

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Dicas culinárias para uma digestão mais fácil

Depois de uma refeição pesada, quem nunca sofreu de dor de estômago? Para evitar esses aborrecimentos aqui vão algumas dicas sobre alimentos e como prepará-los para ajudá-la a ter uma melhor digestão.

Embora seja aconselhável ter uma dieta variada e equilibrada, se você tem problemas digestivos tem que evitar certos alimentos.

Problemas digestivos: Alimentos que você deve evitar

Embora não exista uma lista de alimentos total-

mente proibidos, se recomenda evitar o consumo de alguns deles, se você sofre de problemas digestivos:

Uma alimentação muito picante ou muito ácida.

Os queijos fermentados: Brie, Camembert, de cabra (média), queijo holandês, parmesão e emmentaler

Alimentos defumados ou marinados.

Alimentos muito gordurosos (carnes, molhos, frituras, maionese...)

Refrigerantes: cerveja, cidra, a base de cola, champanhe...

Alcoóis fortes ou vinhos

em grandes quantidades, bem como misturas de álcool.

Chicletes, o que pode aumentar a aerofagia.

Refeições irregulares ou comer muito rápido.

Grandes quantidades de líquidos como primeiro prato (guisados, caldos, sopas...) que diluirão as secreções digestivas.

MANEIRAS DE COZINHAR

No entanto, a lista de ingredientes não é tudo: você também precisa saber prepará-los:

Limitar a quantidade de gordura necessária pa-



ra cozinhar os alimentos (pouco óleo para fazer carnes e peixes, então os coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura).

Opte por alimentos cozidos, assados ou grelhados...

Não abuse do sal e pimenta. Você poderá sempre adaptar estas dicas

gerais para a sua vida diária. O importante é você não agredir muito seu estômago. Ter uma vida saudável melhora o humor.

Beleza prática: Quais os erros mais comuns ao tingir os cabelos?

Mechas, tinturas, reflexos... Muitas mulheres optam por mudar a cor dos seus cabelos com o intuito de mudar sua aparência ou se sentir melhor. Mas nem sempre se consegue o resultado desejado. E, junto com cortes excessivos, os problemas na coloração podem dar mais aborrecimento. Aqui estão alguns dos mais comuns.

"Uso sempre a mesma tinta, mas meus cabelos ficam cada vez mais escuros, especialmente nas pontas." O problema é a saturação de cor que ocorre ao reaplicar a tinta em todo o cabelo. Para evitar isto, quando os retoques são feitos, é importante que o produto seja aplicado apenas nas raízes,

onde se vê a diferença da cor. Quando restar dez minutos para finalizar o tempo de aplicação, estenda o produto para o meio e para as pontas.

"Eu clareei o meu cabelo e ficou laranja em vez de loiro." As tintas podem clarear até dois tons sobre uma base escura, e até quatro, se a cor natural for clara. Se a diferença de tom é maior, é imprescindível realizar primeiro uma descoloração e depois aplicar a cor escolhida.

"Passei anos fazendo mechas, e agora eu estou muito loira". Para evitar que a repetição de mechas acabe clareando por completo seus cabelos, a cabeleireira deve misturar de vez em

quando reflexos mais escuros.

"Eu coloquei uma tonalidade mais clara do que a minha cor habitual, e o cabelo ficou ainda mais escuro". Existe uma regra de coloração básica: tinta sobre tinta não clareia. Ou seja, se o seu cabelo é tingido, você sempre terá que descolorir primeiro e, em seguida, aplicar a cor escolhida.

"Quando eu mesmo tingo o meu cabelo, as pontas ficam com muito mais cor". A tinta atua mais nas áreas dos cabelos que estão danificadas ou porosas e, por isso, as pontas que são sempre as mais castigadas, ficam com mais cor. Uma opção é não levar a tinta até as pontas até dez minutos antes de

acabar o tempo de coloração ou aplicar um creme protetor sobre as mesmas para evitar que absorvam demasiadamente a cor.

