

SÁBADO, 15 DE NOVEMBRO DE 2014

social

POR Célia Souza

A semana esteve repleta de beldades. Minha maior dificuldade é escolher apenas uma foto de cada uma delas para nosso espaço, mas a missão se torna uma alegria ao saber que irão deixar tanto o jornal quanto a manhã de sábado ainda mais linda. Entre os trabalhos da semana também cliquei, ao lado do fotógrafo e amigo Sandro Santana, a escolhida para Garota da Capa da MEGA, a belíssima Gabriela Leão, a qual separei com exclusividade duas lindas fotos para a coluna. Espero que curtam, bom final de semana!



Lais Maschio



Portrait da linda Gabriela Leão



A santafesense Gabriela Leão, ganhadora do concurso Garota da CAPA da Revista MEGA, fotografada por mim



Tati Endrisse



Dani Rissato

SINCOMERCIÁRIOS
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE FERNANDÓPOLIS

CURSOS DE INFORMÁTICA ESSENCIAL E AVANÇADA

CONHECIMENTO GERAL OPORTUNIDADES Informações: (17) 3463-2348

Ambiente climatizado Um aluno por computador Certificado de conclusão Metodologia prática e objetiva Microcomputadores modernos

+ Que PET

VETERINÁRIA / PET-SHOP

Banho e tosa
Banho terapêutico (Tratamento de pele)
Hidratação ouro marroquino
Hidratação vinoterapia
Banho de fotura
As melhores ração
Os melhores medicamentos
Médico veterinário 24 Horas
Vendas de filhotes
Consultas veterinárias

A MAIOR VARIEDADE DE BRINQUEDOS PARA SEU PET

TUDO PARA SEU GATO:
RAÇÕES ESPECÍFICAS DE TRATAMENTO
ARRANHADORES

Seu Pet merece qualidade.

(17) 3462-2020

Rua Rio de Janeiro, 2249 - Centro - Fernandópolis / SP

RELOGIOS

Óticas Viscardi Jóias e Relógios
(17) 3442-1011

Rua Brasil, nº 1983
 Centro - Fernandópolis-SP

BO POSTO BOA VISTA

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

EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS **SÃO LOURENÇO**

Residencial São Lourenço 4

LOTES A VENDA

Fone (17) 3843-1179
Cel. 9732.2136 (Fernanda)
nandafavia@hotmail.com

Rua Domingos Jorge Velho nº 1005 - Ouroeste - SP - DEUS E FIEL!

ACEITAMOS CARTÕES:

CAIXA **Cartão BNDES**

Art's Vidros Designer

BOX, VIDROS TEMPERADOS, DIVISÓRIAS, PORTAS SANFONADA, ESPELHOS, POLICARBONATO

3463-4471 / 99751-1766 / 99197-9498
artsvidros@bol.com.br

Rua Vítorio L. Arantes, 332 - Ilda Helena - Fernandópolis-SP

Faculdades Integradas de Fernandópolis
FE
 DESDE 1976

O futuro começa aqui.

Conheça nossos programas de Financiamento e bolsas

PDE | FIES
VENCE
PROGRAMA ESCOLA DA FAMÍLIA

17 3465-0000

Villa Gourmet

Restaurante e Chopperia

Av. Afonso Cáfarro, nº 2105
Fernandópolis - SP

(17) 3442-4198

Social



O empresário **Luisinho Arakaki** é destaque dentre os aniversariantes da próxima segunda e recebe os parabéns de amigos e familiares.



Valdir Binati comemorou seu aniversário na última quinta, dia 13, ao lado da esposa Renata Custodio Binati. Parabéns!



Que assoprou velinhas na última terça (11) foi o garotão **Enzo** (à direita). Na foto ele recebe o carinho dos pais Eder e Eliane e do primo Vinicius.



Roberto Cândido Santos, (à esquerda), aniversaria na próxima segunda e recebe diversos cumprimentos antecipados.



Festa na família Sakata pelo aniversário do patriarca, o médico **Alex**, na próxima segunda. O carinho da esposa Josy Dominga e filhos.



A bela **Sara Cavalin** comemora, em grande estilo, idade nova na próxima segunda.



Ademir Silvestrin também apaga mais uma velinha neste domingo. Parabéns!



Bruna Carrara, aniversariante da próxima segunda, já está em clima de festa ao lado do amado Fabrício Nagata.



Segunda feira será dia de festa para **André Rokenback**. Felicidades!



Roberto Anderson, na foto com Kauá Vinícius, aniversaria neste sábado. Parabéns!



Destaque para **Adriano das Neves**, aniversariante de amanhã.



Segunda feira será dia de festa para **Klebão Cruz** pela passagem de mais um aniversário.

APLICANDO NA POUPANÇA

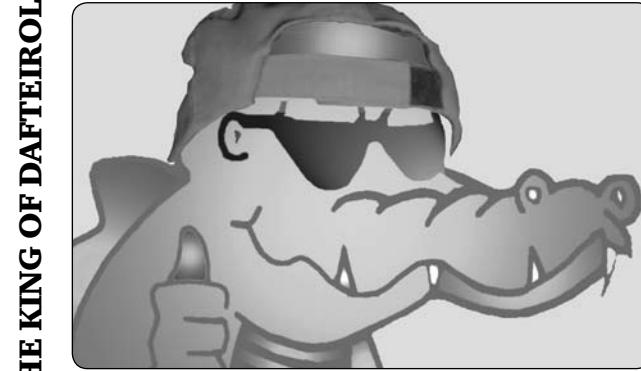


Só não vou dizer o nome da agência bancária, mas todos reconhecerão. Isso que é, literalmente, aplicar na poupança. O flagra foi enviado por um fã da coluna, identificado como @lucesar_ e a foto foi tirada na noite de quinta-feira. Demais!

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiaada! As apostas tão abertas! O que chega pri-

meiro? A posse na Câmara dos Deputados ou cirrose hepática e colesterol? Haja festa! E tão dizendo por ai que

PAPO DO JACA



EL REY DE L BESTIROL

O REI DO BESTEIRO

Cada dia fico mais impressionado com esses universitários! Vejam só o que encontrei numa Repúblia aqui em Ferpa!



Imagen da Semana

ainda ter carta de motorista, aos 75 é ter amigos... vivos e, aos 80, é não urinar nas calças. E um chapéu do Jaca virou

"corno Pai de Santo"! Toda vez que chega em casa tem que tirar o "caboclo de cima da mulher. Kkkkkkk!

DESAFIOS JACAL

1 - E aí? Cê é pegador como o Jaca? Então me diga, na hora do orgasmo, qual a diferença de uma mulher "suicida" de uma "homicida"?

2 - "Marcão" e "Ricardão" estão numa festa quando o 1º conchicha: - aquela loira ali é a minha mulher. E aquela morena gostosinha do lado dela é a minha amante! O que Ricardão respondeu?



Respostas:

1 - A que a suicida, naquela hora, diz "ai, eu vou morrer, vou morrer", já homicida grita, "se você parar agora eu te matarei"!

2 - Que coincidência! Comigo é a mesma coisa. Se que



DÁ PARA ACREDITAR?

- Que a Justiça já considerou que um cigarro de maconha colocado em cima de um jornal é um "baseado em fatos reais"?
- Que continuam insistindo que juiz é Deus? Só no Brasil!
- Que têm uns cara que rezam pra pegar a mulher com outro, só pra mandar ela embora e ficar com o sujeitinho?
- Será verdade que o sonho de um careta é a realidade de um maluco?
- Que homem esperto é aquele que ganha mais do que a sua mulher gasta. E a mulher esperta é aquela que acha um homem desses?



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"As pessoas que eu roubo são mais pecadoras do que eu, pois se Deus permitiu que eu as roubasse é porque Ele sabe das minhas necessidades".

De um conhecidíssimo frequentador dos meios policiais, lá no Plantão Permanente, em plena madruga de sábado.

"Na escola, sempre me diziam que eu nunca seria bem-sucedido em nada. Nada mesmo".

De Michael Phelps. Recordista em medalhas olímpicas.

"Amo tanto minha mulher que, para não gastá-la, vou usando a dos outros".

Lógico que não posse dizer o autor.

■ VALENTIM GENTIL

Valentim Gospel 2014 acontece hoje

Evento, com entrada gratuita, e que reúne milhares de pessoas, será na Praça Central de Valentim Gentil, a partir das 19h, e terá como principal atração a dupla gospel André & Felipe

Acontece hoje, 15 de novembro, a partir das 19h, na Praça Central de Valentim Gentil, o Valentim Gospel 2014. Com entrada gratuita, o tradicional e aguardado evento promete reunir milhares de pessoas de várias cidades do interior do Estado e terá como principal atração a dupla André & Felipe, destaque em todo o país com o estilo sertanejo universitário gospel.

O Valentim Gospel contará também com a participação especial do cantor gospel Renney Costa e com apresentações de bandas e cantores de igrejas locais e regionais, além da Ministração da Palavra, entre outras atrações.

O Valentim Gospel 2014, que

este ano chega à sua quarta edição, é promovido pela Prefeitura Municipal em parceria com a Câmara e com a AMEV (Associação de Ministros Evangélicos de Valentim Gentil).

