



Celebrando o final de 2014, o professor **Marino Minto**, ao lado da esposa **Elinete Bonfim**, na despedida em grande estilo de parte de seus alunos.



Parabéns a **Glauciele Batista**, que apaga velinhas no próximo dia 15. Felicidades!

Parte do **clã Marques**, em grande estilo, para mais um cerimonial.



Dia de festa na próxima segunda para o estudante **Vitor Ribeiro**, celebrando mais um niver. Na foto, com Alessandre Ribeiro, Adriana Prato e Graziela Prato.



Hoje é aniversário da linda e loira **Carol Diegues**.



Gabrielly Aydar comemora amanhã idade nova. Felicidades!



Destaque para o simpático casal **Vitor e Michele**, em festa neste final de semana.



A próxima segunda também é dia de palmas para **Michele Scavazini**, pela data especial. Na foto, em apresentação junto a Diego Lima.



Jean Ramos está em festa hoje pela passagem de mais um aniversário.



Festa e muita alegria marcarão a próxima segunda, dia 15, quando **Jaqueline Okuma** comemora idade nova. Parabéns!



Harumi Arakaki é a bela aniversariante de hoje e recebe o carinho de familiares e amigos pela data.



Parabéns para **Larissa Brito**, aniversariante deste domingo.



Festa para o servidor público **Flávio Takai**, sempre acompanhado da esposa Rosinei Borges.



Vinicius Ontrante, que por três anos consecutivos conquistou medalhas nos Jogos Regionais, em 2014 repetiu o feito e desta vez foi o 3º colocado nos 400 metros com barreiras. "Continue seu caminho de esportista da melhor maneira que conseguir, você é exemplo de perseverança e modelo para novas gerações", comentou o professor de Educação Física, João Marcelo.

Chão de Estrela
VIVEIRO E PAISAGISMO

www.chaodeestrelapaisagismo.com.br
e-mail: chaodeestrela.plantas@gmail.com

Venha visitar sem compromisso o shopping das plantas.

Telefone: (17) 3833.1492 ou 9705.1244
Pedro Jaime ou Rosana

REPRESENTANTE:
ITOGRASS
Desde 1975 O TAPETE NATURAL DE GRAMA

- Vendas de plantas ornamentais, frutíferas, nativas etc, vasos, pedras, todos os tipos de gramas.
- Execução de Jardins, praças, avenidas, campos de futebol, condomínios etc.
- Especializada em plantio de palmeiras de qualquer tamanho.
- Aluguel de plantas e vasos para festas e eventos.
- Área de produção de mais de 30 mil m².
- Atacado e varejo.

Dois endereços em **ESTRELA D'OESTE**:
Rodovia Euclides da Cunha, km 566, Parque Industrial 2, próximo ao trevo
Rodovia Orlando Ribeiro, perto do Hospital de Estrela d'Oeste

utilização inteligente e sustentável é essencial nos dias de hoje de modo que favorece os núcleos familiares e beneficia o meio ambiente. Mecanismos e Incentivos não faltam para alavancar o uso sustentável da biota, segue exemplo de trabalho de campo realizado pelo aluno do PROGRAMA PERMANENTE DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL DO CURSO DE DIREITO DA UNICASTELO (PPEA) como forma de propagação e incentivo...

artigo

O assentamento Bom Jesus, na cidade de Ouroeste- SP, dá bom exemplo de como **conseguir energia elétrica sem danificar o meio ambiente** de forma equilibrada e consciente.

● Por SELSO CÂNDIDO DIAS

Acadêmico do curso de Direito UNicastelo - participante do PROGRAMA PERMANENTE DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Atualmente, observa-se, grande preocupação dos ambientalistas e sensibilidade na degradação que o Meio Ambiente vem sofrendo pela ação predatória do Homem. Usando como escusas o desenvolvimento para a sobrevivência da Humanidade, sacrifica-se a natureza, desmatando as florestas nativas, fazendo barragens em rios, construindo Barragens Hidrelétricas, com propósito de obter energia elétrica. E esta utilizada para as Indústrias nos grandes centros urbanos, casas, iluminação das ruas, enfim uma série de utilidades. Contudo, vem causando, um impacto de enorme proporções nos Rios e suas Nascentes, em muita das vezes causando-lhe sua morte. Sem contar o grande prejuízo à fauna, matando vários animais ou deslocando-os de seu habitat natural para se adaptar em outros, também ocasionando a migração da população ribeirinha, a qual extrai sua subsistência dos rios. Ainda convém lembrar dos índios.



