma garrafa ou uma pequena bola e rolar sob seu pé, para os lados e para frente e para trás.

Então você pode começar a rotina de exercícios para os pés, o primeiro é caminhar na ponta dos pés, não necessariamente com a técnica das bailarinas, porque isso é muito complexo, mas serve para acalmar os músculos das pernas. É bom combinar este tipo de movimento utilizando os braços estendidos.

Em casa estão os melhores elementos para reforçar estes exercícios, co-

mo por exemplo, subir e descer escadas como se faz normalmente, dar saltos com as pontas dos pés, pois ajuda a estimular a pressão sanguínea e minimizar a pressão nas veias que depois darão origem nas varizes.

É verdade que se o chão for muito frio pode causar algum dano para as articulações, mas isso depende de exames médicos e conselhos do ortopedista que poderão orientar melhor esse processo.

As melhores superfícies para caminhar descalça são a grama, pois relaxa com a sua textura que podem picar, mas não machucam; areia combinada com água, por exemplo, no mar, você pode relaxar todo o corpo desde a planta dos pés.

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

CAMPANHA DO AGASALHO PÔR DO SOL

ABASTEÇA alegria!
AQUEÇA o coração do seu próximo.

As peças serão doadas para projetos sociais das igrejas católica e evangélica.

PONTO DE COLETA

PÔR DO SOL
Avenida dos Arnaldos, 2318 - Jd. Pôr do Sol
Fernandópolis/SP

Parceiro

EJJUS
Encontro de Jovens com Jesus

Coleta até 19/07

(17) 3462 5531



REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. Amadeu Bielli, nº1259 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. Livre de Almeida Silveira, nº222 - SUL

CATANDUVA - SP
Rua Brasil, nº422 - CENTRO

VOTUPORANGA - SP
Rua Amazonas, nº3420 - CENTRO

social



Boas vindas para a princesinha **Lorena** que veio ao mundo no último dia 30 de junho, para orgulho e alegria dos pais de primeira viagem, Fábio e Natali. Parabéns!



A pequena e bela **Luísa** comemorou idade nova com uma bonita festa, ao lado dos pais Paulinho Fernandes, Jordana e do irmão Leonardo.

Felicidades para a família!

horóscopo

ÁRIES
Você tende a questionar seus caminhos de vida por conta da quadratura Lua-Vênus, que lhe incentiva a enxergar os motivos de seu descontentamento. Não deixe o sentimento de inadequação prejudicar os relacionamentos!

TOURO
Julgamentos ricos e insuficientes podem lhe fazer ser levada pelas circunstâncias, pois a tensão de Lua e Vênus alerta que as emoções tendem a tomar conta de você. Reflita, mantendo a objetividade e a racionalidade!

GÊMEOS
Os pequenos embates do dia a dia na vida familiar podem acabar lhe abalando, neste dia em que a Lua passa por sua área familiar e forma quadratura com Vênus. Perceba que é você quem torna as coisas pesadas com seus dramas!

CÂNCER
Lua e Vênus formam quadratura, tensionando suas áreas de comunicação e de crise. Será preciso ter maior cuidado com a maneira como expõe suas ideias e como interage com as pessoas, especialmente em meios mais formais.

LEÃO
Seus valores são distorcidos pelo foco materialista que a Lua promove, ao passar por sua área material e se tensionar com Vênus. Procure dar maior valor às coisas simples e ao que é mais precioso em sua vida: os amigos!

VIRGEM
Que tal reavaliar suas insatisfações profissionais e reverter a situação? A quadratura Lua-Vênus lhe incentiva a vencer as frustrações e os atritos, resgatando o bem-estar. Não se deixe levar pelas emoções, seja objetiva!

LIBRA
Você fica emocionalmente fragilizada, pois a Lua passa por sua área de crise e forma quadratura com Vênus, que transita por sua área espiritual. Evite sobrecargas na vida cotidiana. Tire o dia para cuidar da saúde e descansar!

