

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Manchas na pele: como detectar, prevenir e tratar

A pele exerce funções muito importantes como barreira de proteção do sistema imunológico, a manutenção da temperatura corporal entre outros. O peso aproximado é de 5Kg, corresponde à uma área de cerca de dois metros quadrados, sendo o maior órgão do nosso corpo. É uma das partes do nosso corpo que sem dúvida sofre diversas agressões ao longo do tempo. Quando nascemos ela geralmente está intacta, mas devido ao excesso da radiação solar, manchas podem surgir.

Embora normalmente tais patologias sejam geralmente benignas, é aconselhável monitorar se há lesões na pele, isso ajudará na prevenção de qualquer distúrbio mais grave.

A maioria das manchas na pele que aparecem são produzidas por células que controlam o pigmento conhecidas como melanócitos (produtores de melanina), isso ocorre devido a um aumento na pigmentação que pode ser causado por um problema hormonal, vascular, intoxicação ou até mesmo um corpo estranho no organismo.

DIFERENTES TIPOS DE MANCHAS DA PELE:

Sardas: são pequenas manchas circulares, que estão localizados principalmente nas áreas mais expostas a agentes externos, como o rosto, pescoço ou braços é muito comum em pessoas com pele clara. Aparecem na infância, aumentam com a exposição do sol e também com a idade. Não há nenhum tratamento específico para este tipo de mancha, mas é essencial evitar a excessiva exposição ao sol. Utilize filtros com a máxima proteção.

Existem manchas hiperpigmentadas são pequenas e tem um tom de marrom. Geralmente aparecem durante a infância e aumentam com a idade. Estas diferem das sardas não aumentam com a exposição ao sol. O tratamento para sardas desse tipo é o peeling ou tratamento a laser.

Outras manchas com bordas arredondadas e uma cor marrom escuro, são causados por uma proliferação de melanócitos, afetando nossa pele. Este tipo de lesão deve ser bem monitorado. Observe se elas variam no tam-



sua pele, com uma alimentação saudável, utilizando protetor solar, hidratante, limpando adequadamente, dormindo bem. Além de manter a beleza, sua pele agradece!

Como lidar com a ansiedade?

A ansiedade só por si não tem necessariamente de ser um problema que possa prejudicá-lo, pelo contrário até pode beneficiá-lo. No entanto, se você sentir que a ansiedade ou o pânico minam a sua estabilidade física e emocional, é hora de agir. E tomar medidas não implica necessariamente consultar um psicólogo, médico ou psiquiatra, tudo depende do quanto você sente a sua vida afetada. Se pode parar, ou se pode aceder a cuidados, certamente você vai beneficiar muito de ter o apoio de um profissional. Mas, se por algum motivo você ainda não está completamente pronto para ver um profissional de saúde mental, existem várias técnicas de enfrentamento com as quais pode familiarizar-se e experimentar. A eficácia de cada técnica irá variar de acordo com a pessoa, e é por isso que você deve tentar coisas diferentes, até perceber o que funciona melhor para você.

O que evitar para impe-

dir que os níveis de ansiedade aumentem

Caféína. O café é um dos maiores estimulantes da ansiedade. As pessoas com transtorno de ansiedade devem evitar beber café. O ideal é que você diminua a ingestão de todas as bebidas que tenham cafeína, e substitua por bebidas que induzem o relaxamento, como chás de ervas (veja abaixo).

Açúcares refinados. O consumo exagerado de açúcar é ruim para a sua saúde física. No que diz respeito à ansiedade, o açúcar interfere com as alterações de humor. Às vezes, você pode sentir como se o açúcar ajudasse a relaxar, mas passado algum tempo irá causar o efeito oposto. Se você está lutando para encontrar o seu equilíbrio interior, o açúcar não vai ajudá-lo nem um pouco. Monitorize a sua ingestão de açúcar para níveis aceitáveis.