Usando de engenharia simples a base de madeiras seu Antônio, montou as placas e as Caixas D' águas com capacidade de 3.000 (três mil litros) sustentadas em estaleiros de tábuas, uma vez que as placas de energia solar acompanha a rotação do sol, desde do amanhecer ao anoitecer, através de movimento manual. Sendo que esta mesma energia capta a água do poço, com uma bomba da vazão de meia polegada. Abastecendo as caixas d' água 02 (duas) vezes por dia, ademais, serve para irrigar a plantação de quiabo ali existente, através do sistema de gotejamento, fornecendo água a 15 (quinze) porcos, galinhas, uma vaca e um bezerro.



A energia solar é captada pela placa, através das células fotovoltaicas, o efeito fotovoltaico ocorre quando os fatores (energia que o sol carrega) incidem sobre os átomos, proporcionando a emissão de elétrons, que gera corrente elétrica, correndo através dos fios elétrico até a bateria, a qual armazena a energia, e em seguida o conversor, a converte em energia elétrica. Caso ocorra chuva e o tempo ficar nublado a reserva de energia no conversor aguenta até três dias.



O casal Antônio Inácio da Silva, (59 anos) e Elidia dos Santos Silva, (58 anos), foram contemplados com um lote de 9.6 hectares de terra no Assentamento Bom Jesus às margens da Vicinal Olímpio Corrêa de Moraes, acerca de 02 (dois) anos. Ocorre que ao receber o referido lote, se depararam com a terra nua e crua. Ao passar mais ou menos 01 (um) ano, período este que construíram sua casa a base de tábuas, em meio a tanto sofrimento, em virtude de não terem energia elétrica, certa

feita, um companheiro de assentamento, tomou conhecimento que existia a possibilidade de conseguirem energia, entretanto, não se tratava de energia tradicional, e sim, de energia solar. Foi quando, então, seu Antônio e dona Elidia, interessados do bem estar de sua família e o emprego da agricultura de subsistência na propriedade, adquiriram uma placa de 1,40 m x 0,70 cm, um conversor de 400 (quatrocentos) watts e um bateria 170 (cento setenta) amperes (usada normalmente nos caminhões) de forma improvisada, perfazendo um custo de R\$ 1.180,00 (um mil e cento e oitenta reais). A placa solar sua garantia se pendura no prazo de 20 (vinte) anos. Há placas de vários tamanhos, sua captação é proporcional com a tamanho.

A energia solar, trouxe para o casal Elidia e Antônio, uma nova perspectiva de vida e futuro promissor, pois, eles ainda, sonham em montar uma granja, tendo em vista que a energia solar, irá baratear os custo de energia, com a qual necessita para sua manutenção. Mas é necessário adquirir outra placa.

Os constantes problemas ambientais causados pela utilização de energia não renováveis, aliados ao esgotamento dessas fontes, tem despertado interesse pela utilização de fontes alternativas de energia. A anergia solar é abundante, renovável, limpa.



Há países como Estados Unidos, Alemanha, Japão e Indonésia que utilizam a energia solar. Conquanto, em ISRAEL, 70% (setenta) das residências possuem coletores solares, tendo em vista que é uma região tropical, onde o sol é abundante o ano todo.

Entretanto, no Brasil, não há incentivo para uso de tal energia. Uma vez ser considerada de alto custo, tornando inviável sua utilização.

Perigos de engravidar fora da idade

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

A gravidez é um dos momentos mais especiais na vida da mulher, a mesma pode estar passando por qualquer que seja o problema, mas quando a futura mamãe fica sabendo que serão responsáveis por uma vida, todos esses problemas somem e sua preocupação fica voltada somente para o cuidado com o bebê durante a gestação e após a gestação.

Algumas mulheres acabam optando por engravidar muito tarde, e isso pode ser um risco não só para a mulher quanto também para o bebê. Segundo especialistas o ideal para se engravidar é até os 35 anos, após essa idade os profissionais afirmam que o risco de dar algo errado durante a gestação é maior.

