

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Seu corpo está preparado para viver mais de 100 anos?

Hoje em dia não é difícil encontrarmos pessoas com mais de 100 anos ainda dispostas e cheias de vida. A pergunta que fica é: O corpo humano está preparado para viver mais de 100 anos?

Na Espanha, existem mais de 10.000 pessoas com mais de 100 anos, mas isto é em uma sociedade de 45 milhões de pessoas, o que representa 0,025% da população. Diante disso poderíamos dizer que o corpo humano não está atualmente capaz de viver mais de 100 anos, mas isso está certo ou é porque não sabemos nos cuidar?

O QUE DIZEM OS CIENTISTAS?

O mundo científico está dividido sobre esta questão, já que existem duas hipóteses: 1ª- O envelhecimento do corpo é devido ao envelhecimento das células e isso é irreversível, e 2ª- O envelhecimento é governado pelos genes que podem ser controlados.

Hayflick, um famoso biólogo que não considera o envelhecimento uma enfermidade, diz que a cura do câncer e doenças car-

diovasculares daria mais 15 anos de expectativa de vida. E isto, segundo ele não depende dos genes, mas da degeneração das células, dos órgãos e dos processos metabólicos.

Por outro lado, Johnson, biólogo da Universidade do Colorado, descobriu que através da modificação dos genes de um verme de laboratório que este pode viver mais ou menos tempo, dependendo dos ajustes genéticos a serem realizados. Agora se buscam os genes homólogos do verme nos seres humanos.

No entanto, ambas as partes chegaram à conclusão de que os seres humanos poderiam chegar a viver em torno dos 120 anos, modificando seus genes ou aprendendo mais sobre como fazer com que as células não se degenerem tão rapidamente.

O QUE DIZ A ESTATÍSTICA?

Se nos referirmos ao que as estatísticas nos dizem, podemos observar por um estudo feito por uma equipe da Universidade de Chicago, que há 10 anos previam-se 85 anos como média de expectativa de

vida e agora, com os dados dos 10 últimos anos no Japão, Estados Unidos e França, se reafirma que um século de expectativa de vida ainda está muito longe.

O cálculo da mortalidade entre 99 anos está diminuindo 1,5% anual na França, 1,2% ao ano no Japão e apenas 0,4% por ano nos EUA, por isso, se assumirmos que esta tendência seja mantida devemos esperar que até 2040 a população da França e o do Japão possa exceder 85 anos de expectativa de vida e 2.100 para os EUA.

A NANOTECNOLOGIA E PARTES DO CORPO DURÁVEIS

A nanotecnologia molecular terá muitos impactos sobre o envelhecimento, ainda que os benefícios desta sobre a medicina demorem em se tornar evidentes. Pequenos sensores, microcomputadores e vários dispositivos minúsculos que serão implantados permitirão uma melhora suscetível no controle e cuidado da saúde e no tratamento automático, isso sem dúvida irá fazer a ex-



pectativa de vida disparar no futuro.

Hoje em dia começam a criar partes do corpo para viver com eles 100 anos, como por exemplo, uma liga de metal para o quadril que pode durar cem anos, capaz de aguentar mais de 100 milhões de passos, que é o que uma pessoa de 50 anos haveria dado até chegar aos 100 anos, e isso só é o começo.

A ENZIMA E O COLESTEROL

Está sendo feito um estudo em todas as pessoas com mais de cem anos para tentar encontrar a chave da longevidade, mas não

existe um padrão que possa nos orientar em direção a uma vida mais longa, ainda que alguns cientistas afirmem que a enzima telomerase ajuda a prevenir os telômeros que vão perdendo tamanho com o passar dos anos, o que a torna uma espécie de fonte de juventude das células.

No entanto, se existe algo em comum em todas as pessoas que excedem os 100 anos, são os níveis de colesterol HDL. Pesquisadores do Albert Einstein College of Medicine, de Nova York, descobriram que a maior parte das pessoas com mais de 100 têm

uma mutação genética que mantém elevado o colesterol HDL, independentemente de outros fatores.

