

"Dize sempre o que pensa e o homem torpe te evitara."

■ As Mercenárias

social



Cristian Alves comemorou mais um aniversário na quarta, recebendo cumprimentos de amigos e familiares. Na foto com Nayara Alves.



Quem completou mais uma primavera foi a conceituada delegada **Maristela Marques Lima Dias**, sempre em ritmo de muitas congratulações. Parabéns!



Da qualificada assessoria da Câmara, eis **Amarildo Marquini**, aniversariante de ontem, em clima familiar com Jane Marquini.



Letícia Pereira também apagou velinhas ontem, esbajando simpatia. Na foto com Carolina Phelipe e Camila Correia.



Gabriele Damaceno apagou velinhas na última quarta-feira. Na foto com Leandro Vieira, Nadine Polizeli e Iago Silva Pereira.



O locutor **Cauê Bilharvas**, também craque de bola, comemorou, em grande estilo, mais um niver ontem. Parabéns!



O serigrafista **Diego Bigarani**, também apareceu na lista dos aniversariantes de ontem. Na foto com Thalita Gonçalves.



Valéria Gimenez Marassi completou nova idade ontem, recebendo congratulações de amigos e familiares. Na foto com Willian Charles e Eliz Pissolato.



Parabéns para o jovem **Johan Augusto** que no próximo sábado comemora mais um aniversário. Vai ter festa!

Paraiso das Flores e Presentes
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Paraiso das Flores e Presentes
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Posto Boa Vista
FONES: 3462-8330 3463-3090
Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP

Villa Gourmet
Restaurante e Choperia
Av. Afonso Cáfarro, nº 2105
Fernandópolis - SP
(17) 3442-4198

Pressão Baixa: Quando você deve se preocupar?

Geralmente as pessoas apresentam a pressão arterial baixa e isso é completamente normal, mas existem alguns casos que se apresentam acompanhados de determinados sintomas e isso requer atenção médica.

Cada vez que você verifica ou mede a pressão, a leitura é baixa. Você deve se preocupar? De acordo com a Sociedade Americana do Coração, dentro de certos limites, quanto mais baixa for a leitura da sua pressão arterial, melhor, sempre e quando não é acompanhada por certos sintomas, cujo caso representa um risco potencial para a saúde. Você sabe quais são esses sintomas? Aqui te contamos as causas mais comuns da pressão baixa ou hipotensão.

A pressão arterial é a medida da pressão que o sangue exerce sobre suas artérias, impulsionado pelo coração, durante as fases de atividade e repouso de cada batimento cardíaco. Existem dois tipos de pressão: sistólica e diastólica. A pressão sistólica é o número mais alto (o primeiro que se obtém) e se refere à pressão que gera o coração quando bombeia o sangue através das artérias no momento em

que exerce a força máxima de contração. A pressão diastólica é o número menor (o segundo), e refere-se à pressão nas artérias quando o coração descansa entre uma batida e outra.

A leitura da pressão pode variar ao longo de um curto período de tempo, dependendo da posição do seu corpo, do ritmo da sua respiração, do seu nível de estresse, da sua condição física, dos medicamentos que toma e do que você come e bebe. Geralmente é mais baixa à noite, e sobe rapidamente quando você acorda.

De acordo com a Associação Americana do Coração e o Instituto Nacional do Coração, do Pulmão e do Sangue, a pressão arterial de um adulto se considera normal quando a pressão sistólica é de 120 mm Hg ou menos e diastólica é 80 mm Hg ou menos. Se sistólica se encontra entre 120 e 130 e/ou a pressão diastólica se encontra entre 80 e 89 se considera pré-hipertensão, se a pressão sistólica é superior a 140, e/ou a pressão diastólica se encontra acima de 90, se considera pressão alta (hipertensão). Por outro lado, se a pressão sistólica se encontra em 90 mm Hg ou menos ou diastólica se encontra em 60

Sintomas mais comuns da pressão arterial baixa:

- Tontura, desmaio (ou sincope), pele pálida, fria, desprese, visão turva, dificuldade de concentração, fadiga, fraqueza geral, náuseas, taquicardia, respiração rápida e pouco profunda, sede

A que se deve a pressão arterial baixa?

