

NOTÍCIAS DE LENÇÓIS

A SERVIÇO DA POPULAÇÃO LENÇOENSE

www.noticiasdelencois.com.br

LENÇÓIS PAULISTA, SEXTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO DE 2013

Edição 111 - Ano 02 - R\$ 1,00

Projeto "Dentista do Bem" traz esperança para crianças e adolescentes carentes de Lençóis Paulista

Cirurgiões-dentistas da cidade prestam serviço voluntário e oferecem tratamento odontológico gratuito para jovens

Conhecida como "Cidade do Livro", Lençóis Paulista recebe etapa de literatura do Mapa Cultural

O Mapa Cultural Paulista, projeto responsável por divulgar o trabalho de artistas em variadas segmentações culturais, recebe em Lençóis, através de uma etapa regional, escritores de toda a região.

Os vencedores regionais participam da etapa estadual na capital e serão incluídos em uma agenda de apresentações por todo o Estado.

Pág. 06

Comércio lençoense ficará aberto até às 22h

Com a aproximação das datas festivas, as lojas do comércio de Lençóis Paulista, a partir da semana que vem já começam a atender em horário diferenciado.

Por conta da alta demanda e procura dos consumidores, os horários estendidos permanecerão até o dia 23 de dezembro.

Pág. 03

Bauru Shopping vai sortear carro importado neste fim de ano

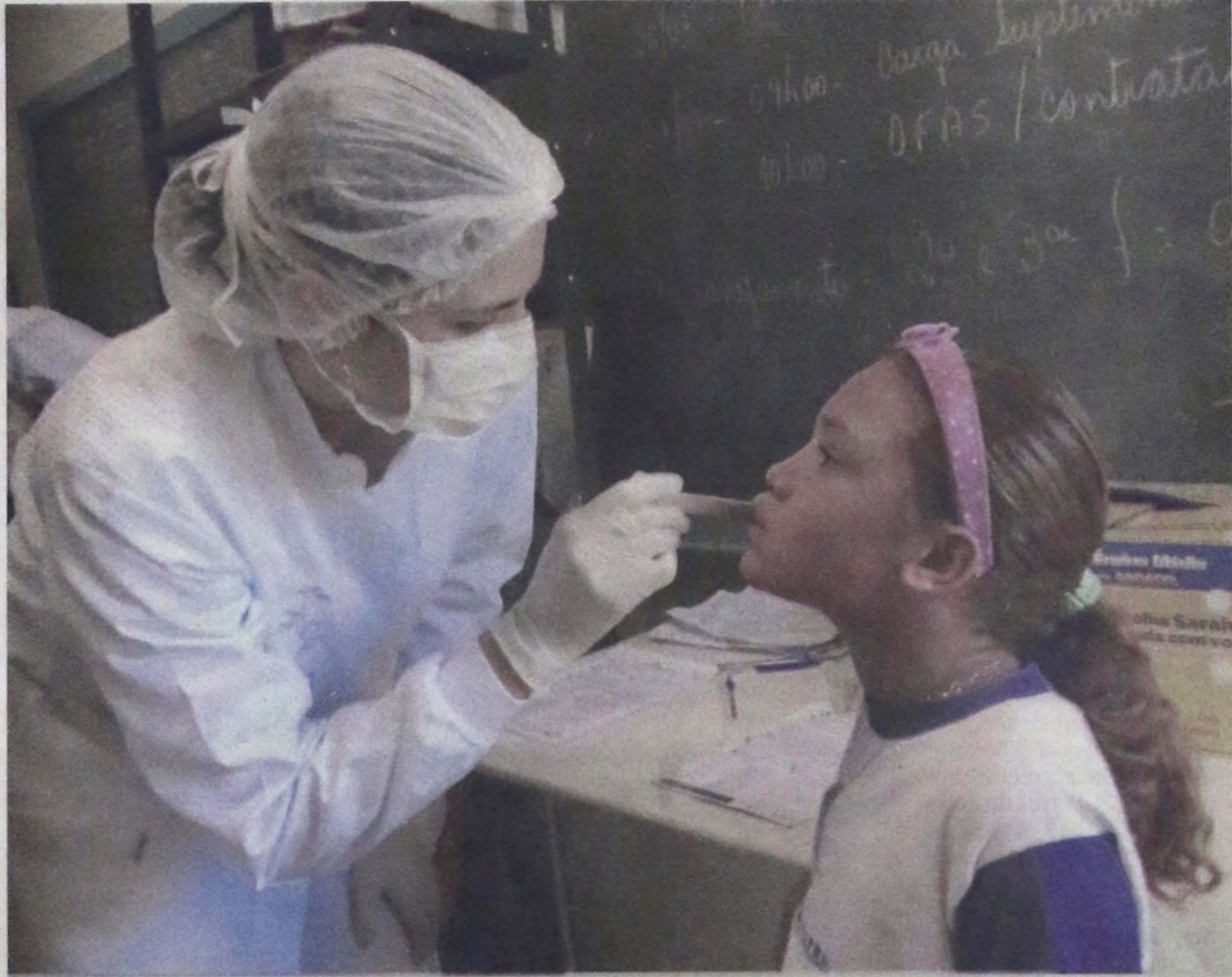
Para esquentar as vendas do Bauru Shopping, a campanha de Natal deste ano sorteia um carro importado aos consumidores.

A cada R\$ 200 em compras no período de 11 de novembro a 29 de dezembro o consumidor terá direito a um cupom para o sorteio de um Range Rover Evoque que irá acontecer no dia 30 de dezembro às 17h. Os cupons são acumulativos.

Pág. 03

Imper Shop inaugura loja em Lençóis Paulista

Pág. 05



Coordenadora do projeto em Lençóis, Elizandra Paccola Moretto realiza triagem na escola Antonieta Grassi Maltrasi

A Turma do Bem, Organização Não Governamental fundada em 2002, através de um dos seus principais projetos, o Dentista do Bem, promove a saúde bucal com dentistas voluntários em todo o país.

Atualmente, milhares de crianças podem contar com o tratamento odontológico até completarem 18 anos.

Em Lençóis, a coordenação do movimento possui aproximadamente 30 voluntários e já atendeu mais de 80 jovens de baixa renda.

Pág. 03

Dia do Técnico em Segurança do Trabalho é comemorado no mês de novembro

Na última quarta-feira, 27, foi comemorado o dia da categoria de profissionais especializados em segurança do trabalho, na prevenção de acidentes em empresas públicas e privadas.

Apesar de muitos ainda desconhecerem a importância do trabalho realizado por estes profissionais, empresas já se conscientizam para prevenir e diminuir riscos de acidentes no ambiente corporativo.

Pág. 03

Alunos do Sesi de Lençóis ganham prêmio em torneio de robótica



Os alunos da equipe Technology Team de Lençóis Paulista desenvolveram projeto de robótica que foi apresentada no Sesi Jaú

Os alunos do 7º ano do Sesi de Lençóis Paulista participaram das seletivas do Torneio Sesi - SP, categoria no último dia 19, em Jaú.