Está claro que todos nós gostaríamos de viver até os 100 anos conservando a saúde, porém o importante não é a longevidade, mas sim a qualidade de vida que temos no decorrer dos anos até chegar aos 100. Por isso o essencial é acrescentar vida aos anos e não anos na vida, pois o que importa é viver com saúde e não o tempo que se viva, e isto se consegue com uma dieta equilibrada e exercícios moderados, por isso fique atento!

Como delinear os olhos

Delinear os olhos é uma maneira simples e rápida de destacar os olhos, embora seja importante considerar a forma deles para escolher a maneira correta de maquiá-los e tirar o máximo rendimento. Hoje sugerimos em nosso site de beleza algumas dicas para saber como delinear os olhos.

Estender a linha além do canto final do olho pode levar a erros se não existe nenhuma prática e uma mão firme, por isso é importante aprender como aplicar corretamente o delineador para conseguir uma aparência agradável.

USO DO DELINEADOR DE ACORDO COM A FORMA DOS OLHOS

É importante conhecer como são os seus olhos e a forma que eles têm para aplicar corretamente o delineador, por isso contamos alguns truques simples sobre o uso de delineador de acordo com a forma dos olhos:

Olhos amendoados: São os olhos perfeitos e po-

dem ser delineados como você gosta, mas se você quer destacar o olhar, desenhe a parte interna da pálpebra inferior e na parte externa da pálpebra superior, estendendo a linha além do canto externo do olho, mas sem excesso.

Olhos juntos:

Como o que você quer é dar a impressão de que estão mais distantes do que estão, nunca deve faltar o delineado de olhos a partir do lacrimal, porque a única coisa que você vai conseguir é fazê-los parecer mais juntos; você deve fazê-lo a partir do meio do olho e estender um pouco a linha na pálpebra superior

do mesmo, a qual se elevará até o terço final do olho, para torná-lo mais grosso e criar um V, que dará a sensação de separação visual.

Olhos separados:

Para criar uma sensação de proximidade entre os olhos, desenhe uma linha fina e suave, tanto na pálpebra superior como inferior, ou seja, delineando todo o olho, incluindo o lacrimal.

Olhos oblíquos:

São os clássicos das mulheres asiáticas. Para criar um efeito harmonioso confecciona uma linha com o delineador por toda a linha de cílios inferior e na parte superior faça-o a partir do meio

até o ângulo externo do olho.

Olhos pequenos:

Para conseguir olhos maiores, delineie a partir do meio para fora, sem maquiagem a área do lacrimal e se o fizer, faça-o com um lápis claro e estenda a linha ampliando até o final, sobre os cílios superiores.

Olhos fundos:

Delineie a área da linha dos cílios superiores e inferiores com um delineador e esfumace com um pincel até a parte de fora, para tornar a linha mais grossa, conseguindo olhos maiores.

Olhos saltados:

Para evitar que os olhos se destaquem em excesso, delineie a parte interna da



linha inferior dos cílios, a partir do lacrimal até o ângulo externo e faça o mesmo na linha superior, e delineando sempre a parte interior do olho, para que estes não se destaquem excessivamente.

Olhos caídos:

Dão a aparência de que as pálpebras superiores

empurram os olhos para baixo. Para disfarçá-lo, você pode aplicar o delineador ao longo da linha dos cílios, tanto superior quanto inferior e esfumá-lo com um pincel, para levantar visualmente os olhos para cima, cairá bem o efeito de olho de gato.

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clínica Geral e Endodontista
(17) 3442-2261
Atende particular e convênio
Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

SERVIÇOS
* CONSULTORIA E GESTÃO EDUCACIONAL IES;
* CURSOS LIVRES;
* APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL;
* CAPACITAÇÕES;
* EXAMES DE SUFICIÊNCIA;
* PREPARATÓRIOS;
* PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU;
* SOFTWARE DE GESTÃO EDUCACIONAL IES;
www.unescursos.com.br | (17) 3442-4979

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO
www.unescursos.com.br | (17) 3442-4979

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 (17) 9142-5388 (17) 9633-0636
RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP

social



Clima da Copa também contagia **equipe da Unati** que a cada novo jogo da Seleção Brasileira se reúne para festejar e torcer pela conquista do Hexa.



horóscopo



ÁRIES

Ao se associarem em sua área de comunicação, Lua e Mercúrio lhe trazem a habilidade de harmonizar suas emoções com suas falas. Bom momento para aprofundar os relacionamentos com pessoas de seu interesse. Aproveite!