Perigos de se engravidar após os 35 anos

Após os 30 anos de idade a mulher já começa a apresentar uma infertilidade, tendo dificuldades para engravidar, por isso muitas durante essa idade acabam tendo que procurar tratamento médico para aumentar sua fertilidade, pois somente o organismo por si só não consegue.

Como o organismo da mulher já não é tão forte como antes, a mesma acaba tendo dificuldade para gerar o bebê sem nenhum problema, por isso é muito comum as mães com idades elevadas, terem bebês com má formação em alguns casos também contraem a Síndrome de Down, o que também é resultado de uma má formação durante a gestação.

O risco de aborto também aumenta, durante o período de 35 a 39 anos, o risco de aborto

é de 20%, já dos 40 a 44 anos o risco de aborto mais que dobra, sendo 50% de chances de ter um aborto espontâneo.

Mas caso você futura mamãe que está acima da idade, mas está com a gravidez tranquila e tudo correndo bem, veja dicas para evitar estrias, o que também faz parte dos “perigos de se engravidar”.

DICAS PARA EVITAR ESTRIAS

O primeiro cuidado em relação a estrias é principalmente a relação comida e balança, procure sempre se alimentar com produtos saudáveis e que realmente ofereça qualidade e não aumente seu peso, lembrando que a pele necessita de tempo para se acostumar com a elasticidade, justamente por isso é necessário engordar vagarosamente para que a pele consiga ir se acostumando.

A região dos seios em al-



guns determinados casos também pode dar estrias, justamente por isso contar com um sutiã com o tamanho para seus seios.

As roupas também podem sim influenciar em relação as

estrias durante a gravidez, justamente por isso utilizar uma roupa que deixe sua pele respirar, por isso procure utilizar roupas mais largas, pois isso irá permitir que sua pele tenha uma maior qualidade e conse-

quentemente crie uma melhor elasticidade. Outra dica interessante é utilizar cremes próprios para gravidez, esse tipo de creme oferece uma maior qualidade à pele, ajudando em sua elasticidade.

Dieta do suco verde pode emagrecer até 5 kg por mês



Adotada por diversas atrizes famosas, a dieta do suco verde não tem uma fórmula única a ser seguida, nem uma receita específica. Em geral, a principal orientação é substituir uma das refeições diárias por um copo da bebida, de preferência uma das “secundárias”, como o lanche da manhã ou da tarde.

O ideal é que café-da-manhã, almoço e jantar sejam preservados, para evitar a carência de nutrientes que o suco não é capaz de fornecer. Se a dieta for seguida aliada a uma alimentação equilibra-

da, com baixo teor de gordura e açúcares, o resultado pode ser o emagrecimento de até 5 quilos em um mês.

Para chegar a esse saldo, é importante ter o acompanhamento de um nutricionista, que poderá adequar o regime ao cardápio. As receitas do suco variam e é possível combinar folhas (até dois tipos), frutas (até dois tipos), legumes (até dois tipos), raízes (um tipo), brotos (um tipo) e sementes (um tipo).

Alguns dos ingredientes mais comuns são: couve, aipo, pepino, espinafre, maçã, cenoura, chia e linhaça. Para

garantir que, além de emagrecer, o suco também traga outros benefícios à saúde, não se deve coar a bebida, conservando as fibras. Entre os pon-

tos positivos do suco estão o efeito detox, a saciedade, e a presença de vitaminas, antioxidantes e outros nutrientes importantes para a saúde.

LABORATÓRIO JOÃO PAULO II

Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

Mais de 40 anos de Tradição

ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

Parcelamos no Cartão de Crédito e no cheque

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

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

E-mail: labjoaopaulo@gmail.com

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)

Disk Caçamba

(17) 99607.8848

(17) 3843.1532

ALUGUEL DE CAÇAMBAS PARA REMOÇÃO DE ENTULHO

COMERCIAIS • INDUSTRIAIS • CONSTRUÇÕES • RESIDENCIAS

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

Serviço disponível para OUROESTE E REGIÃO

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 perecíveis, de lixo domésticos e animais mortos.