Segundo a prefeita Rosa Caldeira, a expectativa é de que a edição de 2014 supere as anteriores em público e organização. "O Valentim Gospel é um evento importante para nossa cidade, onde recebemos nossa população e visitantes de várias cidades. Tenho certeza que todas as famílias que comparecerem na Praça, além de serem muito bem acolhidas, terão todo conforto e segurança para participar desse inesquecível momento de fé e louvor", afirma.



André & Felipe serão estrelas da noite

Secretaria de Educação realiza último encontro do PNAIC em 2014

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

ASecretaria Municipal da Educação de Ouroeste promoveu no último dia 8, o encontro final de formação continuada com os professores da rede municipal. A rede de formação envolve em âmbito local, a Secretaria da Educação, com Rosimar Francisca Tomaz Rezende como coordenadora do programa, e Graciella da Silva Ruviere orientadora de estudos e responsável pela formação continuada dos docentes que atuam com 1º, 2º e 3º anos do ensino fundamental. De acordo com a supervisora de ensino Elisete Rosely Nubiato da Silva, novos conhecimentos e metodologias se aprendem diariamente e principalmente com estudos em grupos, com a mediação de um ente mais experiente, o professor. "Os professores são os mestres que levaremos



Professores da EMEF José de Souza Cabral e EMEF de Ouroeste que participaram do curso de formação continuada durante dois anos

por toda a vida, pois com eles construímos nossos saberes escolares e mesmo saberes cotidianos. E é por ter essa consciência que os professores da EMEF José de Souza Cabral e EMEF Ouroeste,

participaram desse curso, visando ampliar os conhecimentos e buscar meios de desenvolver um trabalho melhor a cada dia. Parabéns aos professores: Alda, Alessandra, Darci, Edna, Fabiana, Giovana,

Glaucia, Helena, Jaqueline, Jusciléa, Luciana, Lucimeire, Maria Leni, Sueli, Susimeire e Vanessa pelo comprometimento e desempenho ao longo desses dois anos de formação", declarou Elisete Nubiato.

MUITOS PRÊMIOS EXTRAS
DO COMÉRCIO LOCAL

Sorteio 04-01-2015
às 9h na Praça da Matriz

3ATR
Premiado

OUROESTE-SP

UMA MOTO 0 KM

ACIO
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE OURENSE

Patrocinadores:
Yuri Modas, Móveis Pinheiro, Arco-Iris, Agroeste, Ofertão, Apoio: Prefeitura e Câmara Municipal de Ouroeste



Carlos Augusto da Silveira Nunes

Advogado OAB/SP: 185136-A
OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 4482 / Cel.: 17 9737 0822
carlosnunesadvogado@terra.com.br

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - 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

**Evandro
Pelissel Celles**
ADVOGADO

• Civil
• Trabalhista
• Acidentes e Doenças de Trabalho
• Criminal

17 | 3442-4978

RUABRASIL, N° 1470 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

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: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

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

Cleyton Perondi | Zé do Gás
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) 3463-2725

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

VIDRACARIA São José
Vidros Comuns, Temperados
Espelhos e Box de Vidros
Temperados e Acrílico

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

Celsinho Antenas
Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA

ACITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

Fones (17) 3442-5864
(17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
MENDA DOCE DE CAXIAS, 349
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

O mais novo quiosque da cidade na Praça de Eventos em Ouroeste

Praça São Bernardo recebe atração do Círculo Cultural

Neste domingo 15, às 20h30, a Praça São Bernardo recebe a atração do Círculo Cultural Paulista "Série Cartocoreográfica", do Núcleo Tríade. A apresentação é gratuita e se divide em três performances: "Cartocoreografia de Territórios Vivos", "Cartocoreografia de Fluxos" e "Impressões Cartocoreográficas". O público será surpreendido por bailarinos interpretando ações do cotidiano ao longo do espaço.

Por meio de ação performática, a série discute e questiona a construção, ocupação e modo de vida na cidade: os usos de um território, bem como os fluxos na cidade, são mapeados, nomeados e "rotulados".

Com fitas adesivas e canetas pilotos imprime-se o rastro do/no espaço vivo: ações cotidianas e corriqueiras como o sentar e esperar, falar ao telefone, engraxar, vender e comprar, ir e vir, entre outras,

literalmente, ganham um contorno de fita adesiva e um nome ou legenda. Por meio das divisões e organizações plásticas delineadas, novas coreografias do tecido urbano ganham visibilidade, construindo uma instalação das "coreografias ordinário de todo dia".

O Núcleo TRÍADE (Adriana Macul, Laura Bruno e Mariana Vaz) nasceu em 2007 do desejo de viabilizar projetos híbridos, colaborativos e independentes, com a premissa de que o tipo de relação estabelecida entre o trabalho artístico, sua viabilização e inserção no mercado da arte estão implicadas na própria forma pela qual a arte se manifesta. Já foi premiado pelo Fomento à Dança para a Cidade de São Paulo, Prêmio Funarte Klauss Vianna, PROAC de Pesquisa em Artes Cênicas, PROAC de Formação e Difusão Cultural, Ocupação Caixa Cultural.



O público presente da praça será surpreendido por bailarinos interpretando ações do cotidiano

Rotary Club promove "2º Encontro da Consciência Limpa"

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

O Rotary Club de Ouroeste e o Rotary Club de Iturama/MG, numa iniciativa de união das Famílias Rotárias, promoveram em parceria um Projeto Interdistrital durante o "2º Encontro

da Consciência Limpa". Os clubes de serviços Rotary de Ouroeste, Casa da Amizade, Rotaract Club, Interact Club, Rotary Club de Iturama e Rotaract Club de Iturama iniciaram as atividades às 8h da manhã, com um delicioso e farto café da manhã, oferecido pelas senhoras da Ca-

sa da Amizade de Ouroeste, e distribuição de camisetas patrocinadas, com a célebre frase de Chico Xavier: "Ambiente limpo não é o que mais se limpa, e sim o que menos se suja".

O evento contou ainda com o apoio das Prefeituras de Ouroeste e de Iturama, Se-

cretaria da Saúde de Ouroeste, Guarda Civil Municipal de Ouroeste, Polícia Militar Ambiental, patrocinadores, doadores, população ribeirinha e colaboradores. Para o sucesso do projeto, os companheiros rotarianos fizeram uma campanha alguns dias antes, com panfleta-

gem, junto aos pescadores, moradores da região e proprietários de ranchos, que destinaram o lixo reciclável recolhido para um ponto específico de coleta na data do evento. O objetivo foi conscientizar sobre a preservação da natureza, retirada de lixo da orla e leito do rio da

divisa entre os estados de São Paulo e Minas Gerais. Também foram repassadas dicas para a economia no consumo de água. O Rotary Club fez menção honrosa ao grupo de mergulhadores "Amigos Sub-Pesca de Ouroeste", pela parceria e incansável trabalho.



O "2º Encontro da Consciência Limpa" contou com a parceria dos Rotaract Clubs de Ouroeste e Iturama e promoveram um Projeto Interdistrital



O casal presidente do Rotary Club e Casa da Amizade de Ouroeste José Carlos e Wera ficaram orgulhosos com a união da família rotária e com o sucesso do projeto



Companheiros rotarianos fizeram uma campanha dias antes, com panfletagem, para que o lixo fosse destinado para um ponto específico de coleta na data do evento



Policiais Ambientais e Guardas Civis que acompanharam todo o trabalho dos clubes de serviços junto ao presidente do Rotary Club José Carlos

BENZEDÉIRA 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 ressuscitar 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

SOMOS FILIADOS À
INTER PRIME
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

