

SÁBADO, 05 DE JULHO DE 2014

## social

por  
*Célia Souza*

**C**om a chegada das férias, a procura por fotos aumenta no estúdio, por isso aproveite e cliquei novos temas para as "fotos de férias". Também fiz um catálogo e preparei algumas novidades. Claro, não podia deixar de fazer uma seleção para vocês que acompanham minha coluna aqui no Jornal, espero que apreciem. Bom final de semana!!!

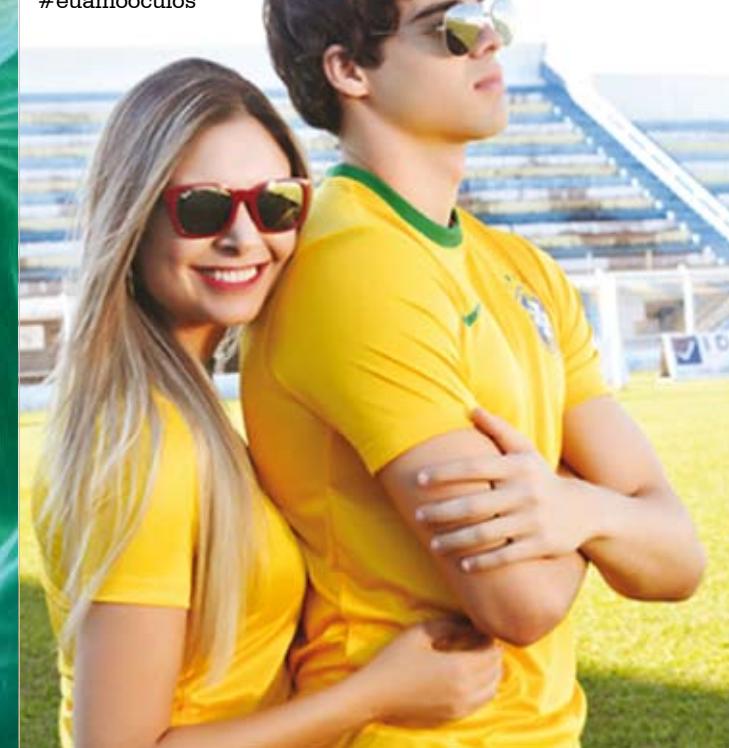
Dimoriani Pinheiro

Thaina Mininel para Ótica Cidade



Natalia e Naiane Ruiz

Felipe Passoni e Tati Endrisse para editorial #euamoculos



Book de Camila Armelin



Lucas Gil para Sr.Belo

Debora Rezende



*Célia Souza*  
FOTOGRAFIA

Books Femininos  
Books Masculinos  
Trash the Dress (para noivas)  
Lookbooks  
Catálogos  
Editoriais de Moda  
Projetos Fotográficos  
(17) 3442-6982

@celiasouza\_fotografia  
fb.com/celiasouza\_fotografia  
www.celiasouza\_fotografia.blogspot.com.br  
celiasouza\_fotografia@hotmail.com



**AUTO ESCOLA**  
**Bela Vista**

**DEIXE**  
**PARE** **DE SER O CARONA!**

Venha aprender a ser um excelente motorista na AUTO ESCOLA BELA VISTA

**AULAS TEÓRICAS (CURSINHO)**  
E PRÁTICAS COM ÓTIMOS PREÇOS!  
(CARRETA - CAMINHÃO - ÔNIBUS)

**VENHA CONFERIR!**

Av. Expedicionários Brasileiros, 1569 - Coester - Fernandópolis - SP  
Rua Augusto Bastos, 1707 - Centro - Ouroeste - SP  
www.autoescolabelavista.com.br

**Que PET**  
VETERINÁRIA / PET-SHOP

**Banho e tosa**  
**Banho terapêutico (Tratamento de pele)**  
**Hidratação ouro marroquino**  
**Hidratação vinhoterapia**  
**Banho de fofura**  
**As melhores ração**  
**Os melhores medicamentos**  
**Médico veterinário 24 Horas**  
**Vendas de filhotes**  
**Consultas veterinárias**

**A MAIOR VARIEDADE DE BRINQUEDOS PARA SEU PET**

**TUDO PARA SEU GATO:**  
• Rações específicas de tratamento  
• Arranhadores

**Seu Pet merece qualidade.**

**(17) 3462-2020**  
Rua Rio de Janeiro, 2249 - Centro - Fernandópolis / SP

# social



**E**m uma visita realizada na noite da última quarta-feira à sede do “Os Sonhadores”, a empresária Cida Pessoto, acompanhada pela família, levou chocolate para distribuir a todas as crianças do projeto. Na ocasião, os visitantes conheceram todas as dependências da entidade e foram agraciados com uma seleção de músicas cantadas e tocadas pelos músicos do projeto.



Julio Nochê parabeniza sua esposa **Mariellen**, aniversariante do dia 03 de julho... "Que bom estar ao seu lado em mais um aniversário, foram muitos. E a impressão que tenho é que a cada ano se torna mais especial, dividir a minha vida com você. É claro que não é fácil conduzir um casamento. As dificuldades existem e não podemos negar, mas é certo também que com paciência e carinho, conseguimos realizar milagres. Neste dia, tão significativo, gostaria de agradecer o apoio que sempre que vc me deu. São esses detalhes que fazem a diferença. Se hoje, posso lhe desejar felicidades com tanta sinceridade e amor, é porque soubemos cuidar muito bem do nosso casamento. Te amo e quero, realmente, que se sinta feliz com a vida. Agradeço a Deus por tudo que lhe proporcionou e não se esqueça um só minuto que estarei ao seu lado, em todos os momentos, por mais difíceis que sejam. Seu aniversário é motivo de muita alegria, então sorria e deixe esse dia ser especial, assim como você é! Parabéns pelo seu aniversário, que nosso casamento dure por muitos e muitos anos. Te amo, felicidades! Parabéns pelo seu dia. Amo você!!!!

**ÓTICA IDEAL**  
Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709  
&  
**ÓTICA STA. LUZIA**

Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

Atende Ouroeste e Região



# Festiva de transmissão de posse do Rotary Club de Ouroeste

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

A

transmissão de posse dos novos membros do Rotary Club de Ouroeste para o 'Ano Rotário' 2014/2015, apresentando o novo lema rotário "Faça o Rotary Brilhar", foi coroada com a presença da grande maioria dos membros da Família Rotária, entre familiares e convidados de honra. O evento, que aconteceu no Salão Social do Rotary Club, no último dia 27 de junho, foi abrillantado com a apresentação dos músicos do Projeto Social "Os Sonhadores", integrantes da ONG de Fernandópolis, sob a direção de Marcos Vilela. Um cardápio especial, oferecido pela "Delícias da Fruta" e a companheira "Rosa do Nesiomar", surpreendeu a todos com uma farta e divina sobremesa de sorvetes e doces. Na oportunidade, o presidente do Rotary Club de Ouroeste, José Carlos

da Silva, e sua esposa, Wera Lucia Muniz, presidente da Casa da Amizade, agradecem aos parceiros e colaboradores e afirmam que darão continuidade aos objetivos propostos, com ze-

lo e transparência, requisito básico de orgulho deste clube de serviços, com total empenho na campanha do Rotary Internacional, "End Polio Now", para o combate à poliomielite.