Alunos das EMEF's recebem certificados do PROERD

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Cerca de 80 crianças do 5º ano da EMEF de Ouroeste e 09 crianças, também do 5º ano, da EMEF Cabral, de Arabá, participaram nos dias 09 e 11 de dezembro da Formatura do PROERD (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência).

dos alunos da EMEF de Ouroeste aconteceu no Plenário da Câmara Municipal, e em Arabá, na EMEF José de Souza Cabral. O programa consiste num esforço cooperativo da Polícia Militar, através dos policiais instrutores do PROERD, educadores, pais e a comunidade, para oferecer atividades educacionais em sala de aula, a fim de prevenir e reduzir o uso de drogas e a violência entre crianças e

adolescentes.

Ao todo, as crianças tiveram 11 lições em sala de aula, aplicadas pela Educadora Social e Instrutora do PROERD, PM Hermê, e pelo professor PM Eliel. Ao final do curso, todos os alunos participaram de um concurso de redação, falando sobre os conhecimentos adquiridos durante as atividades em aula. Durante a solenidade de formatura, as melhores redações foram premiadas com

uma medalha. Em Ouroeste, o evento contou com a presença do prefeito Tião Geraldo, representantes da Polícia Civil, vereadores, supervisora de ensino, membros do Conselho Tutelar, coordenadores educacionais, diretores de escola, famílias dos formandos e convidados.

Na ocasião, Tião Geraldo elogiou o comprometimento da Polícia Militar com a educação, e acrescentou que par-

cerias como essa ajudam a sociedade e fortalece a educação. "Temos muito que agradecer à Polícia Militar, que há tantos anos desenvolve esse programa tão importante com as crianças das nossas escolas, ensinando o caminho do bem, da cidadania, a dizer não às drogas. O PROERD é de extrema importância porque também alcança as famílias, já que os alunos recebem as informações na escola e re-

passam para os pais em casa", acrescentou o prefeito.

Em Arabá, participaram da solenidade de formatura o vice-prefeito Gilmar, o vereador Marcos, a conselheira tutelar Franciele, a professora Leandra, a policial Hermê, além das coordenadoras Ariana, Rosimar e a diretora Elizabeth. A aluna Priscila Tomaz Rezende recebeu durante a formatura a medalha pela melhor redação.



Cerca de 80 crianças do 5º ano da EMEF de Ouroeste participaram da formatura do PROERD no Plenário da Câmara Municipal



Autoridades municipais e a educadora social e instrutora do PROERD, PM Hermê, durante a entrega dos certificados em Ouroeste



O prefeito Tião Geraldo participou da solenidade de entrega dos certificados, que contou também com a participação dos pais



Nove crianças do 5º ano da EMEF Cabral, de Arabá, receberam os certificados em solenidade de formatura



A aluna Priscila Tomaz Rezende recebeu durante a formatura, na presença de autoridades e dos pais, a medalha pela melhor redação



A diretora Elizabeth, as coordenadoras Ariana e Rosimar, a instrutora do PROERD, PM Hermê, e o professor PM Eliel

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

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

Tels. (17) **3843.2014**
3843.1190
99636.3531

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Av. João Velloso nº 1335 - Ouroeste - SP

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

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

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuária

Consultoria em Empresa Rural

SanVet
Policlínica Veterinária

Papelaria - Informática Presentes

Fone/Fax: **3843.1301**

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

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

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 Castrequini, 549

Indiaporã: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

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

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA
LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

FERNANDÓPOLIS - SP
AV. AMADEU BIZELLI, Nº1299 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP
AV. LUIZ DE ALMEIDA ELIAS, Nº2223 - CENTRO

CATANDUVA - SP
RUA BRASIL, Nº402 - CENTRO

VOTUPORANGA - SP
RUA AMAZONAS, Nº3420 - CENTRO

celebridades

Angelina Jolie é chamada de **criança mimada** por produtor de Hollywood



Hackers divulgaram um e-mail em que Scott Rudin fala mal da mulher de Brad Pitt

Angelina Jolie é vítima por tabela dos hackers que invadiram o sistema da Sony. Ontem, eles entraram no e-mail de Scott Rudin, um premiado diretor hollywoodiano, e divulgaram uma mensagem em que ele diz que Angelina age como uma criança petulante e sem talento.

