



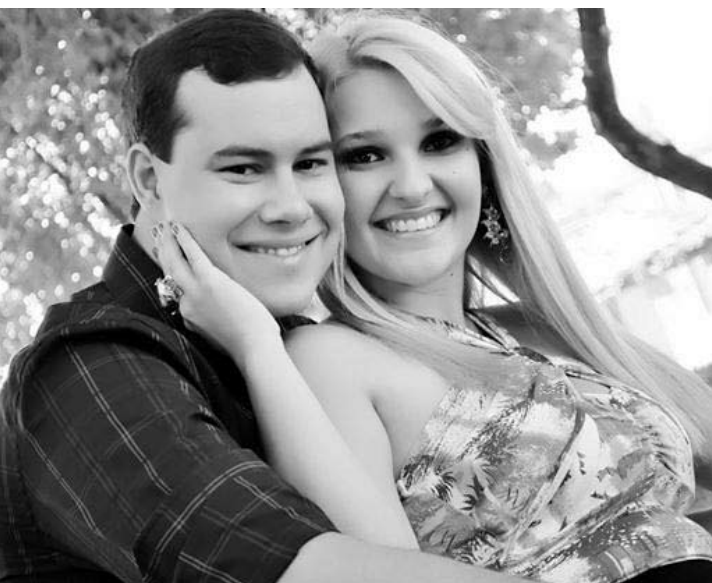
Festa para a cheia de charme **Carolina Xavier**, aniversariante de hoje.



O clima já é de festa para **Karina Medeiros**, que amanhã celebra mais uma primavera. Parabéns!



"**Mané da Ótica**", ou simplesmente José Manoel, comemorou mais um aniversário nesta segunda-feira, dia 15. Corinthiano de coração, na foto ele está na belíssima Arena Corinthians, em Itaquera, Zona Leste da Capital "mano". Parabéns, felicidades e claro: Saudações Corinthianas !!!



Ontem foi dia de festa para a bela **Débora**, que comemorou a data em grande estilo ao lado do namorado Fabrício e familiares.



Nilon Carmo assoprou velinhas ontem, recebendo o carinho de todos familiares e amigos.



O charme e a simpatia de **Vitor Ribeiro**, aniversariante de ontem posando para este click especial. Parabéns!



Antonio Carlos apaga velinhas hoje. Felicidades!



Eduardo César Rodrigues aniversariou ontem e recebeu o carinho do filho Heitor, que aparece com o paizão na foto, e da esposa Eliana.



Close especial da aniversariante **Natália Ramos**. Sucesso e muitos anos de vida.

VP MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi Zê do Gás

(17) 99229-4585 (17) 99201-6527 FONE/FAX: (17) 3463-2725
(17) 99638-6286 (17) 98167-2898

Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

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

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!

SEJA BEM-VINDO AO **GIGANTÃO**

Loja 1- **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO

Loja 2- **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO

Loja 3- **CATANDUVA-SP**
R: BRASIL, 432 - CENTRO

Loja 1- **VOTUPORANGA-SP**
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de
R\$ 1,99

receita

Salgados assados de frango

- INGREDIENTES:**
- Massa:**
- 200 gramas de fermento;
 - 4 colheres (chá) de açúcar;
 - 4 xícaras (chá) de leite morno;
 - 8 colheres (sopa) de óleo;
 - 12 xícaras (chá) de farinha de trigo;
 - Sal a gosto;
- Recheio:**
- 1 peito de frango grande;
 - 5 xícaras de chá de água;
 - 2 tablete de caldo de galinha;
 - 2 colheres de sopa de óleo;
 - 1 cebola grande picada;
 - 2 tomates sem pele picado;
 - Sal e pimenta do reino á gosto;



MODO DE PREPARO:

Recheio: Cozinhe o frango na água com o caldo de galinha, em seguida escorra e desfie; Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola, feito isso adicione o tomate e mexa até murchar; Junte os ingredientes restantes e refogue rapidamente, reserve;

Massa: Em um recipiente dissolva o fermento no açúcar, misture o leite, o óleo, a farinha de trigo e o sal; Trabalhe a massa até ficar homogênea, cubra com um pano de deixe descansar até dobrar de tamanho; Trabalhe de novamente a massa e divida em duas partes;

Montagem: Separe uma certa quantidade da massa e abra com um rolo; Coloque sobre uma forma que preferir, recheie e feche; Pincele com gema de ovo; Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse durante 20 minutos.

