

## social

*"Os caminhos do Senhor correm até pelo mar salgado e pelas montanhas cobertas de neve, onde o olhar do homem não enxerga nenhum rastro."*

ISAK DINESEN



Destaque para **Fernanda Campos**, que ontem foi homenageada pela família e amigos pela passagem de mais um niver.



Hoje é dia de felicidades em dose tripla para o Dr. José Miguel, que comemora o Dia do Médico Veterinário, seis anos de namoro e o aniversário da sua amada **Tainara Angeluci**. Felicidades ao casal!



Parabéns à **Dra Maísa Bego**, que na data de hoje comemora o Dia do Médico Veterinário. Na foto em companhia do marido Sérgio.



A professora **Ana Paula Ribeiro** também recebeu inúmeras felicitações na última segunda-feira, quando comemorou idade nova.



Festa hoje e muitos anos de vida para a bela **Rafaela Castro**, recebendo os cumprimentos de toda família e amigos.



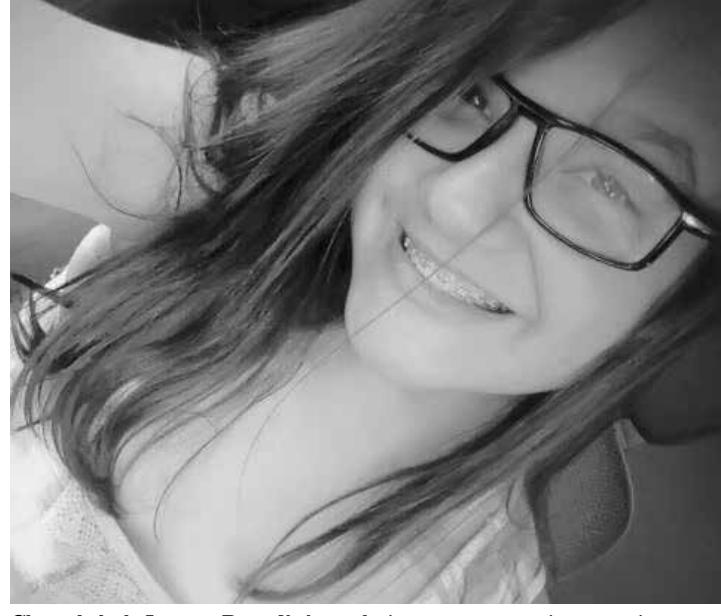
Felicidades para **Sílvio César**, que no último domingo apagou velinhas. Na foto recebendo o carinho e os cumprimentos do Dep. Fausto Pinato.



Hoje o dia também é especial para **Aline de Paiva Medri**, que celebra mais um ano de vida em ritmo de muitas alegrias, recebendo os cumprimentos de toda família, em especial do pai Wagner Medri.



Hoje o dia é especial para o comunicador **Douglas Marcondes**, profissional muito conhecido e respeitado na cidade, que comemora mais um aniversário. Na foto ao lado da amada Gislaine del Pino.



Close da bela **Lorena Brandini**, que hoje comemora mais uma primavera. O carinho da família e de todos os amigos da escola Cáfar.

**GIGANTÃO**

**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Dia das Crianças

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Tem de TUDO no **GIGANTÃO**

Preços Imbatíveis

A partir de **R\$ 1,99**

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Hábitos inimigos para a saúde da pele

**N**ão existe mulher que não se preocupe com a aparência de sua pele. Com o passar do tempo, as marcas de expressão, as rugas, a flacidez e a falta de luminosidade começam a incomodar. Mas não faz nenhum sentido gastar dinheiro em tratamentos de beleza mais revolucionários do mercado ou os cremes mais caros se não levar em conta os verdadeiros inimigos da saúde da nossa pele. Mostraremos agora alguns maus hábitos:

■ **Tabagismo:** Cada cigarro fumado reduz a oxigenação da pele durante 90 minutos. Imaginem aqueles que fumam mais de um cigarro por dia. Resultado: A pele torna-se mais espessa e de cor amarelada devido à nicotina, tornando-se manchada e sem brilho.

■ **Estresse:** O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de corticosteróides endógenos e adrenalina, por exemplo. Isso pode deixar a pele mais gordurosa e com tendência à acne. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele torna-se mais propensa às doenças e infecções. Os mais comuns são herpes, alergias, erupções cutâneas, psoríase e vitiligo.