- Existem várias condições que podem causar a pressão arterial baixa ou hipotensão. Entre elas estão: Desidratação. Se você está desidratado, o seu corpo perde mais água do que recebe. Febre alta, vômitos, diarreia, tomar diuréticos em excesso ou fazer exer-



cícios extenuantes podem te desidratar. Quando você perde uma grande quantidade de sangue por um ferimento ou hemorragia interna, a pressão pode cair.

- Doença cardíaca. Algumas podem levar a pressão arterial baixa (às vezes muito baixa), como problemas nas válvulas cardíacas, ataques cardíacos e insuficiência cardíaca.

- Problemas endócrinos. Os problemas da tireóide, insuficiência adrenal (doença de Addison), um nível muito baixo de açúcar no sangue (hipoglicemia) e, por vezes, o diabetes podem causar hipotensão.

- Infecção grave. Se a infec-

ção entra na corrente sanguínea, pode produzir um choque séptico, este é um problema grave que pode pôr em perigo a vida.

- Falta de nutrientes na dieta. A falta de vitamina B12 e/ou ácido fólico pode causar anemia, e isto também pode reduzir a pressão arterial.

- Reações alérgicas graves. Alguns alimentos, medicamentos ou veneno de alguns insetos podem causar anafilaxia, uma reação alérgica que pode ser grave e muito perigosa.

Alguns medicamentos também podem fazer com que a pressão a caia. Outras subs-

tâncias como álcool e os narcóticos também podem causar uma queda na pressão arterial ou hipotensão.

Como se trata a pressão arterial baixa?

O tratamento da pressão arterial baixa depende da causa. Às vezes, se a história clínica não estabelece a causa (por exemplo, que esteja tomando algum medicamento que explique ou que se encontre desidratado), é necessário fazer uma série de estudos como: eletrocardiograma, exames de sangue, eco cardiograma, teste de esforço, manobra de Valsalva, e/ou teste da mesa inclinada, entre outros.

receita

Abóbora gratinada

INGREDIENTES

- 2 abóboras verdes médias
- 150 g de queijo mussarela ou prato fatiado
- 50 g de queijo ralado

Molho branco

- 800 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 50 g de queijo ralado
- 2 cubos de caldo de legumes



MODO DE PREPARO:

1. Molho branco

Em uma panela misture o leite e a maisena. Acrescente o queijo e os cubos de caldo de legumes esfarelados. Depois, leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

2. Lave bem as abóboras, sem descascar. Corte-as em rodelas ou fatias bem finas. Em um refratário grande levemente untado com margarina, intercale camadas de abóbora e molho branco.

3. Distribua a mussarela por cima do molho e polvilhe o queijo ralado. Asse no forno preaquecido a 20°C durante 30 minutos ou até a abóbora ficar macia.

Quantas calorias perdemos nas tarefas domésticas?

Em média, as mulheres queimam 1.500 calorias por dia. Mas se aproveitarmos cada tarefa para gastar mais energia, conseguiremos uma perda extra. "Podemos emagrecer e tonificar nosso corpo com atividades domésticas. Sempre que estamos em movimento, geramos a energia necessária para que isso aconteça. Não devemos pensar que a academia é a única possibilidade", confirma Sebastian Petrillo, especialista em fitness.

Que tipo de atividade é a melhor? "Limpar o vidro com movimentos circulares pode ajudar a tonificar os ombros. Subir as escadas em um bom ritmo, várias vezes ao dia, ajuda a ter pernas e nádegas definidas. Varrer a casa toda é ótimo para fortalecer os braços. Lavar roupa delicada à moda antiga, no tanque, reforça e fortalece os braços", responde Petrillo.