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

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

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Coração: Você sabe o que é uma Isquemia Silenciosa?

Existem diversos tipos de condições que afetam o nosso coração e geralmente são muito graves, devendo ser tratadas para que não cheguem a ser fatais. No caso da isquemia cardíaca falamos de uma condição silenciosa, que geralmente não apresenta sintomas. Para detectá-la é preciso conhecer os fatores de risco e consultar um médico para exames de rotina.

Quando o fluxo normal de sangue carregado de oxigênio não pode chegar a um determinado momento em uma parte do corpo, ocorre uma isquemia. Se o sangue é dirigido para o coração e o fluxo é interrompido momentaneamente, o evento se conhece como isquemia cardíaca. Às vezes, isso causa dor (angina). Em outras ocasiões não apresenta sintomas e, em seguida, se denomina isquemia silenciosa ou em silêncio. Não é por ser silenciosa que é menos perigosa. Descubra se você está em risco de sofrê-la e como é tratada.

Um sintoma é uma chamada de alerta. O aperto no peito, dor, ou náusea, por exemplo, indicam que existe algum problema com o coração. No entanto, existem condições que se apresentam sem aviso prévio. Este é o caso da isquemia silenciosa, que recebe justamente o nome por ocorrer sem levantar suspeitas.

O ideal é que o sangue possa viajar livremente através das artérias para levar oxigênio para todas as áreas do corpo. Quando, por diferentes razões (uma dieta rica em gordura, níveis elevados de colesterol, sedentarismo, tabagismo e/ou herança, entre



outros), as artérias ficam obstruídas ou tampadas e vão se tornando cada vez mais estreita, o fluxo de sangue pode ser interrompido, deixando temporariamente o músculo cardíaco privado de oxigênio. Este evento pode causar dor (o que chamamos de angina), o sintoma mais comum da doença arterial coronária ou CAD por sua sigla em Inglês), ou, por razões até o momento não se conhecem exatamente, não produz nenhum sintoma em algumas pessoas que sofrem episódios de isquemia. É possível que, apesar de que as artérias estejam bloqueadas, o coração possa continuar recebendo sangue suficiente, enquanto a pessoa se encontra em repouso, mas tem o risco de sofrer a isquemia quando realiza uma atividade física intensa ou está sob muito estresse.

O que não apresenta sintomas não significa que seja inofensivo. Se a isquemia é intensa e prolongada pode provocar um acidente vascular cerebral ou um ataque cardíaco, que equivale à morte do tecido do coração. Além disso, a isquemia silenciosa pode ter outras consequências, como alterar a frequência cardíaca (taquicardia ou fibrilação

ventricular), reduzir a capacidade de bombeamento do coração, causando desmaio ou parada súbita do coração (ataque cardíaco).

DESCUBRA SE VOCÊ CORRE O RISCO DE SOFRER UMA ISQUEMIA SILENCIOSA:

As pessoas idosas, aquelas que sofreram um ataque cardíaco, aquelas que sofrem com diabetes e as mulheres, têm maiores probabilidades de sofrê-la.

Os seguintes são os fatores de risco mais importantes:

Ter sofrido um ataque cardíaco anteriormente; Sofrer de doença arterial coronariana.

Ter diabetes; Ter pressão arterial elevada (hipertensão); Obesidade; Consumo excessivo de álcool e drogas; Tabagismo; Problemas nas artérias coronárias; Genética (outras pessoas na família que sofrem ou sofreram); Falta de atividade física/sedentarismo.