ESCORPIÃO
As atividades em grupo entram em foco com o trânsito da Lua por sua área de amizades. Porém, a quadratura com Vênus lhe fragiliza emocionalmente e alerta para laços de dependência. Procure ajuda, mas tome as rédeas de sua vida!

SAGITÁRIO
A tensão Lua-Vênus pede cautela para não se envolver com pessoas em sua vida profissional, que apenas alimentam as mesmas situações de instabilidade interna. Evite também absorver os problemas emocionais dos outros!

CAPRICÓRNIO
Você está mais sensível do que nunca, e a quadratura Lua-Vênus alerta que você tende a encarar questões geralmente tranquilas de forma dramática. Diminua o ritmo e procure dar um tempo para relaxar seu corpo e sua cabeça!

AQUÁRIO
Seu emocional fica fragilizado com o trânsito da Lua por sua oitava casa e sua tensão com Vênus. Não deixe que fracassos e frustrações afetem sua autoestima, e cuidado para não sufocar os outros com suas carências. Fortaleça-se!

PEIXES
Aspectos emocionais familiares são trazidos à tona pela quadratura Lua-Vênus. Seja mais altruísta e procure escutar as pessoas, evitando assim conflitos e embates. Seus exageros podem trazer mágoas e afastamentos!

SERVIÇOS

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

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

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: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

receita

Brownie com cobertura quente de Danette

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 200g de manteiga
- 300g de chocolate picado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar

Cobertura:

- 8 potes de Danette sabor chocolate
- cerejas em calda para decorar



Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a farinha, o chocolate em pó e o fermento. Reserve. Em uma panela, derreta o chocolate junto com manteiga. Reserve. Na batedeira, bata o açúcar e os ovos até formar uma mistura esbranquiçada. Desligue a batedeira e aos poucos junte o chocolate derretido com a manteiga. Misture a farinha misturada com o chocolate em pó e o fermento. Coloque em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse no forno preaquecido a 200°C durante 20 minutos. Deixe amornar e desenformar.

Cobertura:

Coloque os Danettes em uma panela e aqueça. Sirva com o brownie decorado com cereja.

D2 AUTO Som
Venda e Instalação de Som e Acessórios Automotivos
(17) 3462-7416
Preço a Prazo Em Até 12X no Cartão
www.dautosom.amawebs.com
Rua Edio Alves de Oliveira, 938 - Jd. América - Fernandópolis/SP
(Próximo ao Arakaki Máquinas)

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar
Avenida Afonso Cáraro, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