TOURO

Você alia objetividade com intuição neste dia, pois Lua e Mercúrio formam conjunção e aguçam sua sensibilidade e seu senso crítico para os aspectos materiais. Procure perceber o valor das pequenas coisas, que geralmente nem é notado.



GÊMEOS

Você encara os desafios intelectuais com criatividade, pois a harmonia Lua-Mercúrio, em seu signo, estimula sua imaginação. Com isso você consegue conferir aos trabalhos algo especial, que encanta as pessoas e você mesma!



CÂNCER

A estabilidade emocional trazida pela harmonia entre Lua e Mercúrio, em sua área de crise, ajuda você a enfrentar as dificuldades do dia a dia. Sua visão clara acerca das situações lhe permite tomar decisões mais facilmente!



LEÃO

A conjunção Lua-Mercúrio, em sua área de amizades, torna as atividades intelectuais em grupo mais gratificantes. O bom entendimento está garantido, então aproveite para fazer acordos e ter a conversa que você vinha planejando.



VIRGEM

A conjunção entre Lua e Mercúrio, em sua décima casa, exalta o interesse pelos trabalhos intelectuais. Suas iniciativas e seus planos tornam-se mais elaborados e refinados, o que tende a lhe colocar em destaque no meio profissional!



LIBRA

Que tal pensar sobre seus planos de vida? A harmonia Lua-Mercúrio, em sua área espiritual, lhe incentiva a organizar a cabeça. Reflita sobre os importantes fatos que aconteceram ultimamente e procure prevenir-se contra possíveis estresses.



ESCORPIÃO

Bom momento para mudar os rumos de suas iniciativas financeiras. A harmonia entre Lua e Mercúrio, em sua oitava casa, aguça seu faro para as boas oportunidades que o mercado oferece e para os potenciais investimentos. Aproveite!



SAGITÁRIO

Um maior entendimento com relação aos interesses cotidianos em comum é promovido pela conjunção Lua-Mercúrio, em sua área de relacionamentos. Estructure planos e acordos, pois as ideias e conversas fluem facilmente!



CAPRICÓRNIO

Ao formarem conjunção em sua sexta casa, Lua e Mercúrio estimulam as associações e os diálogos no meio profissional. Defenda suas ideias e atente ao que os outros lhe trazem como retorno. Grandes projetos podem surgir destas trocas!



AQUÁRIO

Hoje a sua imagem tende a se projetar, por conta da associação entre Lua e Mercúrio, em sua área social. Mostre-se mais e converse com pessoas que lhe interessem. Nutra as capacidades criativa e intelectual com atividades culturais!



PEIXES

Os desafios diários, na família e no trabalho, são enfrentados de forma sensível no dia de hoje. Seu jeito bem humorado e espirituoso faz as pessoas buscarem sua companhia. Ao lidar com conflitos, procure agir de maneira conciliadora!

receita

Namorado com recheio picante

Ingredientes:

- 1,5 kg de filés de namorado com pele
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 cebolas picadas
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 16 fatias de pão de forma sem casca
- 2 colheres (chá) de coentro
- 1 colher (chá) de pimenta-calabresa seca em flocos
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de água
- 2/3 de xícara (chá) de castanha de caju picada
- 2/3 de xícara (chá) de amendoim torrado e picado
- 2 xícaras (chá) de cenoura ralada
- Azeite a gosto



Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com o sal e 2 colheres (sopa) de suco de limão. Reserve.
2. Prepare o recheio: frite a cebola no óleo até dourar.
3. Acrescente o pão picado, o coentro, a pimenta, o leite de coco, o suco de limão restante, a água, a castanha, o amendoim e a cenoura.
4. Cozinhe, mexendo, até a mistura engrossar e se soltar do fundo da panela. Tempere com sal.
5. Aqueça o forno em temperatura média.
6. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
7. Disponha um filé de peixe com a pele virada para baixo e cubra com uma parte do recheio. Cubra com o outro filé e pressione. Faça isso até terminarem os filés.
8. Regue com o azeite e cubra com papel-alumínio.
9. Leve ao forno por 30 minutos.
10. Retire o papel e asse por mais 20 minutos ou até que, ao espetar o peixe com um garfo, a carne se separe em lascas.
11. Transfira para uma travessa e decore com mais castanha, coentro e cenoura. Se sobrar recheio, faça quadradinhos para decorar a travessa. Sirva.