A isquemia silenciosa não apresenta sintomas. As pessoas descobrem que a tem quase sempre no consultório do médico, quando passam por testes de rotina, como um eletrocardiograma ou um teste de esforço (conhecido como stress test em Inglês) que detectam que o coração não recebe sangue suficiente. Sabe-se

que as pessoas que experimentam episódios de angina ou dor no peito, geralmente também sofrem de isquemia silenciosa.

COMO TRATAR:

O tratamento para a isquemia tem como objetivo melhorar o fluxo de sangue para o coração e que este receba oxigênio suficiente. O cardiologista, provavelmente te prescreverá aspirina ou outro medicamento que “afina” o sangue; vasodilatadores, como nitroglicerina que melhoram o fluxo sanguíneo para o coração; betabloqueadores para diminuir a frequência do batimento cardíaco e reduzir a pressão arterial, de forma que o coração trabalhe menos. Ou poderia recomendar bloqueadores dos canais de cálcio, que também ajudam o coração a trabalhar menos baixando o pulso e aumentando o fluxo sanguíneo para o coração, agindo sobre as células musculares das artérias. Ou poderia escolher lhe dar um dos inibidores da enzima conversora de angiotensina ou a ranolazina que utilizam outros mecanismos para ajudar o coração a trabalhar menos. E também poderia recomendar que você tome medicamentos para reduzir o colesterol no sangue.

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Ar Condicionado em até 10 vezes

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

BENZEDEIRA DONA SINARA

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

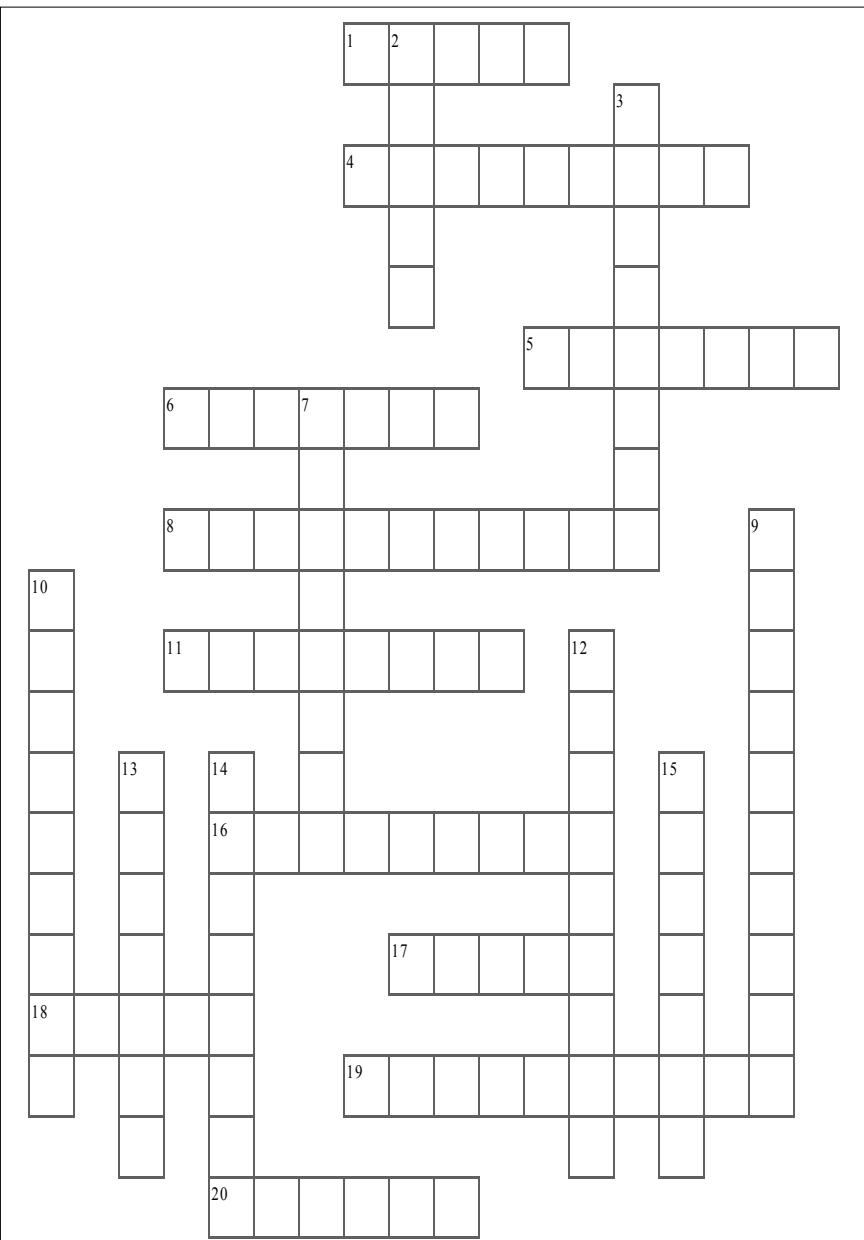
Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta. Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos. Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

