

O termo “ansiedade” tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, entre outros.

Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que tornar-se patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimu-

la o indivíduo a entrar em
ação, porém, em excesso,
faz exatamente o contrá-
rio, impedindo reações.

CAUSAS

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida.

A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente ou pode ter ansiedade apenas às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por cau-

sa do desconforto que sentem.

SINTOMAS DE ANSIEDADE

- Os transtornos da ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como:
- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar)
- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular

- Medo exagerado de ser humilhado publicamente
- Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade.
- Pavor depois de uma situação muito difícil.

TRATAMENTO DE ANSIEDADE

- Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade:
- Medicamentos (sempre com acompanhamento e receita médica)
- Psicoterapia com psicólogo ou médico psiquiatra
- Combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia).



A maior parte das pessoas com ansiedade começa a se sentir melhor e retoma as suas atividades depois de algumas semanas de tratamento. Por isso, é importante procurar ajuda especializada na unidade

de saúde mais próxima. O diagnóstico precoce e preciso da ansiedade, o tratamento eficaz e o acompanhamento por um prazo longo são imprescindíveis para obter melhores resultados e menores prejuízos.

Quem faz exercícios aeróbios ou musculação tem o alongamento como parte obrigatória do treino. Afinal, eles protegem a musculatura contra muitas lesões. Mas, mesmo se você não pratica atividades físicas regularmente, deveria incluir sessões de esticação e puxa na sua rotina.

Os alongamentos preparam a musculatura para exercer quaisquer movimentos, sem tensões desnecessárias.

ANTILESÕES

A ciência ainda não comprova. Mas a experiência prática indica que se alongar com regularidade diminui a predisposição às lesões. Isso sem esquecer que alongar, além de fortalecer a musculatura, aumenta o gasto calórico. Numa aula mais prolongada, você ainda sente os efeitos da liberação de substâncias ligadas ao

bem-estar, como a endor-
fina.

RESPIRE FUNDO

Não segure a respiração enquanto estiver alongando. Se uma determinada posição provocar tensão, inspire para aumentar o ciclo de oxigênio e relaxar o músculo. Aos pouquinhos, você vai sentir o movimento mais fluido, mesmo que sem aquela elasticidade exibida pelas ginastas.

FAÇA EM DUPLA

Os alongamentos podem ser divididos em ativo e passivo. O primeiro é feito sozinho, sendo conhecido por autoalongamento. Já o alongamento passivo é feito com ajuda de outra pessoa e, normalmente, tem uma ação muito mais intensa. Só tome cuidado para não ir muito além dos seus limites e acabar se machucando. Na dúvida, peça orientação de um professor.



**SUAVIDADE
É O SEGREDO**

Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. Preste atenção para não deslocar demais o quadril ou pressionar as vértebras. Seu corpo merece respeito. Os músculos têm capacidade de adap-

tação a qualquer tipo de treino. Mas é preciso ir avançando com calma. Para isso, segure pelo menos um minuto em cada uma das posições realizadas.

CORPO FELIZ

Com o alongamento frequente, você tonifica a musculatura, oxigena me-

lhor todas as células e a queima de calorias ocorre com mais eficácia. Sua postura também melhora, pois para cada movimento são solicitados músculos específicos, sem compensações. O alongamento reduz as tensões articulares, muitas vezes responsáveis

por lesões, principalmente em pessoas idosas e sedentárias.

PELA ORDEM

O alongamento deve ser feito na seguinte sequência:

1. Mobilidades articulares: ombros, punhos, dedos, quadril, pé e pescoço
2. Pequenos grupos musculares: bíceps, tríceps, antebraço, panturrilha
3. Grandes grupos musculares: quadríceps, peitoral, grande dorsal e coluna

SINTA NA PELE

Esquecer o alongamento depois do treino é certeza de músculos tensos. Sem ele, há aumento na compressão dos tendões e diminuição da mobilidade para realização dos exercícios. O estresse contínuo, ao longo do tempo, pode acarretar uma lesão. Comece a praticar e sinta a melhora na agilidade, na força e na velocidade dos seus exercícios.

