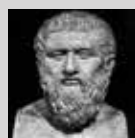


Página B4

■ **Platão** - Filósofo e Matemático (Atenas Clássica)



Carol Diegues aniversaria nesta quinta-feira. Ela recebe muitas homenagens da galera.



Muitas festas e realizações para **Raquel Scalabrini**.



Helouise Batista está em festa pela passagem de mais um aniversário.



Destaque
para **Isabela
Carvalho**
que assopra
as velinhas
neste dia
especial.



Diego Rosembergue recebe felicitações de amigos e familiares.



**Rafael
Espírito
Santo**
celebra
a data ao
lado de
familiares.



**Alcir
Santana**
festejou
idade
nova nesta
semana.
Parabéns!



Vitor Rio
recebe
muitos
cumprimentos
da galera.



**William
Miyata**
também
apaga mais
uma velinha.
Parabéns!

Está chegando
o maior NATAL de
todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e
todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Astigmatismo: o que é, causas e sintomas



O que é Astigmatismo?

O astigmatismo é um erro refrativo comum, considerado como uma máformação, ou seja, a condição na qual o olho não foca a luz uniformemente sobre a retina (tecido sensível à luz na parte de trás do olho). Pois a luz é refratada de forma diferente, dependendo de onde ela bate na córnea e passa pela bola do olho.

Isto vai ocorrer porque uma córnea estendese para um formato irregular, ocasionando o Astigmatismo, como sua causa principal estão a irregularidade da córnea e o efeito de distorção da imagem.

Então, o Astigmatismo ocorrerá quando a córnea apresentar uma maior curvatura em uma determinada direção, o paciente do Astigmatismo terá dificuldade para enxergar tanto de longe quanto de perto. A córnea que normalmente é redonda, no caso de Astigmatismo apresentará uma forma ovalada, também chamado de "oblonga" (parecida com uma bola de futebol americano).

Em outros casos, a imagem poderá ficar borrada. A intensidade disso terá variação de acordo com a gravidade do problema e o esforço visual de cada paciente. Denomina-se "astigmata" o pacien-

te com Astigmatismo, estes pacientes têm dificuldade para ler um simples texto ou ver pequenos detalhes.

CAUSAS

Suas causas reais ainda são desconhecidas. Acredita-se que o astigmatismo possa também estar relacionado a herança genética, pois é a causa mais comum. Outra hipótese é a ceratocone, quando algum problema faz com que a córnea fique na forma de um cone.

A ceratocone é bastante rara e grave, quando ela ocorre, o médico indicará lentes de contato ou cirurgia. O astigmatismo também pode ocorrer em conjunto com a hipermetropia ou a presbiopia.

Geralmente, o astigmatismo aparece ao nascimento e sofre poucas alterações durante o desenvolvimento. Pode ainda surgir depois de um trauma ocular e comprometer a córnea após intervenção cirúrgica intraocular ou estar relacionado com outras doenças oculares, como ceratocone, por exemplo.

Coçar os olhos pode favorecer o aumento do astigmatismo, que pode estar associado à miopia, hipermetropia e presbiopia (vista cansada), mas nem sempre afeta os dois olhos.

SINTOMAS

Geralmente, o paciente com o Astigmatismo poderá ter os seguintes sintomas e ações:

- Apertar os olhos para enxergar.
- Astenopia: o conjunto de sintomas oftalmológicos.
- Olhos lacrimejantes;
- Cefaleia;
- Dor nos olhos.
- Dificuldade para enxergar durante a noite.
- Dores de cabeça.
- Fotofobia.
- Hiperemia conjuntival (olhos vermelhos).
- Sensação de ardor nos olhos.
- Vista cansada.
- Visão dupla.
- Visão turva ou distorcida em todas as distâncias.

O astigmatismo também pode ser assintomático, principalmente nas crianças. Já os adultos podem ter o astigmatismo leve.

receita

Creme de Ameixa Diet

INGREDIENTES:

- 250 ml de leite desnatado
- 75 g de ameixa preta seca sem caroço picadas
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão



MODO DE PREPARO:

- Coloque em uma panela a metade do leite e as ameixas. Cozinhe em fogo baixo por 12 minutos ou até as ameixas ficarem macias. Retire do fogo e bata a mistura no liquidificador com o leite restante, o creme de leite, o farelo de aveia, a baunilha e o adoçante.
- Despeje na panela e cozinhe, sem parar de mexer, por 3 a 5 minutos ou até encorpar. Retire do fogo e sirva gelado. Decore com estragão e pequenos pedaços de damasco seco.

Preciso esfoliar a pele do corpo? Saiba a importância do cuidado com a pele

A esfoliação é uma etapa muito importante dos cuidados com a pele, e toda apaixonada por beleza sabe que não pode deixar esse passo de fora da rotina de cuidados com o rosto. Mas também é necessário esfoliar a pele do corpo?

Se você também fica em dúvida sobre quais são os cuidados importantes para cada parte do corpo, não precisa se preocupar. A gente conta tudo o que você precisa saber sobre a esfoliação do corpo e quais cuidados você não pode abrir mão para manter a pele bonita e bem saudável.