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

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

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

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



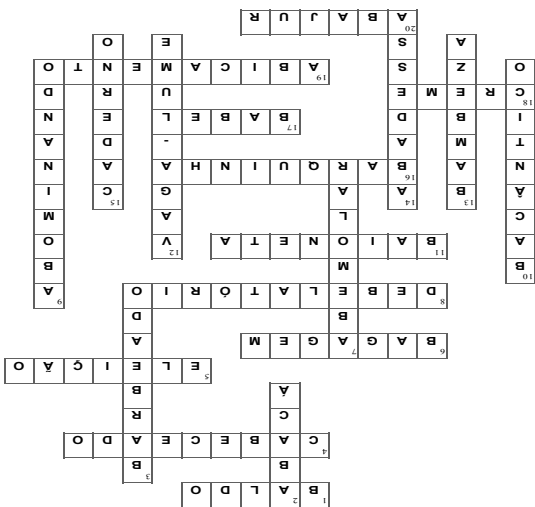
Horizontais

1. Carecido, faltar, baldado, inútil.
4. Cabeçada.
5. Ato de eleger; Escolha ou nomeação por votos.
6. Conjunto de objetos empacotados ou postos em malas e baús, que os viajantes levam consigo ou fazem despachar.
8. .Que debela.
11. Pequena espada que se adapta à ponta do fuzil.
16. Pequena barca; Barca pequena ou cesto, pendente de um aeróstato, onde vão os tripulantes.
17. Confusão de línguas Lugar em que há grande confusão e desordem.
18. Substância gordurosa e amarela do leite da qual se extrai a manteiga.
19. Ato ou efeito de abicar.
20. Peça que se põe diante da luz, para proteger a vista, ou para dirigir a claridade a determinado ponto.