## receita

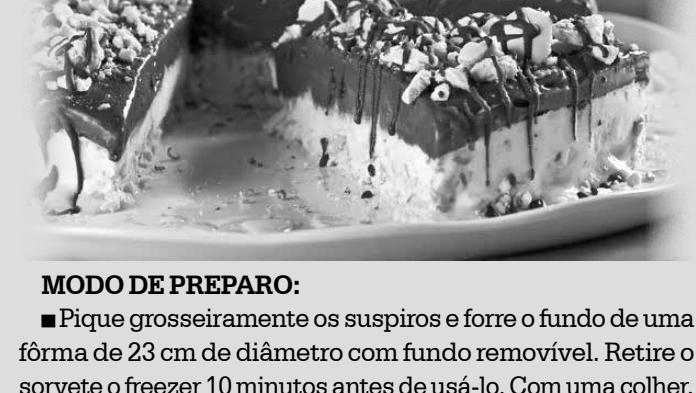
### Torta de Merengue com sorvete de limão e chocolate

#### INGREDIENTES:

- 200 g de suspiros
- 1 litro de sorvete de limão cremoso
- 500 g de chocolate ao leite picado
- 1 lata de creme de leite

#### Para decorar:

- Suspiros
- 50 g de chocolate derretido



#### MODO DE PREPARO:

■ Pique grosseiramente os suspiros e forre o fundo de uma fôrma de 23 cm de diâmetro com fundo removível. Retire o sorvete do freezer 10 minutos antes de usá-lo. Com uma colher, bata o sorvete até ficar homogêneo. Distribua uma camada de sorvete sobre os suspiros. Leve a fôrma ao freezer até endurecer o sorvete. Derreta o chocolate em banho-maria, junte o creme de leite e misture. Cubra a torta e leve ao freezer até o momento de servir. Retire do freezer 10 minutos antes de servir, decore com os suspiros e fios de chocolate derretido.

■ **Beber pouca água:** O primeiro sinal de falta de água no corpo (desidratação) ocorre na pele e nas mucosas. Entre as células têm um fluido intersticial que ajuda a sustentar a pele, entre outras funções. A falta de ingestão de água suficiente deixa a pele flácida e seca.

A pele perde o turgor e demora em voltar ao seu estado natural, uma vez que sofre uma distorção. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber bastante água também promove a excreção de toxinas, substâncias que danificam a pele. O que é recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

■ **Não usar protetor solar:** A exposição excessiva ao sol, especialmente a falta de proteção é a principal causa do envelhecimento e câncer de pele. Para se ter uma ideia, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas peles brancas, que sofrem este processo de forma precoce.

A radiação solar é um potente oxidante celular, esta penetra na pele e provoca mudanças diretamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA, o colágeno e as

fibras elásticas.

■ **Ingestão de açúcares e gorduras:** Em excesso, o açúcar representa outro processo de envelhecimento celular chamado "glicação" (Glicação é o fenômeno em que o açúcar carameliza com as proteínas celulares, tornando as nossas células rígidas e disfuncionais.). O açúcar se liga às proteínas da pele, tais como o colágeno, levando a rigidez destas proteínas. Assim se perde a função de elasticidade, deixando a pele flácida e com rugas. Além disso, o excesso de gorduras se acumula no tecido subcutâneo de forma irregular, causando gordura localizada e celulites.

■ **Sono de má qualidade:** Sem um descanso adequado não existe pele saudável. Durante o sono, nosso organismo produz células "rejuvenescedoras", como a melatonina e o hormônio de crescimento. Estes hormônios são calmantes e reparadores. A privação do



sono causa estresse e não dá ao corpo tempo para descansar. Resultado: A pele murcha e aparecem as irritantes olheiras.

■ **Estilo de vida sedentário:** A prática de atividade física traz muitos benefícios pa-

ra o corpo e a pele. Melhora a circulação sanguínea da pele, melhora o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicosilação – A Glicosilação ocorre quando as moléculas de açúcar, glicose, que flutuam no sangue se ligam às

moléculas de proteína, diminuindo sua eficácia e causando inflamação e concomitantemente o envelhecimento), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, celulite e a gordura localizada.