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

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

Parceiro

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

(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

REDE **MultiDrogas**
Com você pela nossa gente

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

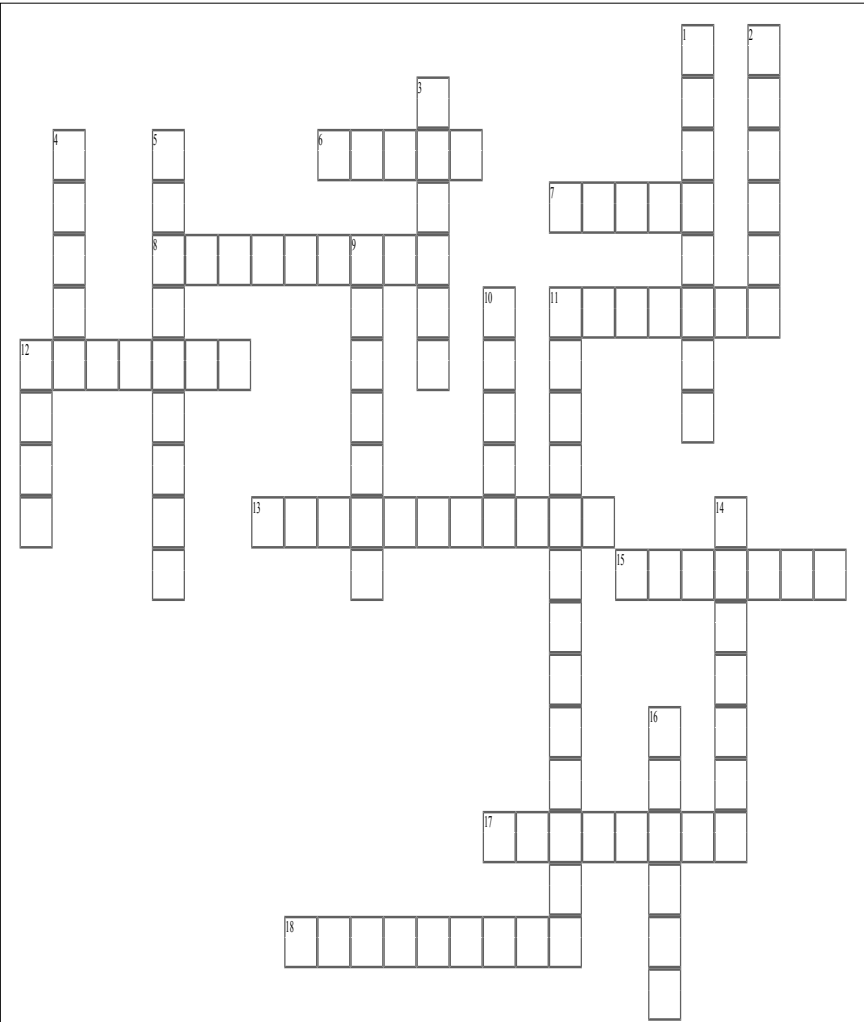
AGORA TAMBÉM NA FEF

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266

Palavras Cruzadas



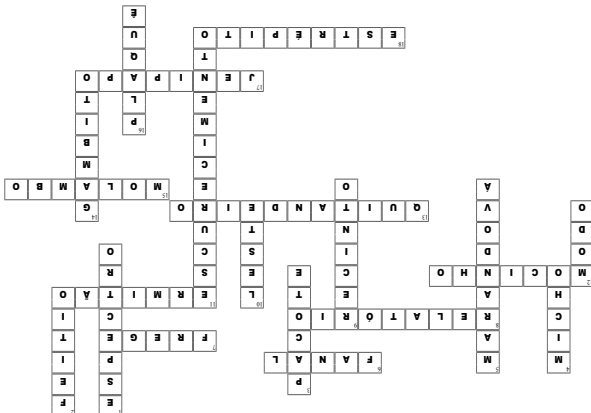
Horizontais

6. Facho
7. Frege-moscas
8. Exposição, relação, escrita ou oral
11. Eremita
12. Herói de um filme de aventura (na linguagem das crianças)
13. Dono de quitanda
15. Farrapo, rodilha
17. Fruto do jenipapeiro
18. Estrondo grande

Verticais

1. Arranjo dos componentes de um feixe de energia radiante, formado pela dispersão de suas ondas, como acontece com o feixe de luz refratado no prisma de cristal
2. Forma
3. Embrulho, pequeno fardo
4. Gíri Indivíduo sem dinheiro
5. Lagarta de certos lepidópteros, em geral de grande porte, que não tem o corpo peludo
9. Espaço fechado
10. Este
11. Escassez ou ausência de luz
12. Forma ou maneira de ser ou manifestar-se uma coisa
14. Forquilha com que se fixa no fundo a rede de tapagem
16. Folha delgada de metal precioso, que reveste objetos ou ornatos de metal ordinário

Respostas



Sudoku

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

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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Quinta -feira, 17h30

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



MEU PEDACINHO DE CHÃO
Quinta-feira, 18h00

Dona Tê comenta com Pedro que desconfia de que Gina não gosta de Ferdinando. Padre Santo diz para Viramundo que Milita quer vê-lo. Juliana pergunta a Gina se ela está com ciúmes pelo fato de Milita querer ver Viramundo. Dona Tê revela a Pedro que Viramundo não é uma pessoa sem recursos e que o rapaz contou para Gina que seu pai tem um sítio maior do que o deles.