Para cada meia hora de atividade, o consumo é aproximadamente:

• Arrumar as roupas no armário: 190 calo-



rias.

• Redecorar e mudar os móveis de lugar: 180 calorias.

• Lavar os pratos: 160 calorias.

• Passar o cortador de grama: 160 calorias.

• Lavar, enxaguar e encerar o carro: 130 calorias.

• Recolher as folhas das árvores do chão: 130 calorias.

• Limpar banheiro e azulejos: 130 calorias.

• Varrer, tirar o pó ou esfregar o chão: 110 calorias.

• Limpar e passar as janelas: 100 calorias.

• Passar o aspirador de pó: 90 calorias.

• Fazer compras no supermercado ou shopping: 61 calorias.

• Passar a roupa: 140 calorias.

• Dar banho no cachorro: 100 calorias.

• Cozinhar: 70 calorias.

• Estender roupa no varal: 100 calorias.

Alguns truques podem nos ajudar a cumprir nossas metas. Por exemplo, pensar que

não estamos fazendo o trabalho doméstico, mas sim ginástica. Isto serve para colo-

carmos mentalmente energia extra sobre o movimento.

Recomendamos montar uma

rotina para ter continuidade

nos exercícios e não abandonar.

Finalmente, coloque pe-

los no tornozelo. Isto pode te

ajudar a fazer um trabalho ex-

tra apenas andando pela casa.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



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

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20%
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros



VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA

SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA
COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

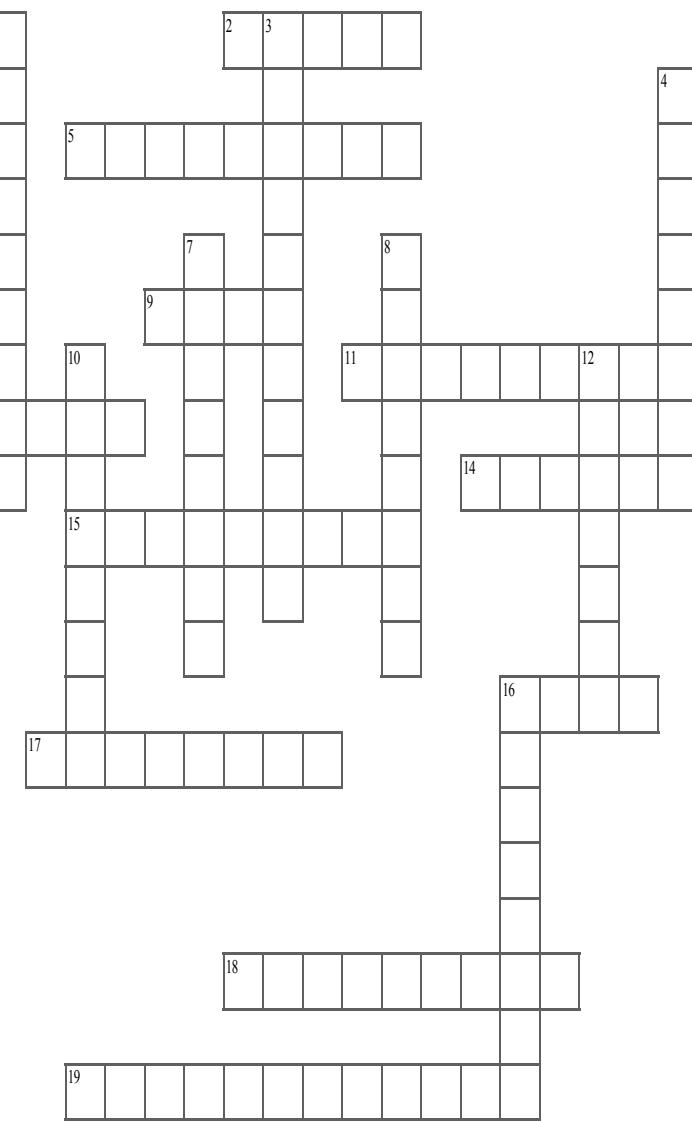
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