AFINAL, EU PRECISO ESFOLIAR A PELE DO CORPO?

A resposta é sim! Assim como a pele do rosto, a do corpo também está em constante renovação e é importante esfoliá-la para eliminar as células mortas que ficam acumuladas na superfície. Além disso, a esfoliação também ajuda a desobstruir os poros e remover as impurezas acumuladas com a sujeira e poluição do dia a dia.

O resultado? Uma pele saudável e bem macia. Não tem como negar que o processo é ótimo para devolver o aspecto viçoso em todo o corpo, principalmente para as regiões que acabam ficando mais expostas a da-

nos, como os cotovelos e joelhos, não é?

APRENDA A FAZER A ESFOLIAÇÃO NO CORPO

Agora você já sabe que é importante esfoliar a pele do corpo, mas como fazer isso? Embora seja a mesma técnica, a esfoliação do corpo é um pouco diferente do rosto. Em primeiro lugar, é importante escolher um produto adequado para a pele dessa região, que costuma ter grãos maiores que os esfoliantes faciais.

Esfolie fazendo movimentos circulares, mas cuidado para não exagerar na força, o próprio produto já é o suficiente para remover as células mortas. O intervalo também é um pouco diferente: o ideal é esfoliar o corpo apenas uma vez a cada quinze dias. Apenas as regiões como cotovelos, pés e joelhos devem ser esfoliados semanalmente.



QUAIS CUIDADOS EU PRECISO TER COM A PELE DO CORPO?

É verdade que a pele do corpo não tem tantas opções de produtos quanto o rosto, mas isso não significa que você não precisa dar uma atenção especial a ela. Se você quer ficar bonita e com aquela pele bem macia, é importante investir em uma rotina de cuidado.

Além da esfoliação, também é importante hidratar diariamente a pele do corpo inteiro. Para isso, você pode usar um creme ou sérum hidratante - especialmente nas áreas mais secas. O protetor solar também deve ser um cuidado diário que, além de proteger das queimaduras, ajuda a evitar o envelhecimento precoce.

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIME, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

extra

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: O primeiro aparelho do tipo foi criado por Nikola Tesla em 1898

Tirar vantagem de.	♥	⚙		✂	⚡	✂
Habitante da Groácia.	🍃	✂		⚡	👥	⚡
Homem idoso.	🍏	🕒		🌸	🐦	✂
Colocar, estabelecer.	🍏	🔍		⚙	⚡	✂
Metade mulher, metade peixe.	🍏	🕒		🕒	🔍	⚡
Cega de um olho.	🍃	⚡		♥	🌸	⚡
Funciona como degraus ou elevadores para navios.	🕒	🍃		⚙	🍏	⚡
Afundado, mergulhado.	🔍	✍		✂	🍏	🐦
Corpo celeste (plural).	⚡	🍏	👥		🐦	🍏
Presente em ambulâncias e carros de polícia.	🍏	🔍	✂		👑	🕒
Estremecer.	👥	✂	🕒		🕒	✂
É formada dentro das ostras.	🐦	🕒	✂		♥	⚡
É usado para içar bandeiras.	✍	⚡	🍏		✂	🐦
Que possui poros.	🐦	🐦	✂		🍏	🐦

Sudoku

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

Jogo dos 7 Erros

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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 VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Júnior impede que Soninha e Vagner deixem a comunidade. Gabriela, Mel e Alex se emocionam com a apresentação de Paulo e Flora. Soninha e Vagner se protegem durante o tiroteio na comunidade. Marcelo e Rafael surpreendem no show de talentos. Bárbara tem uma ideia para manter a apresentação de Soninha e Vagner, mesmo à distância. Pérola e Márcio se animam com o sucesso das vendas do doce do rapaz. Lia se despede de Garoto. Durante sua apresentação via vídeo, Vagner é atingido por uma bala perdida.

ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

Cris afirma que está envolvida com outro homem. Isabel flagra Alain e Cris juntos. Mariane e Josi conversam sobre Marcelo e Mauro César. Isabel se irrita com o desprezo de Alain e insinua que Cris e Jorge estão juntos. Gentil aconselha Lenita a se afastar de Emiliano. Zezé e Abigail buscam informações sobre Cara de Bode. Isabel provoca Cris e inventa que reatou com Alain. Lenita e Emiliano decidem viajar juntos. Cris revela a Alain que consegue viajar no tempo.