O Torneio Sesi-SP de Robótica tem como objetivo desenvolver nos alunos competências e habilidades nos campos da ciência e da tecnologia.

A equipe Technology Team de Lençóis, composta pelos alunos Mateus, Athur, Leticia, Mário, Pedro e Verlei apresentaram um robô que trabalhava num circuito, cujo objetivo da ação era propor a uma comunidade como se manter segura em um cenário de desastre natural.

Pág. 03

Equipe sub-14 da ALBA vence etapa semi-final

Pág. 06

Índice

Opinião.....	2
Cidades.....	3
Classificados.....	4
Política.....	5
Esporte/Cultura.....	6
Entretenimento.....	7
Social.....	8

Tempo

Hoje
máxima 32º
mínima 20º



Sol com aumento de nuvens ao longo do dia. À noite ocorrem pancadas de chuva.

Procedimentos estéticos são complementos para corpo neste verão



Carboxiterapia: Aplicação de gás carbônico ajuda na eliminação de gorduras indesejáveis

As uniões das técnicas estéticas da carboxiterapia e da plataforma vibratória podem ajudar a eliminar gordura localizada, reduzir celulite, estriase e flacidez. Carboxiterapia é o nome dado ao procedimento estético na qual é injetado gás carbônico na pele através de uma agulha fina sendo indicada para combater gordura localizada, celulite, flacidez da pele, rugas e estrias. Já a plataforma vibratória transmite ao usuário fica so-

bre uma espécie de balança que vibra em intensidades que variam e que resulta na aceleração do metabolismo, redução da gordura corporal, fortalecimento muscular entre outros benefícios.

Pág. 06

CONFIRA



Bicicletas e história de Vicente Gioffrê continuam em exposição no Espaço Cultural "Cidade do Livro" - Pág. 06

Artigo



Religioso sim, fanático jamais.

Marcos Aparecido de Toledo é advogado, empresário e teólogo.

De vez em quando ouvimos a seguinte frase: "religião não se discute". Até certo ponto é verdadeira essa frase, porque cada um tem a sua. Entretanto, discutir em bom tom e com sabedoria é salutar e demonstra conhecimento. O que não podemos é ser fanáticos e achar que somente a nossa religião é a correta e capaz de levar a salvação da alma, já que religião tem como origem religar, palavra que vem do latim. A principal função da religião é reaproximar o ser humano do ente sagrado do qual ele se afastou. É momento de repensar sobre o preconceito religioso que leva pessoas a considerar sua religião como única e verdadeira, portanto, aquela que deve prevalecer sobre todas as demais.

Estendendo nosso olhar para o passado, bem como para a realidade do presente descobriremos que boa parte das guerras tem origem religiosa, além do desejo de conquistas. Por exemplo, a expansão do território (Israel contra a

Palestina). Domínio econômico (1ª guerra mundial de 1.914, 2ª guerra mundial de 1.939). Imposição religiosa (guerra interna entre Cristãos da Irlanda do norte contra Cristãos da Irlanda do Sul). Guerras religiosas (Cruzadas Organizadas pela Igreja de Roma, auxiliada por diversos Reis para recuperação de Jerusalém que havia sido conquistada pelos Turcos) – 1.906 a 1.270. Houve, também, guerras raciais (que levou ao Holocausto por Hitler, onde milhões de Judeus foram impiedosamente assassinados entre 1.939 a 1.945). Guerras ideológicas ou guerras frias (E.U.A e o capital x URSS e o comunismo) que tem levado nações inteiras a se armarem até os dentes. É difícil compreender e aceitar que pessoas religiosas se envolvam em combates mortais, uma vez que o 5º mandamento (Êxodo 20:13) diz: "não matarás". Apesar desse mandamento divino, muitas pessoas e até nações, independente de seus credos religiosos, se envolveram em violentas batalhas, onde as maiores vítimas não foram os soldados que mataram ou morreram em combate, mas pessoas inocentes que sofreram e ainda sofrem as consequências dessa falta de amor e de compreensão entre seres humanos. Ao invés do fanatismo religioso, deveriam praticar o mandamento de CRISTO ensinado no Evangelho de João 15:12 onde diz: "que vos ameis uns aos outros", para que essas calamidades todas desapareçam.



Editorial

Na edição desta sexta-feira o Notícias de Lençóis destaca o projeto "Dentista do Bem" que vem ganhando bastante visibilidade em todo o país e no mundo, e que já conta com cerca de 30 voluntários na

cidade de Lençóis Paulista.

Confira também uma matéria especial que explica como é o trabalho realizado pelo Técnico em Segurança do Trabalho em homenagem ao dia desta categoria profissional.

Ainda nesta edição, nova loja de impermeabilização é inaugurada na cidade trazendo conforto e praticidade aos consumidores; projeto desenvolvido pela Sorri de Bauru é escolhido para receber verba

arrecadada pelo Criança Esperança em 2013; Lençóis recebe etapa regional do Mapa Cultural Paulista; Bauru Shopping Center lança campanha para este Natal e muito mais. Aproveite e tenha uma boa leitura!

Colunista da Semana

MEDITAÇÃO

O encontro consigo mesmo

Elizabete F. Rodrigues Vellozo
Professora e vice-diretora do
Colégio Garrido e Garrido Kids

Passamos a maior parte do nosso tempo nos preocupando com coisas que podem acontecer nas próximas horas, nos próximos dias, ou pensando em acontecimentos passados. Se fizermos um levantamento ao final de cada dia, notaremos claramente que, a grande maior parte das coisas que poderiam acontecer, não aconteceu e as lembranças incessantes de fatos passados, não alteraram o momento presente. Desperdiçamos energia e a oportunidade de estarmos vivendo o momento presente, o "aqui e agora".

Nossa mente é como um lago que, se deixarmos cair pedras ou outros objetos, são provocadas ondas que agitam suas águas. Comparando as pedras e os outros objetos aos nossos desejos e aversões, às nossas emoções e memórias, aos nossos prazeres e desprazeres, podemos perceber o quanto nossa mente, num único dia, fica agitada e como uma nau sem vela e

sem leme em meio a uma tempestade, de um lado para outro e para cima e para baixo (excitação/depressão).

Essa é uma característica da mente humana, nos levar para o fora, para as coisas do mundo e a proposta da meditação é justamente nos trazer para o aqui e agora, dirigir nossa atenção para dentro e nos proporcionar contato com a nossa verdadeira essência. Muitas pessoas desistem de meditar pelo fato de terem dificuldades para controlar o fluxo incessante de pensamentos e como dito anteriormente, essa é uma característica da mente.

Através de técnicas e dedicação, começamos a perceber um espaço entre um pensamento e outro. Esse espaço é o aqui e agora.

Com o tempo de prática, esse espaço torna-se cada vez maior e assim, tomamos consciência de quem realmente somos, conseguimos nos assentar na Paz e desfrutarmos do prazer sermos uns com o Todo. Tudo é uma questão de treino e perseverança.