Preocupação. Preocupar-se pode parecer algo que você simplesmente não pode evitar de fazer,

e até determinado ponto, é. Mas é possível reduzir a sua compulsão para preocupar de forma exagerada. Preocupar-se com algo que você pode influenciar, que diminui o seu desconforto ou melhora a situação ou o seu estado, pode confirmar-se como útil. Mas, preocupar-se com algo que você não pode influenciar, que aumenta ainda mais o seu desconforto e mal estar, é desperdício de energia.

COISAS QUE SE PODE FAZER PARA REDUZIR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE

O aumento da atividade física. A esmagadora maioria das pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade envolvem-se muito pouco na atividade física, ou é inexistente. O exercício físico regular pode ser a última coisa que você quer fazer quando se sente ansioso, mas vai ajudar a distrair a mente, estimular o sistema imunológico, diminuir a tensão muscular, regular o sono e ajudar a regular os níveis

dos neurotransmissores, cujo desequilíbrio é conhecido em consequência da ansiedade e depressão.

Promoção do relaxamento com a toma de chás. O Relaxamento induzido através da toma de chás de ervas como a camomila, kava, hipericão produzem uma sedação leve, sem causar efeitos secundários adversos. Se você não costuma beber tais bebidas, é aconselhável que passe a fazê-lo para o alívio da ansiedade de forma e eficaz e natural.

Meditação. A meditação mindfulness tem-se mostrado eficaz na redução dos níveis de ansiedade e ajudado a solidificar o progresso em termos

da gestão da ansiedade. A meditação é fácil e gratuita. Você pode fazer isso em qualquer lugar, e pode proporcionar vários benefícios tais como ficar mais consciente dos seus pensamentos e as suas emoções, certo? Então,

quando você está a sentir-se ansioso, pensar positivamente que existe uma ligação direta entre os seus pensamentos e as suas emoções, certo? Então, quando você está a sentir-se ansioso, pensar positivamente pode parecer impossível. Bem, na verdade os seus pensamentos negativos também influenciam as suas emoções. E o mais certo, é que na presença de ansiedade você accione o pensamento negativo ao invés do pensamento positivo. É importante que na presença de sintomas de ansiedade você consiga orientar a sua atenção para pensamento positivos.



REDE **MultiDrogas** **DROGALIDER** **DISK ENTREGAS: 3442-4505**

Com você pela nossa gente

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

AGORA TAMBÉM NA FEF

MultiDrogas *Com você, pela gente, da nossa gente*

Droga Lider

MultiDrogas *Com você, pela gente, da nossa gente*

Droga Lider

MultiDrogas *Com você, pela gente, da nossa gente*

Droga Lider

social



A pequena **Emanuella** comemorou seu 1º aninho na última sexta-feira em uma bonita festa realizada pelos pais Angel e Júnio. Parabéns!



Teto Camargo, do Procon de Fernandópolis, faz aniversário hoje, dia 1º. Felicidades!



horóscopo



ÁRIES

Com criatividade você defende seus interesses, pois Mercúrio adentra o signo de Leão em sua quinta casa. Mas você tende a agir de maneira individualista e intelectualmente vaidosa. Saiba buscar conciliação entre seus desejos e os dos outros!



TOURO

Sua vida familiar ganha um novo significado neste momento, em que Mercúrio adentra sua quarta casa. Reavalie a rotina e o seu ambiente doméstico, procurando aperfeiçoá-los. Melhore também as interações pessoais.



GÊMEOS

Sua atitude curiosa em relação a várias áreas de conhecimento reflete poder de raciocínio, aguçado pelo trânsito de Mercúrio em sua terceira casa. Não se deixe distrair, sobretudo quando se trata de assuntos minuciosos e prioritários!



CÂNCER

O planejamento de vida entra em foco, pois Mercúrio adentra hoje sua segunda casa, lhe pedindo maior praticidade na rotina. Que tal desenvolver seus potenciais, sobretudo quanto ao gerenciamento financeiro? Estude as opções!