COMPRE NA
S GOTTI
E CONCORRA

PROMOÇÃO
MINHA CASA, MINHA MOTO!
SORTEIO DE
1 MOTO HONDA
FAN 125 KS

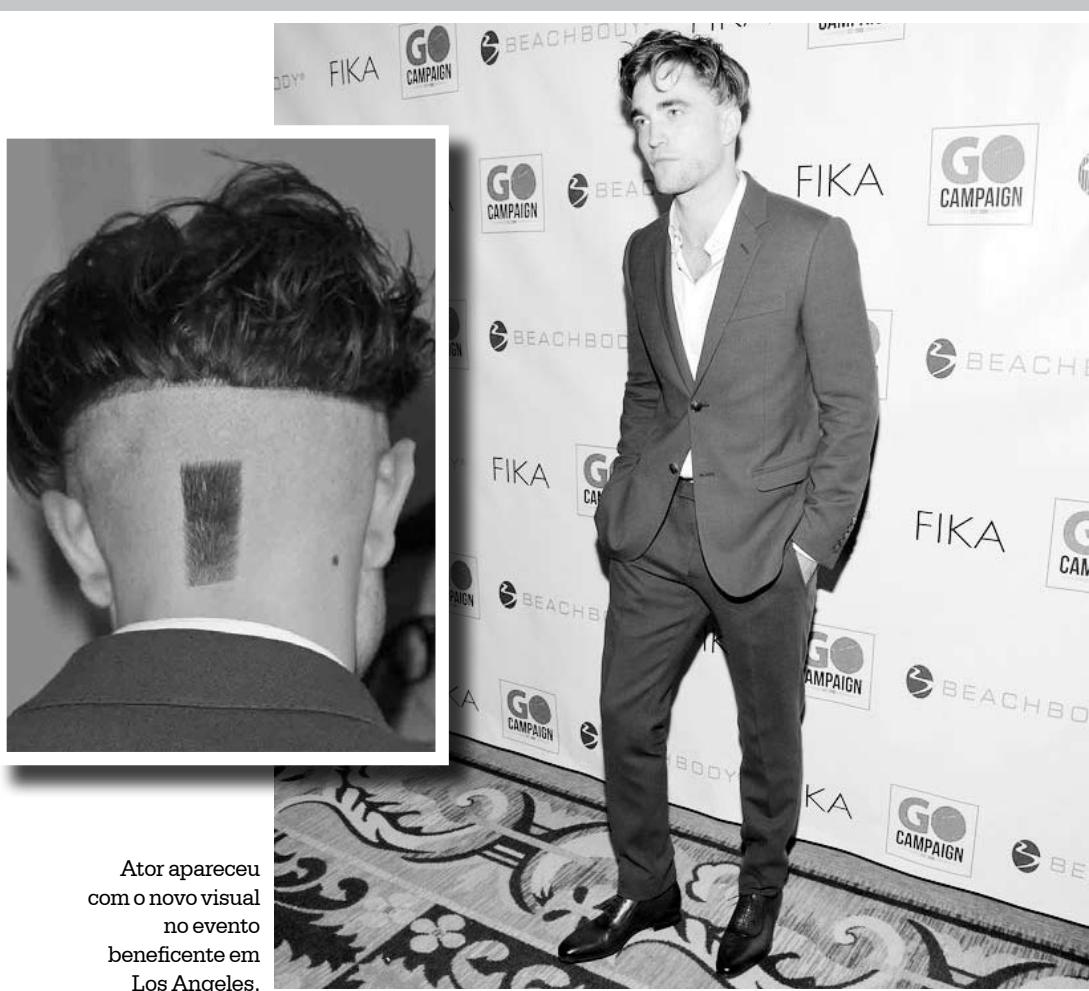
*Promoção válida para compras acima de R\$50,00

FERNANDÓPOLIS / OUROESTE

S GOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

celebridades

“Acho que falta homem”, diz Luciana Gimenez por conta de assédio ao marido



Atores apareceram com o novo visual no evento benéfico em Los Angeles.

Que isso, menino?! Robert Pattinson ousa no corte de cabelo

Robert Pattinson resolveu inovar no visual. O ator participou de um evento benéfico em Los Angeles e desfilou no tapete vermelho com seu novo look. De frente nem

parecia que Robert estava diferente, mas quando virou, os fotógrafos registraram seu novo corte. O astro da saga Crepúsculo raspou uma parte do cabelo, deixando um pedaço

de “lembrete”.

Segundo o “DailyMail”, não há informação se o corte foi porque o ator quis ou ele estava se preparando para algum papel. Vocês curtiram?!



A morena deu uma declaração citando Marilyn Monroe e Clarice Lispector

Carol Muniz termina namoro com Marco Polo del Nero

Um dos relacionamentos mais, digamos, curiosos, entre as celebridades chegou ao fim. A Musa do Bahia, Carol Muniz, e o futuro presidente da CBF, Marco Polo del Nero, terminaram o namoro. E, segundo a declaração da morena que foi capa da Sexy em julho, não foi a diferença de mais de 40 anos entre eles que mo-

tivou a separação. Em uma declaração nas redes sociais Carol escreveu: “Eu sabia que eu pertencia ao público e ao mundo, não pelo fato de eu ser talentosa e até mesmo bonita, mas porque eu nunca pertenço a nada, nem a ninguém. O Marco é uma pessoa maravilhosa, um homem muito especial. Mas como já dizia Marilyn

Monroe, eu “tenho fantasias demais para ser uma dona de casa... acredito que eu sou uma fantasia”. E “liberdade é pouco... O que eu quero ainda não tem nome!” C. Lispector

E como segurar os tarados que vão rondar a casa de Carol, já que descobriram que ela não fica mais de três dias sem sexo?



O empresário Marcelo de Carvalho, pelo jeito, é alvo da mulherada

Durante a festa de lançamento da versão brasileira de “The Bachelor, Em Busca do Grande Amor”, Luciana Gimenez contribuiu sobre os relacionamentos. Pelo jeito o formato do programa, de colocar 25 mulheres disputando um único homem, correspon-

de à realidade nacional.

Em declaração, ela disse que o marido, Marcelo de Carvalho, anda sendo muito assediado: “Eu acho que falta homem e eu vejo pelas mulheres que dão em cima do meu marido. Então, para essas mulheres, que se enfiem na casa e arrumem um marido

(risos). Ali é uma boa chance, o Gianluca é bonitão, tem dinheiro, está procurando uma companheira. Este reality vai ser muito legal, não vou perder”.

O Gianluca, em questão, é Gianluca Perino, de 44 anos, que será o solteiro disputado no “The Bachelor” brasileiro.



Jim Carrey e Jeff Daniels em ‘Debi & Lóide 2’

‘Debi e Lóide 2’ tem mais caretas e menos noção do que o 1º

Vinte anos depois do primeiro filme, Jim Carrey e Jeff Daniels estão de volta nos papéis de Lloyd e Harry. “Debi e Lóide 2” é indicado para quem curte um bom besteirol. Toda oportunidade de se fazer piada com caretas e “pum” é aproveitada. Pode acreditar: os dois personagens estão ainda mais sem noção.

A dupla de bocós caçoa de cego, chineses, mexicanos, de-

ficiente físico, cientistas... Sobra até para o Brasil. Rola piadinha com Gisele Bündchen e outra com brasileiros em busca de passaportes americanos.

Como no primeiro longa, o roteiro é sem pé nem cabeça. Desta vez, os dois amigos partem em uma viagem até a cidade de El Paso, perto da fronteira americana com o México. Eles tentam encontrar a filha de Debi em uma conferência de tecnologia e ideias inovadoras. Sim, a zoeira mi-

ra até em palestras como as do TED.

Com boa vontade, é possível ir um pouco além do humor absurdo e notar que a trama mostra a força da amizade. Debi e Lóide não têm carro, não têm emprego. Muito menos mulher. Mas têm um ao outro. E se dedicam totalmente a essa relação. Chegam a abdicar da própria vida apenas por uma pegadinha, para fazer o outro dar risada. Todo mundo ri junto.

horóscopo

ÁRIES

Seu lado mais intuitivo e criativo é aguçado pelo stellium em sua oitava casa. Ainda que se sinta tentado a se divertir, o ideal é que você se renove em momentos relaxantes. Prefira atividades menos agitadas e mais sensíveis!

TOURO

O final de semana promete bons momentos ao lado das pessoas que você ama, pois os astros se concentram no setor de relacionamentos. A cumplicidade e a sensibilidade se fortalecem no lazer e nas tarefas em conjunto!



GÊMEOS

A vida pessoal passa por um momento agradável, pois Sol, Vênus e Saturno se concentram em sua sexta casa. Coloque as tarefas cotidianas em dia de maneira prazerosa, pois isso lhe trará o sentimento de segurança que você tanto deseja!



CÂNCER

Você se sente confiante para lidar com a diversidade de estímulos, pois Sol, Vênus e Saturno se unem em sua área de prazeres. Você tende a despontar na liderança da vida social, pois se mostra sensível ao bem-estar de todos!



LEÃO

Ao se associarem em sua área doméstica, Sol, Vênus e Saturno lhe deixam mais confiante para a realização pessoal. Este dia é ideal para aproveitar a companhia dos familiares e amigos mais próximos. Curta o clima familiar!



VIRGEM

Sua autoconfiança lhe incentiva a expor suas opiniões e a interagir com os outros, neste dia em que Sol, Vênus e Saturno se associam no setor de comunicação. Você vai além das limitações e mergulha nas atividades sociais!



LIBRA

Aja com determinação ao lidar com a vida prática! O stellium em sua área material indica que seus senso crítico e objetivo lhe permitem compreender os recentes desafios financeiros. Mesmo que não atue, procure planejar-se!



ESCORPIÃO

Ao entrar em sua oitava casa, a Lua se une ao stellium em seu signo, lhe deixando mais segura de si e lhe permitindo enxergar as coisas como realmente são. Bom momento para tomar boas decisões e defender seus interesses!



SAGITÁRIO

Você se fortalece internamente com a associação entre Sol, Vênus e Saturno no setor de crise, o que lhe permite enfrentar seus temores e assumir o poder sobre sua vida. Cuide de si e procure solidificar suas bases!



CAPRICÓRNIO

Que tal se dedicar às pessoas mais próximas? Ao se reunirem em sua área de amizades, os astros lhe incentivam a ser mais doado. Ofereça sua ajuda prática e apoio emocional. Reforce os laços de cumplicidade nas relações!



AQUÁRIO

Você consegue compreender mais profundamente seus valores de vida que definem os caminhos profissionais, pois Sol, Vênus e Saturno se associam hoje. Procure dar coesão aos seus interesses, trabalhando os aspectos positivos!



PEIXES

Sol, Vênus e Saturno se associam em stellium no setor espiritual, lhe trazendo uma consciência mais profunda acerca dos próprios valores e emoções que norteiam sua vida, o que lhe ajuda a concretizar seus rumos e ações!