GERAÇÃO BRASIL
Quinta-feira, 19h15

Jonas fala com Pamela na frente de Verônica. Pamela pede que Jonas volte para a Califórnia. Dorothy fala para Megan sobre Jack. Manuela confessa a Davi que lamenta ter se encontrado com Fred. Jonas sofre com a morte de Jack. Igor não aprova o interesse de Vander em Janaína. Elias se candidata para a vaga de gerente do Varejão do Barata, e Silvio se irrita. Pamela se encontra com Herval. Megan chega à Califórnia e se consola com Pamela. Davi apresenta Júnior para Manuela. Pamela toma uma decisão.



CHIQUEITITAS
Quinta-feira, 20h30

Começa a grande final do concurso “Garota Carisma” . Começa o teste de inteligência do concurso e Vivi usa um ponto de comunicação com Samuca para ajudá-la a se sair bem. Porém, na última pergunta, Matilde atrapalha Samuca no orfanato e Vivi erra a resposta. Na fazenda, o casal que salvou Gabi no acidente é mantido refém por dois caseiros de José Ricardo, por ordem de Carmen. O intuito é evitar que Junior descubra a verdade em relação ao plano de Carmen, que enviou a mulher sem memória para fora do País. Cris passa o gel cola pensando ser creme e seu cabelo fica todo embaraçado e armado. Nos bastidores, um braço misterioso coloca o pó de coceira no vestido de Bia.



EM FAMÍLIA
Quinta-feira, 21h00

Felipe e Cadu encontram Silvia no calçadão por acaso. Laerte dá uma flor para Lívia, que fica encantada. Clara coloca uma foto de Marina no mural de seu quarto. Chica fica enciumada ao saber que Ricardo encontrou a irmã de Branca. O rapaz misterioso faz uma visita a Miss Lauren na casa de repouso. Vitor chama Alice para sair, mas ela recusa o convite. Chica diz a Felipe que está muito orgulhosa dele. Juliana pergunta a Nando se há um jeito de ela se tornar legalmente a mãe de Bia.