Conselho Diretor do Rotary Club de Ouroeste



Bruno Oliveira foi empossado Presidente do Interact Club



Conselho Diretor do Interact Club



Conselheiros do Interact Club



Conselho Diretor do Rotaract Club



Momento em que José Carlos da Silva foi empossado Presidente do Rotary Club de Ouroeste



Cesar Vinicius Nazareth foi empossado Presidente do Rotaract Club de Ouroeste



Conselheiros do Rotaract Club



Transmissão de Posse Gislaine e Wera



Título Paul Harris para Gislaine Pinhel de Souza



Homenagem com "Safira" para Jane Cecília Scapim



Foto 10 - Título Paul Harris para Lana Carnielo



Discurso de Posse do presidente eleito José Carlos da Silva



"Safira" entregue por José Carlos Venturini, Governador Assistente do Distrito 4480, para Edivaldo Gonçalves de Souza



Título Paul Harris para Ederson Almeida Fortunato



Governador Assistente do Distrito 4480 - Rotary Internacional, José Carlos Venturini

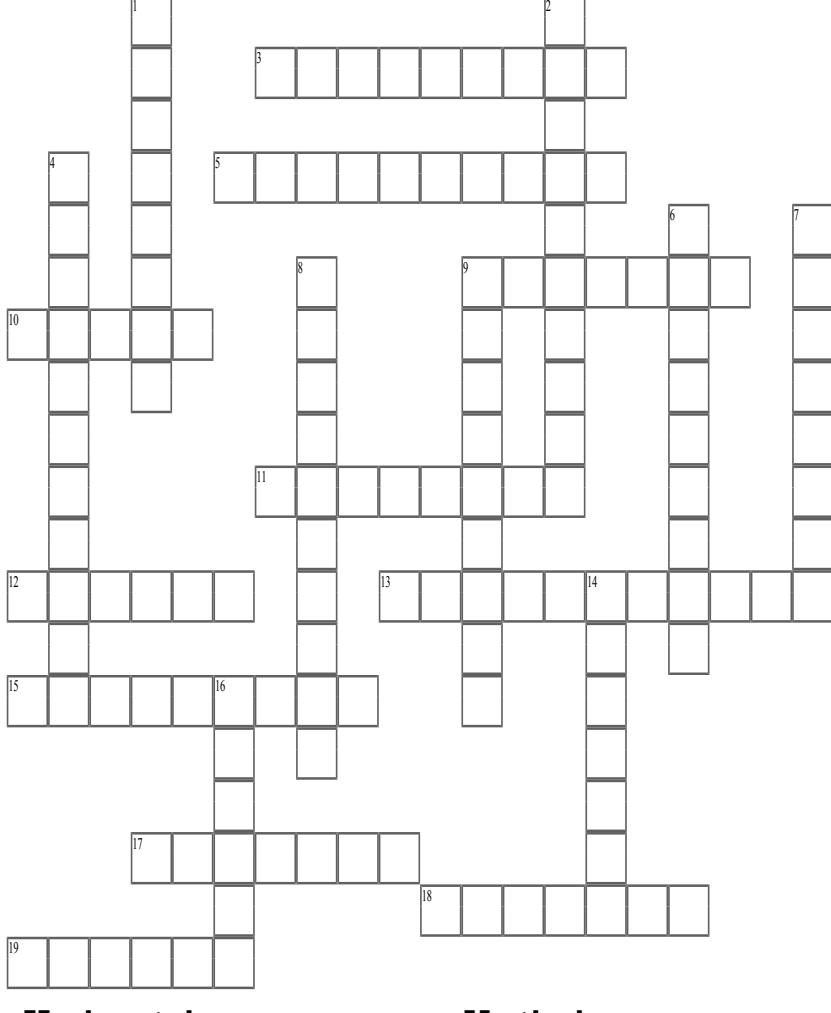


Senhoras da Casa da Amizade de Ouroeste



Homenagem a Emerson C. Matias

# Palavras Cruzadas



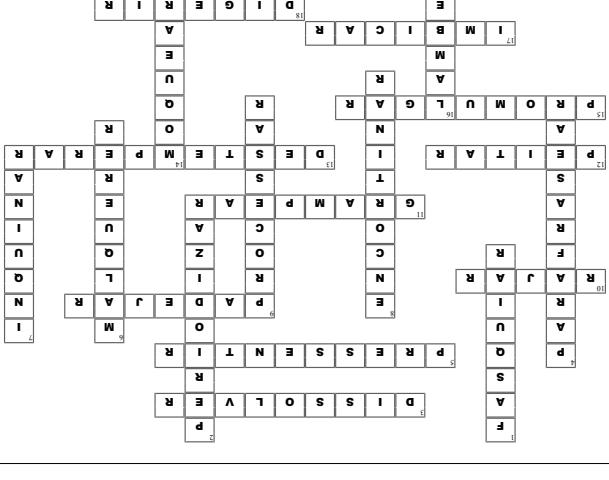
## Horizontais

- Reducir à forma líquida
- Ter o pressentimento de
- Revolver com a pá: padejar cereais
- Fazer raias em
- Prender com grampo
- Subornar com peitas
- Fazer perder a témpera (ao aço) Intr
- Fazer a promulgação de
- Encaminhar, dirigir
- Fisiol Fazer a digestão de Intr
- Comer

## Verticais

- Serrar em fasquia
- Diviem períodos
- Fazer a paráfrase de
- Querer mal a
- Manchar, corromper, poluir, sujar
- Pôr cortinas em
- Instaurar processo contra
- Secar (carne) no moquém
- Passar a língua sobre

## Respostas



# Caça Palavras



# Resumo de Novelas



## MEU PEDACINHO DE CHÃO

Sábado, 18h00

Ferdinando garante a Gina que a ama, mas fica arrasado quando a filha de Pedro diz que não quer mais vê-lo. Rosinha agrada Jandira, a pedido de Epaminondas. Pedro discute com Dona Tê ao perceber que ela incentiva Gina a se aproximar de Viramundo. Pedro conta a Gina que Giácomo expulsou Viramundo de sua casa porque o flagrou beijando sua filha. Renato pede permisão a Giácomo para cortejar Milita.



## GERAÇÃO BRASIL

Sábado, 19h15

Jonas finge gostar da presença da família. Bóris decide divulgar o vídeo que usou contra Ernesto. Lara desiste de viajar com Shin. Barata comunica a Verônica que colocou Vicente como seu herdeiro. Gláucia tem uma crise alérgica ao saber do cardápio do jantar. Dorothy flagra Marisa flertando com Brian. A matéria de Verônica é escolhida como a melhor publicação da internet. Jonas conta para Brian sobre a chantagem de Gláucia. Pamela exige que o marido justifique a escolha da doação das ações da empresa.