LEÃO

Seu poder de articulação pessoal é intensificado por Mercúrio, que entra em seu signo. Você atrai as pessoas com suas capacidades criativa e intelectual, portanto aproveite o momento para defender seus interesses e planejar metas!



VIRGEM

Ainda que você precise se dedicar à superação de desafios que lhe exigirão grande controle emocional, Mercúrio em sua área de crise lhe traz um período de renovação. Use a autocrítica para superar os obstáculos em seu caminho!



LIBRA

Sua percepção para o que as pessoas queridas precisam é intensificada pela passagem de Mercúrio em sua área de amizades. As trocas de ideias e suporte emocional, assim como os planejamentos em conjunto, são gratificantes!



ESCORPIÃO

Que tal desenvolver seu potencial e seus talentos profissionais? Ao passar por sua décima casa, Mercúrio se associa com Sol e Júpiter, promovendo a proximidade nas relações por meio das atividades intelectuais. Aproveite!



SAGITÁRIO

Sua poder intelectual recebe uma injecção de energia com a entrada de Mercúrio no signo de Leão, em sua nona casa. Dedique-se a pesquisas que requeiram grande raciocínio e aproveite para expor suas ideias perante superiores.



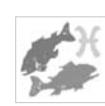
CAPRICÓRNIO

Sua noção de valor de si própria e das coisas é aguçado pela entrada de Mercúrio em sua oitava casa. A conjunção com Sol e Júpiter ativa seu empreendedorismo, promovendo prosperidade patrimonial. Pense bem ao fazer escolhas!



AQUÁRIO

Ao entrar em sua sétima casa, Mercúrio estimula as boas conversas nas relações, sobretudo com os mais íntimos. A associação com Sol e Júpiter torna o momento ideal para reconciliações e estabelecimento de acordos!



PEIXES

Que tal promover sua qualidade de vida e as parcerias de trabalho? Ao entrar em sua área de saúde, Mercúrio indica que suas ideias tendem a impulsionar a produtividade, tanto em termos quantitativos quanto qualitativos!

Parabéns ao jovem empresário **Daniel Rissato**, que comemora idade nova amanhã, dia 02. Na foto ele aparece ao lado da amada Bruna Edin



receita

Salaminho de Nutella

Ingredientes:

- 2 pacotes de biscoito maisena
- 40 g de avelás tostadas e picadas
- 2 potes de Nutella® (400 g)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó



Modo de preparo:

1. No liquidificador, triture os biscoitos.
2. Em um recipiente, misture o biscoito triturado, a avelã e a Nutella® até formar uma massa homogênea.
3. Coloque a massa sobre papel-manteiga e trabalhe a massa até dar forma de salame, salpicando de vez em quando o cacau.
4. Embrulhe o salame com filme plástico e leve à geladeira durante 4 horas. Na hora de servir, retire o filme plástico e corte em fatias.

Dica: experimente servir o salaminho com sorvete de creme ou flocos.

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende

particular

e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

Keké Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade
Fernandópolis

Marcos e Lilian Mirel

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

BENZEDERA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure **DONA SINARA**. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e férias sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos.

Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta.

Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.



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

ATENÇÃO:

Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP



(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

TÁ CHEGANDO A HORA!

CONSTRUINDO NUMA BOA!