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE
TÉCNICO JUDICIÁRIO**

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

*** Valor não acumulativo**

**www.unescscursos.com.br
(17) 3442-4979**



MADEIRAS

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas

Forno - Portal - Deking

Cleyton Perondi

☎ (17) 99229-4585

☎ (17) 99638-6286

Zé do Gás

☎ (17) 99201-6527

☎ (17) 98167-2898

FONE/FAX: (17)

3463-2725

Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

vpfernandopolis@hotmail.com

Otica
Cidade
 Fernandópolis

*Nossa prioridade
 é a sua visão!*

FONE/FAX
 17 **3463-1286**
www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com
Marcos e Lilian Mainieri

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

BENZEDEIRA 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 friezas 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 À HORA!

PROMOÇÃO

CONSTRUINDO NUMA BOA!

SORTEIO DIA 09/08 ÀS 12H



PRÊMIO PRINCIPAL

1 RENAULT

MODELOS E RECONFIGURAÇÕES SOB SUJEITO

REDE

INTER PRIME

LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

Válido para as lojas de Fernandópolis e Ouroeste

CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO - CAIXA Nº 6-0326/2014

O SORTEIO DAS 12 TV'S OCORREU NO DIA 07/06/2014. CONSULTE GANHADORES NO SITE.



social



Felicidades para **Emerson Moreira** que hoje festeja mais um aniversário, na foto com a esposa Claudia Braguini



Muitos anos de vida para **Marluci Salioni**, aniversariante do último dia 10



Cleber Oliveira, aniversariante de hoje, ao lado da esposa Rita



Parabéns **Igor Luppi**, que ontem apagou velinhas



Destaque para **Elisangela Moreira**, que no último dia 10 completou idade nova. O carinho do marido Sérgio Gasques

receita

Musse de melancia e hortelã

Ingredientes:

- 2 e 1/4 de xícara (chá) de melancia sem as sementes e cortada em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de açúcar de confeitado
- 3 colheres (chá) de hortelã picada
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1/4 de xícara (chá) de água fria
- 1 copo de iogurte natural

Para decorar:

- Cubinhos de melancia gelados
- Folhas de hortelã



Modo de preparo:

- Bata metade da melancia no liquidificador. Acrescente o açúcar e a hortelã e misture bem. Hidrate a gelatina na água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver bem. Misture à melancia batida e acrescente os cubinhos de melancia restantes. Leve à geladeira até engrossar um pouco.
- Com um batedor de mão, bata bem o iogurte e acrescente-o delicadamente à mistura gelada. Mexa e distribua entre as taças. Leve à geladeira e deixe até ficar firme. Antes de servir, enfeite com os cubinhos de melancia e as folhas de hortelã.
- **Dica:** Experimente a mesma receita com outras frutas, como abacaxi ou morango.

horóscopo



ÁRIES

O poder de sedução na vida social é exaltado pela entrada de Vênus em sua área de prazeres. Sua beleza, tanto interna quanto externa, resplandece em todos os lugares por onde passa. Aproveite este momento e parta para as conquistas!



TOURO

As trocas afetivas e a harmonia no lar são favorecidas pela entrada de Vênus em sua área familiar. Cuide de sua casa, deixando-a mais bela e acolhedora. Expand a tendência para o ambiente profissional e torne o dia harmonioso!



GÊMEOS

Ao adentrar sua área de comunicação, Vênus amplifica seu magnetismo pessoal, e você se destaca nos grupos e ambientes da vida diária. Cativa as pessoas e fortaleça vínculos de trabalho e de amizades. Valorize sua imagem!



CÂNCER

Você mostra maior exigência em relação à qualidade dos investimentos e, especialmente, às melhorias em sua vida, pois Vênus adentra hoje sua área material. Você busca requinte e beleza, apenas tenha cuidado para não gastar demais!