## EM FAMÍLIA

Sábado, 21h00

André se mostra muito incomodado ao ver Bárbara com Lucas. Alice reclama com Malu do jeito que é tratada por Vitor. Depois que descobre não estar com uma doença grave, Miss Lauren volta a implicar com os hóspedes da casa de repouso. Laerte vê Luiza e momentaneamente se lembra de Helena quando jovem. Verônica diz a Ivan que ele está cada vez melhor ao piano. Chica se chateia por Ricardo ter que viajar de última hora. Vanessa chama Marina de volátil e diz que ela logo vai se cansar de Clara. Gabriel encontra Felipe por acaso e não esconde sua antipatia.



## MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

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



## CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Pata, Bia e Cris seguem Rafa, Mosca, Binho e Thiago para tentarem descobrirem o que eles escondem. Fernando leva Sônia até o orfanato para apresentá-la para Carol e assim provar que a enfermeira é apenas sua prima e amiga. Teca se pendura na janela do alto do quarto das meninas para amarrar na pipa de Samuca a carta que gostaria de enviar para seu pai, que faleceu. Maria aparece e diz que encontrou Kiki, a pombo-correio da menina. Teca sai da janela com a ajuda de Carol, que pede para a menina não fazer mais isso. Eduarda encontra Paçoca vendendo o vaso que roubou na casa de Shirley na rua. O menino foge e o vaso quebra no chão. Os chiquititos comemoram que a casa da árvore está pronta.



## VITÓRIA

Segunda-feira, 22h15

Até o fechamento desta edição a emissora não havia fornecido o capítulo.

# Humor

## ENGANO

Um homem liga para casa depois de mais um dia de trabalho para saber o que é o jantar.

- Alô - diz uma vozinha de criança.

- Olá, querida, é o Papá. A Mamã está perto do telefone?

- Não, Papá. Ela está lá em cima no quarto com o tio Nando.

Depois de alguns segundos, o tio diz:

- Mas querida, não tens nenhum tio chamado Nando!!

- Tenho sim! E ele está lá em cima no quarto com a Mamã.

- Está bem, então. Quero que faças o seguinte: Sobe a correr as escadas, bate na porta do quarto e grita para a Mamã e para o tio Nando que o meu carro acabou de parar em frente a casa.

- Está bem, Papá.

Alguns minutos depois, volta a miúda:

- Bem, eu fiz o que me disseste, Papá.

- E então?

- Bem, a Mamã pulou da cama nua e começou a correr pelo quarto a gritar, tropeçou no tapete e caiu pelas escadas abaix...

- Oh, meu Deus! E o Tio Nando???

- Ele saltou da cama nu e estava muito assustado. Então pulou pela janela do fundo para dentro da piscina, mas ele deve ter-se esquecido que tinhava esvaziado a piscina na semana passada para limpar, e bateu com a cabeça no fundo da piscina, e não me parece estar nada bem...

Uma longa pausa e o homem diz:

- Piscina? Por acaso o telefone daí é 224566666?

- Não.

- Tu não és a Vanessinha?

- Não.

- Ah! Desculpa, foi engano...

## APOSTA

Certo dia um bêbado chegou no bar e depois de tomar umas três chegou para o dono do bar e disse:

- Aposte comigo R\$50,00 que eu mijo nesse copo, sem deixar cair uma gota no chão?

Com a oportunidade de ganhar um dinheiro fácil encima do bêbado o dono do bar aceitou a aposta.

O bêbado chapadaço pegou o copo e caindo pra lá e pra cá, mijou no bar inteirinho não acertando uma gota se quer no copo.

O dono do bar começou rir do bê-

bado, tomou a nota de R\$ 50,00 reais e colocou na carteira.

E o bêbado também estava rindo e o dono do bar não entendeu...

- E agora o que está rindo??!! você perdeu!!!

E o bêbado respondeu:

- Tá vendo aqueles caras sentados naquele balcão eu apostei R\$100,00 com cada um deles que eu mijaria no seu bar todinho e você ainda ia ir.

## CHAMANDO O TAXI

Joãozinho chamou o taxi e perguntou:

- Moço quanto o senhor cobra para me levar para o aeroporto?

E o taxista respondeu:

- R\$15,00.

- E as malas?

- As malas eu não cobro nada.

- Então leve as malas que eu vou a pé.

**Eu vi um Candidato dizer que se ganhar a Eleição, Nós nunca mais vai ver Corrupção e robalheira do dinheiro público!!!**

**Ai meu Deus! Será que vão furá os nosso zoi??**



**SE LIGA ELEITOR !!!**

## Marquinho Santana

Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

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



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

## FLORICULTURA

**Flor & Gramma**

INDIAPORÃ - SP

Plantio de Grama

Batatais, Esmeralda

e Amendoim

Dimensionamento e

Nivelamento de Gramados

**Gislaine Batista Garcia Ferreira - ME**

CNPJ 09.162.721/0001-72

Insc. Est. 355.060.718.113

**Zé David**

• (17) 3842-1150

• (17) 9725-5732

Rua Luiz Antonio nº 1046

CEP 15690-000 - Indiaporã - SP

e-mail: ze.davi@hotmail.com

# Clube de Rodeio define atrações da 18ª Festa do Peão

→ Da REDAÇÃO  
 contato@oextra.net

O Clube de Rodeio "Sela de Ouro" definiu oficialmente esta semana, as atrações que vão se apresentar na 18ª Festa do Peão de Ouroeste, que acontece de 15 a 18 de outubro. A festa será promovida por uma Comissão Organizadora que é presidida pelo empresário Marcelo Maurício da Rocha e terá o apoio da Prefeitura e Câmara Municipal. Nesta edição, o Clube de Rodeio espera atrair um público recorde no recinto de festas, tanto pela programação quanto também pela organização e contratação da Ekip Rozeta.

## PADRE ALESSANDRO CAMPOS NO LANÇAMENTO DA FESTA

A Comissão Organizadora traz no lançamento da edição deste ano, no dia 11 de outubro, o show do Padre Alessandro Campos, o "Padre Sertanejo". Aos 27 anos, se destacou no Dis-

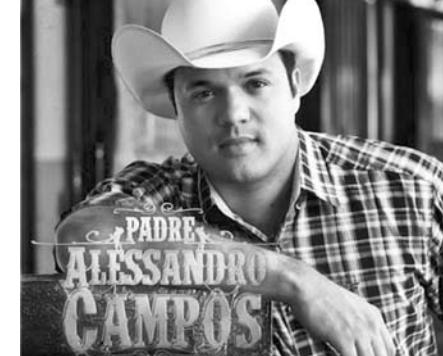


trito Federal pelas "missas sertanejas" que prega. Ganhou fama por sua musicalidade e ao mesmo tempo por encarnar um autêntico peão com chapéu, roupas típicas, cinto, botas e um trabalho musical para adaptar músicas sertanejas aos cânticos religiosos.