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

PRÉMIO PRINCIPAL

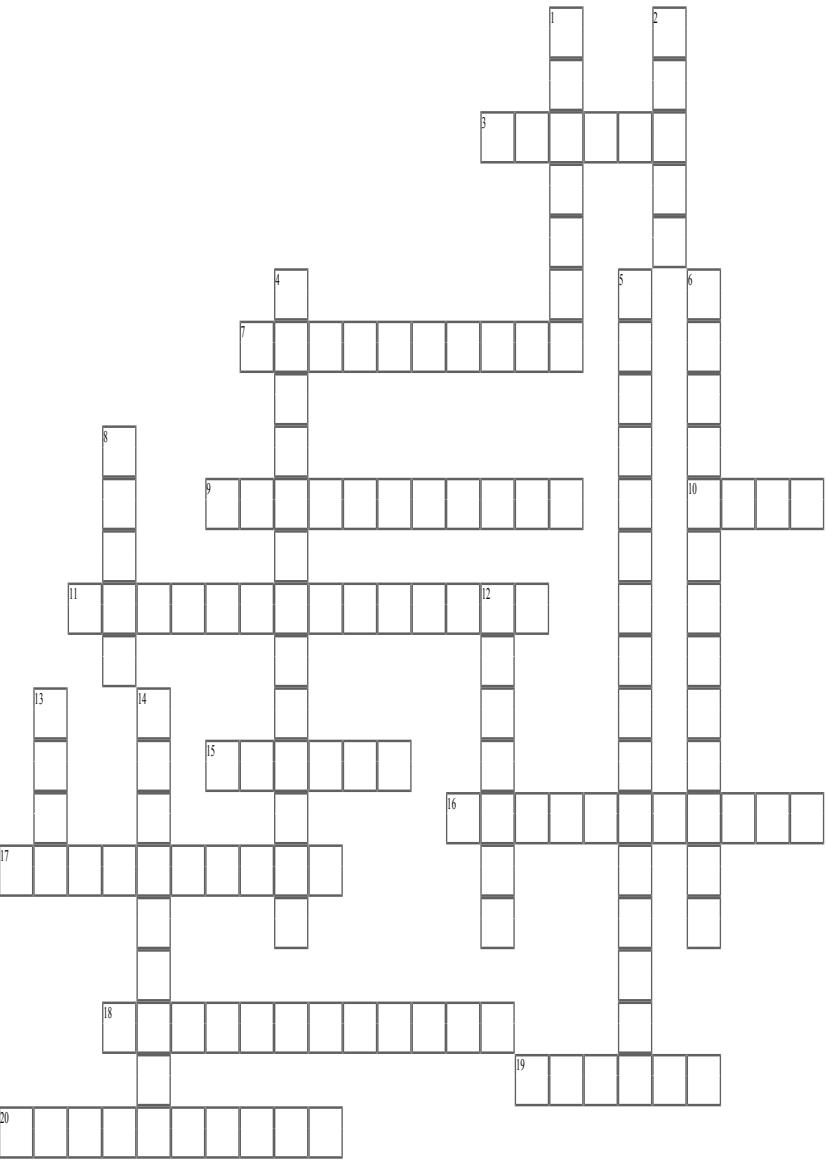
REDE INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

</

Palavras Cruzadas



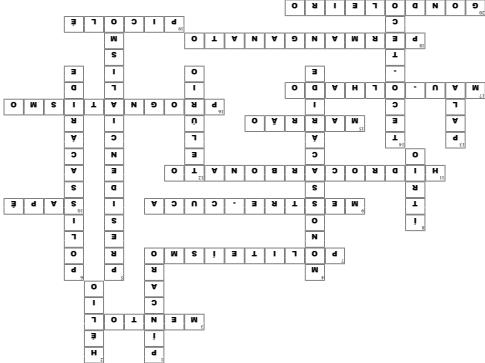
Horizontais

- Álcool terpenóide secundário, C
- Sistema religioso que admite muitos deuses
- Cozinheiro Pl: mestres-cucas
- Sapé
- Carbonato hidratado
- Pequeno porco desmamado Fem: marrá e marroa
- Qualidade do que é prognato
- Qualidade que a credence popular atribui a certas pessoas de causarem desgraças àquelas para quem olham Pl: maus-olhados Cfr mal-olhado
- Sal do ácido permangânico
- Sorvete solidificado em uma das extremidades de um pauzinho que lhe serve de cabo
- Remador ou tripulante de gôndola