O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Betina se assusta ao se deparar com Agnese no sofá de sua casa, cobrando fundos para fugir do Brasil. Elas brigam, Agnese sofre um acidente e acaba não resistindo. Miss Celine fica surpresa com a reação de Elmo de querer seguir os costumes do século XIX para noivar com ela. Lúcio reclama com Betina que ela só o procura por interesse. Kiki e Nico acabam com a desavença entre Carmen e Agustina, que entram em um acordo para participação no casamento dos filhos. Lúcio garante a Betina que fará com que ela se esqueça de Samuca. Dom Sabino ameaça Livaldo, caso volte a importunar Carmen.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Kessya e Éric se apresentam juntos e são um sucesso. Roger recebe uma ligação de Filipa e não aceita lhe ajudar buscando outro vestido. Luigi fica chateado ao descobrir que Kessya e Éric planejaram se apresentar um com o outro. Filipa grita com Letícia e a culpa de ter rasgado o vestido. João vai até a Casa de Máquinas para buscar algumas fitas e acaba ficando preso. Hugo mostra para Éric que acorrentou as portas da escola para João não entrar. Afonso resgata Luísa e Durval com seu carro. João faz o possível para conseguir chegar a tempo na apresentação. Chega a vez de Poliana e João se apresentarem, e ela descobre que os dois não estão inscritos no concurso.

O SÉTIMO GUARDIÃO

Quinta-feira, 21h00

Aranha conta o que descobriu para Eurico, que convoca uma reunião com os guardiães. Stella procura Stefânia no bordel. Mirtos pede que Padre Ramiro feche a casa de Ondina. Guilherme discute com João Inácio. Aranha encontra Stella no bordel com Stefânia. Os guardiães se reúnem no cabaré. Stella se embriaga. Luz e Gabriel se amam. Robério pega a chave do porão da casa de Egidio. Os guardiães discutem se devem contar sobre a irmandade para Gabriel. Valentina exige que Marilda convença Eurico a desapropriar o casarão de Egidio. Valentina usa a passagem secreta para ir até a fonte. Lourdes Maria afirma a Geandro que ficará rica. Laura declara guerra contra Luz. Fabim marca um encontro com Marilda.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Gibar acerta um soco na cara de Zuma e o chama de covarde. O guerreiro núbio tenta se controlar e o encara furioso. Tobias intervém e os alerta sobre o perigo de provocar o lutador. Acá e os filhos zombam do Monstro Hebreu. Tobias fica furioso e parte pra cima. Zuma o segura. Melina se recusa a casar com Yussuf. Ula pede para a filha repensar. Melina diz que Yussuf só a quer para entrar para entrar na família real. Kamir repreende a filha. Melina diz que só se casará por amor. Kamir pede para Yussuf ser paciente. Aruna encontra Ioná e fala da aproximação com Josué. Samara e Léia dizem acreditar na separação do casal. Aruna se despede de Ioná. Kamir diz que em breve se tornará rei e ameaça Melina. Salmon conversa com Orias.

Humor

50 ANOS NO JAPÃO

Dois amigos estavam conversando sobre o que cada um ia fazer no ano novo:

- O que você gostaria de fazer pro ano novo ?
- Não sei, acho que vou levar minha mulher pra ficar 50 anos no Japão.
- Que ótimo, e depois, o que você vai fazer?
- Mando alguém ir buscar ela.

NA LOJA DE PRODUTOS VETERINÁRIOS

O sujeito entra na loja de produtos veterinários e diz:

- Quero um remédio para pulgas.
- Pois não. Do que é que suas pulgas sofrem?

ENGUIA ELÉTRICA INOFENSIVA

Outro dia fui pescar e por sorte capturei uma enguia elétrica. Coloquei ela no barco, encostei levemente nela... e nada de dar choque. Encostei o dedo na boca dela e nada de dar choque.

PÊNALTÍ DO PORTUGUÊS

Manoel explica um lance do jogo de futebol para o amigo:

- Tinha que ver, Joaquim. Na hora de cobrar o pênalti o goleiro me dizia: “Se chutar na esquerda eu pego, se chutar na direita eu pego, se chutar no meio eu pego!”
- E você fez o quê, Manoel?
- Enganei ele, ora pois!
- Enganou como?
- Oras... Eu chutei para fora!

COMPETIÇÃO DE PALMAS

Todo ano acontecia uma competição no hospício para ver qual louco conseguia bater palmas.

O primeiro louco chegou, deu um nó entre os braços e não conseguiu.

O segundo chegou, suando frio, com muito esforço bateu na própria cabeça.

O terceiro chegou, enquanto isso

todos olhavam ansiosos, pois, era o campeão do ano anterior que estava no palco. Com muita facilidade ele bateu palmas... então todos os loucos o aplaudiram.

O PAPAGAIO HOMOSSEXUAL

Um papagaio está dando umas voltas e se surpreende com um velho amigo, também papagaio, agora todo envidado:

- Que é isso, cara? — Grita ele, bravo.
- O que foi, louro? Nunca viu não, é?
- É você mesmo, Zé?
- Zé não! Agora meu nome é Josefá! Muito prazer!
- Sai pra lá, Zé! Tá louco!? Usando batom no bico, com uma mecha das penas tingida de loiro...
- Fiz luzes! Você gostou?
- Cê tá horrível, cara! Fica aí rebolando, falando com essa voz fina, desmunhecando a asa! Posso saber o que aconteceu com você?
- É muito simples, cansei desse negócio de ficar dando só o pé!