VITÓRIA
Quinta-feira, 22h15

Jorge conta para Renata que Edu se humilhou e pediu para a readmitirem. Luciene fica furiosa com a decisão de Bernardo de deixá-la fora do GP Brasil. Laíza encontra com Jorge na propriedade Arminho e pede para conhecer Artur. Edu tenta se desculpar com Renata, mas ela não o perdoa e sai de casa. Gabi manda mensagem para os avós reclamando do passeio. Tadeu é hospitalizado em Curaçao e decide encerrar a viagem. Paulo Henrique e Caíque são solidários ao amigo e também resolvem voltar. Ramiro e Sabrina procuram Artur, mas não o encontram. Diana e todos no haras Altacyr Ferreira são surpreendidos com a chegada de Artur.

Humor

SERVINDO A PÁTRIA

Dois baianos que eram primos vão servir o Exército.

Chegando lá, são entrevistados pelo sargento: Qual o seu nome? - pergunta ao primeiro.

É Tonho, meu rei.

Negativo. De agora em diante, você será Antônio. E o que você está fazendo aqui?

Tô dando um tempo.

Negativo. Você está servindo à Pátria. E o que é aquilo? - pergunta, apontando para a Bandeira do Brasil.

É a bandeira.

Negativo. De agora em diante, ela é a sua Mãe.

Vira-se para o segundo e pergunta:

Qual o seu nome?

É Pedro.

E o que você está fazendo aqui?

Servindo à Pátria.

E o que é aquilo (apontando para a bandeira)?

ADVOGADO ESPERTO

Um advogado foi surpreendido dirigindo em alta velocidade. O guarda chegou para ele e disse:

- Por favor, posso ver sua habilitação?

- Não tenho, ela foi caçada na última blitz por eu ter estourado os pontos permitidos.

- Você não tem habilitação? Então me deixe ver o documento de propriedade do veículo.

- Não o tenho, o carro é roubado.

- Como é? O carro é roubado?

- Aliás, pensando melhor, quando fui guardar a arma no porta-luvas, lembro-me de ter visto uma pasta e eu que acredito que lá estejam os documentos do carro.

- Você tem uma arma em seu porta-luvas?

- Claro, meu amigo. Tive que matar a dona do carro e jogar o corpo no porta-malas.

O guarda fica desesperado e diz:

- Aguarde um minuto, por favor.

O policial chamou o Capitão pelo rádio e relatou todos os detalhes. O Capitão enviou vários policiais ao local, que cercaram o carro e, com suas armas em punho, exigiram que o advogado descesse do carro.

Nessa hora, chega o Capitão e diz ao advogado:

- Posso ver sua habilitação?

- Claro, aqui está, diz o advogado, entregando-a ao Capitão.

- O veículo é seu?

- Sim, Senhor. Aqui estão os documentos.

- Por gentileza, abra seu porta-luvas lentamente.

O advogado abriu o porta-luvas, que estava vazio.

O capitão então pediu que ele abrisse o porta-malas do veículo, no que também foi prontamente atendido. O Capitão, indignado, disse:

- Eu não entendo, o guarda que o abordou disse que o senhor não tinha habilitação, que o carro era roubado, que o senhor estava armado e que havia um corpo no seu porta-malas...

O advogado responde com cara de espanto:

- Olha que mentiroso! Aposto que ele disse também que eu estava trafegando em excesso de velocidade!





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



Flor da Mata

MADEIREIRA

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

celebridades



Os dois apareceram sorridentes e de mãozinhas dadas

Misterioso namorado de **Susana Vieira** é o ex, **Sandro Pedroso**

Susana Vieira acabou com toda a graça da coisa voltando com o ex, Sandro Pedroso, né não? A gente já tava alvoroçado aqui imaginando quem ia ser o novinho da vez a conquistar o coração de nossa diva, e ela aparece de mãos dadas com o antigo boy.

A assessoria da atriz confirmou que o romance está rolando pra valer, mas nenhum dos dois quis comentar. Eles apareceram juntos e no maior chamego na última segunda, durante a partida entre Brasil e Camarões.

Uma fonte que estava no local revelou que eles não se largaram e que Sandro era o verdadeiro boy-magya com a amada: cheio de

carinhos. Ao ver ela conversando com alguns amigos, o ator inclusive teria dado demonstrações de ciúme.