**ATRAÇÕES OFICIAIS**

As atrações da 18ª Festa do Peão foram definidas

em reunião pela Comissão Organizadora, pelo presidente Marcelo Maurício da Rocha e pelo prefeito Tião Geraldo. No dia 15 de outubro, na quarta-feira, a apresentação fica por conta do Trio do Brasil, resgatando sucessos do lendário "Trio Parada Dura". Na quinta-feira, dia 16, os talentosos goianos Humberto & Ronaldo se apresen-



O padre Alessandro Campos se apresenta no dia 11, lançamento da festa



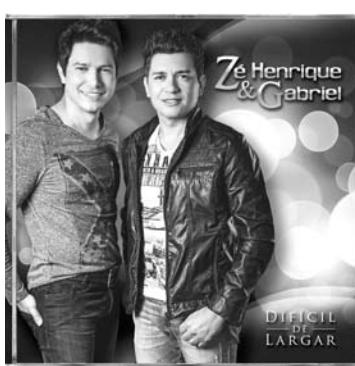
No dia 15/10, a apresentação fica por conta do "Trio do Brasil"



Dia 16/10, os talentosos fenômeno da música sertaneja, João Bosco & Vinícius, sobe ao palco para a alegria dos fãs



No dia 17/10, a dupla João Bosco & Vinícius, sobe ao palco para a alegria dos fãs



No encerramento, dia 18/10, a dupla Zé Henrique & Gabriel apresentará seu repertório sertanejo universitário

tam na festa com o melhor do sertanejo universitário. No dia 17, a dupla fenômeno da música sertaneja João Bosco & Vinícius sobe ao palco para a alegria dos fãs. E no encerramento das festividades, no dia 18, outra dupla de grande sucesso, Zé Henrique & Gabriel, cantam seu repertório de músicas sertanejas universitárias. De acordo com o presidente da festa, os preparativos já estão a todo vapor para proporcionar um evento country de qualidade,

desde a organização, montarias e apresentação de grandes nomes da música sertaneja. Segundo o prefeito Tião Geraldo, o recinto passará por reforma e adequação para melhor acomodação do público.

## BOTEKO ITINERANTE – BOATE OFICIAL

A exemplo do ano passado, quando foi considerado um sucesso absoluto, o Boteko Itinerante vai ser instalado no Recinto "Sela de Ouro" e oferecerá atrações variadas para o público. A agenda de shows

já está praticamente completa, e será divulgada em breve.

## ESCOLHA DA RAINHA

O concurso que irá eleger e coroar as representantes da Festa do Peão de Ouroeste em 2014, acontece no dia 4 de outubro, no CCO – Centro Comunitário de Ouroeste, a partir das 21h. As inscrições já se encontram abertas. A organização do evento ficará por conta do jornalista e promotor Cézar Silva e da assessora de imprensa, Daniela Ribeiro Borges.

## celebridades

# Tatá Werneck adota criança depois de viagem à África

"Conheci uma criança, onde fui fazer um retiro espiritual, e sou provedora dela até o fim da vida. Mas não pude trazê-la, porque ela tem família lá. Senão, teria entrado com um processo de adoção. Eu me apaixonei por Xipo, que tem 7 anos. Todo dia recebo notícias dela", contou Tatá Werneck.

Ela mostra, com isso, um lado um pouco mais huma-

nitário, para quem conhece apenas sua faceta mais sarrista. Todos os meses ela envia uma ajuda em dinheiro para a pequena Xipo.

Quando perguntada se esse gesto não seria indício de que ela está, aos 30 anos, começando a aflorar seu lado materno, a atriz responde: "Estou louca para ser mãe. Meu maior desafio é conciliar minha

vida profissional com a amorosa."

A dificuldade de conciliar esses dois aspectos da vida, aliás, foi o que levaram ao término do namoro de oito anos com Felipe Gutnik. "Nunca sabemos o dia de amanhã. Enquanto tiver cuecas dele na minha casa, há a possibilidade (de voltar). A gente se separou por não ter tempo mesmo. Só nos encontrava-

mos 18 vezes durante todo o ano passado. Não dá pra manter um relacionamento assim", brinca.

Mas a coisa não é tão simples assim, considerando que ela está cotada para viver a personagem central em uma novela das 7, na Globo, prevista para o meio de 2015. Além de tudo, integrando um triângulo amoroso com Caio Castro e Max Ferncondini.



Tatá vive um grande momento em sua carreira

# Simony do "Balão Mágico" comemora 38 anos em um festival de subcelebridades

A cantora Simony completou 38 anos no último dia 2, em São Paulo. E sua festa foi um festival de subcelebridades, com direito a ex-BBB e tudo.

Acompanhada dos filhos Aysha, Pyetra, Ryan e Anthony, a aniversariante aproveitou para dizer que "fechou a fábrica". "Fechou. Acabou. Tudo devidamente ligado, costurado, sem desligamento nenhum."

Ao lado da estrela da noite, o namorado Patrick Silva, com quem ela pretende se casar no ano que vem. "Na beira da praia, vai ser tudo de bom."

Ela ainda contou que em outubro pretende gravar um DVD com todos os sucessos da sua carreira, começando pelo "Balão Mágico", passando por trilhas de novelas e até com canções inéditas. Até o cantor Belo deve participar da folia. "É pra fechar um ciclo de 35 anos de carreira, mas depois quero curti- meus filhos" em festa pelos seus 38 anos



# Fiuk exagera na velocidade e bate seu carro de corrida, no Alphaville

Fiuk não conseguiu controlar seu brinquedinho e acabou batendo em um carro na região do Alphaville, em Barueri (grande São Paulo) na noite do último dia 2. Testemunhas que estavam no local informaram que o carro do cantor – adaptado para competição de drift – estava em alta ve-

locidade na hora do choque. Felizmente não houve feridos.

O carro atingido estava em frente ao de Fiuk, no mesmo sentido, e era ocupado por um casal. O departamento de polícia de Barueri irá investigar o acidente.

Presente na hora do acidente, o consultor Chris-

tian Geronasso tentou arrancar uma declaração do filho de Fábio Jr. Sem sucesso.

"Eu estava saindo de um jantar quando ouvimos a pancada forte. Ele deu uma freada brusca durante uns 20 metros antes de bater no carro que estava dando ré", revelou Christian.



Fiuk e seu possante

# Produtos com Ácido Glicólico traz benefícios para a pele

O ácido glicólico pode fazer maravilhas na pele, é um potente anti-envelhecimento, assim como é útil para peles com tendência a acne. Mas primeiro vejamos o que é ácido glicólico...

## O QUE É O ÁCIDO GLICÓLICO?

O ácido glicólico é o AHA mais utilizado (alfa-hidroxiácido). É um ingrediente natural derivado da cana-de-açúcar, mas também é possível ser obtido de maneira sintética.

O ácido glicólico gera um efeito esfoliante, ou seja, que estimula o desprendimento de células mortas da pele. Esta qualidade é que permite que a pele tenha uma aparência com um brilho saudável e jovem.

É possível utilizar produtos com ácido glicólico de forma regular, e também é eficaz no tratamento de acne e poros obstruídos. O ácido glicólico também ajuda a igualar

a pigmentação irregular e pode reduzir as manchas de idade, cicatrizes de acne e outras imperfeições.

Existem muitas classes de produtos com ácido glicólico, desde produtos de limpeza facial e cremes hidratantes a produtos específicos para esfoliação. Este ácido se encontra entre os principais ativos em um cosmético seguido de uma percentagem.