LITERATURA

Escritor fernandopolense lança romance espírita

Livro põe em debate questões polêmicas sobre manifestações espíritas ocorridas nas igrejas evangélicas

O fernandopolense Raul Luiz Ferraz Filho voltou à terra Natal na última semana para fazer a divulgação do seu livro, o romance espiritualista "Marta", lançado recentemente na 23ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo e em Belém (PA), cidade onde ele reside desde que deixou a região, há mais de trinta anos.

Em sua passagem pela noroeste paulista, Raul também esteve na 22ª Subseção da Ordem dos Advogados do Brasil, em São José do Rio Preto, no último dia 12, para o lançamento do seu novo trabalho.

"Marta", segundo declaração do autor, é um livro intuitivo, não psicografado, sua narrativa se passa em Fernandópolis, época em que o município foi fundado, conta a história de uma jovem e explica a manifestação espírita que ocorre nas igrejas pentecostais, interpretadas como manifestação do Espírito Santo. A obra polêmica encontra relação nas diferentes orientações religiosas adotando conclusões a partir da doutrina Kardecista.

Com mais de seis mil exemplares já vendidos em todo o Brasil, o livro está disponível na editora Saraiva e também pelo site www.raulferraz.com.br.

Em Fernandópolis, o material está à venda na Banca Florêncio e Agência Caiçara

SINOPSE

O livro conta a história da personagem principal Marta, uma mulher interiorana, que foi criada pelo pai Gumerindo, homem viúvo e que se dedicou proficamente à família, à igreja e ao trabalho. Ao desencarnar Gumerindo é socorrido e depara-se com uma realidade espiritual completamente nova e inesperada. Custa-lhe crer que está "morto", e para convencê-lo, seu

mentor espiritual o leva a um culto na igreja evangélica em que ele frequentava quando vivia no corpo. A partir daí ele experimenta uma realidade bem diferente daquela que ele acreditava existir após a morte. Após o desencarne do pai Gumerindo, Marta segue sua jornada no corpo carnal e passa por dolorosos resgates cárnicos. A igreja evangélica que Marta frequentava era o instrumento de renovação de sua fé, e o conforto espiritual onde ela encontrava forças para cumprir seu pesado fardo terreno. O livro traz à discussão, também, a questão da salvação posta em debate a partir dos atos e atitudes praticados por alguém em vida. A obra desmistifica essa compreensão materialista e unitária, evidenciando que a vida vai muito além de uma existência terrena e que o Criador nos dá diversas oportunidades para nos redimir de nossos erros. A passagem terrena, portanto, é uma escola em que temos a oportunidade de repetir cada série se não atingirmos a maturidade e a elevação necessárias para seguir em frente.

O AUTOR

Raul Luiz Ferraz Filho residiu em Fernandópolis com a família até completar 17 anos, deixando a cidade para estudar em São José do Rio Preto, onde se formou advogado, anos depois trabalhou como Gerente Jurídico do grupo empresarial Rodobens, na filial de Belém, atuando na área jurídica nos diversos segmentos daquele grupo empresarial por longa data, e também como procurador "ad negocia". Gerente/Diretor Jurídico da Centrais Elétricas do Pará S/A Celpa, atuando especialmente nas áreas trabalhista e cível. Atualmente estabelecido como

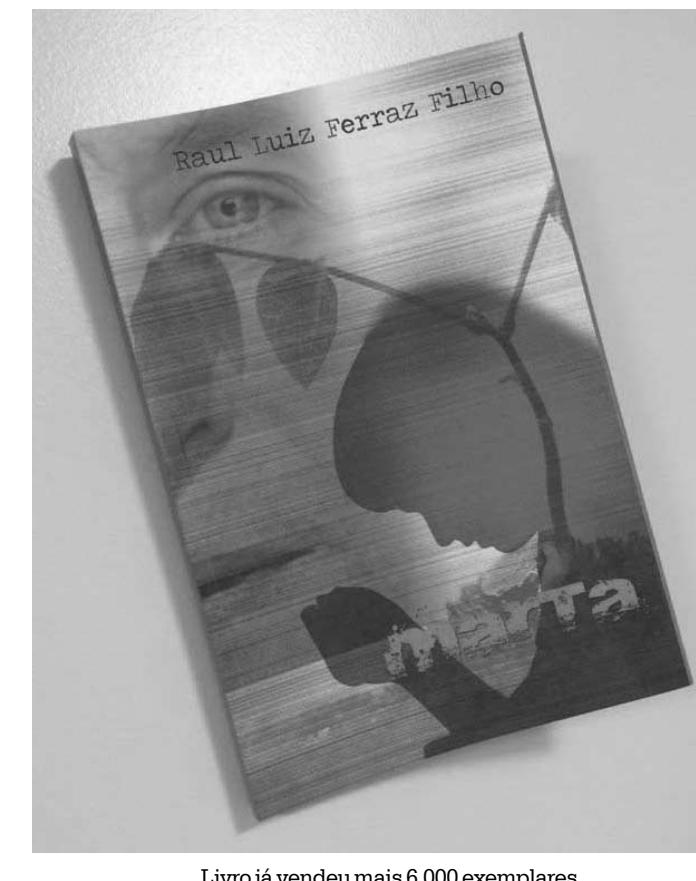


O escritor autografa uma de suas obras

advogado autônomo.

O primeiro trabalho de Raul como escritor foi um livro técnico "Energia Elétrica – Suspensão do Fornecimento", no ano de 2003. Além da divulgação do livro "Marta", Raul escreve dois novos livros que devem ser lançados no ano que

vem. Avaliando seu mais novo trabalho, o autor comemora a boa aceitação dos leitores e comenta que antes de publicar "Marta", o material passou por diversos críticos e todos, após avaliarem seu conteúdo, acreditaram na boa vendagem do livro.



Livro já vendeu mais 6.000 exemplares

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

Escritório Despachante Lider

ASSESSORIA CONTABIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal Abertura e Encerramento de Empresa Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

Jhonnny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron MasterCard

DROGA Center

Medicamentos e Perfumaria
Produtos de Higiene Pessoal
Entregas e Aplicações em Domicílio

Fone: (17) 3843-1331

1519

AQUI TEM
 FARMÁCIA POPULAR

Disk Entrega (17) 3843.1331

PLANTÃO 24 hs
9728.0490 (Dulce)
9754.9146 (Michelle)

DROGA Center
Av. dos Bandeirantes, 1519
Centro - Ouroeste

Entrega em Domicílio

Convênio com a Prefeitura Municipal

Aplicação de Injetáveis

SanVet
Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama CRMV-SP 6874
Dra. Louziane Costa Amancio CRMV-SP 19356

Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531
Rua João Castrequin, 549

Indiaporã: 9718.9776
Rua Domingos Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuária

Consultoria em Empresa Rural

SanVet
Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama Dra. Louziane Costa Amancio CRMV-SP 6874 CRMV-SP 19356

3843.2014
Tels. (17) 3843.1190
99636.3531

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Av. João Velloso nº 1335 - Ouroeste - SP

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuária

Consultoria em Empresa Rural

SanVet
Policlínica Veterinária

■ PROJETO SOCIAL

Projeto "Os Sonhadores" promove café da manhã para parceiros e investidores

Realizado no último domingo, o evento foi repleto de surpresas e solidariedade

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Emoção, solidariedade e união fizeram parte de um café da manhã realizado no último domingo, dia 9, na sede do projeto "Os Sonhadores" que reuniu autoridades - como a prefeita de Jales, Eunice Mistilides, e o vereador Francisco Arouca - e representantes de entidades e clubes de serviços de Fernandópolis. O motivo do evento foi a entrega de uma cadeira de rodas elétrica e um andador adaptado, além de levantar recursos para a entidade.

Portadores de síndromes raras que prometem os mo-

vimentos, os contemplados com a doação dos aparelhos, Gustavo e Ariane contaram com a ajuda dos empresários Paulo Santos e Hamilton Farinazzo.

À frente da presidência do projeto, Marcos Vilela destacou a importância do apoio prestado por empresários e também pela sociedade. "Agradecemos a parceria de todas as pessoas que colaboraram para que essas ações sejam concretizadas para crianças e adolescentes", destacou.

O café da manhã contou com a presença da terapeuta Adriana Dal Bem, que acom-

panha Gustavo e Ariane no tratamento de equoterapia - método terapêutico e educacional que utiliza o cavalo dentro de uma abordagem multidisciplinar, buscando desenvolvimento de pessoas portadoras de necessidades especiais e deficiências. A terapeuta conheceu o projeto "Os Sonhadores" por meio da mãe de Gustavo. Por intermédio de Adriana, Ariane conseguiu a cadeira. "Nós fizemos a ponte entre a Ariane e o projeto Os Sonhadores", disse a terapeuta.

A entrega da cadeira emocionou Ariane e todos os que estavam presentes no local.

Por ser um equipamento recomendado e com medidas específicas, o andador de Gustavo tem previsão de entrega para daqui 25 dias.

No entanto, as surpresas não terminaram para Ariane. Com o sonho de ser psicóloga, a jovem ganhou uma bolsa de estudos do presidente da Fundação Educacional de Fernandópolis (FEF), Pau-lo Nascimento.

A segunda parte do café foi dedicada ao lançamento da rifa de um violão autografado pelas duplas Humberto e Ronaldo e Guilherme e Santiago. O instrumento foi doado pelo Hospital de Câncer de

Barretos e pela empresa Ponto Musical.