## Diabéticos: Cuidado com a Visão



Quando nos esquecemos que sofremos desta doença, e negligenciamos por muito tempo os níveis de glicose no sangue, as pequenas veias que alimentam os nossos olhos incham, obstruindo ou deteriorando, provocando desde uma visão turva e pequenos sangramentos na retina até a deterioração completa e possível cegueira.

Geralmente a complicação do diabetes nos olhos é a chamada retinopatia e constitui a primeira causa da deficiência visual, mas não é a única, existem muitas outras alterações visuais que avisam sobre os danos que podem estar sofrendo nossos olhos.

A principal coisa para evitar este tipo de lesão é manter os níveis de glicose no sangue o mais normal e estável possível com valores entre 70-100 mg / dl e visitar regularmente o seu oftalmologista pelo menos uma ou duas vezes por ano. E mais do que tudo, preste atenção por mais insignificante que seja qualquer anormalidade em seus olhos.

■ **Complicações oculares mais comuns em diabéticos**

**Vista irregular:** O diabético pode notar que um dia sem nenhum problema ele consegue ler um livro que tenha letras pequenas e no outro dia isto se torna impossível. Este é um dos sintomas mais recorrentes quando ainda a pessoa não sabe que sofre de diabe-

tes. Muitas vezes ela procura um oftalmologista para sanar o problema, porém se esquece de fazer um exame de glicemias.

**Catarata:** No olho possuímos uma lente natural, transparente, chamada cristalino, às vezes, por herança ou por mau controle da glicemia, esta lente embaça, resultando no que é chamado de catarata. Isto também pode acontecer em fumantes ou surgir após uma lesão ocular e pode ser tratada com uma pequena cirurgia.

**Glaucoma:** O glaucoma é definido como uma doença que afeta o nervo óptico, quando a pressão no interior do olho aumenta de forma significativa. Nestes casos, a visão periférica diminui, passando a chamar "visão de túnel", pois fica muito difícil ver dos lados sem virar a cabeça.

**Lembre-se sempre:** Mantenha controlado o nível de glicose no sangue, evitando mudanças bruscas que podem danificar a sua visão. Vá a um oftalmologista para fazer um controle pelo menos

uma vez por ano e procure-o antes se tiver alguma lesão por mais mínima que pareça.

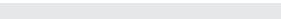
Lembre-se de piscar mais vezes por hora quando você estiver frente à televisão, computador ou apenas olhando, e se necessário fazer pausas de alguns minutos, mesmo no trabalho.

Evite usar cosméticos, a menos que seja necessário.