LEÃO

Suas melhores características são exaltadas pela entrada de Vênus em seu signo, que faz você irradiar alegria por onde passa. Que tal cuidar do visual e do emocional? Seu lado afetivo está mais ressaltado também!



VIRGEM

Você fica emocionalmente suscetível neste momento, em que Vênus adentra sua área de crise. Não se deixe levar pelas emoções, sobretudo quando grandes decisões estiverem em jogo. A positividade fará a diferença!



LIBRA

O trânsito de Vênus em sua área de amizades estimula os vínculos de cumplicidade, favorecendo atividades em grupo. A criatividade beneficia as interações, e o apoio emocional dos amigos pode impulsionar sua vida amorosa!



ESCORPIÃO

Suas iniciativas tendem a melhorar, graças à entrada de Vênus em sua área profissional. Você demonstra maior entusiasmo, portanto valorize seus talentos e sua capacidade criativa. Isso lhe proporcionará um salto qualitativo!



SAGITÁRIO

Você demonstra grande energia de doação, com a entrada de Vênus em sua área espiritual. Conheça lugares diferentes e culturalmente enriquecedores. Saiba como inspirar as pessoas para concretizar a qualidade de vida que você deseja!



CAPRICÓRNIO

Os prazeres pessoais entram em foco graças à entrada de Vênus em sua oitava casa, que desperta seu lado mais sensual e sexual, esquentando a vida afetiva. Não se deixe levar pelos ímpetos apaixonados, equilibre razão e emoção!



AQUÁRIO

Que tal transbordar essa energia de amor que emana de você, sobretudo para os mais íntimos? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Vênus promove um clima de união e estimula os momentos de intimidade em espaços aconchegantes!



PEIXES

Cuide de seu bem-estar, pois ao entrar em sua área de saúde, Vênus impulsiona os hábitos mais saudáveis. Nutra a autoestima, pois ela é a chave de tudo. Procure ser mais gentil para aproximar-se das pessoas no trabalho!

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

(17) 3462-1090
Fernandópolis

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

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

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 1ª 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

Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra á 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

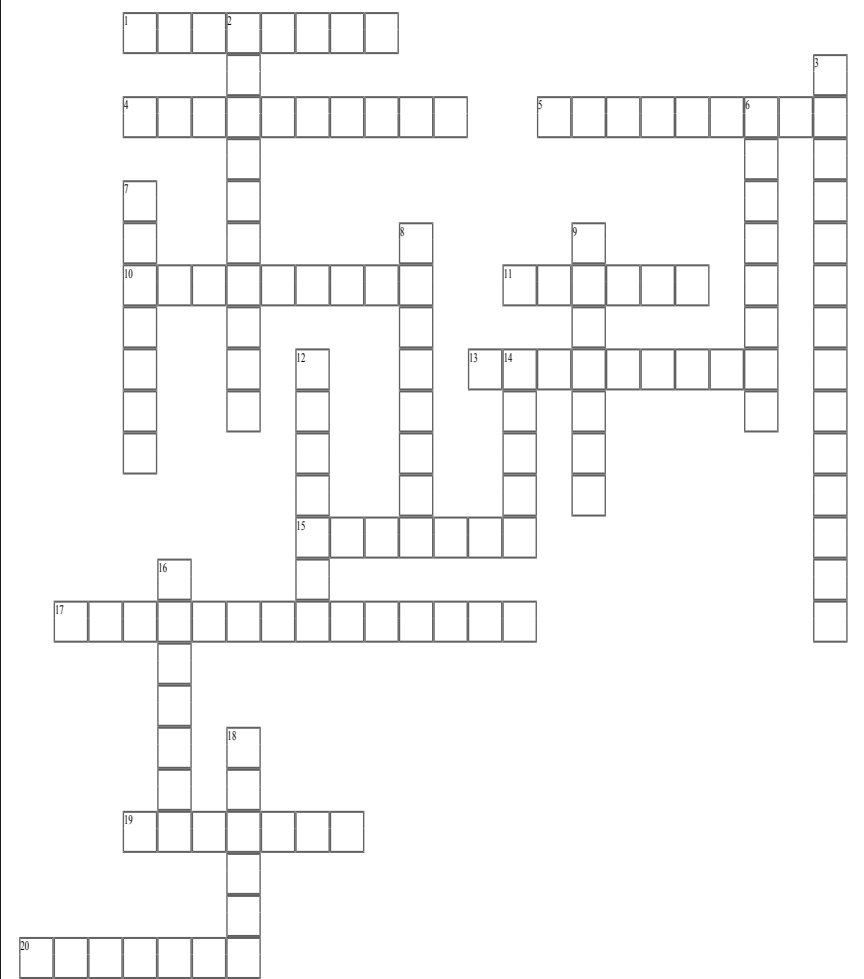
GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,08