Existem várias pesquisas científicas nas grandes universidades do

mundo todo, incluindo o Brasil, à respeito de melhoras de várias doenças com muito êxito. Isso é apenas um dos benefícios da meditação, sendo o principal, o contato com a nossa verdadeira essência, a imagem e semelhança de Deus, sem stress, sem ansiedade ou depressão, sem doenças...

Todas as pessoas de qualquer idade podem e deveriam meditar diariamente. Meditar não é um privilégio de monges nos mosteiros ou de pessoas que se retiram do convívio da sociedade. Podemos meditar em qualquer tempo e lugar, sentados, caminhando, trabalhando, ou seja, independentemente do que estivermos fazendo.

Aqui em Lençóis Paulista, as pessoas interessadas em praticar a meditação, poderão entrar em contato com Shenmen – Centro de Cultura Oriental, na Rua Coronel Joaquim Gabriel, 643 ou pelos telefones (14) 3263-1676 / 99134-7329.

Essa atividade acontece às quartas-feiras a partir das 19:00h e é gratuita, podendo o participante doar um alimento não perecível que será doado a uma instituição da cidade.

Brasil em Foco

Fonte: Agência Brasil

Comissão da Câmara aprova projeto de reformulação do ensino médio

A comissão especial da Câmara dos Deputados que discute a reformulação do ensino médio aprovou em 26, o relatório final do deputado Wilson Filho (PTB-PB). Entre outros

pontos, o relatório altera a Lei de Diretrizes e Bases da Educação para propor a adoção do ensino médio integral para 50% dos alunos da etapa de ensino no prazo de cinco

anos após a aprovação da matéria. O objetivo é que em dez anos, a totalidade das escolas deverá oferecer o ensino médio com sete horas diárias de atividades em sala de aula.

Pedro Dallari é eleito coordenador da Comissão Nacional da Verdade

O advogado e professor universitário Pedro Dallari foi eleito em 25, coordenador da Comissão Nacional da Verdade (CNV). A coordenação da CNV é ocupada de forma rotativa por seus membros a cada três meses. Sexto coordena-

dor do colegiado, Dallari substituiu o advogado e ex-ministro da Justiça José Carlos Dias, que exerceu a função entre agosto e novembro deste ano. O primeiro coordenador da comissão, Gilson Dipp, deveria permanecer no cargo

por seis meses, mas, por motivos de saúde, licenciou-se em setembro de 2012 e foi substituído pelo ex-procurador-geral da República, Claudio Fonteles, que, em seguida, exerceu mandato efetivo até fevereiro deste ano.

Vendas de supermercados crescem em outubro e setor prevê aumento para o final do ano

As vendas do setor de supermercados cresceram 5,24% em outubro, na comparação ao mês anterior. Segundo levantamento divulgado em 27, pela Associação Brasileira de Supermercados (Abras), também foi registrada alta de 7,93% em relação a outubro de 2012. Os valores foram de-

ficionados pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Com o crescimento de outubro somado ao menor índice de dezembro (5,2%), a Abras aumentou a projeção de vendas nos últimos dois meses de 2013

para 5%, frente 3,5% no início do ano. "Com dois meses para o encerramento do ano e com boas perspectivas para as vendas do Natal, parece bastante provável que as vendas consigam superar a nossa expectativa de crescimento", disse Marcio Milan, vice-presidente da entidade.

NOTÍCIAS DE LENÇÓIS

Publicação do IAPAS - Instituto de Apoio e Parcerias e Ação Social - CNPJ 07.639.546/0001-36. Registrado no Ministério da Justiça como OSCIP sob nº 08071.001046/2007-07 desde 28/02/2007.

Esta publicação encontra-se representada no Cartório de Registro de Pessoa Jurídica de Lençóis Paulista, Estado de São Paulo, sob o nº 07, Livro B-1, Folha 14 desde 01/11/2011.

Redação e Administração: Rua Raul Gonçalves de Oliveira, 124 Centro Lençóis Paulista SP / CEP: 18680-060 / Fone: (14) 3263-1062

Email: jornal@noticiasdelencois.com.br / **Site:** www.noticiasdelencois.com.br

Diretor Responsável: Rafael Carneiro / **Editor-Chefe:** Edson Agnello - MTB: 21926

Diagramação, Ilustração e Arte-final: Luiz Christianini

Jornalistas: Beatriz de Oliveira - MTB: 62175 | Elder Ibanhez - MTB: 73725

Gerente Comercial: Cesar Gebara | **Distribuição:** Edson Correla Prado

Oficina Impressora: GRCl Editora LTDA - ME. CNPJ 07.796.574/0001-67

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores.

COMUNICADO

O conselho Municipal do Idoso, visando amparar, proteger e orientar os IDOSOS de acordo com a nossa legislação, preparou em parceria com o I.N.S.S. local, uma palestra voltada às questões previdenciárias, onde serão prestadas informações sobre aposentadorias, auxílio doença, dentre outros benefícios. Esta palestra será ministrada por agentes da Previdência Social. Assim, o Conselho do Idoso de Lençóis convida os interessados a participar desta palestra, que será realizada no dia 03(três) de Dezembro de 2013 às 14h30 no auditório da Secretaria da Educação, localizada na Rua: 7 de Setembro, nº 711, Centro.

Sebastião Mourão Neto - Presidente do Conselho Municipal do Idoso

“Dentista do Bem” em Lençóis aproxima cirurgiões-dentistas de jovens e crianças carentes

Voluntários prestam serviço à população lençoense através de projeto da Turma do Bem



Profissionais fazem triagem na escola Virgílio Capoani

Elder Ibanhez

Dedicação, trabalho e amor são características essenciais para os cirurgiões-dentistas voluntários em um dos principais projetos da TDB: o Dentista do Bem.

Atualmente, com o apoio de 15 mil profissionais em todo o Brasil, jovens e crianças de baixa renda entre 11 a 17 anos recebem atendimento odontológico gratuito e são acompanhados até completarem 18 anos.

Ao todo já foram atendidos mais de 41 mil pacientes em 1.000 cidades do país, além dos atendimentos feitos em outros dez países da América Latina e em Portugal. No Estado de São

em uma das quatro escolas estaduais Leonina Alves Coneglian, Vera Braga Franco Giacomini, Paulo Zillo, Antonieta Grassi Maltrasi ou Virgílio Capoani.

Após a autorização da diretoria da escola, é feito um exame bucal de todos os adolescentes do 6º ao 9º ano, e o preenchimento de um relatório socioeconômico e do Índice de Hierarquia e Complexidade (IHC). Após essas etapas, as fichas são encaminhadas para a TDB, que define os jovens que serão favorecidos com o tratamento odontológico gratuito.

