

■ 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 resaca.

Sua ação relaxante é útil para o tratamento de câimbras 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 relacionada 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, baixar 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 movimentos 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.

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



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

Parceiro



(17) 3462 5531

Coleta até 19/07

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



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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

Loja 1	FERNANDÓPOLIS - SP AV. AMADEU BIZELLI, Nº1299 - CENTRO
Loja 2	FERNANDÓPOLIS - SP AV. LUIZ DE ALMEIDA SILVEIRA, Nº222 - COLÍTER
Loja 3	CATANDUVA - SP RUA BRASÍLIA, Nº420 - CENTRO
Loja 4	VOTUPORANGA - SP RUA AMARAL, Nº240 - CENTRO

social



Boas vindas para a princesinha **Lorena** que veio ao mundo no último dia 30 de junho, para orgulho e alegria dos papais 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 rasos 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!

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 desenforme.

Cobertura:

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

D Auto Som
Venda e Instalação de Som e Acessórios Automotivos
(17) 3462-7416
Preço à Prazo Em Até 12X no Cartão

www.dautosom.amawebs.com

Rua Edio Alves de Oliveira, 938 - Jd. América - Fernandópolis/SP
(Próximo ao Arakaki Máquinas)

SERVIÇOS

- CONSULTORIA E GESTÃO EDUCACIONAL IES;
- CURSOS LIVRES;
- APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL;
- CAPACITAÇÕES;
- EXAMES DE SUFICIÊNCIA;
- PREPARATORIOS;
- PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU;
- 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: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáforo, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

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

A primeira escola ninguém esquece...

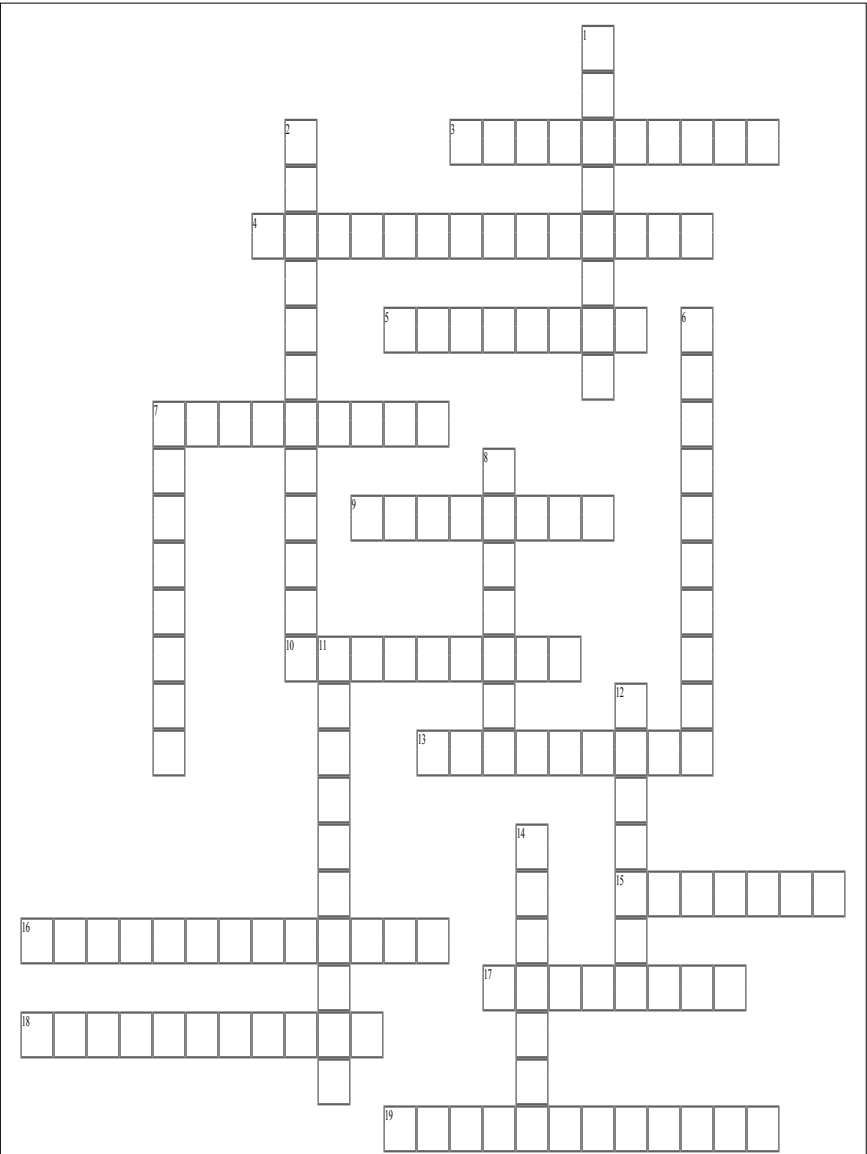
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

TRENZINHO
DA FANTASIA

Palavras Cruzadas



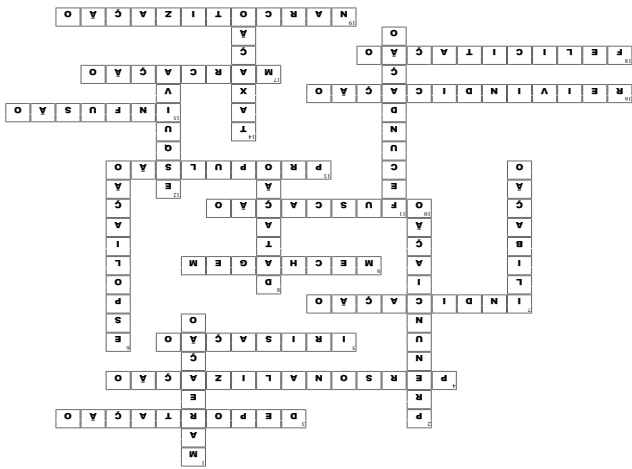
Horizontais

- 3. Ato ou efeito de deportar
- 4. Ato ou efeito de personalizar
- 5. Ato ou efeito de irisar
- 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 C 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 A R P E Q K
O N I R A L I A B B A G R E O K G T
H S R E H B G V B A L A N C E A D O

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

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

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

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

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

MADEIREIRA Flor da Mata

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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

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

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 Amância 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 Silvío por causa de Gláucia. 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.

CHIQUITITAS
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!
— Nooossssa! — 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 início 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!

BOAS MANEIRAS
Durante a aula de Boas Maneiras, diz a professora:
- Zezinho, se você estivesse namorando uma moça fina e educada e, durante o jantar, precisasse ir no banheiro, o que diria?
- Segura as pontas aí que eu vou dar uma mij....
- Isso seria uma grosseria, uma completa falta de educação. Juquinha,como você diria?
- Me desculpa, preciso ir ao banheiro, mas já volto.
- Melhor, mas é desagradável mencionar o banheiro durante as refeições. E você, Joãozinho, seria capaz de usar sua inteligência para, ao menos uma vez, mostrar boas maneiras?
- Eu diria “Minha prezada senhorita, peço licença para ausentar-me por um momento, pois vou estender a mão a um grande amigo que pretendo lhe apresentar depois do jantar.”



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 cagandoooo 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 assessoria 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



Juju Salimeni e o namorado, Felipe Franco, na praia (Instagram)

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.

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 benção. 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



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

P

ROCEDE

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

FOTO DIAMOND

Fotos em geral

Venda de produtos fotográficos

Encadernações, plastificações

E Xerox

Av. Nove de Julho, 1225 - Indiaporã-SP

Fone 17-3842-1175

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