ÁLCOOL
R\$ 2,07

DIESEL
R\$ 2,42

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

Palavras Cruzadas



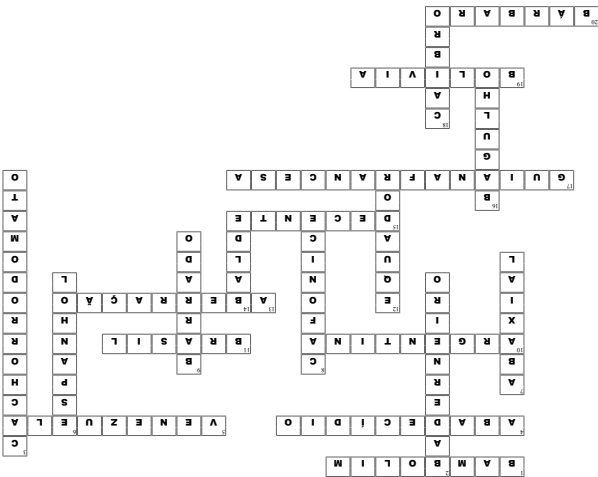
Horizontais

- Sanefa que se sobrepõe a cortinados de portas e janelas.
- Assassínio de abade ou abadessa.
- País cuja economia se apóia, em sua maior parte, na exportação de petróleo, o primeiro nome do presidente deste país é Hugo.
- País de industrialização tardia e com domínio de tecnologia clássica e de alguns setores de tecnologia avançada.
- País de industrialização tardia e com domínio de tecnologia clássica e de alguns setores de tecnologia avançada.
- Anomalia de situação ou de conformação de um órgão.
- Que fica bem; conveniente, decoroso, honesto.
- País cuja economia se apóia, em sua maior parte, na exportação de produtos da pesca.
- País cuja economia se apóia, em sua maior parte, na exportação de gás natural, deste país parte um gasoduto em direção ao Brasil.
- Relativo aos bárbaros, povos invasores do Império Romano, nos sécs III e IV.