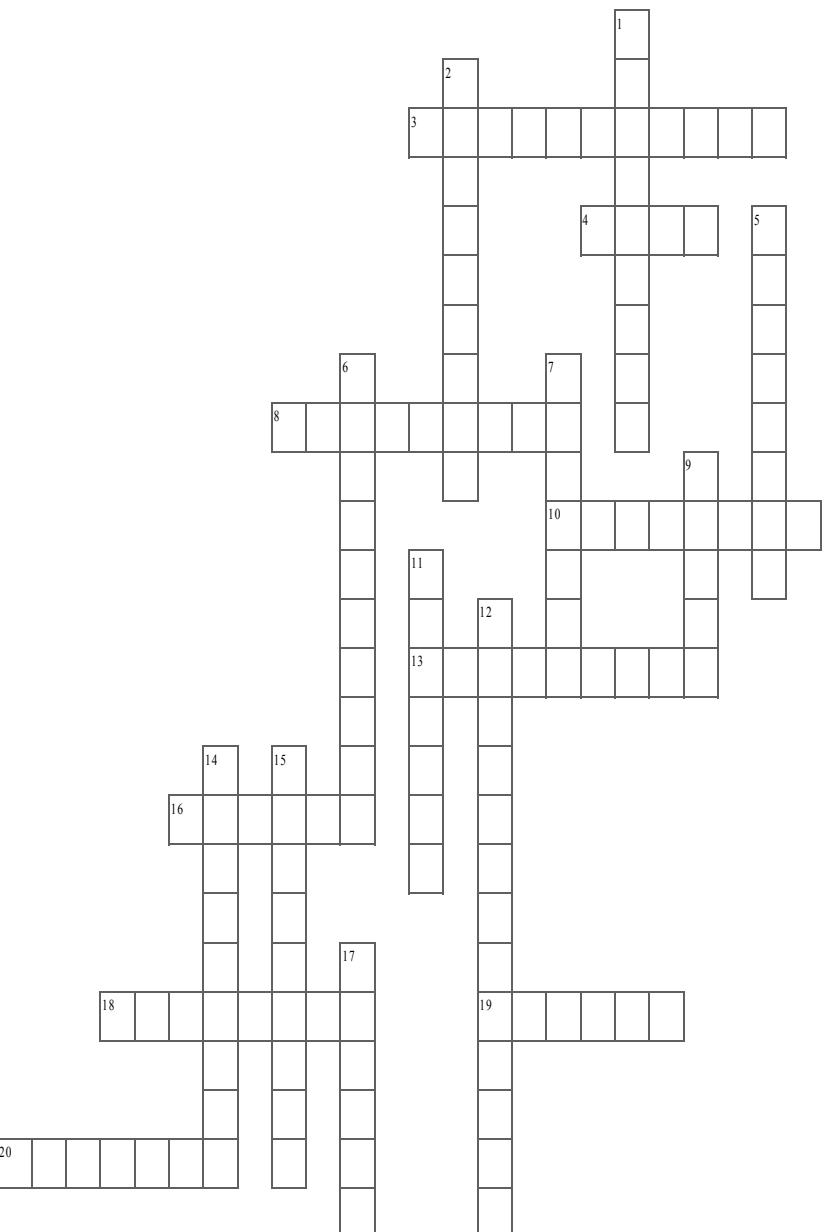
Use lentes escuras, sempre adquiridas em óticas licenciada, para proteger seus olhos dos raios UV, com maior segurança.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



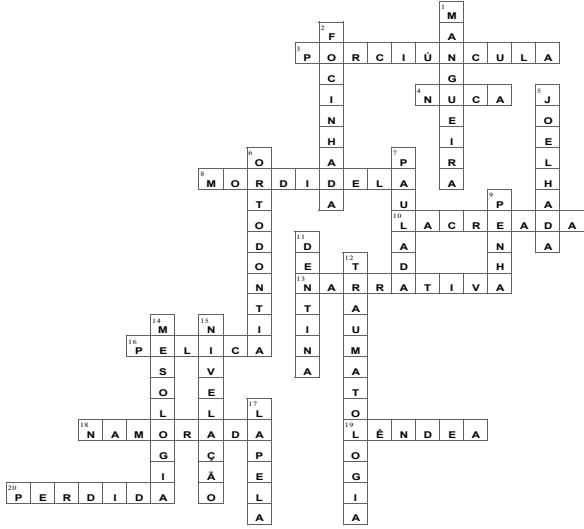
# Palavras Cruzadas



## Horizontais

- Pequena porção
- Parte superior do pescoço, sobre a vértebra chamada atlas
- Mordedura
- Ornato feito com esmalte, pintura ou verniz de laca
- Narração
- Pela fina, curtida e preparada para calçados, luvas etc
- Moça ou mulher que alguém namora ou galanteia Que se enamorou
- Nome vulgar e popular do ovo de pio-lho
- Meretriz

## Respostas



## Horizontais

- No Rio Grande do Sul, curral grande onde se recolhe o gado
- Pancada com o focinho
- Pancada com um joelho ou com ambos
- Parte da odontologia que visa à prevenção e correção das irregularidades dos dentes
- Pancada com pau
- Penhasco, rocha
- Odont Marfim do dente, logo abaixo do esmalte, e que envolve a polpa
- Parte da medicina que se ocupa dos ferimentos e contusões
- Parte da biologia que trata das influências recíprocas dos organismos e do meio em que estes vivem
- Nivelamento
- Parte anterior e superior dos paletós ou casacos, que está voltada para fora

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Uodson recebe uma ligação do hospital em que Ciça está. Jorge percebe que o carro está amassado e acusa Artur. Roger se atrapalha ao inventar uma desculpa para Rodrigo sobre onde passou a noite. Bia afirma a Nilton que não permitirá que ele fique com a guarda dos filhos. Rita se revolta com Alina, Krica e Roger por não terem ido à sua festa. Com raiva de Rodrigo e Luciana, Luan beija Alina. Menelau suspende Rodrigo. Nilton beija Bia. Uodson garante a Luan que encontrarão o responsável pelo acidente de Ciça.