Elizandra ressalta que a maior dificuldade enfrentada pelo projeto na cidade ainda é o número de voluntários disponíveis. “Se cada dentista adotasse somente um jovem, mais adolescentes carentes seriam atendidos. É necessário também mais profissionais especializados em ortodontia, pois o procedimento para colocar o aparelho ortodôntico demanda mais tempo que o tratamento dentário geral, e o Dentista do Bem não conta com muita ajuda atualmente. Temos apenas quatro ortodontistas para atender todos que receberam o benefício e estamos com uma fila de espera de quatro jovens”, diz.

Voltar a sorrir para muitos jovens é o detalhe que falta para a busca do primeiro emprego.

As dificuldades de socialização e os problemas de inserção dos

mesmos no mercado de trabalho devido a problemas odontológicos é uma realidade complicada e que precisa da atenção de todos.

Como ajudar os Dentistas do Bem

Para ajudar a levar esperança e alegria para tantos jovens carentes não é necessário ser um cirurgião-dentista. Qualquer pessoa que tenha o desejo de colaborar pode fazer doações e adotar um beneficiário através do e-mail: dentistadobem@tdb.org.br.

“É recompensador ver uma criança voltar a sorrir após terminado seu tratamento, e quando nós voluntários tornamos parte de um projeto social como este, o fazemos de coração”, conta Elizandra que em 2011 ficou entre os 20 melhores coordenadores voluntários do projeto “Dentista do Bem” no evento anual da TDB.

Ainda há 10 jovens selecionados na escola Virgílio Capoani, que aguardam encaminhamento para um dentista voluntário. Em 2014, a triagem será realizada na escola Paulo Zillo.

Para os cirurgiões-dentistas que querem fazer parte da rede de voluntários, atendendo gratuitamente em seus próprios consultórios, podem obter mais informações pelo telefone (14) 3263-2255. Para saber mais sobre a ONG Turma do Bem acesse o site da organização: www.turmadobem.org.br.

27 de novembro foi o dia do Técnico em Segurança do Trabalho

A data homenageia os profissionais que valorizam a segurança e saúde dos trabalhadores

Arquivo pessoal



Especialista em segurança supervisiona colaborador em obra

Elder Ibanhez

O dia do Técnico em Segurança do Trabalho é comemorado devido à regulamentação da Lei nº 7.410 em 27 de novembro de 1985, e tem papel importante em ambientes empresariais públicos e privados.

Segundo o Ministério do Trabalho, um dos principais objetivos desta classe profissional é de definir políticas específicas para a prevenção e manutenção da saúde e segurança dos trabalhadores.

Reconhecer a função dos especialistas em Segurança do Trabalho nas instituições é promover a qualidade de vida de seus colaboradores, bem como seu bem-estar físico e mental. Para que uma empresa possa proporcionar aos funcionários boas condições de trabalho, é necessário a presença de profissionais que garantam a segurança e alertem sobre os riscos de acidente.

O Técnico em Segurança do Trabalho age diretamente na fiscalização das condições de trabalho e no uso de equipamentos de segurança obrigatórios dos funcionários. Ele também promove ações educativas e programas que implantem normas e diretrizes a serem seguidas.

As medidas de segurança do trabalho buscam diminuir os acidentes e prevenir doenças que possam surgir a partir do trabalho realizado pelos profissionais da empresa.

Para Heitor Hugo Braz, Técnico em Segurança do Trabalho em

uma empresa localizada em Macatuba, os profissionais dessa área trabalham de maneira preventiva zelando sempre pela integridade física e psicossocial dos colaboradores, agindo sempre com o levantamento de riscos, análise de tarefas, e no implemento de programas para melhoria contínua.

“Muitos empresários tem a ideia errônea

de que devem diminuir seus investimentos em equipamentos de proteção individual, contratação de pessoal de segurança do trabalho e medidas de segurança”, diz.

Acidentes podem ocorrer a qualquer momento, e isso pode levar a encargos desnecessários com advogados, perda de tempo, de materiais, e também na produção. Uma indenização por acidente de trabalho pode levar uma empresa à falência. “Mesmo que não ocorra nenhum acidente na empresa, investir em segurança do trabalho aumenta o grau de conscientização dos empregados”, garante Braz.

O PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais), estabelecido pela Norma Regulamentadora NR-9, levanta os riscos e medidas de controle que podem ser gerados no ambiente corporativo. Esse plano de ação foi instituído para trazer melhorias ambientais que possam preservar a integridade física e a saúde dos trabalhadores, bem como o Meio Ambiente. Ao todo são 36 normas regulamentadoras.

Para os interessados em obter o registro no MTE (Ministério do Trabalho e Emprego) de Técnico em Segurança do Trabalho, é necessário fazer o curso de dois anos por uma instituição reconhecida pelo MEC. De acordo com Heitor, a categoria atualmente está carente de profissionais qualificados, responsáveis e comprometidos com a profissão.

Não apenas neste dia, mas diariamente, a importância do trabalho realizado pelo Técnico em Segurança do Trabalho deve ser lembrada como forma de manter as empresas dentro das exigências da legislação trabalhista, pois os profissionais desta área interagem com todos os níveis hierárquicos de uma organização no intuito de zelar pela integridade de todos.

Alunos ganham prêmio em torneio de robótica



Beatriz Oliveira

No último dia 19, os alunos do 7º ano do Sesi de Lençóis Paulista, participaram em Jau das seletivas do Torneio Sesi-SP, categoria FIRST® LEGO®.

O Torneio do Sesi São Paulo de Robótica tem como objetivo desenvolver nos alunos competências

e habilidades nos campos da ciência e da tecnologia.

A equipe Technology Team de Lençóis, composta pelos alunos Mateus, Athur, Letícia, Mário, Pedro e Verlei apresentaram um robô que trabalhava num circuito, cujo objetivo da ação era propor a uma comunidade como se manter segura em

um cenário de desastre natural.

Os alunos do Sesi de Lençóis não se classificaram para etapa estadual, porém ganharam um prêmio especial, intitulado “Inspiração”, na categoria Core Valuees, que avalia valores fundamentais de um trabalho em equipe, sendo a inspiração um deles.

Lojas ficam abertas até às 22h a partir da próxima quinta-feira



A partir da próxima quinta-feira, 5, as lojas do comércio de Lençóis Paulista vão ter o horário de atendimento estendido até as 22h, segundo informações da Acilpa.

O horário especial para compras de Natal no horário noturno vai até o dia 23. Na véspera de Natal e de Ano Novo o comércio abrirá das 9h às 17h. Já o funcionamento das lojas no domingo será nos dias 15 e 22 no horário das 10h às 17h.

Cíntia ENSAIO FOTOGRÁFICO NEW BORN
fotografias

Newborn é o ato cuidadoso de fotografar bebês recém-nascidos, entre 3 e 10 dias de vida.

O corpo do bebê ainda está flexível, facilitando colocá-lo em posições estratégicas para serem fotografados.