De acordo com o TMZ, o e-mail hackeado foi enviado por Scott para a vice-presidente da Sony Pictures, Amy Pascal, aconselhando ela a não ouvir as objeções de Angelina em escolher David Fincher para dirigir “Jobs”. Scott – que é um dos produtores de “Jobs” – escreveu claramente:

“Eu não vou destruir a minha carreira por causa de uma sem talento, uma criança mimada”.

Ele comentou ainda sobre a

“insanidade e o furioso ego” da atriz. Scott criticou Angelina por agir como “um acontecimento” no mundo das celebridades e diz que “a última coisa que as pessoas precisam é fazer uma bomba gigante dela, a qual qualquer idiota poderia ver se aproximando”. Entre os filmes produzidos por Scott estão “Capitão Phillips” e “Moneyball”.

Os hackers, que se autodenominaram Guardiões da Paz, afirmaram que continuarão divulgando informações do sistema da Sony até que a empresa desista de lançar o filme “The Interview”, estrelado por James Franco e Seth Rogen. Nesta brincadeira, vazaram grandes produções da empresa, como “Corações de Ferro” e “Para Sempre Alice”, que tinham lançamentos previstos para o ano que vem.

Thammy Miranda **retira os seios** cirurgicamente



Thammy não operou sua genitália, porém, ela segue tomando hormônios masculinos

Na surdina, sem alarde, Thammy Miranda fez uma cirurgia para a retirada dos seios. Ela já havia anunciado que passaria pelo procedimento, sem informar data (depois de ter dito que não tinha interesse em fazer a mastectomia), mas sua mãe,

Gretchen, confirmou a informação. “Sim, é verdade. Estou em Portugal, e ela está se recuperando ainda. Saiu hoje do hospital. A vida é dela, e desde que ela se sinta feliz, eu também estou feliz. Eu sempre sei tudo. Ela sempre pede a nossa opinião. Só queríamos preservá-la”.

Viviane Araújo é eleita mais bem-vestida em show de Roberto Carlos

Em uma noite repleta de famosas, Viviane Araújo foi eleita a mais bem-vestida durante a gravação do show especial de fim de ano de Roberto Carlos, que aconteceu na terça-feira (9), no Rio de Janeiro. A bordo de um vestido azul - uma das cores favoritas do cantor - a atriz, que interpreta a manicure Naná em “Império”, ganhou 35% dos

votos dos internautas.

Em segundo e terceiro lugar no pódio, vieram Marina Ruy Barbosa e Hanna Romanazzi - que faz uma participação especial em “Alto Astral” - com 26% e 8% dos votos, respectivamente. Ruy Barbosa, por sinal, teve uma noite movimentada: além de assistir ao show do Rei, ainda esbarrou no ex-namorado, Klebber Toledo.



Atriz de ‘Império’ ganhou 35% dos votos dos internautas



Para a cantora o importante é a troca de informações e o debate sobre o assunto

Pitty volta a **falar** sobre o debate feminista

Nas semana passada, durante as gravações do “Altas Horas”, Pitty e Anitta debateram a questão da mulher em relação a pegação. A funkeira disse que a mulherada está saidinha demais, enquanto a roqueira acha que mulher tem que fazer o que quiser. Antes que a treta fosse adiante, as duas foram ao Twitter dizer que não teve briga. Apenas uma troca saudável de ideias.

Pitty voltou a comentar o assunto, novamente em seu Twitter, apontando para a importância da troca de ideias sobre a questão das mulheres: “Uma coisa que achei legal sobre o lance da semana passada foi a quantidade de textos, ensaios, etc. Ampliar o debate é sempre massa. E amores, se não ficou claro: ninguém ‘sambou’, ‘lacrrou’, ‘pisou’. A ideia aqui é outra, beeeem outra”.

horóscopo



ÁRIES

Cuide de seu bem-estar emocional, buscando ambientes mais serenos e que lhe façam sentir-se segura. Lua e Vênus harmonizados lhe aconselham a prezar pela segurança, então dedique-se às rotinas cotidianas, que tendem a ser agradáveis!



TOURO

Você se mostra mais aberta para interações que pressuponham diversidade, pois o trígono Lua-Vênus lhe deixa mais criativa e sociável. Agite sua vida cultural, pois ela lhe trará um resgate de vivências enriquecedoras!