## ESFOLIANTE COM ÁCIDO GLICÓLICO

Recomenda-se as esfoliações com ácido glicólico em casos de pele seca, foto envelhecida, com acne leve ou com manchas. Este ácido exerce o mais suave dos peelings químicos e é bastante seguro.

Quando utilizado de forma regular, é capaz de restaurar o brilho natural da sua pele.

## LOÇÕES COM ÁCIDO GLICÓLICO

As loções de ácido glicólico são recomendadas para peles com tendência a

acne. Graças ao seu efeito esfoliante ajuda a limpar os poros obstruídos e pode prevenir futuras erupções. Uma boa loção é a que tem ácido glicólico a 10%, e também tem deve estar enriquecida com vitamina E, que é a que proporciona os benefícios antioxidantes adicionais.

## CREMES COM ÁCIDO GLICÓLICO

Os cremes de ácido glicólico têm tanto um esfoliante como um efeito hidratante e pode ajudar a desacelerar e remover os problemas de envelhecimento. São apropriados para peles secas e danificadas pelo sol.

Um bom creme com ácido glicólico deve ter uma concentração de 10% e ácido glicólico, com ricinoleato de cetilo, o que também o torna adequado para a pele seca e sensível.



## PRODUTOS DE LIMPEZA FACIAL COM ÁCIDO GLICÓLICO

Os produtos de limpeza facial com ácido glicólico vêm em uma ampla gama de fórmulas e concentrações.

Para escolher o mais adequado deve-se levar em conta as necessidades da pele, por exemplo, se é oleosa você tem que optar por um que tenha AHAs e peróxido de benzoíla, enquanto que as peles envelhecidas precisam de um com AHAs e retinol ou colágeno.

É importante evitar os que possuem uma alta concentração de ácido glicólico, e já que pode ser muito intenso para a pele, estes apenas são utilizados em consultório.

# culinária

## Picanha com repolho e canela

### INGREDIENTES:

- 1 picanha grande (aproximadamente 2 kg)
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 8 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 1 colher (sopa) de ervas frescas picadas
- 1 repolho cortado em tiras
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 litro de leite
- 8 tiras de bacon
- 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos
- Sal grosso a gosto



### MODO DE PREPARO:

- Faça um corte no miolo da carne e reserve. Misture a pimenta, o alho, a cebola, o pimentão e as ervas. Tempere o repolho com essa mistura e ponha na abertura da picanha. Reserve o restante do repolho na geladeira. Feche a carne com palitos e transfira-a para um refratário. Regue com o leite e deixe na geladeira por dez horas.
- Escorra o leite e passe sal por toda a carne, polvilhe com a canela e ponha as tiras de bacon na superfície da carne. Cubra com papel-alumínio e asse em forno médio preaquecido por aproximadamente 30 minutos. Retire o papel e asse até o ponto desejado: malpassado, ao ponto ou bem-passado. Doure os cubos de bacon na sua própria gordura e junte o repolho reservado. Mexa bem e sirva com a carne.

**Dica:** Esse prato pode ser acompanhado de arroz com curry e farofa.

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Jhonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

Tattoo, cover up, body piercing e maquiagem definitiva

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

**Keke Doces**

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

**DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS**

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

# Técnica de drenagem linfática manual

A Drenagem Linfática Manual (DLM) busca a ativação da circulação da linfa, mediante a estimulação dos vasos e gânglios linfáticos, o que facilita a eliminação do excesso de líquido intersticial. Chama-se drenagem e não massagem, porque suas manobras não amassam o tecido, mas o drenam.

A linfa é que transporta as substâncias que não são transportadas pelo sistema venoso, leva proteínas, resíduos metabólicos, gorduras de grande tamanho, fibrinogênio, glóbulos brancos, uréia,

substâncias estranhas e bactérias.

O sistema linfático se encontra paralelo ao sistema circulatório e tem a mesma direção que a circulação venosa. A primeira coisa que faz é levar a linfa dos tecidos através dos capilares linfáticos, estes ao unirem-se formam os vasos linfáticos que transportam a linfa até os nódulos linfáticos onde é limpada de bactérias e se absorve uma parte do líquido.

Em seguida, a linfa depurada passa então para os vasos linfáticos que têm sua terminação no pon-

to denominado "termos" que se encontra na junção das veias jugular e subclávia no pescoço. Neste momento, a linfa passa a ser parte do sangue.

Existem diferentes métodos de drenagem linfática manual e os mais conhecidos são:

- O método voder

- O método Földi

- O método Leduc

As manobras de drenagem linfática manual são suaves e muito delicadas, porque o que buscam é estimular a eliminação do excesso de líquido linfático acumulado na linfa.

A técnica de drenagem linfática manual se baseia em fazer chegar às áreas linfáticas saudáveis esse líquido nas áreas edemaciadas. Na sessão existem diferentes pontos importantes:

- O preparo da paciente com um ambiente tranquilo e confortável.
- Manobras para preparar os vasos linfáticos saudáveis.
- Movimentos de drenagem.

Os movimentos importantes são dois: o de evacuação, que se concentra em evacuar a linfa da área edemaciada até os coletores e os vasos saudáveis; e o de captação ou de reabsorção, que estimula a penetração da linfa nos vasos linfáticos na área do edema. A sessão de drenagem linfática manual dura entre 40-60 minutos, é normal e importante que a paciente queira ir esvaziar a bexiga, este é um sinal de que a drenagem foi bem realizada.

Em alguns casos, é necessário o uso de ligaduras nos membros inferiores para criar uma contrapressão sobre os tecidos, a fim de evitar a ultra filtração dos capilares. A ligadura é utilizada quando o linfedema é macio e reduziu, por isso, é tão importante estabilizá-lo com as ligaduras.

A diferença entre a drenagem linfática manual e a acupressão é que as botas apenas drenam o líquido intersticial e não as proteínas.



# horóscopo

**ÁRIES**  
Sua sensibilidade lhe deixa mais sensível nas relações, neste dia em que a Lua adentra o círculo formando quadraturas com Sol e Plutão, opositos. Sua capacidade de articulação lhe permite atuar como mediadora nos conflitos!

**GÊMEOS**  
Você se mostra mais disposta para as diversões e atividades sociais, pois a Lua entra em sua área de prazeres. Mas as quadraturas com Sol e Plutão, opositos em sua área material, alertam para os gastos exagerados. Cuidado!

**LEÃO**  
Sua expansão favorece os contatos e as interações neste dia, em que a Lua adentra sua área de comunicação. Mas preserve a vida íntima, pois Sol e Plutão tensionados alertam para possíveis interferências externas!

**LIBRA**  
Ao entrar em seu signo, a Lua lhe traz garra para buscar seus próprios interesses. Mas as quadraturas com Sol e Plutão, ambos em oposição nas áreas profissional e familiar, alertam que você tende a se desviar das metas. Saiba conciliar!

**SAGITÁRIO**  
Busque atividades que promovam maior interação pessoal, aproveitando a entrada da Lua em sua área de amizades, o que exalta sua sociabilidade. A tensão de Sol, Lua e Plutão, porém, alerta para a imprudência nos gastos!