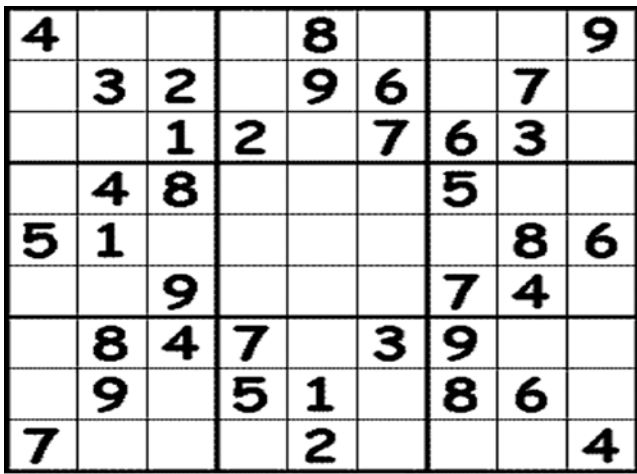
Verticais

- Que, ou aquele que é dado a fazer badernas; badernista.
- Mamífero carnívoro, da família dos Canídeos, de coloração pardo-acinzentada.
- Idioma falado no México.
- Que está fora da linha do eixo do corpo ou de um órgão.
- Qualidade de cafona.
- Revestido com barro.
- País da América do Sul que não faz fronteira com o Brasil.
- Vaso em forma de tronco de cone, com alça, para tirar, guardar ou carregar líquidos ou sólidos.
- Semente que se acha no centro de certos frutos, como a uva, a pêra, etc.
- Cada uma das peças de madeira, empregadas em armações de telhados, sobre as quais se pregam as ripas.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Gael se descontrola ao ver uma foto de Ana com René no quarto de Karina. Tomtom aconselha Pedro a compor músicas de amor. Edgard convida René a visitar a Ribalta, mas o ex-ator evita encontrar Gael. Pedro convida Pri para sair. Lucrécia pede a todos que ensaiem para o Show de Talentos na praça. Lincoln repreende Jeff por estar com a turma da Ribalta, e ele beija Mari para disfarçar. Bianca brinca com João que eles serão irmãos. Karina se irrita ao ver Pedro na casa de Dandara. Bianca e João se aproximam. Bete descobre que Sol dormiu durante uma prova. Tomtom tem uma crise de asma. René vai à casa de Dandara.



BOOGIE OOGIE
Terça-feira, 18h00

Daniele ignora Fernando e vai embora com Rodrigo. Carlota confidencia a Leonor sua intuição de que Fernando guarda um segredo sobre Rodrigo. Susana vê as flores que Fernando comprou para a amante na casa de Celia, e tira conclusões precipitadas. Susana diz a Inês que Célia é amante de Fernando. Rafael procura Sandra para oferecer ajuda financeira, e ela sugere que o rapaz procure Augusta. Fernando encontra Susana na loja de Vitória.



GERAÇÃO BRASIL
Terça-feira, 19h15

Ernesto encontra com Elias e Susana. Dorothy estranha Lara não querer ficar sozinha com Brian. Igor apoia Manuela e diz que ela fez bem em não contar a verdade para Davi. Brian decide passar o dia com Lara e Tomás. Após ser demitido, Moreira pede para Dorothy ajudá-lo a continuar na Parker TV. Jonas se enfurece com o sumiço de Davi, que não comparece à reunião com os diretores da Marra. Marisa se disfarça para encontrar Sílvio. Davi conta para Ernesto que acabou o namoro com Manuela. Brian tenta tranquilizar Jonas. Verônica sofre por causa de Jonas, e Edna a consola. Megan encontra com Davi por acaso e o consola. Manuela chora por causa do ex-namorado. Megan leva Davi para casa. Jonas e Verônica se beijam.



CHIQUITITAS
Terça-feira, 20h30

Cintia diz que se Carmen não lhe entregar as quatro telas dos cavaleiros irá contar a verdade para Gabriela, que está sem memória e entregá-la para Junior. Carol visita Dani na casa do pai dela, Bruno. Junior recebe uma mensagem anônima pedindo para ele ir até uma praça para saber onde está sua irmã, Gabriela. Junior pede para Armando e Maria Cecília irem até a reunião da filial do Café Boutique apresentar o novo projeto. Envenenados por Marian, Maria e Neco acham que Matilde, que finje ser Ernestina, é na verdade uma bruxa. Armando sabota o carro de Maria Cecília antes de irem para a reunião, assim ela não conseguirá chegar a tempo.