"Eu mesmo faço as mechas em meu cabelo em casa e tem ficado muito grande." O segredo é pegar mechas bem fininhas, isto é, quando você colocar a touca de silicone e puxar as mechas, dividir cada mecha em quatro partes só daí passe o produto. Tenha o cuidado de a touca estar bem rente ao couro cabeludo para que a raiz também receba o produto. Deve aplicar especialmente na parte superior da cabeça e em torno do rosto, como se fosse o reflexo do sol. Não exceda o tempo de 45 minutos do produto nos fios.



UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

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

* Valor não acumulativo

REDE MultiDrogas
Com você pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF



Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro **Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266**



REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

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

FERNANDÓPOLIS - SP
AV. AMADEU BIZELLI, Nº1299 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP
AV. LIBERIO DE ALMEIDA SILVEIRA, Nº223 - COLETER

CATANDUVA - SP
RUA. BRASIL, Nº422 - CENTRO

VOTUPORANGA - SP
RUA. AMAZONAS, Nº3402 - CENTRO

social



Cristina Aydar Arantes (esquerda) comemora hoje idade nova. Na foto com Jú Arantes, Gabriela Arantes e Daniel Arantes

Selfie das amigas **Verusca Lacerda, Marcela Lacerda, Renata Vidali e Maria Silvia Camilo**



Hoje é dia de festa para o aniversariante **Sandro Augusto Rosa**. O carinho especial de Elis Bruno



Felicidades para o aniversariante de hoje **Márcio Antônio Gonçalves**, ao lado de Janeth Cardozo

horóscopo

ÁRIES
Que tal organizar as ideias e refletir sobre seus planos de vida? Ao passar por seu signo, formando trígonos com Sol e Mercúrio, a Lua lhe incentiva a buscar novas ideias. Apenas mantenha os pés no chão, não devaneie demais!

TOURO
Ao passar por sua área de crise e se harmonizar com Sol e Mercúrio, a Lua lhe fortalece emocionalmente, lhe deixando mais equilibrada diante dos desafios. Os problemas tendem a ser resolvidos e você, a se libertar dos estresses!

GÊMEOS
O trânsito da Lua por sua área de amizades continua estimulando suas relações pessoais, neste dia em que o astro se harmoniza com Sol e Mercúrio em sua área de comunicação. Curta as boas conversas e divirta-se com os mais queridos!

CÂNCER
A harmonia da Lua, que permanece em sua décima casa, com Sol e Mercúrio, em sua segunda casa, estimula as iniciativas no trabalho. A união de talentos intelectuais fortalece o senso de equipe, levando a bons resultados!

LEÃO
Você se mobiliza intelectualmente na defesa de seus interesses, com a conjunção Sol-Mercúrio em seu signo. A harmonia com a Lua, ainda em sua área espiritual, favorece as parcerias, pois lhe deixa mais aberta para interações!

VIRGEM
Você se sente mais autoconfiante e segura de si, pois Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam em sua área de crise. Busque maneiras de melhorar sua vida e deixe a convivência mais equilibrada. Aproveite bons momentos com quem ama!

LIBRA
As relações fraternas são fortalecidas pela conjunção Sol-Mercúrio em sua área de amizades. Aproveite este momento, pois os aspectos dos astros com a Lua estimulam a comunicação, assim como as trocas intelectuais e afetivas.

ESCORPIÃO
Você enxerga com maior clareza as demandas no âmbito profissional, neste dia em que Sol e Mercúrio formam trígonos com a Lua. Procure planejar-se e valorizar as relações de trabalho, pois ambos impulsionam as iniciativas em grupo!

SAGITÁRIO
Refleta sobre suas bases e seus anseios de vida, pois Sol e Mercúrio se harmonizam em sua área espiritual e formam trígono com a Lua, que passa por sua área de prazeres. Você tende a rever prioridades por conta da expansão de seus interesses!

CAPRICÓRNIO
Seu ambiente familiar se beneficia do equilíbrio interior que a conjunção Sol-Mercúrio lhe promove. A harmonia com a Lua em sua área doméstica lhe ajuda a resolver os problemas de maneira lúcida. Que tal ajudar os outros?