## ALÉM DO TEMPO

Terça-feira, 18h00

A mando de Vitória, Pedro e Walmir resgatam Bento da casa de Gema. Raul afirma a Emilia que Bento não sabe do paradeiro de Bernardo. Ariel cuida de Bernardo. Severa revela a Afonso que conheceu Berenice. Afonso garante os direitos dos empregados do casarão e Zilda se irrita. Sem saber, Lívia dá um remédio errado a Vitória e Melissa comemora. Emilia teme que Lívia esteja se aproximando de sua avó. Severa procura Felipe para falar sobre Berenice.

## I LOVE PARAISÓPOLIS

Terça-feira, 19h15

Dom Peppino manda Alceste contratar um advogado para ajudar Jurandir. Grego fica furioso ao descobrir lixo despejado em um terreno de sua área e Raul insinua que Dom Pepino seja o responsável. Alceste propõe a Javá sociedade na coleta e reciclagem do lixo. Izabelita avisa a Benjamin que está ciente de sua doença e que deseja fazer um testamento. Jurandir avisa a Mari que Dom Pepino quer ser padrinho de seu casamento com Benjamin. Cícero e Benjamin conversam sobre o futuro da Pilartex quando Dom Pepino surge.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Milhares de rãs tomam as margens do rio Nilo. Bezalel conversa com Zelofeade e pede a mão de Deborah em casamento. O marido de Abigail aceita o pedido. Meketre se recorda de alguns momentos com Karen. Ele é acordado por Tais, que quer saber da joia. Meketre diz que não conseguiu se encontrar com Bezalel. Yunet e Corá constataram que a praga só atinge o povo egípcio. Aoliabe fica feliz por não ter que trabalhar. Meketre se recusa a falar sobre Bak com Abigail, mas encontra o menino ao tentar deixar a casa de Zelofeade. Ele fica sem graça e pega a joia com Bezalel. Apuki teme que a invasão das rãs seja outra praga do Deus dos hebreus.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Priscila volta para casa e conta para Aurora que fugiu para tentar chamar a atenção de Safira. No dia seguinte, Safira chega em casa após saber da fuga de Priscila, mas fica irritada ao saber que abandonou a viagem, mas Priscila já está bem. Regina não tem mais roupas limpas para vestir e Isabela diz que se ela quiser, que lave as próprias roupas. Geraldo avisa Regina que precisam fazer Isabela voltar para gravadora, pois só assim há motivos para sequestrarem Manuela. Nina e Fiorina discutem no coreto do vilarejo. Isabela vai até a gravadora e diz para a banda Cúmplices de Um Resgate que deixou o grupo. Na reunião da comunidade fica decidido, após sugestão de Téo, que o Padre e o Pastor farão seus discursos.

## A REGRA DO JOGO

Terça-feira, 21h00

Dante pede ajuda a Romero e revela tudo o que soube por Dário. Ascânia aconselha Romero a entregar as informações para conseguir sua promoção na facção. Romero exige que Orlando consiga sua promoção em troca do paradeiro de Dênis. Ninfa e Alisson brigam por Merlô. Dalila e Breno discutem enquanto Luan e Feliciano tentam acalmar os dois. Romero engana Dário. Dênis é morto por Orlando. Romero inventa para Dante que foi seguido. Orlando e Tio exigem que Romero tire a vida de Dário em troca de sua promoção na facção.

# Humor

## NA CAMA COM O TIO FRANK

O cara liga pra casa numa tarde pra saber o que a esposa ia fazer para o jantar.

- Alô? diz uma vozinha de criança.
- Oi, querida, é o papai. Mamãe está perto do telefone?
- Não, papai. Ela está lá em cima no quarto com o tio Frank.
- Após alguns segundos, o cara diz:
- Mas querida, você não tem um tio chamado Frank!!!
- Sim, eu tenho! E ele está lá em cima no quarto com mamãe.
- Tá bom, então. Quero que você faça o seguinte: suba correndo as escadas, bata na porta do quarto e grite pra mamãe e pro tio Frank que meu carro acabou de parar na fren-

te de casa.