Até a confirmação do namoro tudo estava indefinido – na ocasião, eles chegaram a trocar selinhos, mas sem nenhuma grande intimidade (vamos lembrar que eles já fizeram isso outras vezes, quando estavam assumidamente separados).

Quando o namoro ia muito bem, obrigada, Sandro e Susu tinham planos de casamento. Mas a diva percebeu que virou piada, se chateou e pulou fora do papel de noivinha vestida de branco. Será que ela se empolga com o retorno e muda de ideia?

Sandy já é mamãe!!!

Nasceu na última terça-feira, 24, o primeiro filho da cantora Sandy, fruto da união com o músico Lucas Lima. Theo Scholles Lima é o nome do menino, que nasceu com 48,5cm e pesando 2,9kg. Sandy se manifestou através de sua página oficial no Facebook, agradecendo os pensamentos positivos dos fãs e comemorando a boa saúde do bebê.

Veja o que ela escreveu: "Nasceu nosso menino!!!!!! Chama-se Theo Scholles Lima. Veio lindo, com 48,5cm, pesando 2,9kg e cheio de saúde, graças a Deus! A cesariana foi tranquila e estou muito bem! Estamos felizes demais e loucos pra curtir cada segundo com nosso filhote! Agradecemos desde já a compreensão de todos, pois, como já de costume, queremos manter esse momento o mais pessoal, íntimo e verdadeiro possível. A todos que mandaram tanto carinho e pensamentos positivos, muito obrigada, de coração! Deram certo!".

A postagem de Sandy sobre o nascimento do filho, aliás, tornou-se um hit nas redes sociais. Menos de uma hora após o comunicado, o post da cantora já contavam com mais de 2.800 compartilhamentos e mais de 85 mil likes.



Sandy e Lucas estão juntos desde 2008

Dwayne Johnson revela longa luta contra depressão



A carreira de ator ajudou Dwayne a lutar contra a depressão

Astro da saga "Velozes e Furiosos", Dwayne Johnson nem sempre foi esse cara sorridente e cheio de amor pra dar. Em uma entrevista ao The Hollywood Reporter, ele revelou um drama do passado que o atormentou na juventude: a depressão.

Ainda antes de sonhar em se tornar um astro, "The Rock" queria ser jogador de futebol americano e brigou para que isso se realizasse – mas uma série de lesões o tiraram da liga profissional americana. Dwayne partiu então para a liga canadense, na esperança de uma recuperação.

O desastre se completou quando ele foi cortado lá também. "Os sonhos que eu tinha, todos desapareceram. Não havia mais futebol. Foi meu pior momento. Não queria fazer nada, não queria ir a lugar nenhum, chorava constantemente", disse.

A recuperação veio quando Dwayne resolveu se focar na carreira de lutador e de ator, onde encontrou um reconhecimento memorável. "Eu cresci em um lugar em que, quando uma porta se fecha, nenhuma janela se abre. Quando a oportunidade apareceu, tive que aproveitar", relembra.

Seria **Susana Werner** a chata da Copa?

Tanta gente disputando o título de Musa da Copa e ninguém atentou para os outros postos que estão livres e cheios de candidatas: o de mais chata da Copa, por exemplo. Forte candidata, a sempre séria Susana Werner merece uma atenção especial.

O conhecido jeito barragiqueiro da mulher de Julio César, goleiro da seleção brasileira, não é novidade, mas é um ponto que pesa a seu favor na briga de mala da competição.

Segundo as más línguas, Susana tem mania de ficar discutindo e batendo boca com qualquer um que fale de sua família, o que não pega muito bem para o maridão – somando o fato de ele não ser unanimidade como defensor do Brasil. Basicamente, o casal é um desastre de carisma junto.

Há algumas semanas, ela chegou a discutir pelo Twitter com um jornalista que disse ter visto o camisa 12 entrando em um

motel. A loira se irritou e rodou a baiana na rede social, dizendo que era ela quem estava com ele e que não queria mais comentários sobre o assunto.