Verticais

- Pináculo
- Elemento gasoso, inerte, de símbolo He, número atômico
- Cada um de uma classe de açúcares simples, que consistem em um carboidrato não hidrolizável
- Sistema de governo em que o ministério só depende da confiança do Presidente da República
- Carboidrato decomponível por hidrólise em duas ou mais moléculas de monossacárides (como glicose) ou seus derivados
- Elemento metálico trivalente, comumente incluído entre os metais das terras raras Símbolo Y, número atômico 89, e massa atômica 88,9
- Elemento semimetalílico, relacionado com o selênio e o enxofre e quimicamente semelhante a eles Símbolo Te, número atômico 5
- Poncho leve, de bordas franjadas Abrir o p: correr, fugir
- Pequeno avião, próprio para treinamento de pilotos ou para cobrir curtas distâncias Pl: teco-tecos

Respostas



Sudoku

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

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


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



APAE Fernandópolis convida a todos para prestigiar sua tradicional Feijoada
Realização dia 09/08/2014 (Sábado)
Marmitas no valor de R\$ 15,00 (Retirar na Entidade)
Pagamento à vista ou no cartão
Faça já sua encomenda pelo telefone (17) 3465-1150.



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Dandara convida Gael para jantar e eles conversam sobre seus relacionamentos anteriores. João vê a novela antiga de seu pai na TV e logo muda de canal. Dalva elogia René Spinelli. Sol canta com Pedro no Perfeiço. Lucrécia critica Jade, que se pune por seu suposto mau comportamento. Gael e Dandara combinam de repetir o encontro, e Delma e Marcelo torcem pelos dois. Karina acorda de um pesadelo chamando por Bianca, e percebe que a irmã não está no quarto. Bianca vai à casa de Duca.

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Sexta-feira, 18h00

Último capítulo, a emissora não forneceu o resumo.

GERAÇÃO BRASIL

Sexta-feira, 19h15

Rita tenta acalmar Davi. Barata fala de Verônica para Luene. Davi não consegue dormir e decide contar a verdade para Jonas. Todos na Marra assistem a um documentário sobre Brian. Shin entrevista Lara e Matias. Barata fica arrepiada ao ver Verônica com Herval na inauguração do Regenera. Pamela e Rita descobrem que Manuela não apareceu para falar com o possível investidor do Júnior. Manuela entra em contato com Davi. Pamela inicia a apresentação do Regenera. Jonas e Davi apresentam o novo tablet da Marra. Manuela faz sua apresentação no seminário em São Francisco. Davi se emociona ao ver as crianças da Plugar se apresentando. Jonas e Brian sobem ao palco para apresentar seu projeto secreto.

CHIQUITITAS

Sexta, 20h30

Junior decide ligar de volta para o número que ligou para Carmen. Gabriela atende a ligação e diz se chamar Sofia. Nicolette logo pega o telefone e tenta despistar Junior. Na exposição das telas, na França, Cintia (Milena Ferrari) ressurge, vê Gabriela e a reconhece. Ela percebe que têm algo de errado para Gabriela estar bem, fora do bloqueio psicológico e acredita que se chamar Sofia. Na França, Cintia conversa com Gabriela e descobre que ela perdeu a memória. Cintia diz que irá ajudá-la, pois era muito próxima de sua família. Miguel consegue ver sua mãe na mansão dos Almeida Campos. Samuca pede para Cris ajudá-lo com dicas para conquistar Vivi.

IMPÉRIO

Sexta-feira, 21h00

Célio pede para fazer um acordo com o delegado e incrimina Orville. Xana ouve a notícia sobre a prisão de Orville e convence Juliane a se esforçar para ajudar o marido. Érika garante a Téo que o caso de Lorraine pode render uma grande matéria para o blog. Cláudio se encontra com Leonardo. Xana, Fernando e Cora cobram de Cristina uma explicação por seu sumiço. Túane pede para Reginaldo deixá-la conversar com Elivaldo. Ismael encontra Lorraine embriagada e critica seu comportamento. Enrico e Maria Clara dormem juntos. Lorraine é roubada. José Alfredo encontra Maria Marta à sua espera e se surpreende. Vicente vê Cristina ser atacada por dois homens e avança para socorrê-la.