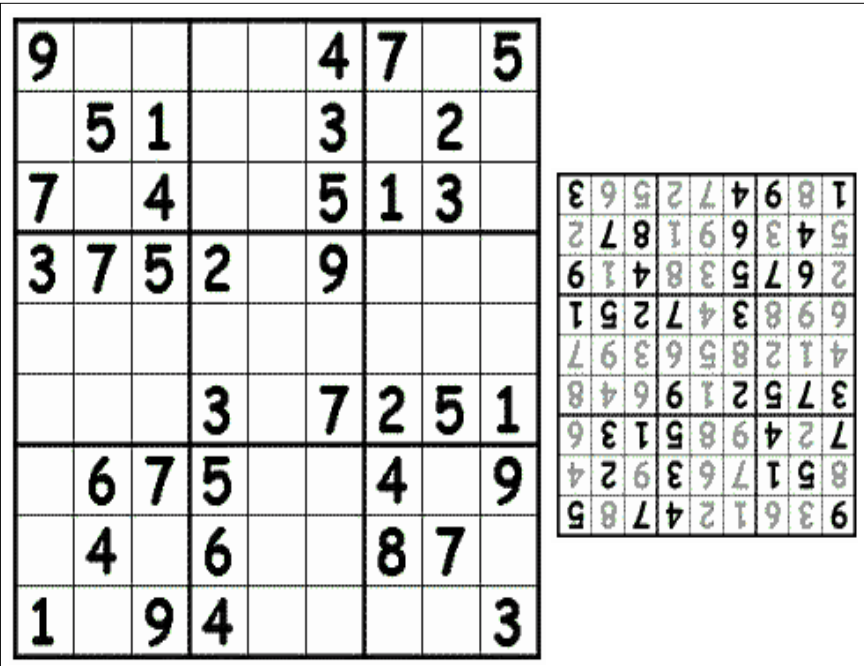
Verticais

2. Espécie de bananeira, sua fibra é aplicada em cordas, cabos, capachos e tecidos.
3. Que está com a barba feita.
7. Marcar ou acompanhar com bemol uma nota ou trecho de música.
9. Abominável.
10. Relativo a bacante, orgiaco.
12. Píralampo.
13. Qualidade de bambo.
14. Prelada maior, superiora ou prioresa de certas comunidades de religiosas.
15. Porção de folhas de papel sobrepostas, em forma de pequeno livro de apontamentos ou exercícios escolares.

Respostas



Sudoku



Teatro Municipal recebe neste domingo Stand Up Comedy com Paulinho Gogó

O palco do Teatro Municipal “Merciol Viscadi” será tomado de muita alegria no próximo domingo, dia 21, com a presença do comediante Maurício Manfrini, que interpreta o personagem “Paulinho Gogó” nos programas “A Praça é Nossa”, do SBT, e “Patrulha da Cidade, da Super Rádio Tupi. O show de stand

up comedy, uma promoção da Secretaria da Cultura, começa às 21h e com humor irônico e debochado promete arrancar gargalhadas do público. Considerado um dos novos talentos do humor nacional, Manfrini estreou nos palcos em 1993, fazendo parte do espetáculo infantil “A Bruxinha que era boa”, de Maria Clara Machado. A partir daí, atuou

em diversos espetáculos infantis sendo responsável, inclusive, pela composição das trilhas sonoras. Em 1995, iniciou a carreira de rádio-ator na Super Rádio Tupi, do Rio de Janeiro, participando do programa Patrulha da Cidade, onde o humorista criou seu personagem de maior sucesso, o Paulinho Gogó. O trabalho no rádio fez com que o ator fosse convidado para fazer dublagens de desenhos norte-americanos como “Os Simpsons”, e para os seriados Chicago Hope e Arquivo X. Em 1999, foi fazer o programa Na Boca Do Povo, na Rede CNT, apresentado por Wagner Montes e, em 2001, foi chamado para participar dos testes do elenco da “Escolinha do professor Raimundo”. Aprovado, Paulinho Gogó passou a ser presença certa na sala de aula de Chico Anysio. Com

o fim do programa, Paulinho Gogó foi convidado para fazer parte do programa A Praça é Nossa, do SBT, onde está desde 2004. Além dos trabalhos em rádio e televisão, o humorista realiza shows por todo o país. Os ingressos estão sendo vendidos a R\$ 20,00 (meio) e R\$ 40,00 (inteiro). Pontos de venda Chiquinho Sorvetes e Art Fina Bijoux. Mais informações na Secretaria Municipal da Cultura pelo telefone (17) 3442 3797. **O PERSONAGEM** Paulinho Gogó é um contador de histórias. Com um jeito bastante peculiar de falar, cheio de gírias e troca de sílabas, o morador do Bairro da “Venda Velha” vive de contar as virtudes e derrotas do seu dia a dia, que ele mesmo chama de “fatos venéreos”. Como diz o personagem: “Quem não tem dinheiro conta história!”