Seguindo com as razões que nos fazem torcer para que a Copa acabe e Susana vá embora de uma vez, está o fato de ela sempre tentar fazer uma média – em qualquer situação. Aeroporto e Brasil são duas palavras que dão sinônimo claro para caos, adicionando "Copa do Mundo", o resultado é conhecido por todos nós. Mas lá foi a moça publicar em seu Instagram um vídeo das longas filas enquanto esperava seu embarque de Brasília para o Rio de Janeiro.

Pra ficar melhor, antes do jogo contra o Camarões, Susana publicou uma foto em seu Instagram toda na torcida pelo Brasil e escreveu: "Seja o que Deus quiser". Claro que o apelo da loira não passou batido e os seguidores começaram a comentar que ela

não confiava na capacidade do marido e tinha que entregar a tarefa a Deus. Em seguida, ela apagou a foto.

Susana Werner tem cara de poucos amigos, não faz muito sucesso quando vem para o Brasil e se mete nas polêmicas



Susana – ame ou odeie

mais tediosas dos últimos tempos. Será que ela merece o título?

artigo

Alongamento Muscular

• Por **ERICA C. S. TAZINAFFO**

Fisioterapeuta CREFITO-3 – 47078-F

Formada em RPG, Mat- Pilates(exercícios no chão), Treinamento Funcional, Ginástica Laboral. Trabalha com equipe multiprofissional com especialidades em Acupuntura, Estética facial e corporal e fisioterapia geral pela Fisioterapeuta Renata Ruy Orati, Psicóloga profissional Janaina Marques dos Santos. Telefone: 17-3462-4150. TAZINAFFO & MARQUES e OFICINA DO CORPO



Alongamento muscular é uma técnica que permite um estiramento das fibras musculares aumentando ou mantendo o comprimento destas estruturas. Através do aumento da extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo periarticular, o alongamento contribui para a melhora ou manutenção da mobilidade articular. Recomenda-se que, antes do alongamento, seja realizado um aquecimento geral de todo

o organismo, como uma caminhada de 3 a 5 minutos.

Os exercícios de alongamento apresentam efeitos agudos e crônicos sobre os tecidos muscular e conjuntivo. Os efeitos agudos envolvem um aumento na amplitude de movimento das articulações relacionadas à musculatura que está sendo alongada. Este benefício também caracteriza-se como um efeito crônico, visto que, com o alongamento contínuo e frequente, as amplitu-

des de movimento permanecem maiores.

Os efeitos crônicos são as mudanças nas unidades músculo-tendíneas e na composição do tendão alterando as suas propriedades viscoelásticas, promovendo a renovação do colágeno para suportar maior estresse, melhora da circulação sanguínea, melhora da postura e relaxamento do corpo o que diminui dores musculares. Tais alterações acontecem como uma res-

posta adaptativa às sessões de alongamento.

Estudos científicos comprovam que o alongamento realizado antes do exercício físico não impede lesões musculares agudas ou lesões por sobreuso (overuse). Estas lesões estariam ligadas à idade e ao nível de condicionamento físico do indivíduo. Porém, pessoas que realizam a atividade física e o alongamento da forma correta podem reduzir o risco de lesões. Os atletas recreativos ou atletas "de fins de semana" devem ficar atentos e realizar os alongamentos com frequência antes dos exercícios.

Já a prática de alongamento no final do esforço físico tem por finalidade evitar o encurtamento muscular, devido às sucessivas contrações musculares durante o treino. O encurtamento muscular tem como consequências o aumento do

gasto energético, desestabilização da postura, utilização de fibras musculares compensatórias, compressão das fibras nervosas, aumento das incidências de câibras e dor, além de prejuízo da técnica nas habilidades esportivas.

QUANDO O ALONGAMENTO É CONTRA-INDICADO?

Em casos de estiramentos musculares e lesões não é recomendado qualquer tipo de alongamento, pois as fibras musculares podem estar rompidas ou machucadas, podendo haver piora do quadro com o alongamento. Alongar também não é recomendado em casos de inflamações, fraturas ainda não consolidadas, dores muito agudas, instabilidade articular. Importante ressaltar que o alongamento não deve ser realizado após o treino ou corrida se houver suspeita ou sintomas de lesão muscular.