AQUÁRIO
A cumplicidade em suas relações é intensificada pela harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio, que fortalece sua comunicação. Esteja na companhia de pessoas com quem goste de conversar e curta as boas trocas e o clima de sintonia!

PEIXES
Que tal organizar as demandas financeiras e profissionais? A harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio intensifica seu poder de raciocínio e favorece as decisões. Planeje seus investimentos e analise quais parcerias podem ser viabilizadas.

receita

Refogado de mortadela, legumes e ovos mexidos

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 talo de alho-poró cortado em rodela
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ovos
- 100 g de mussarela cortada em cubos
- Salsa picada



Modo de preparo:

Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo, refogue a cebola, o pimentão, a cenoura e o alho-poró por 3 minutos, aproximadamente. Tempere com o sal e a pimenta. Misture os ovos ligeiramente batidos e a mussarela. Cozinhe, no fogo brando, mexendo sem parar até o ovo ficar em pedacinhos e a mussarela derreter. Salpique a salsa e sirva a seguir.

CONCURSO RAINHA DO RODEIO

18ª Festa do Peão de OUROESTE 2014

04 DE OUTUBRO DE 2014

No CCO - Centro Comunitário de Ouroeste

Categoria Oficial
Acima de 15 anos

Categoria Infantil
de 08 a 11 anos

Após o Concurso haverá DJ
Inscrições abertas na Secretaria do CCO
Tel:3843-1677 e Radio Studio FM 3843-1579

Realização :
CEZAR E DANIELA

Apoio:
Prefeitura, Câmara Municipal e Clube de Rodeio SeLa de Ouro

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

FONES: (17) 3442-5864
CEL: (17) 99147-3205
99725-6006 / 98164-4350

AV. AMADEU BIZELLI, Nº 978
CENTRO - FERNANDÓPOLIS - SP

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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