Rua Anita Garibaldi, 1083
Centro - Lençóis Paulista
www.cintiafotografias.com.br

(14) 3263 5184



[facebook.com/cintiafotografiaslp](https://www.facebook.com/cintiafotografiaslp)

JARDINS E LAGOS
PAISAGISMO

Consultoria - Projetos Paisagismo
Gerenciamento e execução - Execução de áreas verdes

Larissa Andreccioli
(14) 9708-6315

Rogério Bernardes
(14) 9653-6194

www.jardinselagos.com.br

Projeto Verão: Saiba mais sobre a plataforma vibratória e a carboxiterapia



Beatriz Oliveira

A fisioterapeuta Caroline Paccola orienta paciente no uso da plataforma vibratória

Beatriz de Oliveira

Para quem quer estar em forma até o verão e não quer recorrer a academias ou exercícios físicos desgastantes, a técnica de carboxiterapia associada a plataforma vibratória pode ajudar ho-

mens e mulheres a se livrar até de quilinhos indesejados.

Carboxiterapia é o nome dado ao procedimento estético na qual é injetado gás carbônico na pele através de uma agulha fina sendo indicada para combater gordura

localizada, celulite, flacidez da pele, rugas e estrias.

Já a plataforma vibratória transmite ao usuário uma espécie de balanço que vibra em intensidades que variam e que resulta na aceleração do metabolismo,

redução da gordura corporal, fortalecimento muscular entre outros benefícios.

A fisioterapeuta Caroline Paccola oferece as técnicas citadas no consultório em que atende, e ressalta os benefícios dos tratamentos. "Com a combinação da carboxiterapia e da plataforma vibratória é possível conseguir reduzir medidas e fortalecer a musculatura", diz.

Segundo a especialista, homens e mulheres acima dos 15 anos podem ser beneficiados pelas técnicas. "Faço a avaliação do paciente gratuitamente. Oriento sobre a quantidade de sessões necessárias para cada tipo de situação. No caso da plataforma os pacotes podem incluir o uso da plataforma até três vezes na semana e de uma a duas vezes a carboxiterapia, mas tudo varia de paciente para paciente", ressalta.

A carboxiterapia não apresenta riscos para quem usa, pois o gás carbônico é um gás natural quando entra no organismo, sem perigo de rejeição, afirma a fisioterapeuta.

Ao contrário para o uso da plataforma devem ser respeitados os limites de força e aptidão física de cada pessoa, bem como em alguns casos, pessoas com crise de labirintite podem não se sentirem bem ao usar a plataforma vibratória.

Como é de conhecimento de muitos tratamentos, cremes ou outras intervenções estéticas não fazem milagres. "Vale lembrar que uma alimentação balanceada, atividade física e os tratamentos estéticos são a chave para o sucesso de um corpo bonito e saudável", finaliza Paccola.

ALBA domina partida semi-final em Lençóis

Divulgação



Basquetebol masculino de Lençóis vence mais um jogo

Da redação

No último sábado, 23, a equipe sub-14 da ALBA (Associação Lençoense de Basquetebol), entrou em quadra para garantir vaga na final do campeonato da LBC (Liga de Basquete do Centro Oeste Paulista), enfrentando a cidade de Barra Bonita. A equipe venceu a partida por 75 a 30 e agora joga contra a cidade de Maracá.

Já no Domingo, 24, em disputa do terceiro lugar, a equipe sub-12 enfrentou a equipe da LUSO em Bauru. Os meninos de Lençóis perderam o jogo por 62 a 33,

mas fizeram muito bem o seu papel e já se preparam para as competições do próximo ano.

Decisão no Sub 16 e 14

Amanhã às 15h no ginásio Tonicão será a final da FPB (Federação Paulista de Basketball). O time da ALBA sub 16 enfrentará o Esperia SP.

Já no domingo às 10h o sub 14 da ALBA vai jogar contra o Maracá na final da LBC. O confronto será realizado no ginásio da escola Bianchini no bairro Cecap.

Yoga
Meditação
Lian Gong

Professor
Marcos Venditti

14. 3263-1676
14. 9134-7329

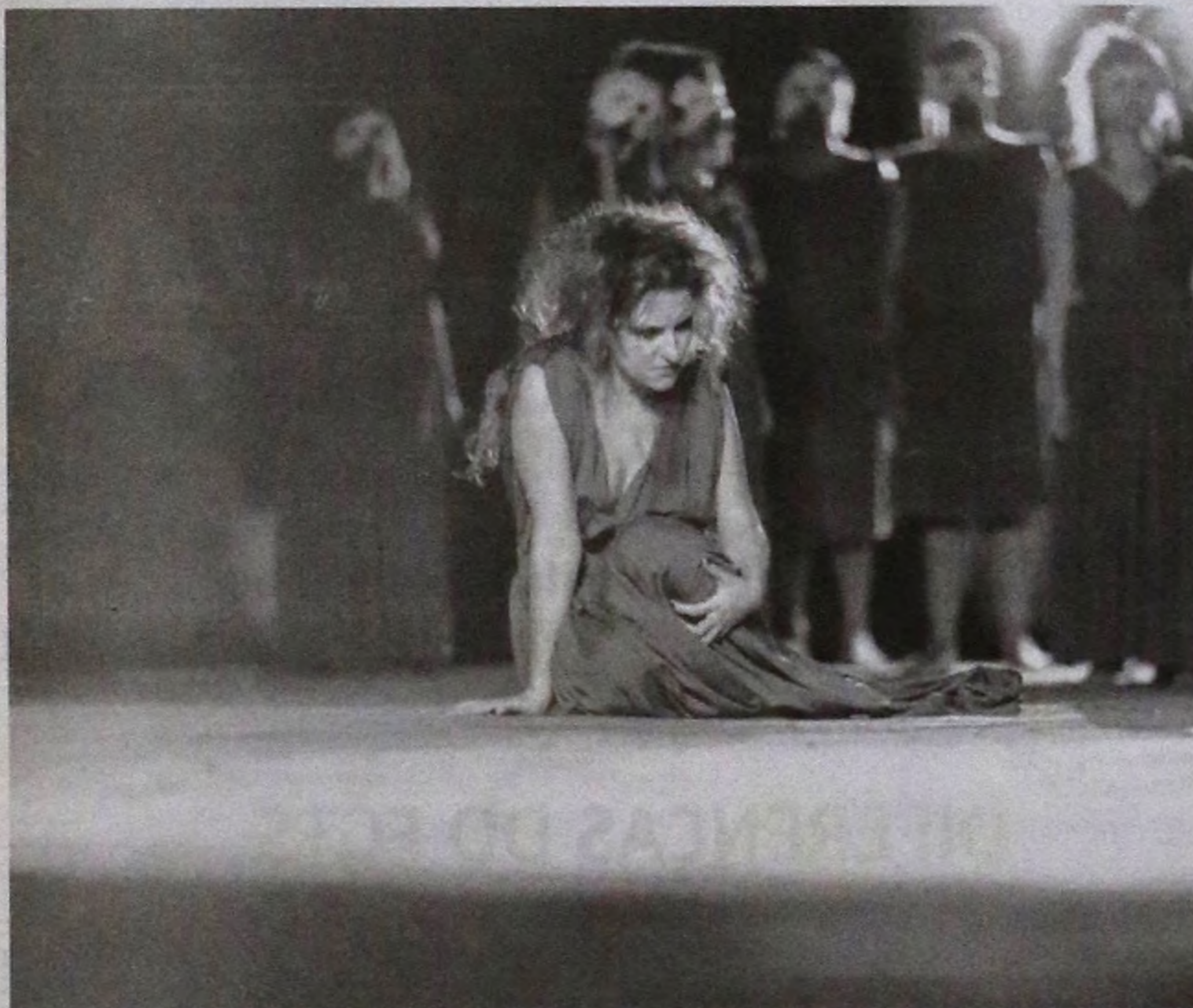


R Cel. Joaquim Gabriel nº 643
Centro - Lençóis Paulista
marcos.venditti@yahoo.com.br