REDE MultiDrogas DROGALIDER
Com você pela nossa gente

ATENDIMENTO 24 HORAS

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

AGORA TAMBÉM NA FEF

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

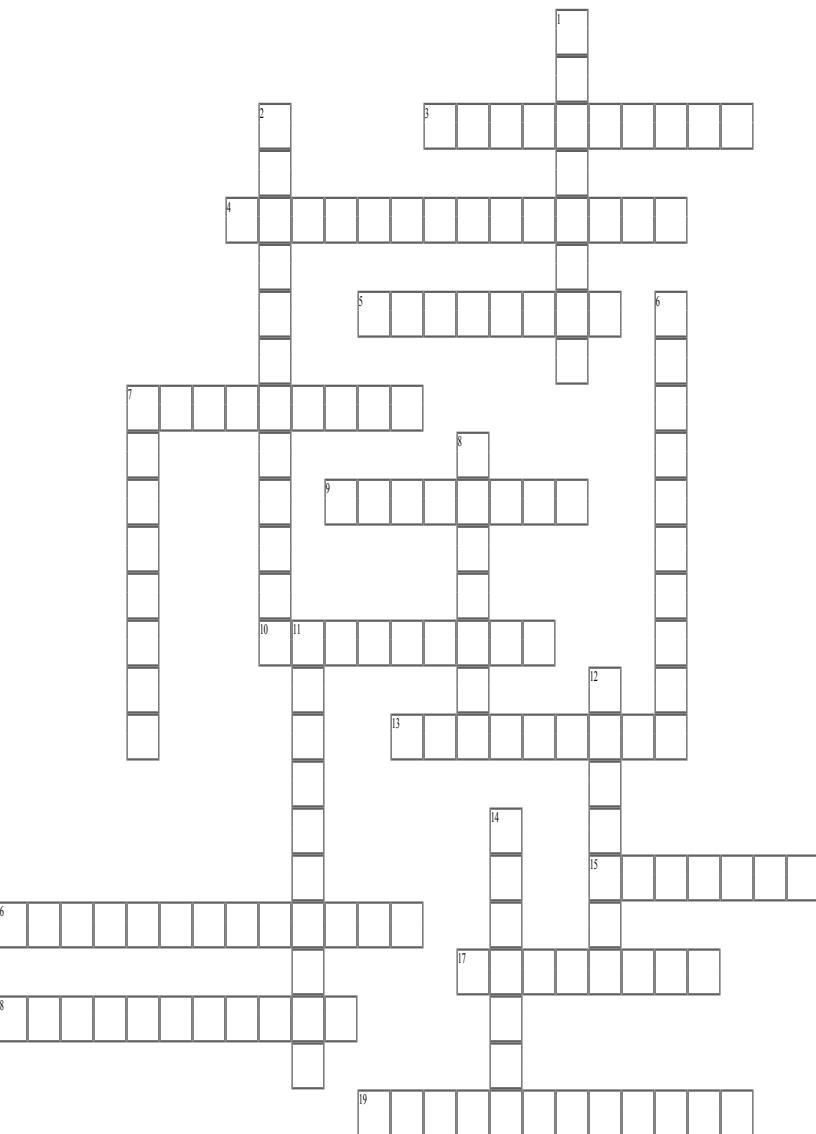
A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



Palavras Cruzadas



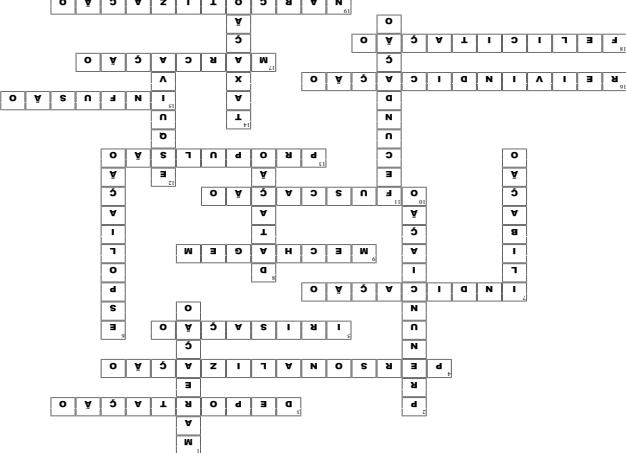
Horizontais

3. Ato ou efeito de deportar
4. Ato ou efeito de personalizar
5. Ato ou efeito de irizar
7. Ato ou efeito de indicar
9. Ato ou efeito de mechar
10. Ato ou efeito de ofuscar(-se)
13. Ato ou efeito de propulsar
15. Ato ou efeito de infundir(-se)
16. Ato ou efeito de reivindicar
17. Ato ou efeito de marcar
18. Ato ou efeito de felicitar
19. Ato ou efeito de narcotizar

Verticais

1. Ato ou efeito de marear
2. Ato ou efeito de prenunciar
6. Ato ou efeito de espoliar
7. Ato ou efeito de ilibar
8. Ato ou efeito de datar
11. Ato ou efeito de fecundar ou de ser fecundado
12. Ato ou efeito de esquivar
14. Ato ou efeito de taxar

Respostas



Caça Palavras

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

ABACATEIRO
ABALONAR
ABANANAR
ABATEDOR
BAGRE
BAILARINO
BALANCEADO
BANANINHA
BARBADA
CABAZEIRO
CABULAR
CACHALOTE
CACHORRINHO
CACOFONIA
ECOANTE

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

Av. Amadeu Bizieli, nº 978
Centro - Fernandópolis-SP

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

ELETROÔNICA 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

ALARME MONITORIZADO
24 HORAS
PROTEGIDO
ELETROÔNICA GLOBO

MADEIREIRA
Flor da Mata

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

A nova temporada, "Malhação Sonhos", retorna no dia 14 de julho.