Kekê Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indaiaporá

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

PROCEDE

Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

DautoSom

Venda e Instalação de Som e Acessórios Automotivos

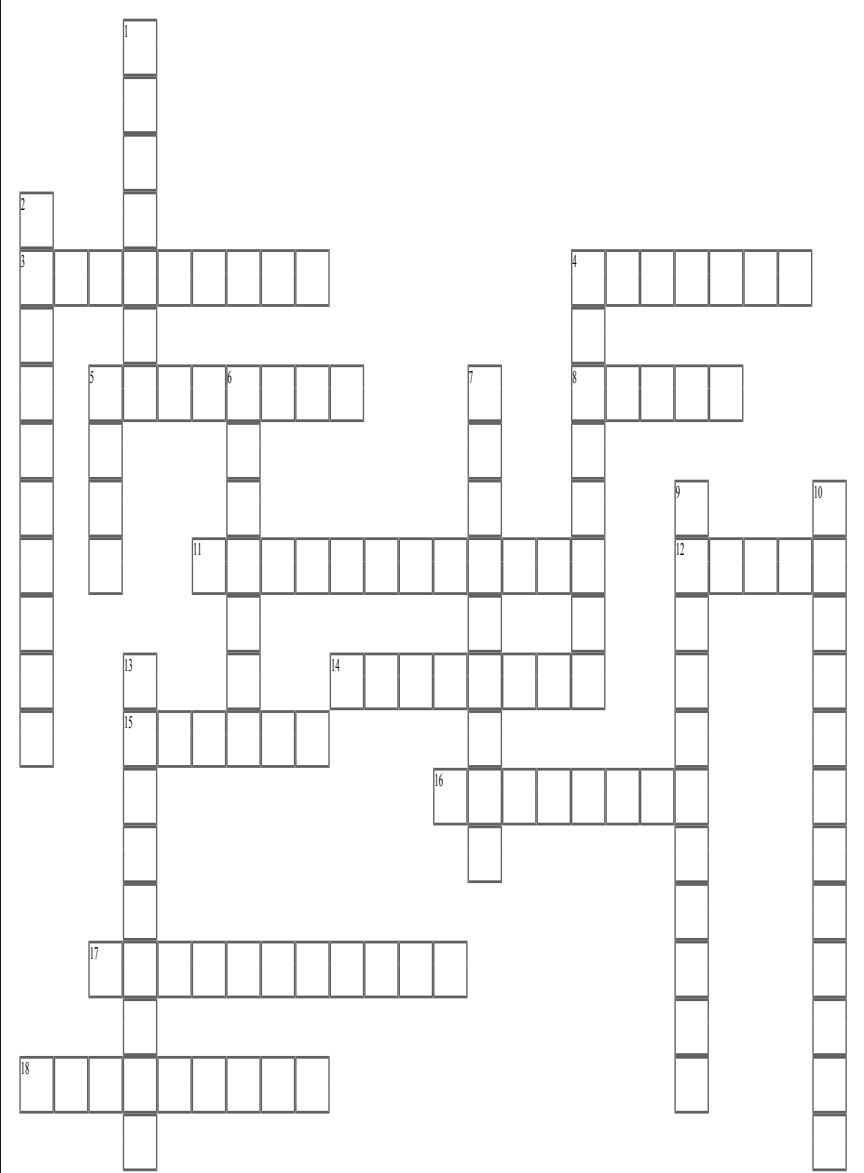
(17) 3462-7416

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)

Palavras Cruzadas



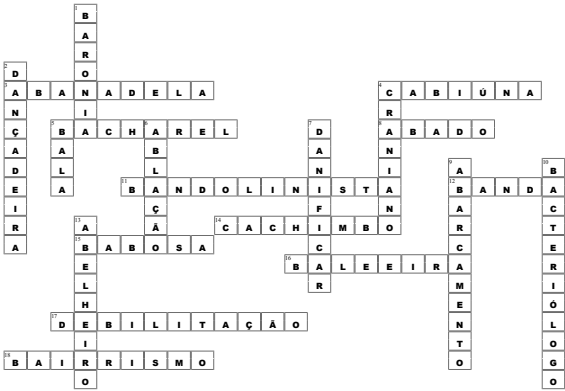
Horizontais

3. Ato de abanar de leve.
4. Leguminosa-papilionácea, de madeira muito escura.
5. O que obtém o primeiro grau de formação numa faculdade universitária.
8. Provido de aba, ou de aba levantada.
11. Tocador de bandolim.
12. Parte lateral; lado.
14. Aparelho para fumar, constante de um pequeno forninho de gesso, louça, madeira etc, em que se põe o tabaco, e um canudo por onde se aspira o fumo.
15. Denominação comum a diversas plantas exóticas, líliáceas.
16. Embarcação para a pesca de baleias.
17. Ato ou efeito de debilitar.
18. Qualidade de bairrista; Apego ao bairro.

Verticais

1. Dignidade de barão.
2. Diz-se de, ou mulher que dança, ou gosta de dançar.
4. Relativo ao crânio.
5. Blocozinho de açúcar refinado em mistura com outras substâncias e solidificado.
6. Ato de tirar por força; arrancar, arrabatar.
7. Causar dano; prejudicar.
9. Ato ou efeito de abarcar.
10. Bacteriologista.
13. Apicultor.

Respostas



Sudoku

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

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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Bete confisca o celular de Sol e a prende em casa. Karina tenta se aproximar de Cobra, mas ele a evita. Bianca e Jade se desentendem, e Lucrécia apoia a filha. Gael cumprimenta René na entrada da Ribalta, e Dandara aprova. Pedro pergunta por Sol para Wallace. Edgard avisa a Bianca que ela abrirá o Show de Talentos, e Jade se incomoda. Nando se desespera com a ausência de Sol. Sol consegue fugir de casa. Roberta se insinua para Marcelo. Lucrécia anuncia o cancelamento do show da banda de Pedro e Sol. Com a ajuda de Dinho Ouro Preto, Sol consegue chegar à Ribalta. Bianca decide passar a noite com Duca. Bete interrompe a apresentação de Sol no Show de Talentos.