CULTURA

Lençóis recebe etapa regional do Mapa Cultural Paulista

Ricardo Romero



Grupo Faz e Conta também já participou de etapas do Mapa Cultural Paulista 2013

Beatriz de Oliveira

Hoje Lençóis sediará uma das fases do Mapa Cultural Paulista - projeto que seleciona artistas em diversas expressões artísticas que ao se destacarem em suas áreas apresentam seus trabalhos primeiro no município de origem, depois na região em que está inserido e na fase estadual eles se apresentam na capital, na categoria Literatura.

A Diretoria de Cultura manifestou interesse em receber uma das etapas do Mapa, especificamente literatura, pelo fato de Lençóis ter como título e ser conhecida como

a Cidade do Livro.

Hoje participam escritores das cidades de Barra Bonita, Bauru, Dois Córregos, Guaiçara, Jaú, Lençóis Paulista, Lins, Macatuba e Pederneiras, De Lençóis Paulista Adah Marai e Mariana Prado serão os representantes de Lençóis que vão disputar a vaga para o estadual.

Amanhã em Dois Córregos, na categoria Canto Coral e Música Instrumental Lençóis fará uma apresentação, porém, em Canto Coral o Conjunto Vocal Arabesco de Lençóis não terá concorrentes e já está classificada para a final estadual.

As datas das apresentações dos vencedores na fase regional, segundo o coordenador de eventos da Diretoria de Cultura Junior Placca, ainda não está definida. "A definição da data estadual vem da Secretaria de Estado da Cultura e acontecerá o ano que vem. Os vencedores regionais representam sua região na etapa estadual e são incluídos em uma logística de eventos da Secretaria de Estado de São Paulo que irá promover a circulação destes grupos artísticos", explicou o coordenador de eventos.

Exposição "Vicente Gioffrê" segue até domingo, 1

Beatriz Oliveira

Beatriz de Oliveira

Exposição em homenagem ao lençoense Vicente Gioffrê vai até domingo, 1, no Espaço Cultural "Cidade do Livro".

Com o objetivo de relembrar a história das primeiras bicicletas do município e valorizar a bicicleta como meio de transporte os grupos "Vaidoso", "Bike LP", "Bichos do Mato" e com apoio da Diretoria de Cultura e Esporte, Diretorias de Cultura e Esporte, CMFP (Centro Municipal de Formação Profissional) e bicicletarias da cidade organizaram a mostra.

No Espaço Cultural fotos antigas, bicicletas equipamentos de proteção antigos e atuais, camisetas entre outros objetos integram o espaço.



Dia 6 é comemorado o Dia do Ciclista em Lençóis Paulista

Quem foi Vicente Gioffrê

Nascido em Lençóis em fevereiro de 1921, na década de 50 Gioffrê adquiriu algumas bicicletas e nas horas de folga disponibilizava-as para locação por hora, sendo elas as primeiras a circularem por Lençóis Paulista.

Com o passar do tempo aqueles meios de locomoção necessitavam de manutenção e Gioffrê abriu a Bicicletaria São José, que além de consertar vendia peças e acessórios para as "bikes". A bicicletaria fechou em 1977 e no ano seguinte, o visionário Vicente Gioffrê faleceu aos 56 anos.

Dança de Salão

Voce gostaria de aprender?