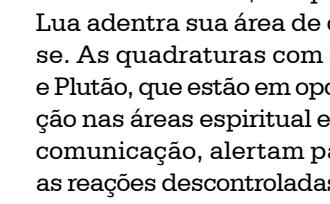
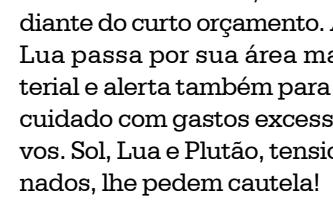
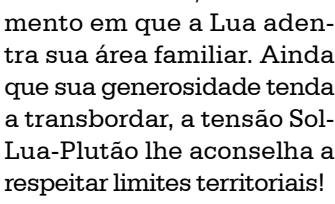
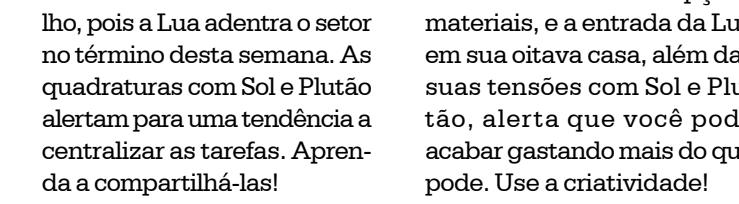
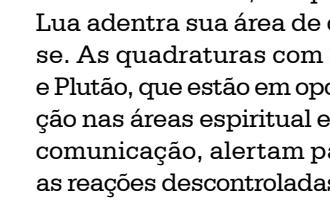
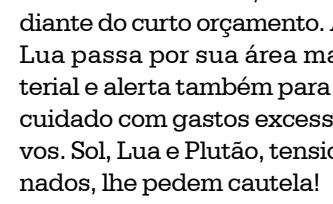
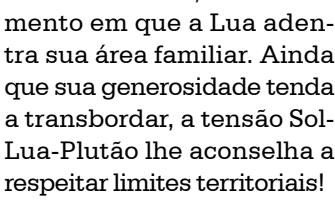
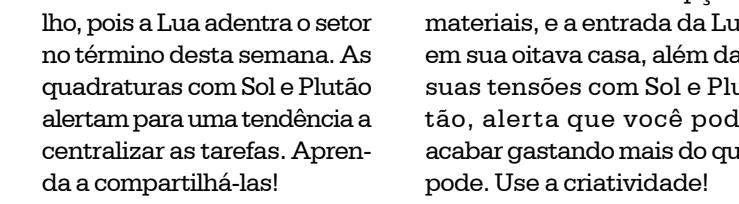
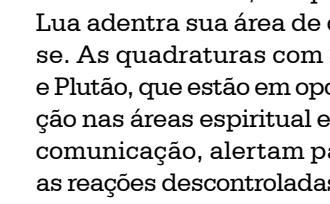
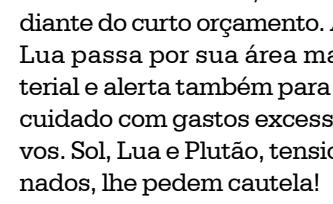
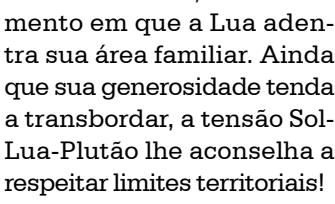
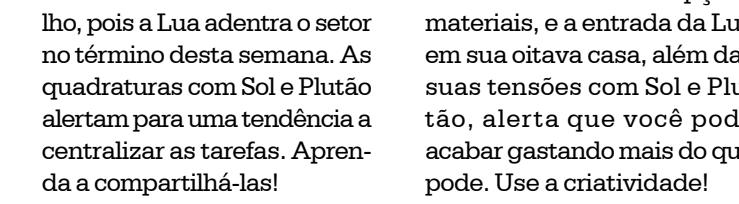
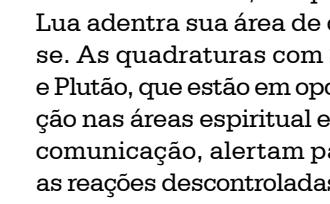
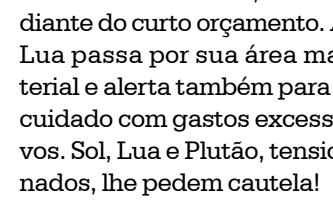
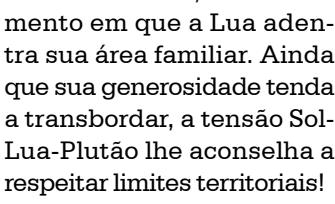
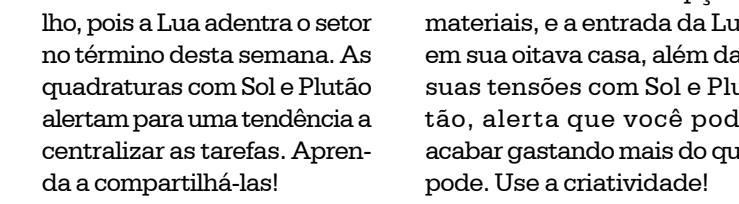
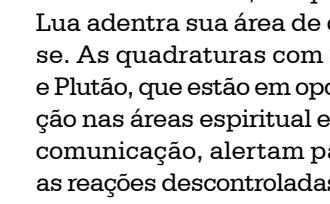
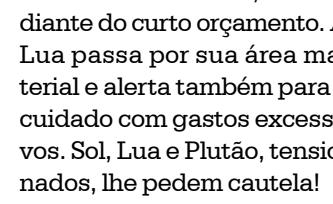
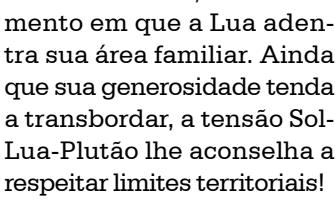
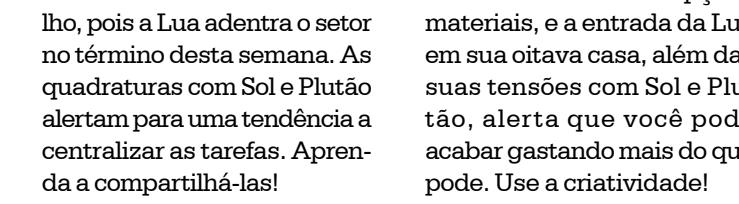
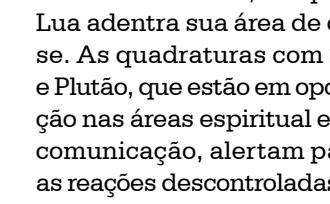
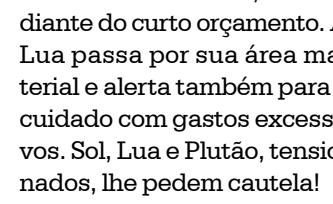
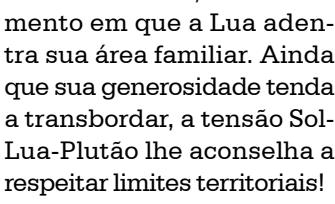
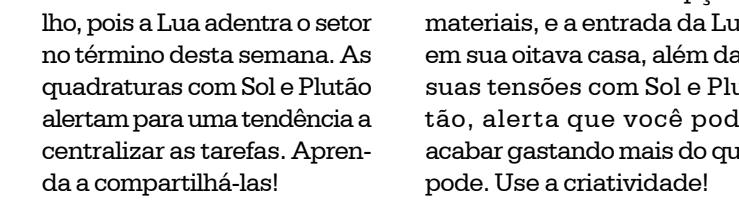
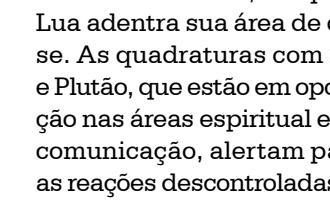
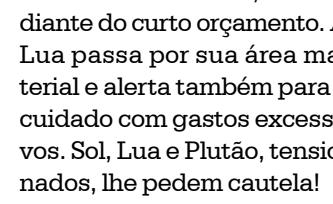
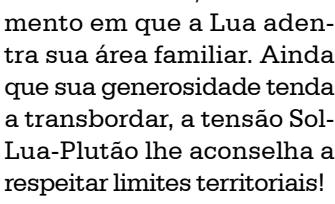
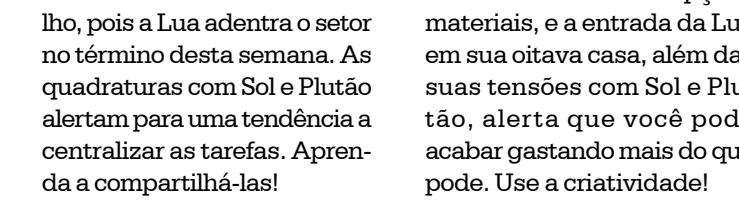
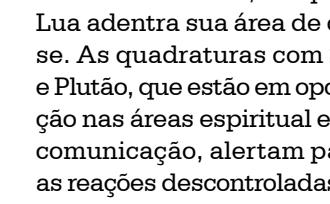
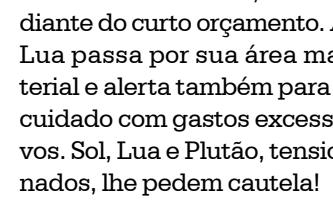
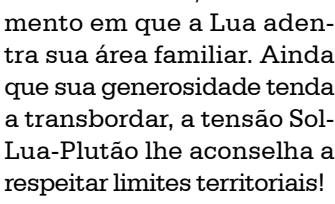
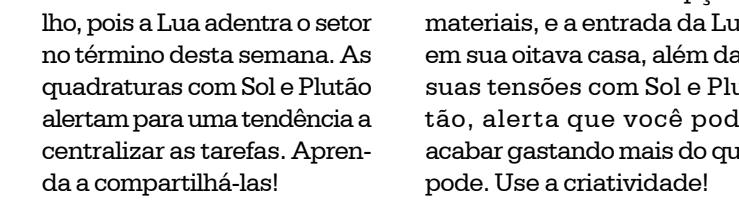
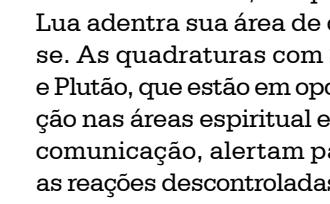
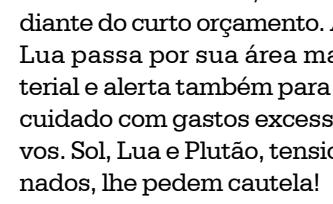
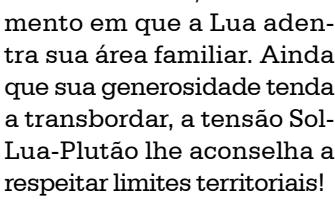
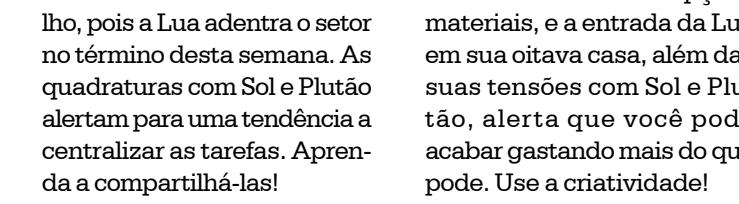
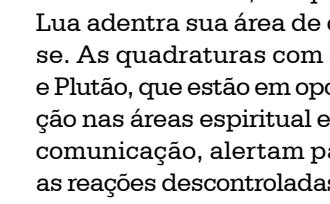
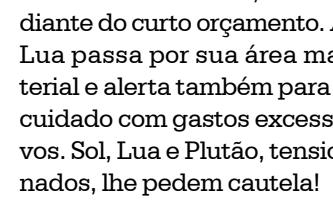
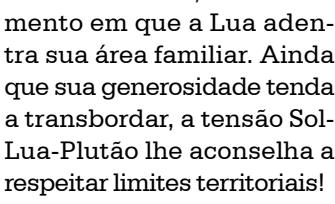
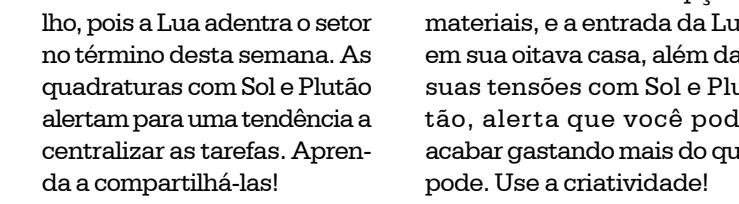
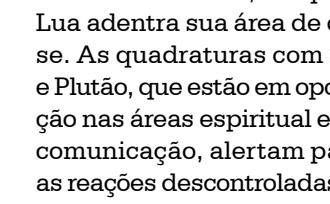
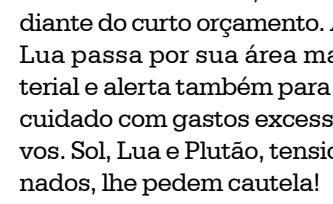
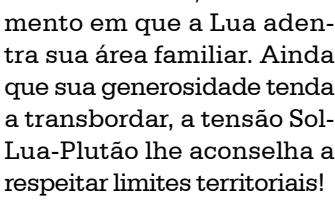
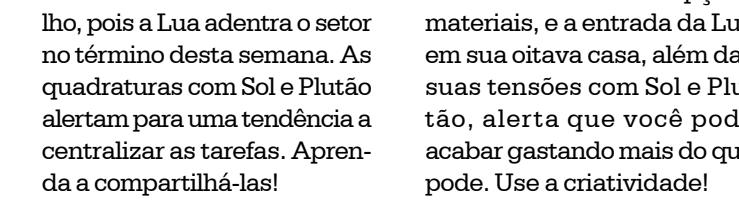
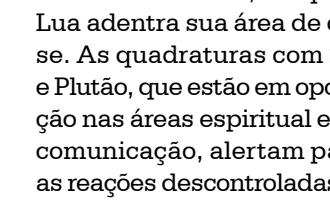
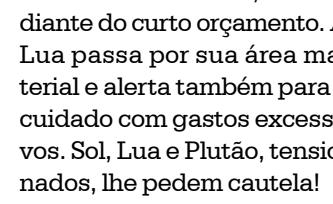
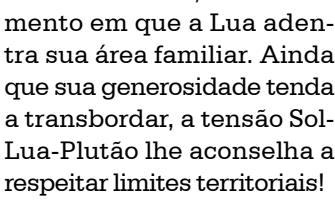
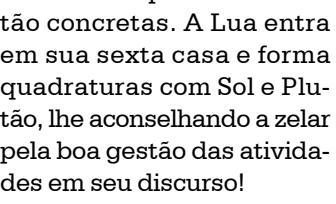
**TOURO**  
As informações que circulam hoje no trabalho podem não ser tão concretas. A Lua entra em sua sexta casa e forma quadraturas com Sol e Plutão, lhe aconselhando a zelar pela boa gestão das atividades em seu discurso!