VITÓRIA

Sexta-feira, 22h15

Diana não gosta de saber que Mossoró e Laíza fecharam acordo. Artur diz a Clarice que a vingança chega ao fim se Gregório perder a corrida e vender o haras para ele. Mossoró diz que não que vai desistir do bar por causa de Artur, deixando Diana decepcionada. Iago pede ajuda a William para impedir que Vitória ganhe a corrida, garantindo a derrota de Gregório. Luciene e Edu ficam surpresos ao encontrarem Bernardo no haras Arminho. Diana sente uma tontearia ao visitar Vitória na cocheira. Bernardo analisa os dados dos cavalos e jóqueis. Beatriz diz a Mossoró que eles precisam fugir, pois não aguenta mais os encontros escondidos. Priscila e Iago se encontram.

Humor

APERTO NO ESTÁDIO

O sujeito estava assistindo a um jogo de futebol no estádio quando, de repente, sentiu alguém apertando-lhe o ombro.

Ele olhou para trás e viu um sujeito baixinho que lhe sorria.

Voltou-se para assistir o jogo e alguns minutos depois sentiu o aperto no ombro novamente. Olhou para trás com cara de poucos amigos e lá estava o baixinho sorrindo.

Pouco depois, outro aperto.

- Escuta aqui - gritou ele, com o dedo em riste no nariz do baixinho. - Se você apertar o meu ombro novamente eu vou lhe dar um chute no saco.

O baixinho esboçou um sorriso sem graça e ficou quieto.

Dois minutos depois, novo aperto. O sujeito perdeu a paciência e deu um tremendo chute na virilha do baixinho e, como este último continuava impassível, ele perguntou:

- Ei! Eu te dei um chute no saco tão forte que até o meu pé está doendo e você parece que não sentiu nenhuma dor, como é isso?

E o baixinho explicou:

- É que eu sou um alienígena, não tenho saco, por isso não senti nada!

- Então, como vocês fazem sexo no seu planeta?

- Assim ó... - e apertou-lhe o ombro novamente.

O PODEROSO CHEFÃO

Uma conceituada empresa, achando que era hora de mudar o estilo de administração, contratou um novo gerente.

O novo chefão veio determina-

do a balançar as bases e tornar a empresa mais produtiva.

No primeiro dia, acompanhado dos principais acessores, fez uma inspeção geral.

No setor de empacotamento, todos estavam trabalhando duro, menos um rapaz, que estava encostado na parede, com as mãos nos bolsos.

Vendo aí uma boa oportunidade de demonstrar sua nova filosofia de trabalho, o gerente perguntou ao rapaz:

- Quanto você ganha por mês?

- Duzentos Reais - respondeu ele, sem saber do que se tratava.

Então o gerente tirou 200 reais do bolso e deu para o rapaz, dizendo:

- Aqui estão seus 200 reais desse mês. Agora suma daqui e não volte nunca mais!

O rapaz embolsou o dinheiro e saiu o mais depressa que pode.

O gerente, enchendo o peito, pergunta ao grupo de funcionários:



- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

Uma semana depois, elas se reencontraram, e a amiga vê a loira toda queimada, vermelha que nem um pimentão, e diz:

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

- Eu não disse que era pra vocês tomar cuidado no Rio de Janeiro?

- Disse sim. E eu fiz exatamente o que você me falou: Não andei nem um minutinho na sombra.

celebridades

Vagner Love e a noiva falam sobre os preparativos para o casamento

Juntos desde 2011, Vagner Love e Lucilene Pires estão a todo vapor nos preparativos para o casamento. Vivendo há quase um ano na China, onde o craque joga pelo Shandong Luneng Taishan, o casal tem acompanhado cada detalhe da cerimônia, que acontecerá no dia 20 de dezembro, na casa de festas Lajedo, em Vargem Pequena, Zona Oeste do Rio. "Está tudo bem adiantado! Nós temos a nossa cerimonialista, Ro-

berta Spiguel, que está preparando tudo com muito carinho e do nosso jeito. Ela envia as opções e nós escolhemos juntos o que mais nos agrada", contou Vagner.