Fale com o escritório

14-38413096

secretaria@clubecampoehartica.com.br



marcaremos datas e horários de acordo com a maioria inscrita

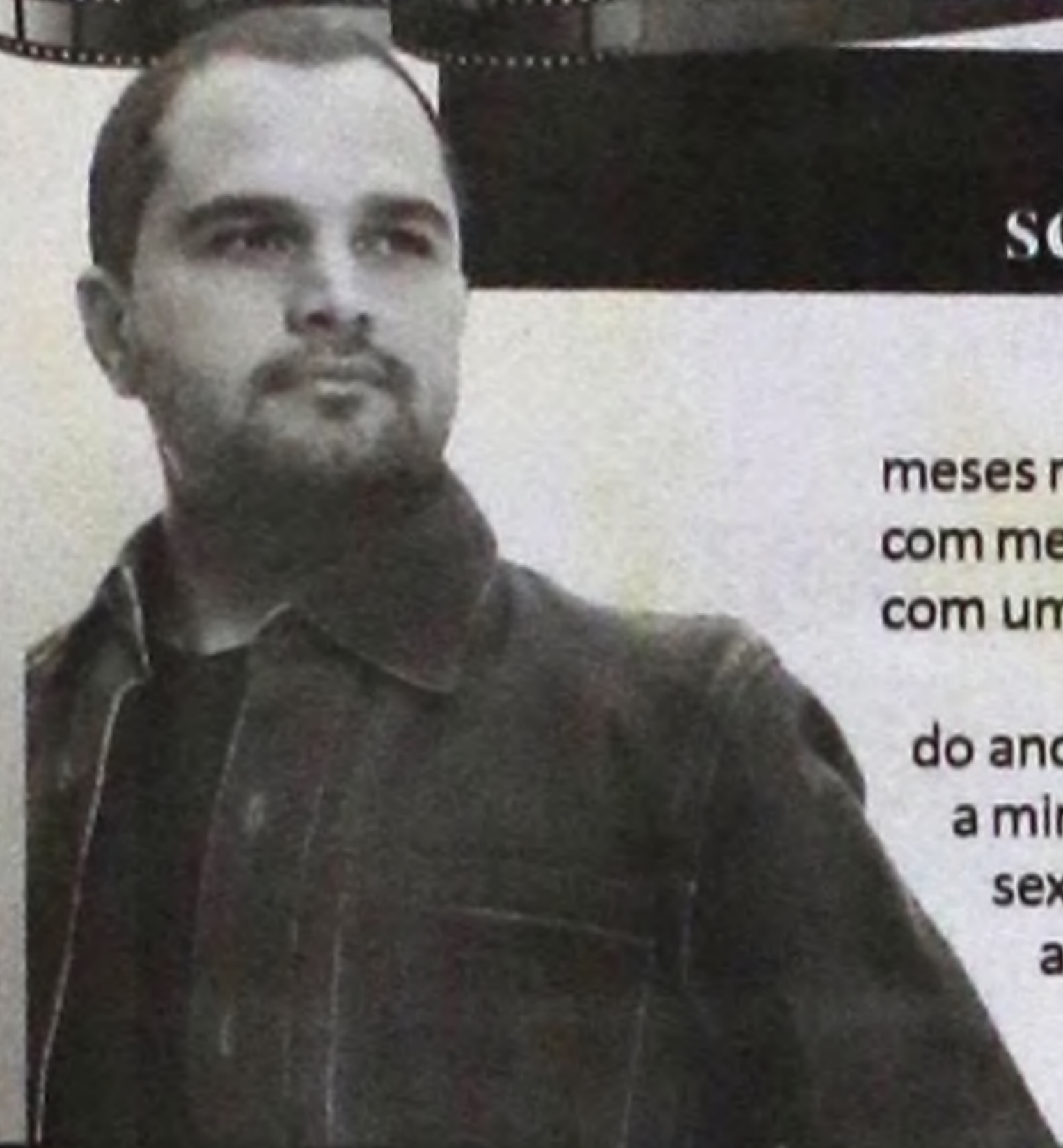


ENTRETENIMENTO

Celebridades

Fonte: site UOL

Passo seis meses gordo e seis meses magro, diz Luciano



"Sou uma sanfona, passo seis meses gordo e seis meses magro", continuou Luciano, que estava visivelmente com menos peso. Ele disse que perdeu 10 quilos em 4 meses com uma dieta à base de líquidos.

Quando perguntado sobre o que comeria no fim do ano para manter a forma, o sertanejo brincou: "Como a minha mulher na virada pra passar o ano todo fazendo sexo pesado e direto", disse aos risos. "Tem que fazer amor, eu sou do tipo que faz amor e sempre com a mesma mulher".

"Pânico" sofre com crise de criatividade



O "Pânico" passa por grave crise de criatividade na Bandeirantes. Pelo menos esta é a constatação de grande parte da sua equipe.

Existe o reconhecimento de que o grupo, com Emílio Surita à frente, mais o Carioca, Eduardo Sterblich, Sabrina, Ceará, Vesgo e Guilherme Santana, é muito bom. E poderia ser melhor aproveitado. Mas o programa peca na criação.

Nação Zumbi lançará álbum de inéditas após sete anos



Após sete anos sem lançar um trabalho inédito, o Nação Zumbi voltará com um disco de inéditas para o ano que vem. O trabalho da banda pernambucana foi um dos selecionados para receber o patrocínio do projeto Natura Musical em 2014.

De acordo com informações do Jornal do Comércio, o primeiro single será lançado já em janeiro. "O patrocínio veio no momento certo. Estamos voltando do jeito que tínhamos planejado quando resolvemos parar para desenvolver outros projetos, após a gravação de uma pré-produção", disse Lúcio Maia, guitarrista da banda, para a publicação.

Reflexão da Semana

"Nem o mais caro objeto vale alguma coisa se coloca em risco a experiência impagável de se acordar por mais um dia".

Horóscopo da Semana

de 29/11 a 06/12

Áries
de 21/03 a 20/04

Estamos na semana da Lua Minguante, que é um período de reflexão e de interiorização. Você agora reflete sobre temas presentes na sua vida. É uma fase que ressalta o poder transformador da intimidade e esse processo de desapego é de renascimento emocional, arliano.

Leão
de 22/07 a 22/08

A fase lunar Minguante dessa semana representa o encerramento de um ciclo que está relacionado a transformações familiares e emocionais. É um momento em que você deve se voltar para dentro, refletir como estão as situações vivenciadas em família.

Sagitário
de 22/11 a 21/12

Esta é uma semana que encerra um longo processo em sua vida que começou em seu aniversário, no ano passado. É a semana da Lua Minguante, que favorece a reflexão, a interiorização e a observação do que está sendo eliminado e finalizado.

Touro
de 21/04 a 20/05

O tema das últimas semanas na vida dos taurinos é relacionamento e agora, com a Lua Minguante, você chega a importantes conclusões sobre as pessoas que permaneceram em sua vida e sobre o desapego emocional necessário nas suas relações e parcerias.

Virgem
de 23/08 a 22/09

Nesta semana, seu planeta regente, Mercúrio, está novamente conjunto à Saturno, indicando um período de reflexões, de interiorização em situações que envolvem a maneira como você se comunica, expressa, o contato com parentes e pessoas próximas.

Capricórnio
de 22/11 a 20/01

Saturno, o planeta regente capricorniano, está nesta semana em conjunção com Mercúrio, o que indica reflexões e uma seriedade e maturidade maior para lidar com temas emocionais e também o que envolve as amizades, os projetos com grupos e instituições.

Gêmeos
de 21/05 a 20/06

Nesta semana, o seu planeta regente, Mercúrio, está novamente conjunto à Saturno, o que indica a importância desse momento para reflexões emocionais, e para este processo de cura pelo qual está passando e que não tem a ver com o corpo, mas com a alma.

Libra
de 23/09 a 22/10

Esta é uma semana propícia para definir e resolver pendências ligadas à vida financeira, a negócios e também às emoções. Estamos na fase lunar Minguante, que naturalmente é um período mais introspectivo, de observação de atitudes e de aprimoramento de erros.

Aquário
de 21/01 a 19/02

Chegamos ao momento da Lua Minguante, que indica que nos próximos dias você estará mais reflexivo e que algumas situações ligadas à carreira e às questões emocionais chegam ao final. É um momento de observação de suas atitudes e de correção de antigos erros.

Câncer
de 21/06 a 21/07

A Lua, regente canceriano, está nessa semana na fase Minguante, o que indica um período mais introspectivo, de contemplação, de reflexão e observação de suas atitudes afetivas ao longo das últimas semanas e dos acontecimentos da vida amorosa.