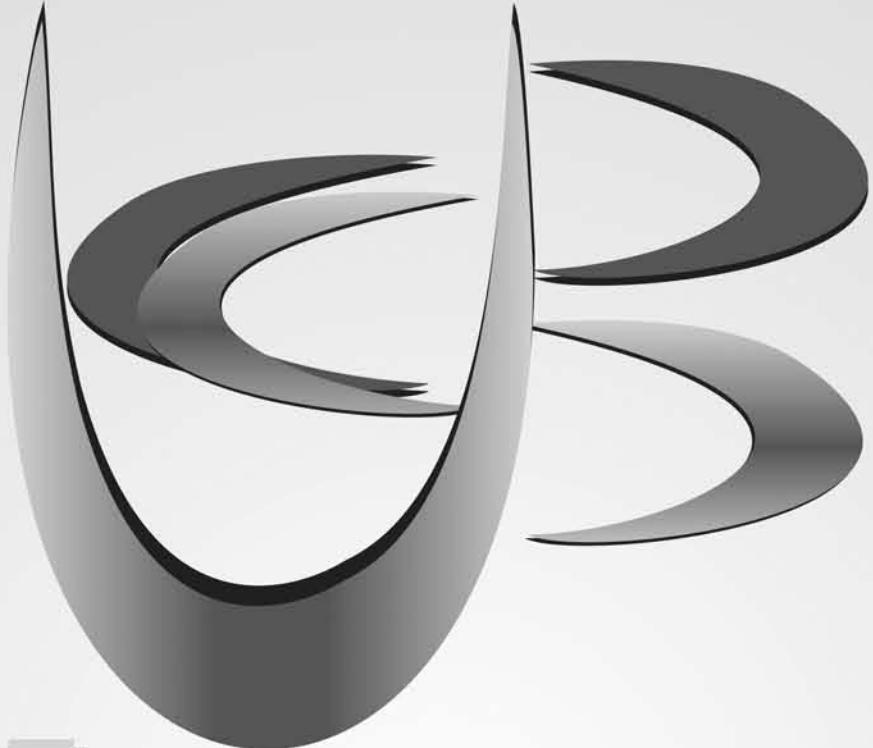
**CÂNCER**  
Você cuida dos outros como gostaria de ser cuidada, neste momento em que a Lua adentra sua área familiar. Ainda que sua generosidade tenda a transbordar, a tensão Sol-Lua-Plutão lhe aconselha a respeitar limites territoriais!