GÊMEOS

Sua vida familiar é favorecida pelos aspectos Lua-Vênus. Cuide da vida doméstica de maneira dedicada e criativa. Curta os bons momentos ao lado dos mais próximos, reforçando os laços de cumplicidade, pois isso fortalecerá seus êxitos!



CÂNCER

As trocas intelectuais e sociais são estimuladas pela conjunção Lua-Vênus. O momento é favorável ao compartilhamento de experiências com os mais queridos, que poderão lhe trazer diferentes pontos de vista sobre seus interesses!



LEÃO

Você tende a gastar seu dinheiro com mais facilidade, pois o trígono Lua-Vênus lhe deixa mais generosa, sobretudo quando se trata do seu bem-estar. Cuide da qualidade de vida, mas zele também pelo equilíbrio financeiro!



VIRGEM

Que tal buscar ambientes mais chiques e requintados? Lua e Vênus harmonizam seu signo e sua área social, estimulando as relações de maneira agradável. Seja gentil e reative a alegria e as amizades na companhia dos mais queridos!



LIBRA

Você sente uma intensa força pessoal para superar-se, pois Lua e Vênus formam trígono, harmonizando suas áreas de crise e familiar. Deixe para trás as decepções e negatividade. Entre no clima de renovação e curta o sábado em casa!



ESCORPIÃO

Você se mostra mais disponível para o que os amigos lhe demandam, neste dia em que Lua e Vênus formam trígono. A cumplicidade e a sinergia são resgatadas nos momentos de apoio emocional. Demonstre calor humano e companheirismo!



SAGITÁRIO

As rotinas e os compromissos são mais facilmente conduzidos, pois Lua e Vênus em trígono ativam seu poder criativo no gerenciamento material. Busque opções de lazer mais econômicas, pois alternativas interessantes podem surgir!



CAPRICÓRNIO

Comemore o amor à vida e os laços de amizade, neste dia em que Lua e Vênus se harmonizam entre suas áreas espiritual e social. Seu jeito cativante favorece as interações em grupo, assim como o clima de sintonia!



AQUÁRIO

Superações de desafios lhe tiram da acomodação, neste dia em que Lua e Vênus se associam em trígono, na área de crise. Ainda que sejam desgastantes, os problemas lhe ajudam a se fortalecer. Evite fazer dramas!



PEIXES

Sua área de relacionamentos é harmonizada pelo trígono Lua-Vênus, indicando um momento de destaque em meio aos grupos mais queridos. Você desperta o melhor de cada pessoa, e pode vir a mediar conflitos no dia de hoje!

A black and white photograph of nine women standing in a row in a classroom or workshop. They are holding certificates or diplomas. The room has a sign that says "ESCOLA DE MODA" and a rack of clothes in the background.

jeto de qualificação profissional desenvolvido em parceria entre a Prefeitura de Ouroeste e o Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo (FUSSESP), juntamente com a Secretaria de Estado do Emprego e Relações do Trabalho.

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

Conheça as principais causas das **disfunções sexuais** femininas

Nada melhor do que comemorar os sucessos da vida com o seu parceiro, não é? Porém, muitas mulheres já sentem um mal estar ou um calafrio só de pensar em sexo. Esse tipo de sentimento tem nome - disfunção sexual - e é patológico, devendo ser tratado por especialistas. Essas disfunções podem surgir em qualquer momento da vida e por diversos motivos. Alguns exemplos: • **Desejo sexual hipoativo (DSH):** total

falta de interesse pelo sexo, como se ele não fizesse diferença; • **Transtorno de excitação ou frigidez:** incapacidade de manter lubrificação ou a excitação; • **Anorgasmia:** inibição do orgasmo, ou seja, mulheres com essa disfunção são incapazes de ter um orgasmo; • **Dispareunia:** dor genital durante o ato sexual; • **Vaginismo:** contração involuntária dos músculos próximos à vagina que impedem a penetração do pênis, dedo ou qualquer outro objeto; • **Fobia ou**

aversão sexual: pânico e sentimento de repulsa diante de relações sexuais ou que levem ao sexo.

Veja os principais motivos de disfunções sexuais e descubra se você faz parte desse grupo:

As doenças e disfunções relacionadas às disfunções sexuais podem ser desequilíbrios hormonais, nódulos dolorosos, infecções nos órgãos genitais ou medicações que tenham como efeito colateral a diminuição do dese-

io sexual.