CHIQUITITAS
Sexta-feira, 20h30

Junior está com pé atrás com a novidade. As meninas menores ajudam Dani a se esconder no fundo da van do orfanato. Bruno liga para Carol e avisa que Dani não voltou da escola. Carol fica preocupada e pergunta para as chiquititas se elas sabem de alguma coisa. Carol pede para Matilde, que finge ser Ernestina, levar Pata e Vivi para o ensaio do desfile. Junior vê na internet uma notícia sobre uma exposição de pinturas e acha que pode se tratar de telas pintadas por sua irmã, Gabriela. Dani fica escondida no quarto das meninas com a ajuda das pequeninas. Bruno vai ao orfanato. Junior visita a exposição e acha os traços das pinturas similares aos utilizados por Gabriela.



BOOGIE OOGIE
Sexta-feira, 18h00

Susana surpreende Lúcia ao entrar em sua casa e perguntar por Márcia. Vitória diz a Fernando que deixou Daniele no aeroporto e não sabe do paradeiro da prima. Gilda desconfia de que Rodrigo está envolvido no desaparecimento de Daniele. Inês decide ir a Barra Mansa com Tadeu para encontrar Márcia antes de Susana. Márcia é obrigada por Inês a viajar com ela para o Rio em busca da criança que foi trocada por Vitória na maternidade. Inês insiste para o pai abrigar Márcia por um tempo em sua casa. Cristina vê Daniele com Rodrigo na porta do curso em que ela leciona e avisa a Carlota.



IMPÉRIO
Sexta-feira, 21h00

Lorraine aguarda ansiosa pela encomenda de Maria Marta. Xana conta para Juliane que Antoninho já foi garimpeiro. Merival diz para Elivaldo que consegue relaxar a prisão dele. Reginaldo diz para a Tuane que ela conseguirá a guarda de Victor. Maria Clara conversa com José Alfredo sobre a ambição dele. José Alfredo fica encantado com a comida de Vicente e Enrico assume a autoria dos pratos. Maria Marta sugere para Danielle que ela procure um emprego. Maria Ísis vê José Alfredo com Maria Clara e fica arrasada. Magnólia pensa em convencer Maria Ísis a engravidar de José Alfredo. Érika tenta convencer Téó a desistir de publicas notícias sobre o Cláudio. José Alfredo flagra Magnólia na casa de Maria Ísis.



GERAÇÃO BRASIL
Sexta-feira, 19h15

Aroeira diz a Gláucia que não quer se vingar de Jonas. Brian e Lara descobrem mais afinidades durante a viagem. Manuela reclama para Igor da proximidade entre Davi e Megan. Sílvio teme que Gláucia descubra que ele está saindo com Marisa. Pamela fica abalada com a frieza com que Jonas fala de Davi. Luene divulga uma foto de Ernesto servindo mesas no bar do Caolho. Davi conversa com Jonas sobre um projeto e o deixa impressionado com seu talento. Tomás encontra Shin e pede para trabalhar com ele na Parker TV. Bóris leva Ludmila ao bar onde Ernesto trabalha. Gláucia flagra Sílvio e Marisa juntos. Vander pula no capô do carro de Pamela e depois cai desacordado. Gláucia faz uma proposta para Aroeira.



VITÓRIA
Sexta-feira, 22h15

Clarice apoia Iago e diz que Javier está passando dos limites. Dinho diz que está com medo de Priscila e Paulão o matarem. Artur estranha o fato de Javier não ter passado a noite em casa. Jorge reclama da discussão entre Renata e Edu. Ricardinho beija Luciene. Jorge entrega a Iago um documento assinado por Edu. Diana treina com Vitória para o Grande Prêmio. Renata procura Caíque e desabafa. Paulo Henrique e Tadeu desconfiam que Caíque e Renata possam estar apaixonados. Renata fala para Tadeu e Paulo Henrique que já sabe que eles estão desempregados. Jorge procura Artur para falar sobre Javier. Na véspera da corrida um homem se aproxima de Vitória com uma seringa na mão.