Os Sonhadores participaram do jantar benéfico em prol ao hospital no dia 25 de setembro. "Na ocasião, conhecemos a formação das crianças e o compromisso do projeto e pensamos em fazer algo em prol ao Sonhadores, então, veio a ideia de doar esse violão autografado para o projeto. É um instrumento destinado à arrecadação de fundos", disse o diretor administrativo do Hospital de Câncer de Barretos, Leonardo Crociari.

Após a fala de Leonardo, o locutor Luciano de Oliveira tomou a palavra e em menos

de 30 minutos vendeu os 100 talões de rifas para os empresários presentes no café. O encerramento do evento foi realizado pelo locutor Debraim de Brito.

A organização do evento foi planejada por Leonardo Crociari, do Hospital de Câncer de Fernandópolis, e pelo colaborador do projeto, Cléber Rocha. Além do apoio dos empresários, como Paulo Santos, as empresas Rede Multi Drogas e a Deaço colaboraram com o café. Para quem quiser continuar a corrente da solidariedade, a rifa do violão já pode ser adquirida pelo valor de R\$10.



Café da manhã para a entrega da cadeira elétrica reuniu empresários, autoridades e população na sede do projeto Os Sonhadores.

DROGARIA BOM JESUS
"Sua saúde merece o Melhor" MEDICAMENTOS & PERFUMARIA Aplicação de Injeção em Domicílio

DISK ENTREGAS
(17) 3843-1227

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

PROCEDE
Vistorias CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais: • Agilidade • Competência • Comprometimento

Fundação Vassourin NBR ISO 9001:2008

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáraro, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP

Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

An' Ara
Comercial

Papelaria - Informática
Presentes

Fone/Fax: 3843.1301

anara1@bol.com.br www.facebook.com/anara.papelaria

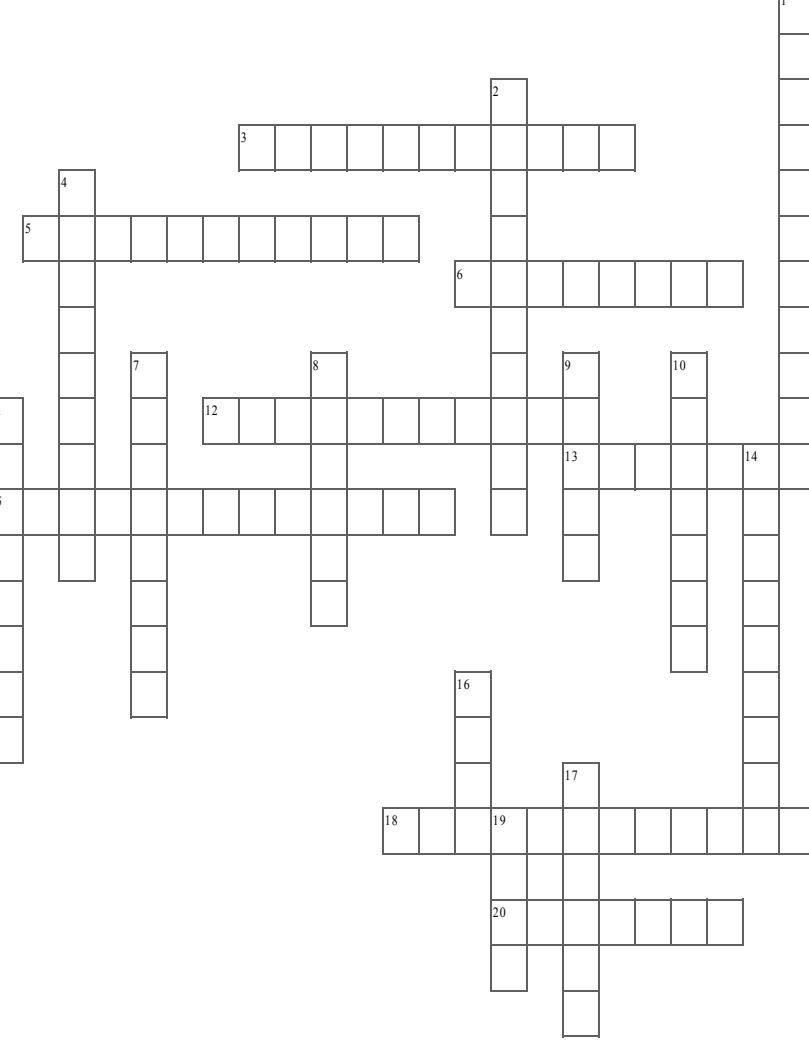
Av. João Velloso nº 1220 - Centro - Ouroeste-SP

KI DELÍCIA
RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

Av. Dos Bandeirantes, nº 1596-B - Centro - Ouroeste/SP

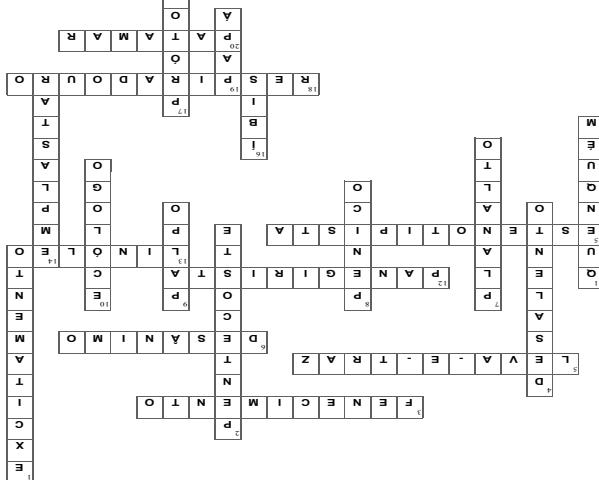
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Extinção, fim, morte
- Pessoa mexeriqueira, intrigante, que gosta de levar e trazer enredos
- Falta de ânimo
- Pessoa que faz panegírico
- Espécie de tapete ou cobertura do sofá, impermeável, feito de tecido de juta, revestido em um lado de uma mistura de óleo de linhaça solidificado, gomas, pó de cortiça ou madeira e corantes
- Pessoa que trabalha com o estenótipo
- Em certos aparelhos mecânicos, orifício que dá passagem aos vapores Var: respiradouro
- Espaço mais ou menos largo no topo de uma escada ou de um lanço de escadas

Respostas



Verticais

- Excitação
- Festa dos cristãos, em memória da desida do Espírito Santo sobre os apóstolos, celebrada no quinquagésimo dia depois da Páscoa Var: pentecostes
- Falta de alento
- Extensão da superfície do terreno, elevada sobre o nível do mar, quase sem acidentes
- Vaso para urinias e dejeções
- Apêndice do maxilar e do lábio dos insetos e dos crustáceos
- Ecologista
- Denominação indígena de certas formigas, cujo comportamento é semelhante ao das saúvas
- Emplastrar
- Gênero de numerosas aves pernaltas aquáticas, habitantes das regiões quentes de ambos os hemisférios
- Partícula elementar idêntica ao núcleo do átomo de hidrogênio, que, junto com os nêutrons, é um constituinte do núcleo de todos os outros átomos e tem carga elétrica positiva numericamente igual à negativa de um elétron
- Em linguagem infantil, designa papai e, também, qualquer alimento

Resumo de Novelas

BOOGIE OOGIE

Sábado, 18h00

Cristina não fala para Elísio sobre o caso de Beatriz e Paulo. Sandra confessa a Vicente que vai viajar com Rafael para casar escondido. Fernando procura Elísio para dizer que não quer que Vitória vá morar com eles. Sandra conta para Beatriz que Rodrigo é filho de Fernando. Cristina e Mário discutem sobre o casamento. Fernando conversa com Vitória e percebe que ela está se mudando para atingir Sandra. Alessandra conta para os pais que sabe a história de Beatriz e Paulo. Célia confessa para Arthur que já sabia do caso dos dois. Cláudia conta para Pedro que Sandra e Rafael vão viajar. Susana desconfia de Odete e conversa com Homero sobre ela. Arthur destrata Beatriz, por causa do caso dela com Paulo.

ALTO ASTRAL

Sábado, 19h15

Marcos se convence de que nada aconteceu entre Laura e Caíque. Samantha descobre que está sendo processada por plágio. Aurélia pede que Sueli arume um emprego para Emerson no hospital. Emerson não consegue se declarar para Gaby. Marcos pede para Laura se afastar de Caíque. Pepito obriga Samantha a vender suas pulseiras e doar o dinheiro aos pobres. Tina e os filhos pensam em como conseguir dinheiro. Itália consola Israel, que sofre por não poder mais exercer a medicina. César afirma para Gustavo que deixará a namorada quando ganhar a aposta que fez com ele. Emerson sonha em ser um nadador. Maria Inês sofre com a ausência de Caíque. Caíque procura Laura. Marcos e Sueli se beijam.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Duca descobre Pedro e João escondidos na academia e manda eles irem embora. Nat desiste de contar a verdade sobre Heideguer para Duca. Cobra vê Nat e Duca saindo da fábrica e fotografa os dois. Gael e Dandara pensam um no outro com saudade. Heideguer manda Cobra apagar as fotos que fez de Nat e Duca. Pedro pede para treinar com Karina com a intenção de armar cenas para o clipe da banda. Sol e Paula se irritam com João ao verem o vídeo que o menino gravou. João vê Gael falando com Dandara e corre para a academia. Nat avisa a Lobão que Cobra a está importunando. Sol revela a Gael que João colocou uma câmera na academia. Orelha e Morgana chegam à Ribalta.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

No orfanato, as meninas reclamam o fato de Mosca ter beijado Janu e depois terminado tudo com ela. Janu procura Janjão e pede para voltar a ser da turma dele, pois não quer mais ficar com as crianças do orfanato. Janjão permite. Janu diz que irá fazer tudo o que quiserem contra o pessoal do orfanato. Janu manda Bel escolher entre ela e Rafa. Bel implora para que ela não faça isso. Mosca vai ao encontro de Mili e pergunta se ela também pensa como as outras meninas em relação a Janu. Mili diz que foi muita mancada. Ele explica que não fez por mal, que após o beijo percebeu que não gostava dela e que se importa com o que pensa sobre ele. As crianças decidem conversar com Helena e perguntam se ela mora com alguma criança.