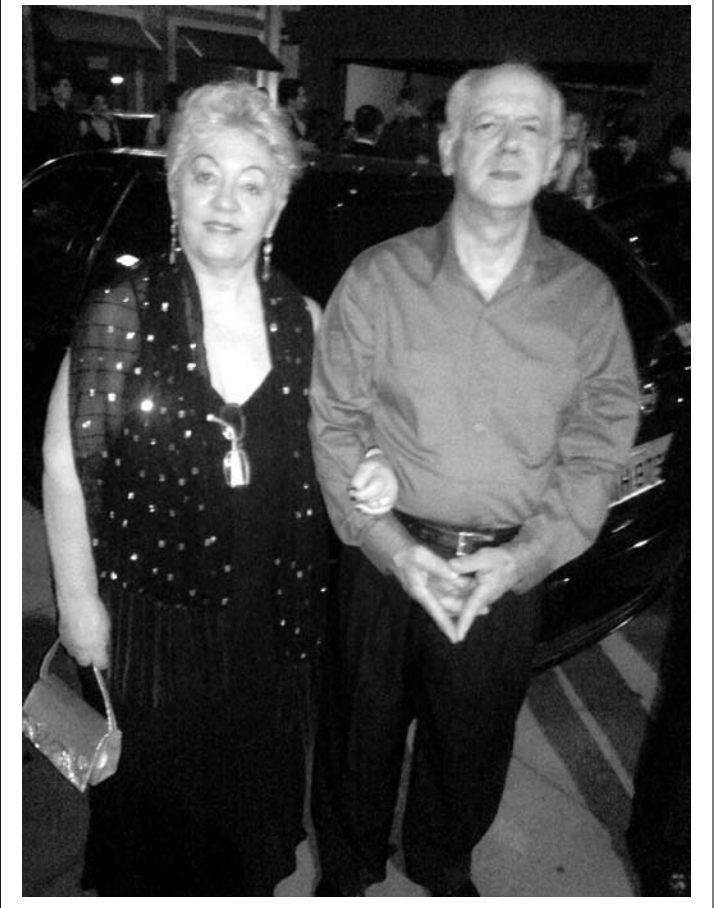


HOMENAGEM

“Um dia, uma mulher veio ao mundo, mulher essa que nasceu na cidade de Olímpia, no interior de São Paulo. Veio para Fernandópolis ainda criança, quando adolescente, sempre chamou a atenção pela sua beleza, beleza que conquistou o amor de um homem que jamais será comparado há qualquer outro amor no mundo, amor que durou 58 anos. Me diz alguém, há um amor que dure tanto tempo como esse? Esse amor gerou uma criança, que queria ter um irmãozinho, mas infelizmente, a grande mulher não poderia ter mais filho. Mas um certo dia, essa grande mulher, com uma alma gigantesca e um amor maior ainda, queria ter esse filho, então ela escolheu alguém para ser seu filho, ela poderia ter milhões de opções, mas ela o escolheu, e escolheu um garoto que sempre vai amá-la mais que tudo, pois ela o escolheu para ser seu filho, filho esse que sempre a amará como filho nenhum jamais amaria. Digo dessa forma porque o céu hoje está mais feliz, feliz com a chegada de um anjo, um anjo chamado Thereza Maria Cardoso Martinez, e em meu nome, seu filho, que foi escolhido para ser o seu menino, menino que hoje cresceu, lhe presta essa pequena homenagem...então digo minha mãe, sempre te amarei, a amarei por todo o sempre...”

Com tudo o que digo, três palavras bastam: EU TE AMO! Em homenagem de toda sua família, seu marido e grande amor, Stoessel Martinez Dias, sua filha Ellen Claudia, seus netos Paulo Henrique e Gabriela Vitória, seu genro José Paulo Doretto, e de mim, seu filho que a ama muito, Stoessel Aparecido Martinez Dias Junior.