OS OVOS DE FERRO

Alfredo tinha uma granja que abastecia o lugarejo com ovos de galinha. Só que as galinhas começaram a bicar os ovos logo ao pô-los, inutilizando os mesmos para a comercialização. Alfredo telefonou para o primo que já era veterano no negócio, pois tinha uma granja numa cidadezinha do interior mineiro. - Não há motivo para preocupação, Alfredo. Deparei-me com o mesmo problema e resolvi-o estudando a psicologia das galinhas. Coloquei ovos de ferro pintados de branco, idênticos aos de galinha, e ao bicá-los, as aves machucavam os bicos. Então, por instinto, evitavam de bicar os verdadeiros ovos. - Mas onde vou encontrar ovos de ferro? - Procure um ferreiro na cidade que ele certamente lhe arranjará alguns.

Alfredo encontrou um ferreiro octogenário que já estava corcunda pelo peso dos anos de labuta. Dirigindo-se ao velhinho, que estava recurvado sobre uma chapa incandescente que retirava do forno a carvão: - Meu velho, o Sr. por acaso tem ovos de ferro? - Não, meu filho. Isso e desvio da coluna mesmo.

CHANTAGEM NO ESCURO

A mulher recebe o amante em casa enquanto o marido trabalha. Seu filho de seis anos chega da escola mais cedo, vê os dois juntos e se esconde no armário do quarto para espiar. O marido também volta para casa inesperadamente e a mulher resolve

esconder o amante no armário, sem perceber que o filho já estava lá. O menininho diz: - Ta esculo aqui... O amante responde - É... Tá mesmo... Menino - Eu tenho uma bola de beisebol Amante - Legal... Menino - Quer comprar? Amante - Não, obrigado... Menino: Meu pai tá lá fora.. Amante - Ok, quanto? Menino - Duzentos reais... Algumas semanas depois, lá estão o garoto e o amante presos no armário novamente. Menino - Tá esculo aqui. Amante - É... Tá mesmo... Menino - Eu tenho uma luva de beisebol. O amante, se lembrando da última vez, pergunta ao garoto: Quanto é?

O Menino - Setecentos reais. Amante - Feito! Dias depois, o pai diz ao garoto, pegue a sua luva e a sua bola de beisebol, vamos lá no quintal para eu te ensinar como se joga.. O menino responde, não posso, vendi a luva e a bola... O pai pergunta, por quanto você vendeu? Novecentos reais, responde o menino. O pai, horrorizado, diz ao menino que isso não se faz, cobrar tanto de seus amiguinhos por coisas que custam barato. E leva o filho à igreja para que confesse para o padre. Chegando lá, o pai leva o menino ao confessionário e fecha a porta. O menino diz - Tá esculo aqui... O padre responde - Nem vem! Eu não vou comprar mais porcaria nenhuma!!

ENGRAÇADO... NO HORÁRIO ELEITORAL TODO MUNDO É HONESTO, PENSA NOS OUTROS, GOSTA DE CRIANÇAS E DE ANIMAIS, CUIDA DO MEIO AMBIENTE...

PARECE ATÉ O FACEBOOK...



Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)

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

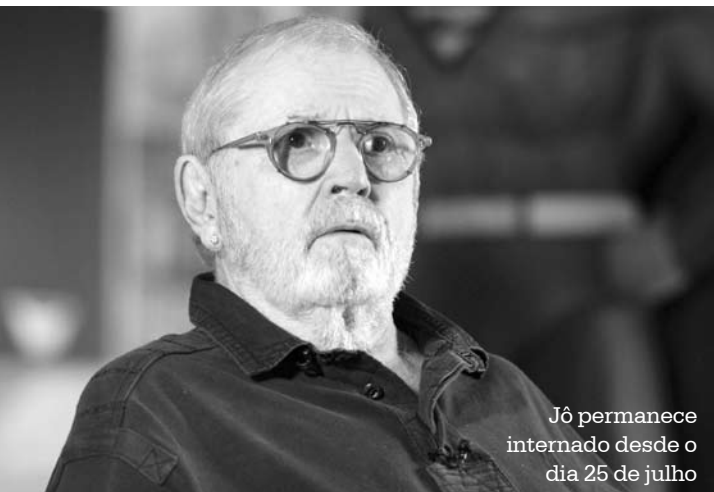
COLOMBANO

Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfaró, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.

Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

celebridades



Jô permanece internado desde o dia 25 de julho

Estado de saúde de Jô Soares é grave, diz colunista

O estado de saúde do apresentador Jô Soares é mais preocupante do que dizem as notas oficiais, segundo informações da colunista Fabíola Reipert. Em estado grave, ele inspira detalhes, e as pes-

soas próximas estariam evitando que maiores informações vazem ao público. Internado no hospital Sírio-Libanês desde 25 de julho, Jô apresenta um quadro de infecção pulmonar.

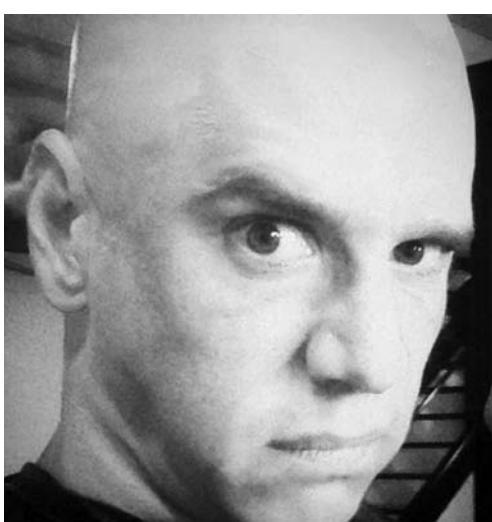
O diretor de seu programa na Globo Willem van Weerelt garantiu esta semana em entrevista ao site da atração que o estado do apresentador é bom, e ele estaria "prestes a sair do hospital".

Segundo Reipert, mesmo a causa da internação – pneumonia – pode não ser verdade. Funcionários da emissora e pessoas próximas estariam proibidas de dar maiores informações.

Márcio Garcia aparece careca: 'É de mentira'

Márcio Garcia apareceu careca em foto compartilhada no Instagram nesta quinta-feira, 14. No entanto, tudo não passou de uma caracterização para o novo personagem do ator. Está olhando o quê? Está tudo certo, gente. Não surtei, é só um personagem e a careca é de mentira", disse ele na legenda da foto. Recentemente, Márcio Garcia atraiu fãs e curiosos que passavam pelos corredores de um shopping em São Paulo com sua presença no lançamen-

to de coleção de roupas. O ator, que tem quatro filhos- Pedro, Nina, Felipe e João-, é a estrela da campanha "Pai à moda Hering". "Fico feliz. Não é muito comum ter quatro filhos, isso é coisa antiga. A gente está junto há 14 anos e é bacana ter família grande. Eu sempre quis ter família grande. Apesar do último ter nascido (concebido) enquanto ela estava usando DIU, mas foi um excelente acidente. Depois que nasce, a gente não sabe mais como seria sem ele", disse o ator.