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Quarta-feira, 18h00

Rodapé comenta com Amâncio sobre sua preocupação com Tuim. Milita estranha quando Viramundo afirma que não quer voltar para sua casa. Gina sente ciúmes de Viramundo. Serelepe diz a Catarina que não quer ser adotado por ela. Catarina questiona as intenções de Epaminondas ao decidir deixar Jandira e Tuim na fazenda após a morte de Alfredo. Izidoro e Rodapé conversam sobre os votos que EPA receberá por sua atitude diante da morte de Alfredo.

GERAÇÃO BRASIL

Quarta-feira, 19h15

Davi socorre Megan. Jonas humilha Verônica. Verônica pede demissão. Brian faz uma sessão de reprogramação com Jonas. Jonas e Pamela conversam com Megan. Barata desiste de contratar Sílvio por causa de Glácia. Pamela afirma a Herval que ficará com Jonas. Verônica pede para falar com Jonas, e Danilo ouve a conversa sem ser percebido. Susana e Iracema estranham o comportamento de Lara, que se mostra incomodada de ficar sozinha com Shin. Jonas tem uma conversa séria com Manuela e Davi. Jonas é ovacionado por seus funcionários.

CHIQUITTAS

Quarta-feira, 20h30

Começa o show da banda "JP 10. Mili. Antes de cantar a música bis, JP chama Mili ao palco para apresentá-la a suas fãs. Ele dá um selinho nela, que fica irritada e vai embora do show. JP e Mili discutem, mas logo fazem as pazes e o garoto diz que não roubará mais beijos dela. Junior vai ao orfanato e conta para Carol que Fernando dá em cima de outras mulheres. Carol encerra o assunto como se não acreditasse, mas fica pensativa. Na rua jogando bola, Mosca encontra uma em um terreno perto do orfanato uma casa em uma árvore. Chico volta ao orfanato após o enterro. Junto com ele chega ao orfanato sua afilhada, Teca, que é a nova moradora do Raio de Luz.

EM FAMÍLIA

Quarta-feira, 21h00

Helena relembra seu passado, fica emocionada e abraça Luiza. Clara diz a Cadu que pensa em adotar uma criança com Marina. Juliana e Jairo chegam em casa com o bebê. Cadu fica feliz ao ver o carinho de Verônica com Ivan. Juliana decide chamar o filho de Arthur e Jairo aceita. Virgílio sai no meio do expediente, deixando Helena levemente desconfiada. Shirley aconselha Bárbara a esnobar André. Laerte demonstra descontrole emocional no meio da sessão de fotos com Marina e vai embora do estúdio, deixando Luiza nervosa. Virgílio conta para Nando que fará um procedimento para remover a cicatriz de seu rosto.

VITÓRIA

Quarta-feira, 22h15

Jorge é liberado da UTI e Beatriz fica aliviada. Yone discute com Priscila, Paulão e Enzo, e ameaça contar para a mãe de Priscila como foi o acampamento de férias. Anastácia fica constrangida ao tentar ler um bilhete para Rosa, que estranha o comportamento da amiga. Rafael quer aproveitar a fragilidade de Jorge no hospital para tentar fazê-lo confessar que ateou fogo no haras Altacyr Ferreira. Ednaldo vai até a delegacia prestar queixa contra a escola de Priscila pelos maus tratos às crianças no passeio de férias. Willian vai até a escola para confirmar com Yone a veracidade da queixa de Ednaldo e surpreende Priscila. Rafael pede para Jorge denunciar Artur.