IMPÉRIO

Sábado, 21h00

Cora pede para Cristina levá-la à sala de reuniões e ouve Maria Marta falar com Silviano sobre o diamante cor-de-rosa. José Alfredo, Maria Marta e Cora procuram o diamante. Cláudio elogia o trabalho de Maria Isís. Leonardo chega em casa desleixado. Cardoso provoca Antoninho. Érika fala para Robertão que Téo se encontrará com um informante misterioso. Cristina conta para os irmãos sobre o diamante cor-de-rosa. Cora se aproxima de Lorraine e tenta saber informações sobre a pedra preciosa. Ismael, Josué e José Alfredo chegam a Santa Teresinha. Cláudio descobre que Leonardo está em depressão. Antoninho pede para Cardoso ser preso. O diamante cai por uma janela e José Alfredo tenta resgatá-lo.

VITÓRIA

Segunda-feira, 22h15

Iago e Bernardo iniciam uma discussão e acabam se esbofeteando. Bernardo diz que deseja a morte dele e que queria tê-lo deixado no hospício. Ramiro confessa para Kátia que sabe que Iago é o verdadeiro assassino e que ele lhe subornou. Kátia fica em choque e diz que é crime, mas Ramiro garante que não usou o dinheiro. Ele diz que fez isso para ganhar a confiança de Iago e colocá-lo atrás das grades com suas próprias mãos. Ela diz que sente muito e fica abalada ao ver a tristeza do amigo. Dante confessa seu passado para Bruno e Clarice e os dois lhe dão apoio, dizendo que os amigos jamais irão lhe abandonar. Beatriz chora e diz para Mossoró que não consegue se esquecer da tentativa de abuso de Enzo.

Humor

TUDO O QUE SEMPRE

NECESSITEI SABER,

APRENDI COM MINHA MÃE

Minha mãe me ensinou a apreciar um trabalho

bem feito:

-Se vão se matar, façam isso lá fora. Acabei

de limpar aqui!

Minha mãe me ensinou religião:

-Melhor rezar pra que esta mancha saia do tapete!

Minha mãe me ensinou técnicas de odontologia:

-Volta a me responder assim e quebro todos os seus dentes!

Minha mãe me ensinou a econo-

mizar:

-Guarda suas lágrimas para quando eu morrer.

Minha mãe me ensinou osmose:

-Fecha essa boca e come!

Minha mãe me ensinou contorcionalismo:

-Olha o cascudo na sua nuca!!

Minha mãe me ensinou força de vontade:

-Vai ficar aí sentado até terminar este quiabo!

Minha mãe me ensinou modificação de padrões

de comportamento:

-Deixa de agir como seu pai!

OBRIGADO MAMÃE!

O QUE IMPORTA É O FERIADO....



Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX

17 3463-1286

www.octicidadefernandopolis.com.br

octicidadefernandopolis@hotmail.com

Octicidade
Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

FLORICULTURA

Flor & Gram

INDIAPORÃ - SP

Plantio de Grama
Batatais, Esmeralda
e Amendoim

Dimensionamento e
Nivelamento de Gramados

Gislaine Batista Garcia Ferreira - ME

CNPJ 09.162.721/0001-72

Insc. Est. 355.060.718.113

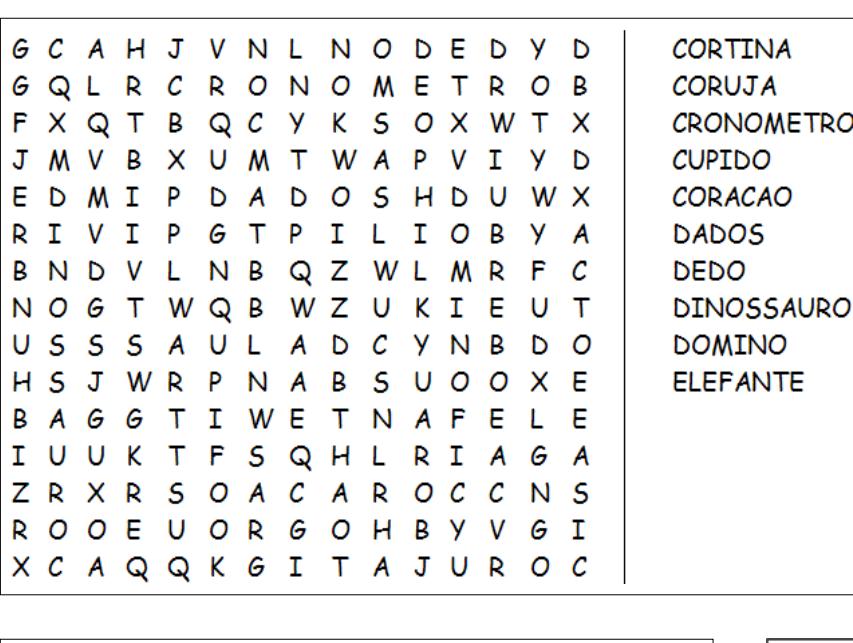
Zé David

8842-1150

9725-5732

Rua Luiz Antonio nº 1046
CEP 15690-000 - Indiaporã - SP
e-mail: ze.davi@hotmail.com

Caça Palavras



Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

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

MADEIREIRA
Flor da Mata

Você sabia que existem **alimentos antiinflamatórios?**

Normalmente, a natureza tem sido benigna com o ser humano fornecendo tudo que ele necessita para seus males e doenças. Além dos remédios caseiros, os alimentos do nosso dia a dia são determinantes para que os resultados sejam refletidos no nosso corpo. Afinal... "Você é o que você come", não é assim?

Quando estamos com algum problema seja uma lesão, ou período menstrual ou se sofremos algum tipo de enfermidade onde a inflamação é característica, agregar alimentos anti-inflamatórios à dieta ajuda a experimentar benefícios logo na primeira semana.

Alimentos recomendados para combater a inflamação:

Frutas Antiinflamatórias: As principais frutas antiinflamatórias são o limão e o mamão. No geral as frutas que são ricas em papaína têm esse efeito, no entanto o mamão papaia é o que tem a mais elevada concentração dessa substância.

O limão, quando tomado em jejum, tem efeitos anti-infla-

matórios excelentes. Caso você não possa ingerir o limão puro devido a problemas no estômago então pode ser diluído em um pouco de água, mas de preferência consumir puro.

Peixe Antiinflamatórios: O peixe possui alta concentração de ômega 3 importante para este processo. Prefira os peixes de água fria como: truta, atum, arenque, salmão, cavalhina, bacalhau e sardinha.

Alho Antiinflamatórios: O alho é um dos alimentos antiinflamatórios mais poderosos. Nos casos graves você pode ingerir um dente de alho para aliviar os sintomas. Nas picadas de abelha, para evitar o inchaço, basta passar um dente de alho amassado no local. Se você não tolerar o sabor do alho, opte pelo alho em cápsulas.

Gengibre Antiinflamatórios: O gengibre também possui grandes propriedades anti-inflamatórias. Você pode adicioná-lo em sua comida para atribuir um gosto característico ou em forma de chá.

Em forma de chá pode também ser usado como gargarejo em casos de amigdalite ou para uma simples dor de garganta.

Sementes oleaginosas Antiinflamatórios: Certas sementes oleaginosas como a da abóbora e do girassol são ótimas opções para o combate às inflamações.

Chocolate Antiinflamatórios: O chocolate apesar de muitas vezes ser tido como um vilão para nossa saúde tem um efeito anti-inflamatório no nosso organismo. Prefira o chocolate preto, pois além de ser mais saudável, tem maior concentração de substâncias anti-inflamatórias.

Outros alimentos ajudam na redução das inflamações são os seguintes: ovos, massas, azeite de oliva e canela. Cuide para que um destes alimentos esteja incluído na sua alimentação no dia a dia.

Você não deve se esquecer que uma dieta balanceada é muito importante, pois é ela que vai fornecer todos os nutrientes que seu corpo precisa.



Se você mantiver saudáveis os seus hábitos alimentares e incluir algum destes alimentos, a melhora será visível dentro de poucos dias. Experimente! Vale a pena!

Dica para perder 2 kg em 2 dias

Atarefa "emagrecer para o verão" não é das mais fáceis, principalmente quando a gente deixa essa missão para a véspera de entrar no biquíni. Sabemos que o ideal é emagrecer aos poucos. Mas a boa notícia é que dá para enxugar os pneuzinhos e ganhar um contorno mais esguio, num tempo curto.