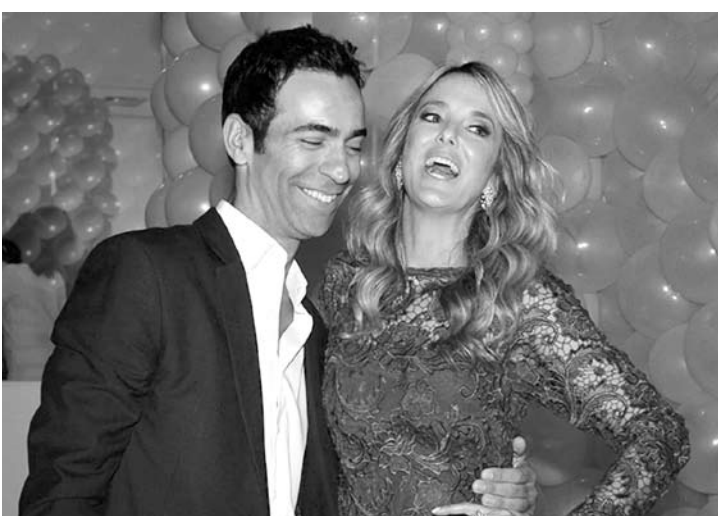


'Está olhando o quê? Está tudo certo, gente. Não surtei', disse ele na legenda da foto publicada no Instagram

Namoro de Ticiane Pinheiro e César Tralli já era

Foi bom enquanto durou. César Tralli chegou a ir no aniversário de Rafa Justus com Ticiane Pinheiro. Ela até prometeu que aprenderia a patinar, por ele. Mas o namoro desses dois já era. Fontes próximas ao casal confirmaram a informação, embora a assessoria de Ticiane não tenha sido encontrada. Em desabafo com um amigo, Tralli teria dito que a decisão foi dele, pois não

está afim de casar novamente e ter filhos, o que era a vontade de Tici. Isso estaria incomodando um pouco o jeito metódico dele. No início deste ano, em um salão de beleza, ele disse que não a "tirou da cabeça" até conseguir seu telefone com um amigo. Em março eles confirmaram o namoro, o primeiro de Ticiane desde o fim do casamento com Roberto Justus.



Casal desfeito, planos de Ticiane não eram os mesmos de Tralli

'Já ouvi absurdos por ser negra', desabafa Pathy Dejesus

Aos 35 anos, Pathy Dejesus já fez um pouco de tudo na vida. A paulistana começou a carreira como modelo, é atriz, já foi VJ da MTV e, atualmente, é repórter do "Vídeo show", além de tocar como DJ em festas sempre que arranja um tempinho. "Digo que estou apresentadora. Sou atriz. No Brasil, parece que você não pode ter muitas qualidades e colocar a mão em várias coisas, porque as pessoas já começam logo a dizer que você está atirando para todos os lados", reclama. "O problema é que sou movida a grandes paixões. O conforto de fazer sempre a mesma coisa me incomoda. Preciso cruzar novas fronteiras, ficar nervosa, sentir a mão suando, o coração acelerado, ter essa adrenalina", explica. Cruzar fronteiras, aliás, é um papel com o qual Pathy já está mais do que acostumada: "Quando comecei minha carreira de modelo, fui a primeira negra a fazer muitas coisas: ter o rosto estampado no rótulo de um xampu, fa-

zer campanha de protetor solar, vender cerveja... Graças a Deus, minha carreira foi coroada por abrir muitas portas". Quando foi contratada pela MTV, a apresentadora tornou-se a primeira VJ negra, em mais de 23 anos, a comandar um dos programas da emissora. "Quando eu tinha 13 anos, meu pai me puxou para uma conversa e mandou na lata: 'Você é negra

e é mulher. Sabe o que isso significa na sociedade? Menos que nada'. Foi duro, mas me deu um choque de realidade", relembra. A atriz e apresentadora afirma que já teve de lutar muito por ser negra. "Se eu falar que não tenho um estigma maior por ser negra é mentira, né? Mas me acostumei desde cedo com isso e o que encontrar de muro e

puder derrubar, eu derrubo. Se tiver que ser a primeira negra a fazer isso ou aquilo, que seja eu. Isso não me deixa orgulhosa. Por mim, teriam muito mais mulheres negras fazendo sucesso por aí em todos os lugares. Tenho três sobrinhas negras e quero mais é que elas tenham um monte de mulheres que se destaquem e sejam referência para elas".



Repórter do 'Vídeo show' posa em ensaio de moda e critica falta de negros na TV

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

Ótica Cidade
Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX
17 3463-1286

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

Marcos e Lilian Marinel

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

ClimaCold
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
---	----------------------------------	----------------------------------

PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA

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