Humor

PROFISSÃO DOS PAIS

Na sala de aula, pergunta a professora:

— Aninha, o quê o seu pai faz?
— Meu pai é dentista, professora!
— Juquinha, e o seu pai?
— Médico, professora!

— Joãozinho, e o seu?

— Traficante, professora!

— Noooossssa! — reagiu a classe em uníssono.

Na hora do intervalo um amigo vira-se para Joãozinho e pergunta, indignado:

— Mas você não falou que o seu pai era deputado?

— Sim... Mas é que tenho vergonha de dizer isso na frente de todo mundo!

PRIMEIRO DIA DE AULA

A professora chega para o primeiro dia de aula e apresenta-se dizendo:

- Meus queridos alunos, meu pai amava muito minha mãe. O nome dele era Valdemar e o de mamãe, Regina. Como os dois queriam que todos soubessem do amor que os unia, quando nasci, juntaram o inicio do nome de papai, val e o final do nome de mamãe- gina. Assim, meu nome ficou Valgina. Quero agora que todos repitam o nome da professora, sem esquecer o L, está bem?

E todos repetiram várias vezes em coro o nome da professora - Dona Valgina, sempre com ela enfatizando o não esquecimento do L.

No dia seguinte, apareceu um aluno novo e imediatamente a professora perguntou:

- Garoto, você não veio ontem. Já disseram para você meu nome?

E o menino:

- Sim senhora.

- Já sabe que não deve esquecer o L?

- Sei sim senhora.

- Está bem, então diga-me, qual é meu nome?

E o menino:

- Dona Bucleta, Professora.

QUADRO DE ADÃO E EVA

Um francês, um inglês e um brasileiro estão no museu do Louvre diante de um quadro de Adão e Eva. Diz o francês:

- Olhem como os dois são bonitos! Ela, alta e magra. Ele, másculo e bem cuidado... Devem ser franceses!

O inglês:

- Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

E o brasileiro:

- Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!

O francês:

- Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

E o inglês:

- Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!

Parente?

Não, candidato. Toma aqui o meu santinho



Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

SAPATARIA CRUZEIRO
A AMARELINHA

A MAIOR
VARIEDADE,
PELO MENOR
PREÇO.

Fone: (17) 3442-6619

Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

celebridades

Só faltava essa: Bruna Marquezine grávida

Finalmente chegamos ao boato pelo qual o Brasil todo ansiava (só o Brasil, porque o resto do mundo não sabe que a namorada de Neymar é Bruna Marquezine): vem aí o Neymar Jr. Jr., o herdeiro da nação.

Calma que por enquanto é só fofoca! O papo começou nos bastidores do Projac, estúdio da Globo, porque Bruninha teria se negado a fazer os exames

periódicos exigidos pelo departamento de recursos humanos da empresa, segundo informações de Léo Dias. A conclusão, nos papinhos de corredor, é que só pode ser gravidez.

Ao saber que era obrigada – como qualquer funcionária da empresa – a fazer os exames, Bruninha teria gritado aos quatro ventos: "Eu tô cagando pra Globo!". Considerando que ela

está prestes a lançar carreira em Hollywood, vai ver ela está pouco se lixando pra emissora nacional, mesmo.

Mas a própria assessora da atriz já tratou de desmentir o auê. "Bruna é uma funcionária ciente de seus deveres para com a emissora e não se negou a fazer nada. Seu exame periódico foi marcado para esta semana, de acordo com seu roteiro de gravação", informou.



Bruna assistindo partida do Brasil na Copa

Marina Mantega sobre ser filha de ministro: "é um fardo"

Para a maioria das pessoas, ser filha de alguém como Guido Mantega, atual ministro da Fazenda, é uma bênção. Mas não é assim que Marina Mantega, a filha do ministro, se sente. Em um bate-papo que virá junto de seu ensaio para o Paparazzo, a apresentadora do "Papo de cozinha", da Band, e do "Pânico", na rádio, comentou um pouco sobre isso.