Faltando cinco meses para o grande dia, a noiva, que é esteticista, admite que já está bastante ansiosa: "Acho que é uma ansiedade normal, que faz parte desse momento que estamos vivendo. Acho que quando chegar mais próximo à data, es-

sa ansiedade vai aumentar mais ainda".

O casamento está sendo preparado para 500 convidados, entre amigos e familiares. Lucilene não dá muitos detalhes sobre as surpresas que o casal está organizando, mas garante que será uma grande festa: "Estamos preparando muitas coisas bacanas para os convidados. A única coisa que já posso adiantar é que o casamento será até de manhã (risos)".

Entre os padrinhos, es-



'É a minha princesa. Se eu não parar por aqui, faço um livro sem fim dessa mulher que amo e idolatrio', disse o jogador sobre Lucilene Pires

tão amigos, familiares e jogadores de futebol - como o goleiro Paulo Vitor, do Flamengo; o zagueiro Wellington, que atualmente jo-

ga no Coritiba; Hugo, do Vitória; e Aloísio que atua com Vagner no Shandong. "Escolhemos pessoas que são especiais para a gente,

que sempre apoiaram nosso relacionamento. Nossas irmãs, amigos de infância e amigos do futebol", diz Lucilene.



Bianca em "O Rebu"

Bianca Müller nega affair com José de Abreu

Como é comum na vida de atores, nem bem esfriou a notícia da separação de José de Abreu e sua mulher, já começaram os boatos de que o pivô seria Bianca Müller, que faz o par romântico com o ator em "O Rebu". Ela, que namora há sete anos, em entrevista, fez questão de negar qualquer envolvimento.

Foi a primeira vez que eu vivi esse lado da exposição. Mas fiquei tranquila, porque não houve nada. Passamos muito tempo juntos porque a equipe ficou muito próxima durante o tempo que nós gravamos em Buenos Aires.

Resolvido o assunto,

a conversa partiu para a dinâmica de seu personagem, que é uma femme fatale, com todos os atributos, coisa que Bianca considera complicada.

Na ficção, é só entrar na personagem. Difícil mesmo é tentar fazer a sensual fora dela (...) Não sei ser mulherão, não faz parte do meu repertório esse jogo de sedução. Estou aprendendo a encarnar esse papel.

Mas, para ela, não faz diferença que tipo de personagem ela faz: "O ator tem que olhar para o personagem sem prejuízos. Sou observadora, não faço juízo de valor sobre o comportamento deles."

Magerrima, Thaila Ayala faz sessão de fotos na vibe skatista

A brasileira Thaila Ayala segue com seu período sábatico em Nova York, onde está morando para fazer cursos, estudar atuação e pegar o James Franco. Na verdade neste exato momento ela está curtindo Ibiza, na Espanha, mas isso não vem ao caso. O importante é que dia desses ela arranjou um tempo para fotografar pra coleção verão 2015 da grife CajuBrasil.

Para inspirar a sessão de "moda fitness", a atriz subiu em cima do skate. "Ando desde os nove anos, foi um dos primeiros presentes que eu fiquei apaixonada. Hoje ando só por diversão, mas já tive várias quedas quando criança", contou nos bastidores, para provar que não é poser no esporte. As roupas com cós baixo e barriga de fora deixaram em evidência a magreza da moça, que já disse ter propensão genética a ser sequinha, e costuma treinar e fazer dieta para ganhar peso.



Atriz aparece mais magra e diz que faz dieta para ganhar peso

Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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



MADEIREIRA
Flor da Mata

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

Clima Cold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra a um jantar com um acompanhante no restaurante Sushi Grill !!!

Naõ fique de fora dessa!

3442-7088 (17) 99628-6060 (17) 9168-5170
Av da Saudade 282 Higienópolis - Fernandópolis/SP