Escorpião
de 23/10 a 21/11

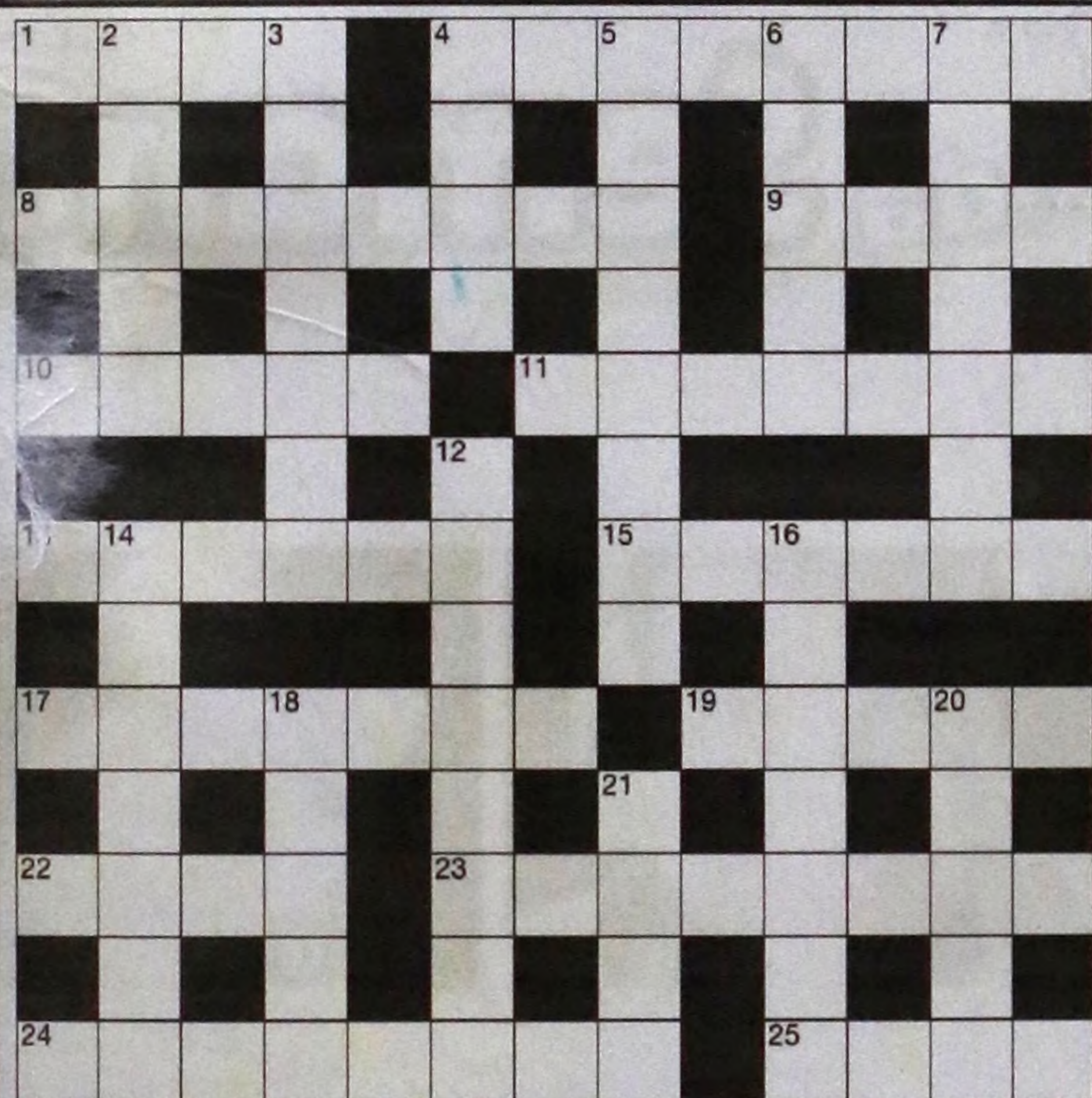
Nesta semana temos, novamente em seu signo, uma conjunção entre os planetas Mercúrio e Saturno, que representa um processo de reflexões sobre suas responsabilidades nas transformações emocionais que são necessárias à sua evolução.

Peixes
de 20/02 a 20/03

Estamos na semana da Lua Minguante, que indica um período de reflexão sobre sua espiritualidade, as reflexões sobre as crenças, paradigmas e verdades que orientam sua vida. É o momento em que você faz uma síntese dos acontecimentos das últimas semanas.

Fonte: site Uol

Palavras Cruzadas



fonte: <http://rachacuca.com.br/palavras/palavras-cruzadas/54/>

HORIZONTAIS

1. Pancada com a mão em alguma parte do corpo. (4)
4. Combustível líquido natural encontrado no subsolo. (8)
8. Peça ou acessório para carro. (8)
9. Suco de _____. (4)
10. Gasta pelo uso. (5)
11. Que erra; vagante. (7)
13. Tubarões (em inglês). (6)
15. Relativo a fon. (química) (6)
17. Pessoa que não pode ter filhos. (7)
19. Mulher muito idosa. (5)
22. ____ Bello (1931-2007): atriz e humorista brasileira. (4)
23. Que não se pode negar. (8)
24. Treinar animais. (8)
25. Membros emplumados que possibilitam aos pássaros voarem. (4)

VERTICAIS

2. Cor presente no arco-íris (plural). (5)
3. Despertar. (7)
4. Passarela sobre a água. (4)
5. Relativo ao teatro (plural). (8)
6. Que não é transparente. (5)
7. Elástico (em inglês). (7)
12. Sufocar; abafar. (8)
14. Marido (em inglês). (7)
16. Pequenas aves contidas num ninho. (7)
18. Moeda da União Européia (plural). (5)
20. São e salva. (5)
21. Dividir ao meio. (4)

Caça Palavras

Palavras Para Encontrar:

L S A L V E A F T R H P L Z L
I E U U J R I G J D P K O I J
M A F F I L G J N K U I B V J
O Q U C H T I C I A E E U S P
B S Q O J I G E Z S R G X É D
P B S U Y P A O Q D Z I F P C
V C V C T B N T A D A Z P N L
S R U L M A T D R I B M N I E
R J X M D K E M R L S L X Q Z
P S J W S B P T E O U I K C O
F I G I X S Á X T A K M G J D
E C O S G P Q D Q M T P M E I
O O K F E K W P J A N I R Á V
O L I S A R B M S D H D P M I
B Q I S P X U A B A M O J R V

- TERRA
- LIBERDADE
- BRASIL
- MÃE
- SEIO
- GIGANTE
- VÍMDO
- PÁTRIA
- IPIRANGA
- FILHOS
- CÉU
- SALVE
- MIL
- LÍMPIDO
- AMADA

A SERVIÇO DA POPULAÇÃO LENÇOENSE

Fone: (14) 3263-1062 | email: jornal@noticiasdelencois.com.br
Horário de Funcionamento: de Segunda à Sexta-feira das 09h às 18h.

VISITE O JORNAL NOTÍCIAS DE LENÇÓIS NA WEB

www.noticiasdelencois.com.br

TIRINHA DA SEMANA



PARE PENSE MUDE.

Colar no veículo da frente?

PAROU!

GOVERNO FEDERAL
Denatran Ministério das Cidades
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

estilo lençóis

TODO O ESTILO FOFO DOS FUTUROS LENÇOENSES



Matheus - 5 anos



João Guilherme - 12 meses



João Pedro - 11 meses



Maria Clara - 12 meses



Enzo - 12 meses



Raissa - 1 mês



Mariana - 4 meses

Crisa Fotografias

Aniversariantes da Semana



Andreza Campos - 30.11



Gustavo Onório - 30.11



João Lucas - 04.12



Flávia Rodrigues - 05.12

Arquivo pessoal

NOTÍCIAS DE LENÇÓIS

A SERVIÇO DA POPULAÇÃO LENÇOENSE

ANUNCIE

(14) 3263-1062 / 8124-5101 / 99888-6900

www.noticiasdelencois.com.br

"Eu leio o Notícias de Lençóis"



Cidinho Pereira - Motorista