Fernandópolis, 14 de dezembro de 2014.



INAUGURAÇÃO



Na manhã do último sábado (13), a veterinária Dra. Maisa Bego recebeu autoridades, familiares e amigos em um café da manhã que oficializou a inauguração de sua Clínica Veterinária. Em amplas instalações, o novo estabelecimento traz para Fernandópolis o que há de mais moderno no atendimento, tratamento e hospedagem do seu animalzinho, durante 24 horas do dia. A confraternização de inauguração da Clínica Veterinária, localizada na Rua Amapá, nº 1512, Jardim Paulista, contou com a presença da prefeita Ana Bim e muitos outros convidados especiais. Cerca de 50 pessoas estiveram no local dando as boas vindas à nova empresa. Confira os momentos especiais.

horóscopo

ÁRIES
Lua e Marte associados exaltam sua garra e competitividade, pois trazem à tona seu lado mais agressivo. Será preciso respeitar os diferentes ritmos das pessoas com quem trabalha. Lidere-as de maneira sábia!

TOURO
Você tende a seguir por caminhos que estejam de acordo com seus valores e ideais, pois Lua e Marte se associam em sua área espiritual. Ainda que seja difícil, lute pelo que acredita, usando sabiamente seus argumentos!

GÊMEOS
Não deixe que as inseguranças tomem conta de você. Lua e Marte conjuntos lhe aconselham a se fortalecer emocionalmente. Que tal extravasar as energias na vida sexual? Mas não seja irresponsável, cuidado com a impulsividade!

CÂNCER
Apesar dos conflitos, as relações pessoais passam por um momento positivo. Não deixe que os impulsos egocêntricos falem mais alto do que o espírito de coletividade, pois os acordos e conquistas conjuntas estão favorecidos!

LEÃO
Que tal praticar atividades físicas e re-vigorantes? Lua e Marte associados em sua sexta casa lhe trazem fortalecimento e bem-estar, seja no corpo, na mente ou nas emoções. Isso lhe ajudará a encarar os desafios do dia a dia!

VIRGEM
Você busca satisfazer-se emocionalmente por meio de prazeres intensos, neste dia em que Lua e Marte se harmonizam no setor social. Porém, você corre o risco de ser irresponsável, por isso respeite seus limites. Tenha cautela!

LIBRA
Associados em sua quarta casa, Lua e Marte pedem a organização cotidiana. Uma esforços para promover melhorias na vida familiar. Sua casa é seu porto seguro emocional, portanto cuide dela. Saiba também respeitar o espaço alheio!

ESCORPIÃO
Você tende a defender seus interesses de maneira agressiva, pois Lua e Marte se associam na área de comunicação. Sua garra lhe confere mais projeção, mas sua tendência impositiva pode lhe prejudicar. Preze pelas boas relações!

SAGITÁRIO
Você se mostra mais forte diante das dificuldades, neste dia em que Lua e Marte se associam em sua segunda casa, aguçando seu faro para oportunidades. As atividades cansativas serão encaradas, mas você tende a se des-temperar!

CAPRICÓRNIO
Os obstáculos são enfrentados com garra e firmeza, neste dia em que Lua e Marte se associam em seu signo. Você demonstra objetividade e obstinação na busca pelo que deseja. Mas não permita que sua atitude se enrijeça demais!

AQUÁRIO
Os problemas pessoais são encarados com coragem e vigor, pois Lua e Marte se associam em sua área de crise hoje. Seja corajosa e enfrente seus medos. Cuidado para não acabar agindo de modo egoísta, pois isso afasta as pessoas!

PEIXES
Você assume a liderança nas atividades em grupo, pois a conjunção Lua-Marte em sua área de amizade exalta a força das ações em conjunto. Mas cuidado para não ser impositiva, aja de modo inspirador e concilie os interesses!