Se faltam 1 ou 2 quilos para atingir sua meta, nossa dieta de 900 calorias vai ajudá-la a chegar lá em apenas 48 horas de maneira segura e sem neura. Este cardápio tem itens com o poder de acelerar o metabolismo, como o gengibre, a pimenta e o chá verde. Combine as opções de refeição como preferir.

CAFÉ DA MANHÃ: opção 1: 1 copo (250 ml) de leite de soja light batido com 1 banana e 1 col. (sopa) de semente de linhaça. opção 2: 1 copo (250 ml) de leite de soja light batido com 1 polpa congelada de frutas vermelhas (morango, amora ou framboesa); 2 biscoitos água e sal integrais.

LANCHE DA MANHÃ: opção 1: 1/2 papaia com suco

de 1/2 limão. opção 2: 1 kiwi 30 minutos antes do almoço; 1 xíc. (chá) de chá emagrecedor.

LANCHE DA TARDE: opção 1: 1 copo (250 ml) de suco de melancia batido com gengibre. opção 2: 1 copo (250 ml) de suco verde: 1 laranja (sem casca e sem semente) batida

com 1 folha de couve e 1 pedaço pequeno (3 cm) de gengibre (sem casca) e água gelada 30 minutos antes do jantar; 1 xíc. (chá) de chá emagrecedor.

JANTAR: opção 1: Salada verde; 2 col. (sopa) de brócolis no vapor; Omelete (4 claras e 2 gemas) com 1 pedaço (3 cm) de pimenta dedo-de-mo-

ça amassada. opção 2: Salada verde; 1 prato (fundo) de sopa de legumes com 1 pedaço (3 cm) de pimenta dedo-de-moça amassada.

CEIA: 1 copo (250 ml) de água-de-coco ou Carpaccio de abacaxi; 3 fatias finas de abacaxi, suco de 1/2 limão e raspas de gengibre.



Culinária

Bisnaguinha Romeu e Julieta

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 tabletes de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 100 g de creme vegetal light
- 2 ovos
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de água
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo.

Recheio:

- 150 g de queijo-de-minas light cortado em cubos
- 150 g de goiabada diet em pedaços.

Para untar: Óleo vegetal.

Para pincelar: 1 gema



MODO DE FAZER

Massa: aqueça o forno a 180°C. Bata no liquidificador o fermento, o adoçante, o creme vegetal, os ovos, o sal, a baunilha e a água. Transfira para um recipiente e junte a farinha aos poucos, amassando até obter uma mistura homogênea. Divida a massa em 20 partes e cubra-as com um pano. Deixe descansar até dobrar de volume.

Montagem: abra cada parte em um retângulo, recheie com o queijo e a goiabada e feche dando o formato de bisnaguinha. Disponha-as em uma assadeira untada com óleo e pincele com a gema. Deixe descansar novamente até dobrar de volume. Asse até dourar.

DROGARIA SAÚDE
A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo **9726.7116** Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

Avenida dos Bandeirantes, N°2185 - Jardim Sarinha II, Ouroeste.

OUROMIX
CONCRETO E ARGAMASSA

(17) 99782-6249 (VIVO) - 98110-1992 (TIM)
ouromix@yahoo.com.br

Estrada Municipal OUR 331 nº 1671 - Perímetro Urbano - Ouroeste/SP



ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

• Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral

Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

**Ferro Velho S. Paulo****COMPRA-SE SUCATA EM GERAL**

VENDE-SE CORDOALHAS PARA CURRAL, PORTEIRAS PARA BRETE, ANDAIMES, TUBOS E METALON

www.ferrovelhosaopaulo.com.br**FONE (17) 3442-5050**

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP

*Nossa prioridade é a sua visão!*FONE/FAX
17 3463-1286www.oficacidadefernandopolis.com.br
oficacidadefernandopolis@hotmail.comOficina
Cidade
Fernandópolis
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

A primeira escola ninguém esquece...

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

TRENZINHO

DA FANTASIA

Família Rotária em Ação!

Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

O Rotary Club de Ouroeste, com o apoio da Casa da Amizade, Rotaract e Interact Club, registraram presença na campanha da Secretaria da Saúde, no último dia 8, interagindo com as crianças atendidas na primeira etapa de vacinação. Entre as atividades foi realizada distribuição de refrigerantes, pipocas e pinturas. O próximo dia "D" de vacinação será em 22 de novembro. "Uma dose que salva vida!"

**Família Rotária em Ação**

Família Rotária durante a participação na Campanha de Vacinação



A presidente da Casa da Amizade Wera Muniz durante a campanha de vacinação na UBS de Arabá



O presidente do Rotary Club José Carlos junto ao casal companheiro João Vitor e Laiz e o pequeno que tomou a dose da vacina



O Interact Club realizou pinturas nas crianças como forma de interagir durante a campanha



Damas da Casa da Amizade junto a presidente Wera Muniz na UBS com as profissionais de saúde

eternium

“ Creiam no Deus **que fez o homem** e não no Deus que os **homens fizeram**. ”

• Por CLARIUS



e servindo, em auxílio aos outros, na prosperidade do Bem Eterno.

Chico Xavier
Livro Diálogo dos Vivos**CRÔNICA:**
Perdoar e Pedir Perdão

Para uma nova edificação, seja ela de pequeno ou grande porte, é fundamental que o terreno seja limpo e os entulhos removidos. Igualmente para uma plantação, o mato deve ser capinado, as ervas daninhas arrancadas, enfim, é necessário que haja um espaço propício a receber uma nova construção ou novas sementes.

O que mais te destaca, no Plano Físico, ante a Vida Maior, com vistas a aquisição de melhoria e aperfeiçoamento, no rumo da Espiritualidade Superior, será sofrer na área de semelhantes provações e prosseguir trabalhando

grias e novas realizações, é preciso faxinar o terreno da alma. É preciso arrancar as ervas daninhas representadas pelas mágoas e rancores. Retirar os entulhos do medo, os pedregulhos da incerteza, da insegurança, dos ressentimentos.

Esquecer as amarguras do passado. Viver o presente. O hoje. O agora. Fazer as pazes com quem estamos brigados. Perdoar. E pedir perdão. Com o terreno limpo e bem cuidado, não tem como não receber do universo as flores e frutos de realizações que irão fazer das nossas vidas mais alegres, mais leves; risonhas.

Pegue a pá da determinação, o ancinho da força de vontade, o carrinho da esperança e comece a sua faxina.

Ludgero lyuba - que se autodenomina como “um simples cigano”

Pensamento da Semana

“A maior parte das pessoas é tão feliz quanto resolve ser.”

Abraham Lincoln

MINUTINHO:
Diálogo dos Vivos

Aquilo que mais te diferencia

na Terra, perante a Vida Supe-

rior, para efeito de promoção espiritual, não será tanto:

- haver renascido em um corpo mutilado ou enfermiço;
- trazer graves conflitos psicológicos;
- residir num lar difícil;
- inquietar-te com familiares problemas;
- aguentar frustrações e contratempos;
- experimentar o sarcasmo público;
- facear críticas injustas;
- tolerar humilhações e pedras;
- suportar injurias ou acusa-

ções descabidas;

- conhecer a deserção de colaboradores e companheiros;
- lutar incessantemente contra as próprias tendências inferiores;
- observar-te sob constante processo obsessivo;
- carregar tropeços e desengonços.

O que mais te destaca, no Plano Físico, ante a Vida Maior, com vistas a aquisição de melhoria e aperfeiçoamento, no rumo da Espiritualidade Superior, será sofrer na área de semelhantes provações e prosseguir trabalhando

e servindo, em auxílio aos outros, na prosperidade do Bem Eterno.

Chico Xavier
Livro Diálogo dos Vivos**CRÔNICA:**
Perdoar e Pedir Perdão

Para uma nova edificação, seja ela de pequeno ou grande porte, é fundamental que o terreno seja limpo e os entulhos removidos. Igualmente para uma plantação, o mato deve ser capinado, as ervas daninhas arrancadas, enfim, é necessário que haja um espaço propício a receber uma nova construção ou novas sementes.

O que mais te destaca, no Plano Físico, ante a Vida Maior, com vistas a aquisição de melhoria e aperfeiçoamento, no rumo da Espiritualidade Superior, será sofrer na área de semelhantes provações e prosseguir trabalhando

HORTA
IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO
IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

VIDRAÇARIA
São José

Vidros Comuns, Temperados
Espelhos e Box de Vidros
Temperados e Acrílico

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

3442-2945/3442-5060

Av. Eurípedes José Ferreira, 779



Escola Sansara desenvolve projeto com o tema: prevenção do uso de drogas

Equipe Gestora da Escola **Sansara** agradece alunos pela participação no **SARESP**

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A Equipe Gestora da Escola Estadual Professor Sansara Singh Filho agradece aos alunos do 7º Ano C, 8ªs séries A, B, C e D do Ensino Fundamental e das 3ªs Séries A, B, C e D do Ensino Médio, pela presença, envolvimento, compromisso e responsabilidade na realização do Saresp (Sistema de Avaliação de

Rendimento Escolar do Estado de São Paulo), bem como a todos os professores e funcionários que durante todo o ano trabalharam com afinco, perseverança e dedicação, pois o sucesso de cada estudante depende da participação e cooperação coletiva. Agradece também aos professores aplicadores, pais e fiscal que atuaram de forma serena e eficiente. A todos, o nosso muito obrigado.