Palavras Cruzadas



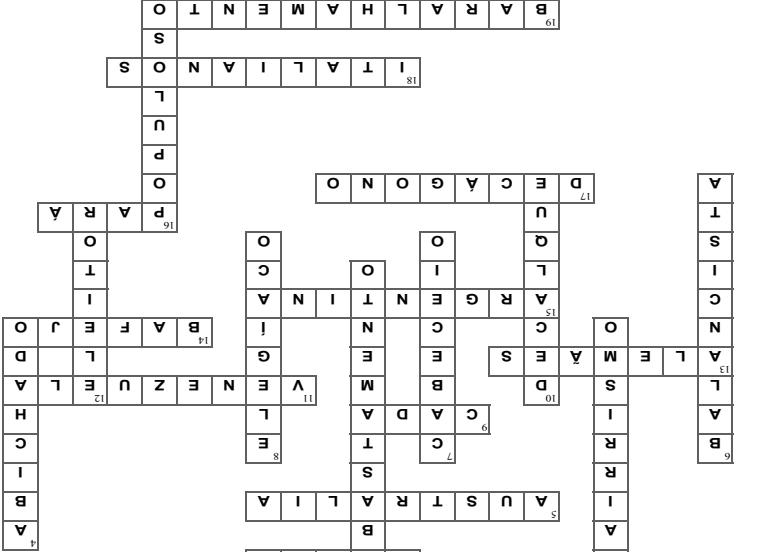
Horizontais

- Parte lateral; lado.
- Sexto maior país em extensão do mundo.
- Qualquer dos elementos particulares de um conjunto ou categoria.
- País sulamericano que faz fronteira com os estados de Roraima e Amazonas.
- Imigrantes que chegaram ao Brasil em 1824, instalando-se principalmente nos Estados do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina.
- Ato de bafejar; bafagem.
- Brasil, Paraguai, Uruguai e _____ fazem parte do Mercosul.
- Estado brasileiro que possui dois fusos horários em função da sua grande extensão.
- Polígono que tem dez ângulos e dez lados.
- Imigraram para o Brasil depois dos Alemães, principalmente para os estados de São Paulo e do Rio Grande do Sul.
- Ato ou efeito de baralhar.

Verticais

- Qualidade de bairrista; Apego ao bairro.
- Ação ou efeito de abastar.
- Que se tornou semelhante a bicho.
- Aferidor de balanças; Encarregado da balança.
- Ato ou efeito de cabecear.
- Que se refere à elegia.
- Ato ou efeito de decalar.
- Que, ou aquele que elege ou pode eleger.
- _____ significa ter população numerosa, se refere à população absoluta.

Respostas



Sudoku

Z C E I O M Z L L H U K H O V	COMPUTADOR
E E O D X P G Y A E R N H A C	CORTINA
F V R W U A N I T R O C X C R	CORUJA
W Z U C X T E Q V O G W P A V	CRONOMETRO
K V A E R U O L S D C F H R M	CUPIDO
B I S Y U W R W U A U V O O U	CORACAO
C C S Z W E T D Q T P L U C N	DADOS
O L O Y H Z E E B U I E M T V	DEDO
Y H N Z J D M C B P D U Y A H	DINOSAURO
N F I J O U O W L M O P H C A	DOMINO
S O D A D R N S Z O X R C G Q	
C V N V U X O Q G C Q S P F O	
T Z G J O W R V E D J I D N M	
V A A T A V C J Q W X E J P O	
S J Q Y Y D O M I N O R J I Q	

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Haroldo despista Juvenal e os demais capangas de Heideguer. Haroldo confessa que estava espionando Jade e Cobra, mas diz que quer ajudá-los. Quitéria faz revelação surpreendente a Gael. Lucrécia comenta com Heideguer que acredita que Edgard esteja em contato com Cobra. Cobra desconfia de Haroldo. Edgard e Quitéria tentam convencer Gael de que Heideguer é um criminoso. Sol se despede de sua banda e assume que fará carreira solo. Gael confirma que Heideguer está escondendo informações da polícia. Peixoto avisa a Heideguer que descobriu que seu carro foi encontrado. Gael conversa com Dandara sobre revelação de Quitéria.