**VIRGEM**  
Com criatividade você direciona seus recursos financeiros, mesmo diante do curto orçamento. A Lua passa por sua área material e alerta também para o cuidado com gastos excessivos. Sol, Lua e Plutão, tensionados, lhe pedem cautela!

**ESCORPIÃO**  
A sensibilidade emocional fica crítica neste momento, em que a Lua adentra sua área de crise. As quadraturas com Sol e Plutão, que estão em oposição nas áreas espiritual e de comunicação, alertam para as reações descontroladas!

**CAPRICÓRNIOS**  
Com alegria e vontade você se dedica às suas causas no trabalho, pois a Lua adentra o setor no término desta semana. As quadraturas com Sol e Plutão alertam para uma tendência a centralizar as tarefas. Aprenda a compartilhá-las!





# Unicastelo

Universidade Camilo Castelo Branco

***Seu futuro começa aqui***



**CAMPUS VII - FERNANDÓPOLIS-SP**

**Unicastelo**

Home Page:

**www.unicastelo.br**

**0800-170099**



# CHEVROLET

A PREÇO DE CONCESSIONÁRIA

ESSA É A SUA CHANCE DE COMPRAR  
UM CHEVROLET 0KM PELO MESMO VALOR  
QUE AS CONCESSIONÁRIAS PAGAM.



APROVEITE ESSA VANTAGEM EXCLUSIVA.  
É SÓ ATÉ DIA 15 DE JULHO.  
ACESSE: [WWW.PRECOCHEVROLET.COM.BR](http://WWW.PRECOCHEVROLET.COM.BR)

**APRAVEL** 

Respeite os limites de velocidade  
apravel.com.br | facebook.com/apravelveiculos

FERNANDÓPOLIS VOTUPORANGA SANTA FE DO SUL PARANÁIBA TRÊS LAGOS ITUAMA  
17 3465-9600 17 3405-9669 17 3622-9600 17 3641-9240 67 3669-6300 67 2105-7474 34 3415-4000

## 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

## EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS

 *Agnelo Flávio de Macedo*

### SÃO LOURENÇO

Residencial São Lourenço 4

**LOTES A VENDA**

Fone (17) 3843-1179  
Cel. 9732.2136 (Fernanda)  
nandaflavia@hotmail.com

Rua Domingos Jorge Velho nº 1005 - Ouroeste - SP - DEUS E FIEL!

## CASÁ DE CARNES EDGAR

FONE: 3843-1409 / 9758-3789

LINGUICAS TEMOS

## Casa de Carnes Edgar

Aos Domingos assados em geral

**3843.1409 - 9758.3789**

Av. dos Bandeirantes, 1658 - Centro - Ouroeste/SP

# 14º BOTA FORA

Fernandópolis  
10 a 20 de julho de 2014

### HORÁRIO ESPECIAL DO COMÉRCIO

18/07 (Sexta) - 8h às 22h  
19/07 (Sábado) - 9h às 18h

**ACIF**  
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL  
FERNANDÓPOLIS

**SINCOMERCIO**  
FERNANDÓPOLIS

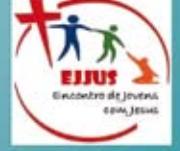
## CAMPANHA DO AGASALHO PÔR DO SOL

ABASTEÇA alegria!  
AQUEÇA o coração do seu próximo.  
As peças serão doadas para projetos sociais das igrejas católica e evangélica.

**PONTO DE COLETA**

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

**Parceiro**



Coleta: de hoje até 19/07

## Villa Gourmet



Restaurante e Choperia

Av. Afonso Cáfarro, nº 2105  
Fernandópolis - SP

**(17) 3442-4198**