O projeto vem sendo desenvolvido com adolescentes do 7º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Médio, de idade entre 14 e 18 anos

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A Escola Estadual Prof. Sansara Singh Filho, de Ouroeste, pelo 3º ano vem desenvolvendo um trabalho com adolescentes do 7º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio, com público entre 14 e 18 anos de idade. Este é o Projeto "Clube do Bolinha", idealizado pela Professora Mediadora Escolar Comunitária (PMEC), Claudete Maria Silva, e pela psicóloga Ana Rebecca Sciamarella Mandim Vasques, em parceria com o 16º Batalhão da Policial Militar I. Este ano, o projeto teve como tema a prevenção do uso de drogas lícitas e ilícitas, e contou com a participação do Cabo Rodrigo Alexandre, que conduziu a palestra nas dependências da escola, nos dias 23 de outubro e 6 de novembro para 327 meninos dos períodos matutino, vespertino e para todos os estudantes do período noturno. O policial abordou o assunto de forma bastante dinâmica, sem nomear ou mostrar como se usam as drogas, pois

de acordo com o próprio Policia, "o que é, quais são e quais são os efeitos" os jovens sabem muito bem. "Isso porque, infelizmente, as drogas estão diante dos olhos deles. Ela é uma realidade na nossa sociedade", comentou a professora Claudete. O Cabo Rodrigo preferiu trabalhar a autoestima, mostrar aos jovens o valor da vida, da família, da boa comunicação, do estudo e falou objetivamente da importância de se ter sonhos. Também não faltou emoção nas histórias relatadas pelo policial, para reflexão e ensinamento, que certamente não serão esquecidas pelos estudantes com o passar dos anos. Ressaltou insistente que as drogas os impedirão de ter identidade, sucesso profissional entre outros danos, através de histórias verídicas de alguns artistas, muitos deles ídolos dos estudantes, que se enveredaram por este caminho e tiveram a vida interrompida, ainda muito jovens. Os alunos foram inspirados a fazer como a banda "Titãs", por exemplo, que fizeram a opção certa e estão



O Cabo Rodrigo abordou durante a palestra a autoestima, o valor da vida, da família e da boa comunicação

vivos, trabalhando e enfatizando a todos que "é preciso saber viver". Ao término de cada apresentação, os jovens sentiram-se à vontade para fazer perguntas, falar sobre suas experiências e percepções sobre o assunto com o policial. Segundo a PMEC Claudete, através deste trabalho a escola cumpre com o seu papel social, que vai além de informar e ensinar, como espaço de aprendizado para toda a vida. De acordo com a Psicóloga Ana Rebecca, que juntamente com Claudete é idealizadora do projeto, na transição entre a infância e a idade adulta, o adolescente tem a árdua tarefa de construir sua identidade e seu projeto de vida. A escola pode contribuir com ele através de ações educativas, que contemplam informação, reflexão, acolhimento e "caminhos alternativos" ao das drogas, nos quais as atitudes são prejudiciais a si mesmos, aos outros e à sociedade". O trabalho da PMEC e da psicóloga tem o apoio da diretora Maria Aparecida Mendonça, pois segundo ela "o evento é de suma importância, pois proporciona oportunidade de esclarecimento e orientação aos jovens, de forma dinâmica e eficiente. Ana Rebecca e Claudete afirmam possuírem outros projetos, como: "Clube da Luluzinha"; "Basta de Bulling!", "Passando o Bastão"; "Orgulho de Gente"; "Vigilantes da Limpeza" e "Faz de Conta" (teatro), que têm como objetivos atuar preventivamente mediante ações esclarecedoras sobre desenvolvimento humano, autoestima, uso de drogas, sexualidade, violência, etc., e desenvolver ambientes de aprendizagem, respeito, valorização do ser humano através do estímulo de atividades esportivas, artísticas e culturais (teatro e fanfarra). A dupla afirma que "o sucesso do trabalho deve-se também a alguns profissionais da rede sócio-assistencial do município e região, como psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, policiais militares, dentistas, nutricionistas, que se disponibilizaram a colaborar, aos quais a Escola é muito grata pelo apoio".



Equipe Gestora da Escola Estadual Professor Sansara Singh Filho

EP **ESCRITÓRIO PATRIARCA**
ESCRITA FISCAL, CONTÁBIL, DEPARTAMENTO PESSOAL, ABERTURA E ENCERRAMENTO DE EMPRESA
Fones: 17 3442-5530 / 3462-7745
E-mail: patriarcacontab@uol.com.br
Rua Rio de Janeiro, 2089 - Centro - Fernandópolis - SP



Disk Caçamba
(17) 99607.8848
(17) 3843.1532

ALUGUEL DE CAÇAMBAS PARA REMOÇÃO DE ENTULHO

COMERCIAIS • INDUSTRIAIS • CONSTRUÇÕES • RESIDENCIAIS

MINASCAL DISK CAÇAMBAS é um serviço de remoção de resíduos resultantes de construções, reformas e limpeza de quintas. Não poderá ser usado para armazenamento e transporte de cargas perigosas (nocivas à saúde), de produtos perigosos, de lixos domésticos e animais mortos.

ATENDIMENTO
SEGUNDA-FEIRA À SEXTA-FEIRA
DAS 7:00 ÀS 17:00 HORAS

Serviço disponível para OUROESTE E REGIÃO



Escola Infantil
Pedacinho do Céu
www.escolapedacinho.com



Sistema Mackenzie de Ensino

Inglês a partir de 03 anos
Recreação: Parque, Cama Elástica, Videoteca, Sala de Brinquedos.

Matrículas Abertas
17 3462.3243

Av. Amadeu Bizeli, 428 - Jd. Sta. Helena - Fernandópolis/SP

"Ensine a criança no caminho em que deve andar, e até quando estiver velho não se desviará dele" (Pr. 22,6)

JOÃO PAULO II
LABORATÓRIO
Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

JOÃO PAULO II
Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

Dr. Eduardo M. Del Dottore CRM 10.214
Fone: 3442-3289

Av. dos Bandeirantes, 1141 - Centro
Fone (17) 3843-4125

SELO DE QUALIDADE
ESTE LABORATÓRIO ESTA INSCRITO NO NÚMERO
SOCIEDADE BRASILEIRA
DE ANÁLISES CLÍNICAS
PROGRAMA NACIONAL DE CONTROLE DE QUALIDADE

Fernandópolis - SP
Rua Rio de Janeiro, 2030 - Centro
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289

E-mail: labjoaopaulo@gmail.com

Mais de 40 anos de Tradição
ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS
Parcelamos no Cartão de Crédito e no cheque



Contato

...

...

...

...

...

...

[f /unicastelobr](https://www.facebook.com/unicastelobr)

50 anos Formando pra vida

Mais que uma linha no currículo. Uma marca de respeito.

Hoje você está escolhendo sua universidade. Daqui a algum tempo, será a vez do mercado escolher você. Entre nesse jogo preparado. Faça Unicastro. São 50 anos de experiência, milhares de alunos formados e excelentes avaliações do MEC. Venha, você não nasceu pra ser mais um.

VESTIBULAR 2015
INSCREVA-SE EM
UNICASTELO.COM.BR/VESTIBULAR
OU BAXE NOSSO APLICATIVO.

- MAIS DE 35 CURSOS PRESENCIAIS E ONLINE
- GRADUAÇÃO • PÓS-GRADUAÇÃO • EAD • PRONATEC
- CAMPIS EM DESCALVADO, FERNANDÓPOLIS E SÃO PAULO
- LIGUE GRÁTIS PARA SABER MAIS: 0800 17 0099



UNICASTELO
UNIVERSIDADE CAMILO CASTELO BRANCO



Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Festival de ofertas

APRAVEL

TAXA ZERO

+ 36 parcelas de **R\$ 449,00**

ONIX LT 1.4 2015
À PARTIR DE
R\$ 45.350 entrada de R\$ 29.186
+ 36 parcelas mensais de R\$ 449,00

• AR CONDICIONADO • DIREÇÃO HIDRÁULICA
• AIR BAG DUPLO • FREIOS ABS COM EBD



TAXA ZERO

+ 36 parcelas de **R\$ 539,00**



COBALT LTZ 1.8 2015
À PARTIR DE
R\$ 49.990 entrada de R\$ 32.100
+ 36 parcelas mensais de R\$ 539,00

• AR CONDICIONADO • DIREÇÃO HIDRÁULICA
• AIR BAG DUPLO • FREIOS ABS COM EBD

APRAVEL



Todos juntos fazem um trânsito melhor.

apravel.com.br | facebook.com/apravelveiculos

FERNANDÓPOLIS
17 3465-9600

VOTUPORANGA
17 3405-9600

JALES
17 3622-9600

SANTA FÉ DO SUL
17 3641-9640

PARANÁBA
67 3559-6300

TRÊS LAGOAS
67 2105-7474

ITURAMA
34 3415-4000



**TODA LINHA
HUSQVARNA
EM 12X**



**Linha completa de equipamentos
para manejo de áreas verdes**



Revenda Premium e Assistência Técnica Autorizada

Agro Garden

Agrícola • Floresta • Jardim

Av. Luiz Brambati, 2.108 - A - Fernandópolis

www.agrogarden.com.br

FONE: (17) 3442-2978 ou 3442-5015

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