SETE VIDAS

Sexta-feira, 18h00

Marlene explica a Bernardo que Durval está se tratando e confessa que pensa em lhe dar uma nova chance. Pedro comunica a Vicente que decidiu voltar para o Rio de Janeiro. Isabel informa à produtora da rádio que deixará o programa. Luís consulta um advogado sobre sua separação. Marlene conta a história de sua gravidez para Lígia e acaba desabafando com a escritora sobre Durval. Elisa conta para Júlia que gostou de sua primeira vez com o fotógrafo. Laila aconselha Bernardo a ficar atento com Durval. Irene volta atrás e assume que precisa priorizar sua filha em relação ao trabalho. Júlia admira o trabalho de Felipe. Lauro, embriagado, questiona a situação de Lígia e Miguel.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sexta-feira, 19h15

Patrícia fica surpresa quando Grego lhe diz que deseja se tratar. Benjamin não acredita que Gabo tenha demitido Raul. Grego surpreende Mari no hotel e afirma que deseja mudar por ela. Lindomar conta para Jurandir que se interessou por Patrícia. Paulucha agradece a Izabelita por ela ter pago o aluguel que estava atrasado. Gabo chama a atenção de Margot por seu atraso e demanda à arquiteta um projeto para reerguer o Centro Cultural de Paraíspolis. Soraya pede a Melodia para marcar um encontro com Grego.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

Duda dá em cima de Vivi, Pata vê e fica irritada com a amiga. Vivi confirma, mas diz que não deu bola e ficou sem saber o que fazer. Mili pede para Marian parar de mentir. Marian diz que disse a verdade. Mili fica na mansão dos Almeida Campos para esperar Gabriela voltar. Maria chora. Leandra confirma para Bia que foi ela quem recebeu a mae dela no passado. Bia perdoa a mulher. Enquanto isso, Geraldo conversa com Carol sobre sua situação com Bia. Geraldo volta para a sala e Leandra conta que disse toda verdade para a pequena. Bia diz que não possui motivo para ficar brava com Geraldo e pede desculpa para o pai. Geraldo também pede perdão. Mosca questiona Duda se ela está dando em cima de Mili.

BABILONIA

Sexta-feira, 21h00

Olga sugere que Cris vá visitar Vinícius como amiga. Murilo vai ao apartamento de Evandro para conversar com a Alice. Evandro vê Alice e Murilo conversando na porta de seu apartamento e acusa a garota de tê-lo levado para seu apartamento, deixando-a ofendida. Luis Fernando convida Nóberto para ser entrevistado no programa de Consuelo. Teresa deixa recados na caixa postal de Estela, pedindo que ela volte. Carlos Alberto chama Regina para jantar, mas ela diz que ainda não está preparada para uma nova relação. Fred aceita assumir a culpa de Guto no processo de Ivan e Rafael em troca de pagamento. Fred assume para Evandro que foi ele quem publicou o vídeo.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Ramsés confessa a Paser que deseja terminar o noivado com Téti para ir atrás de Nefertari, mas o sacerdote alerta sobre as graves consequências políticas que trará o rompimento. Joquebede sofre por não ter notícias de Moisés, é consolada por Miriá e reafirma sua fé em Deus. Ela lembra sobre as questões políticas que envolvem o casamento, mas apoia a decisão do filho. Paser conta a Yunet que o rei pediu que fosse buscar Nefertari. Yunet fica radiante com a notícia. Sem conseguir dormir, Moisés se assusta com Betânia, que se insinua para ele até que o beija. Zípora flagra a cena e Moisés tenta se explicar. Zípora e Betânia discutem. Karama adorna Téti, tentando disfarçar a impaciência com a moça que fala sem interrupção.