- Tá legal papai!

Alguns minutos depois, volta a garota:

- Bem, eu fiz o que você disse, papai

- E o que aconteceu?

- Bem, mamãe pulou da cama pelada e começou a correr pelo quarto gritando, aí ela tropeçou no tapete e caiu pela janela da frente, e agora ela está morta...

- Oh, meu Deus!!! e o Tio Frank???

- Ele pulou da cama pelado também, e ele estava muito assustado, daí pulou pela janela do fundo pra dentro da piscina, mas ele deve ter esquecido que você esvaziou a piscina na semana passada pra limpar,

daí ele bateu a cabeça no fundo dela, e agora está lá morto também...

Uma longa pausa e o cara diz:

- Piscina??? Por acaso o telefone aí é 555-0739?

## DÚVIDA CRUEL...

Um velho senta-se num banco no ônibus, bem em frente a um Punk de cabelos compridos, com mechas verdes, azuis, rosa e vermelhas.

O velho fica olhando para o Punk e o Punk olhando para o velho.

O Punk vai ficando invocado, até que então pergunta ao velho:

- O quê foi vovô? Nunca fez nada diferente quando era jovem

O velho responde

- Sim, eu fiz. Quando era jovem, fiz sexo com uma Arara, e estou aqui pensando: "Será que este FDP é meu filho"?

## ACHANDO GRAÇA...

No cinema, o sujeito nota, logo à frente, um cachorro que ri muito do filme. Espantado, comenta com o dono:

- Rapaz! Seu cachorro está rindo do filme!

- Também estranhei. Ele detestou o livro.

## CHAMANDO O TAXI

Joãozinho chamou o taxi e perguntou:

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

E o taxista respondeu:

- R\$15,00.

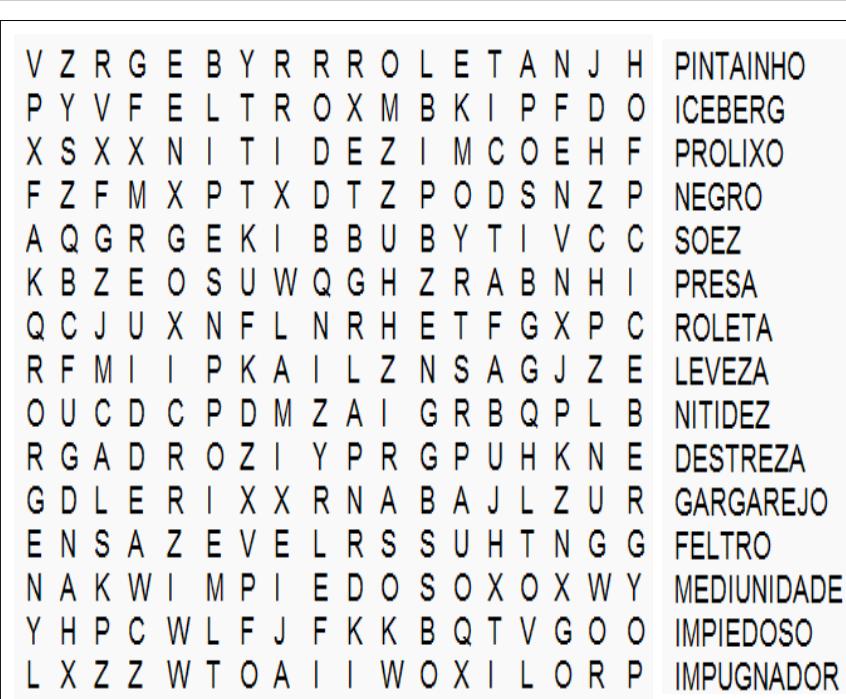
- E as malas?

- As malas eu não cobro nada.

- Então leve as malas que eu vou a pé.



# Caça Palavras



INSTITUTO DE  
OLHOS  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO,  
HIPERMETROPIA COM EXCIMER 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 VERDE, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



Quando a APAE ligar  
diga SIM!  
Nossa Central de Doações  
terá prazer em te mostrar  
novo trabalho!



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



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