IMPÉRIO
Terça-feira, 21h00

Cristina comemora com Xana e Naná a possibilidade de resolver os problemas de sua família. Maria Marta mostra a carta escrita por Cristina para José Alfredo. Maria Marta não gosta de saber por Silviano que Lorraine tentou ligar para ela. José Alfredo marca um encontro com Maria Ísis. José Alfredo guarda a carta escrita por Cristina em seu cofre. Magnólia e Severo vão para a casa de Maria Ísis no intuito de pegar dinheiro. Cristina vai ao camelódromo e mostra o cheque que recebeu de Maria Marta para Marcão. Marcão comemora com todos que trabalham no camelódromo ao ver que Cristina vai ajudá-los a reerguer o espaço. José Alfredo anuncia à família que ninguém o substituirá na empresa.



VITÓRIA
Terça-feira, 22h15

Javier pega o celular esquecido por Iago e liga para William, que percebe a voz diferente e desliga. Iago é pressionado por Paulo Henrique, Caíque e Tadeu e resolve ajuda-los com uma ideia. Analice e Mossoró ficam preocupados com os encontros frequentes de Diana. Yone tem receio de que os pais comecem a tirar os filhos da escola por suspeita. Cicinho conta aos professores que convenceu Gabi a depor a favor de Yone. Iago fica surpreso ao ver o celular com Javier, que quer saber o plano dele contra Sabrina. Rosa vai atrás de Paulo Henrique disposta a uma conversa séria. Caíque diz que Gabi é corajosa de ir a delegacia depor contra Priscila, Edu ouve e exige explicações. Enzo aceita gravar um depoimento para Matilde.

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?

O PROFESSOR BABACA

Um professor de Matemática quis pregar uma peça em seus alunos e lhes disse:

- Meninos, aqui vai um problema: Um avião saiu de Amsterdam com uma velocidade de 800 km/h, à pressão de 1.004,5 milibares; a umidade relativa era de 66% e a temperatura 20,4 graus C. A tripulação era composta por 5 pessoas, a capacidade era de 45 assentos para

passageiros, o banheiro estava ocupado e havia 5 aeromoças (mas uma estava de folga). A pergunta é... Quantos anos eu tenho?

Os alunos ficam assombrados.

O silêncio é total. Então o Joãozinho, de lá do fundo da sala, manda a sua resposta:

- 44 anos, fessor!

O professor, muito surpreso, olha e diz:

- Caramba, está certo. Eu tenho 44 anos. Mas como adivinheste?

E Joãozinho:

- Bem,... eu deduzi porque eu tenho um primo que é meio babaca e ele tem 22 anos..



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, Nº2223 - CENTRO
- Loja 3: CATANDUVA - SP, RUA BRASIL, Nº424 - CENTRO
- Loja 4: VOTUPORANGA - SP, RUA AMADORAL, Nº340 - CENTRO

celebridades

‘Eu sinto prazer em transar com as pessoas e cobrar’, diz Lola Benvenuti

Lola Benvenuti se tornou famosa como a “garota de programa formada em Letras” e “sucessora de Bruna Surfistinha”, mas é difícil resumir em uma frase Gabriela Natália da Silva, 22 anos, dona do pseudônimo. Ela prefere comparar sua história a da personagem de Audrey Hepburn no filme “Bone-

quinha de Luxo”. Prostituta desde os 17, Lola já transou com mais de 3 mil homens, diz que “faz porque gosta” e, agora lança um livro para contar suas experiências, que incluem sexo grupal em festas como as do filme ‘De olhos bem fechados’, estrelado por Nicole Kidman e Tom Cruise. Mas o desa-

fio mesmo é quando tentam acessar sua intimidade. “Para dormir junto eu cobro um valor altíssimo”, diz ela.

Em conversa, Lola vai mais longe e revela que já namorou o filho de um ator global e que a maioria de seus clientes são homens casados, mais carentes de serem ouvi-

dos do que de sexo. A jovem também reclama da dificuldade de fazer amizades, da relação difícil com os pais e ainda conta detalhes da relação com o “escravo” alemão que ela - que se define como dominadora no sadomasoquismo - mantém. “Eu me sinto muito valorizada sendo puta”.