"As pessoas acham que ajuda em alguma coisa ser filha de ministro, mas pelo contrário, muito mais atrapalha do que ajuda. Você é muito mais cobrada do que as outras pessoas. Se eu tenho um programa de TV, é porque sou filha do ministro. Se o Ibo-

pe cair, é porque sou filha do ministro. Querendo ou não, é um fardo. Meu pai está há 12 anos no governo e há 12 anos escuto que tudo que faço é por causa dele", disse.

Em outro momento, ainda deixou claro que suas conquistas são fruto da sua dedicação, desde sempre: "Meu pai não ajuda os filhos, não é aquele que liga para alguém pedindo alguma coisa. Ele fala que se pede ajuda, tem que dar algo em troca, e ele não quer fazer isso. Então, ou a gente trabalha ou fica em casa, não tem jeito. Se fosse filhinha de papai, não estaria hoje trabalhando. Sempre ralei muito, sempre fui atrás das coisas."



Marina Mantega em lançamento de uma coleção de roupas

Pergunta sobre membro do namorado irrita Juju Salimeni

Seria uma postagem mais do que comum no Instagram que envolve os corpos absurdamente sarados de Juju Salimeni e Felipe Franco – com a única diferença de trocar a academia e as roupas de malhação pela praia e os trajes de banho. Seria, não fosse uma seguidora pergunta se "tudo seu é grande" para o fortão.

Juju não levou a coisa na brincadeira. Muito pelo contrário. Ela respondeu: "Grande é a mão que vai entrar na sua boca para deixar de ser vadia e comentar esse tipo de vulgaridade em foto de homem casado! Vaza daqui, vagaba." E, considerando o quanto Juju vem malhando, não parece uma boa ideia atravessar seu caminho.



Vanessa Mesquita segura armas de brinquedo

Defensora dos animais, ex-BBB Vanessa paga mico em foto armada

Vanessa Mesquita passou por apuros com seus fãs, após postar uma foto em que aparecia pronta para o abate. Conhecida como defensora dos animais, a ex-BBB ficou na maior intimidade ao posar com duas armas de fogo, em foto tirada no último sábado, na balada The L Clube (curiosamente a primeira aparição dela em público ao lado da agora ex Clara Aguilar).

Era pra ser só uma brincadeira; mas de WhatsApp em WhatsApp a galinha enche o papo, e acabou que a imagem foi parar em um Twitter anônimo. Sem contexto, a foto podia ser considerada como apologia às armas (o que é crime).

A loira ficou revoltada com a situação, como demonstrou em entrevista. "Todo mundo é adulto o suficiente para entender que aquilo é apenas uma brincadeira. As pessoas deveriam se preocupar mais quando um cachorro fica acorrentado mais de 24h, o que é um crime e muita gente não sabe! É muita hipocrisia!"

A explicação não teve muito efeito, e a assessoria da modelo foi obrigada a publicar uma explicação oficial no Facebook. A assessoria garantiu que as armas eram de brinquedo, e que não havia intenção de o clique tornar-se público. Mas até explicar que focinho de porco não é tomada, o estrago já tava feito. Micão.

VISTORIA PREMIADA

PROCEDE
Vistorias

FERNANDÓPOLIS - SP

**★ FAÇA UMA VISTORIA ★
E CONCORRA A 1 BOLA
ADIDAS BRAZUCA FINAL RIO**

Rua Edio Alves de Oliveira, 918
Centro
Promoção Válida de 01/06 a 11/07 de 2014.

Sorteio dia 11 de julho de 2014

(17) 3442-6330

www.procedevistorias.com.br
sac@procedevistorias.com.br
facebook.com/procedevistorias

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 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636 Claro

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

FOTO DIAMOND

Fotos em geral
Venda de produtos fotográficos
Encadernações, plastificações
E Xerox

Av. Nove de Julho, 1225 - Indaiápolis-SP
Fone 17-3842-1175