Humor

AMIGO INFIEL

Um velho e solitário comerciante estava morrendo e queria levar todo o seu dinheiro para o túmulo. Desconfiado, chamou o seu médico, o padre da sua paróquia e seu advogado, dizendo-lhes que iria dar-lhes todo seu dinheiro, R\$ 100.000,00 para cada um, dentro de um envelope, na confiança de que no dia do seu sepultamento, os três colocassem o envelope dentro do caixão. Assim foi feito e no dia do enterro os três colocaram os envelopes junto do morto. Já indo embora, o padre começou a chorar e confessou:

"Amigos, tenho até vergonha de dizer, mas eu não coloquei os cem mil no caixão. Eu tirei vinte mil para reformar a Igreja."

O médico então falou:

"Bem, já que o padre está confessando, eu também digo que tirei R\$

50.000,00 do envelope para comprar novas máquinas para o hospital e salvar vidas".

O advogado olhou para os dois e disse:

"Que vergonha, vocês traíram nosso melhor amigo... Eu sim cumprimentei o desejo dele. Naquele envelope tem um cheque meu de R\$ 100.000,00!".

MORTE SOFRIDA

Uns caras chegaram no céu e São Pedro explicou que só poderia entrar quem teve uma morte sofrida.

E São Pedro perguntou ao 1º da fila:

"Como você morreu?"

"Eu era detetive e estava desconfiado que minha mulher estava me traínado, então finge que ia trabalhar, depois voltei e peguei a safada nua. Comecei a procurar pelo amante e

vi uns dedinhos na janela do quarto. Como eu morava no 22º andar, eu comecei a bater na mão que estava na janela e o cara caiu ai eu peguei a geladeira e joguei em cima dele, tive um enfarto e morri".

Então São Pedro deixou o cara entrar.

E São Pedro perguntou ao 2º da fila:

"Como você morreu?"

"Não sei direito. Eu só sei que eu morava no 23º andar de um prédio e estava limpando minha janela quando escorreguei e fiquei pendurado na janela do 22º andar. Do nada veio um louco e começou a socar minha mão e eu cai e ainda jogaram uma geladeira em cima de mim e eu morri".

Então São Pedro deixou o cara entrar.

E São Pedro perguntou ao 3º da fila:

"Como você morreu?"

"Bem eu estava numa geladeira..."



Quando a APAE ligar
diga SIM!

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
nossa trabalho!



(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

INSTITUTO DE LHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍDIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

■ TRADIÇÃO

Festa de Santo Antônio supera expectativas

Mais de duas mil pessoas estiveram na praça de Macedônia para comemorar

Muitas bandeirinhas, cores e flores tomaram conta da praça central de Macedônia, na última sexta-feira (12). O local foi palco de uma grande festa em comemoração a Santo Antônio, padroeiro do município.

Os festejos tiveram início por volta das 19h, com a distribuição de doces, a chocolate, quentão e pipoca, transformando o ambiente em uma grande e animada festa junina. O cantor Edy Carlos foi

uma das atrações da noite, ele subiu no palco de shows por volta das 21h e acalorou todo o grande público com um seleto repertório de músicas sertanejas. Em seguida, foi a vez da Banda Santa Ifigê-

nia comandar a festa, proporcionando momentos de muita diversão, dança e alegria às mais de duas mil pessoas que passaram pelo local, prestigiando as comemorações.

A comemoração de Santo

Antônio, promovida pela administração municipal, com apoio da Câmara de vereadores, contou ainda com uma bonita queima de fogos.

Para os organizadores, em mais um ano, a festa que já é

tradição superou expectativas de público, contando com a participação de muitos municípios e convidados de diversas cidades da região.

Confira alguns momentos da festa.



Prefeita Leny Marsola, o esposo Moacir e as filhas Lara e Dalila



Vice-prefeito "Nico", ao lado da esposa Cirley e do ex-prefeito Moacir