Meu nome é Gabriela. Lola Benvenuti foi o apelido que escolhi para me aventurar no universo que paga pelo desfrute das práticas sexuais



O estado de saúde de Mack é grave

Atriz pornô corre risco após ser espancada; namorado lutador é suspeito

A atriz pornô Christy Mack está hospitalizada desde a última sexta-feira, dia 8, após ser espancada em sua residência. Sem conseguir falar, o estado dela é ruim, e médicos temem pela sua vida.

Seu namorado, o lutador de MMA Jonathan Koppenhaver, conhecido como War Machine (Máquina de Guerra) é o principal suspeito. Ele e mais três pessoas teriam partido para cima de Christy na casa deles, em Las Vegas, segundo a polícia local.

No último domingo, Machine se pronunciou sobre o caso em sua conta do Twitter, após ficar sumido e ser considerado um foragido por dois dias. “@ChristyMack eu te amo e espero que você esteja

bem. Eu fui para casa mais cedo para te fazer uma surpresa e te ajudar a ficar pronta para a convenção [de tatuagem, da qual ela participaria]. Eu não consegui acreditar no que encontrei e não posso acreditar no que aconteceu”, escreveu.

“Eu estou com o coração muito partido... em todos os sentidos. Eu vou sempre te amar”, complementou, em outro tweet.

Em julho do ano passado, Mack e Machine chegaram a fazer tatuagens um para o outro. Ele escreveu o nome dela no pescoço; e ela, “propriedade de War Machine” nas costas.

Se a investigação da polícia for confirmada, entram para os tristes casos de violência doméstica entre famosos.

Julia Roberts diz que era mais gostosa que Halle Berry de biquíni

Não há dúvidas que Julia Roberts está entre as mulheres mais bonitas do mundo. No entanto, mesmo quando foi catapultada à fama ainda na época de “Uma Linda Mulher”, nunca figurou na conhecida lista de famosas mais gostosas usando biquíni.

Em entrevista à “InStyle”, a diva confirmou que, de fato, se incomodava por não ser lembrada pelos editores. “Quando eu era jovem pensava: sou a mais bonita! Não a

Halle Berry!”, comentou, bem-humorada. Hoje, Julia considera sua ausência na lista como uma “dãdiva divina”.

“É ótimo porque, em certo ponto, acredito que essa imagem se tornaria um fardo. Então não tive que lidar com isso tanto assim”, completou. “Acho que sempre estive no lado meio masculino do espectro de garotas”, disse, se referindo ao modo que encontrou ao longo da carreira para escapar de tais listas.



Julia Roberts é capa da “InStyle”

Rodrigo Santoro: inglês foi consequência da carreira internacional



Ator brasileiro ainda se esforça para aprender o inglês

Talvez seja seguro dizer que, hoje, Rodrigo Santoro é o maior ator brasileiro em Hollywood. Depois de uma breve (e bastante silenciosa) aparição em “As Panteras: Detonando”, em 2003, passaram a chover convites para trabalhos no cinema americano, o que culminou na participação no seriado “Lost” e no importante papel de Xerxes na franquia “300”.

Mesmo assim, engana-se quem pensa que o brasileiro enfiou a cara nos livros de inglês já pensando em se dar bem na terra do tio Sam. Santoro comen-

tou durante entrevista coletiva no Festival de Gramado que ainda se esforça para aprender o idioma. “Logo depois de ‘Bicho de Sete Cabeças’ me matriculei em um curso. Mas não fui estudar pensando em carreira internacional. Fiz uma viagem para Nova York e precisava de ajuda com a língua o tempo todo”, comentou.

Santoro volta às grandes produções americanas com “Jane Got a Gun”, estrelado por Natalie Portman, que chega aos cinemas gringos no fim de fevereiro.

DAUTOSOM
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)

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

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

VP MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas Forro - Portal - Deking
Cleyton Perondi | Zê do Gás
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898
FONE/FAX: (17) 3463-2725
Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com