Doenças psiquiátricas, como a depressão, também podem contribuir para a diminuição da excitação ou da vontade de fazer sexo. Por isso, é importante procurar primeiro um médico ginecologista e fazer todos os exames necessários. Caso a disfunção tenha uma causa orgânica, o ideal é que a paciente seja encaminhada para um profissional qualificado.

Parceiros: O companheiro que não respeita o tempo da mulher para alcançar a excitação sexual ou mesmo o orgasmo, que geralmente é maior, pode gerar disfunções como DSH, dispareunia (dor durante o ato sexual sem motivo aparente) e vaginismo.

O medo pela falta de compreensão do parceiro e a falta de diálogo sobre o assunto provoca angústia na mulher e faz com que, gradativamente, o desejo vá diminuindo, podendo provocar o vaginismo e o DSH.

Problemas no relaciona-

mento: Brigas entre o casal, rotina sexual afetada e falta de discutir o relacionamento são fatores que podem levar ao DSH e ao vaginismo. Nesse caso, a melhor solução é sentar e conversar com o seu parceiro a fim de descobrir a verdadeira raiz das disfunções.

Mulheres que ingressam no mercado de trabalho e sentem a correria das grandes cidades, a irregularidade na divisão de tarefas com o parceiro e aumento das responsabilidades, acabam sentindo-se excessivamente cansadas, gerando estresse. É normal que o cansaço iniba o desejo sexual uma vez ou outra, mas preocupa quando vira rotina. Essa situação é facilmente solucionada com uma baixa do estresse e do excesso de atividades. Tirar férias e viajar durante um fim de semana são medidas simples que, muitas vezes, funcionam. No dia a dia, é importante saber separar os horários de trabalho dos de lazer.

Traumas: Medos e tabus in-

conscientes, traumas em relações sexuais anteriores, abuso ou violência podem provocar um transtorno de excitação (frigidez), DSH ou dispareunia. A portadora desse problema deve procurar um profissional especializado a fim de que ele a ajude a superar o trauma, eliminando junto com ele as disfunções sexuais.

A fobia sexual - que são sentimentos de repulsa, ansiedade e medo do ato sexual - é a mais limitante das disfunções sexuais femininas, pois a portadora da fobia evita tanto as situações que favorecem o ato sexual - como sair à noite com um parceiro - quanto situações que trazem o assunto à tona - como conversas com amigos e até a ajuda profissional especializada. A causa dessa disfunção não é orgânica e está intimamente ligada a traumas ou situações que revivem experiências guardadas na estrutura psíquica da paciente, o que gera extrema ansiedade frente a situações relacionadas com sexo.





Fim de Ano em OUROESTE

Confira a programação dos eventos que
acontecerão na **PRAÇA SARINHA VELLOSO**

24 de Dezembro

19h00 - Chegada do Papai Noel em Arabá
20h00 - Chegada do Papai Noel em Ouroeste
22h00 - Show com Banda **JEFFERSON**
BANDA SHOW

26 e 27 de Dezembro

2º FEST OURO Regional Festival de Música Sertaneja, Popular Gospel
Premiação: 1º R\$ 1.500,00 / 2º R\$ 1.000,00 / 3º R\$ 500,00
Inscrições: Secretaria do CCO (17) 3843.1677 - Informações: 99726.2900

27 de Dezembro

23h00 - Show com **Pedro Lucas & Diego**

30 de Dezembro

21h00 - 1º Encontro de Cantores de Músicas Religiosas de Ouroeste

31 de Dezembro

23h00 - Show com **Jair Supercap Show**
00h00 - Queima de Fogos da Virada

REALIZAÇÃO
Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Turismo

APOIO
 **Prefeitura Municipal de Ouroeste** 2013/2016
  **Câmara Municipal de Ouroeste**



Feliz 2015

AMIGOS DA SANTA CASA

PRÊMIOS:

**5 NOVILHAS
+ 10 LEITOAS**

(DO 1º AO 5º PRÊMIO)

01 número antes



LEITOA

(número principal)



(NOVILHA)

01 número após



LEITOA

VALOR BILHETE
R\$ 10,00

**SORTEIO DIA
13/12/14**

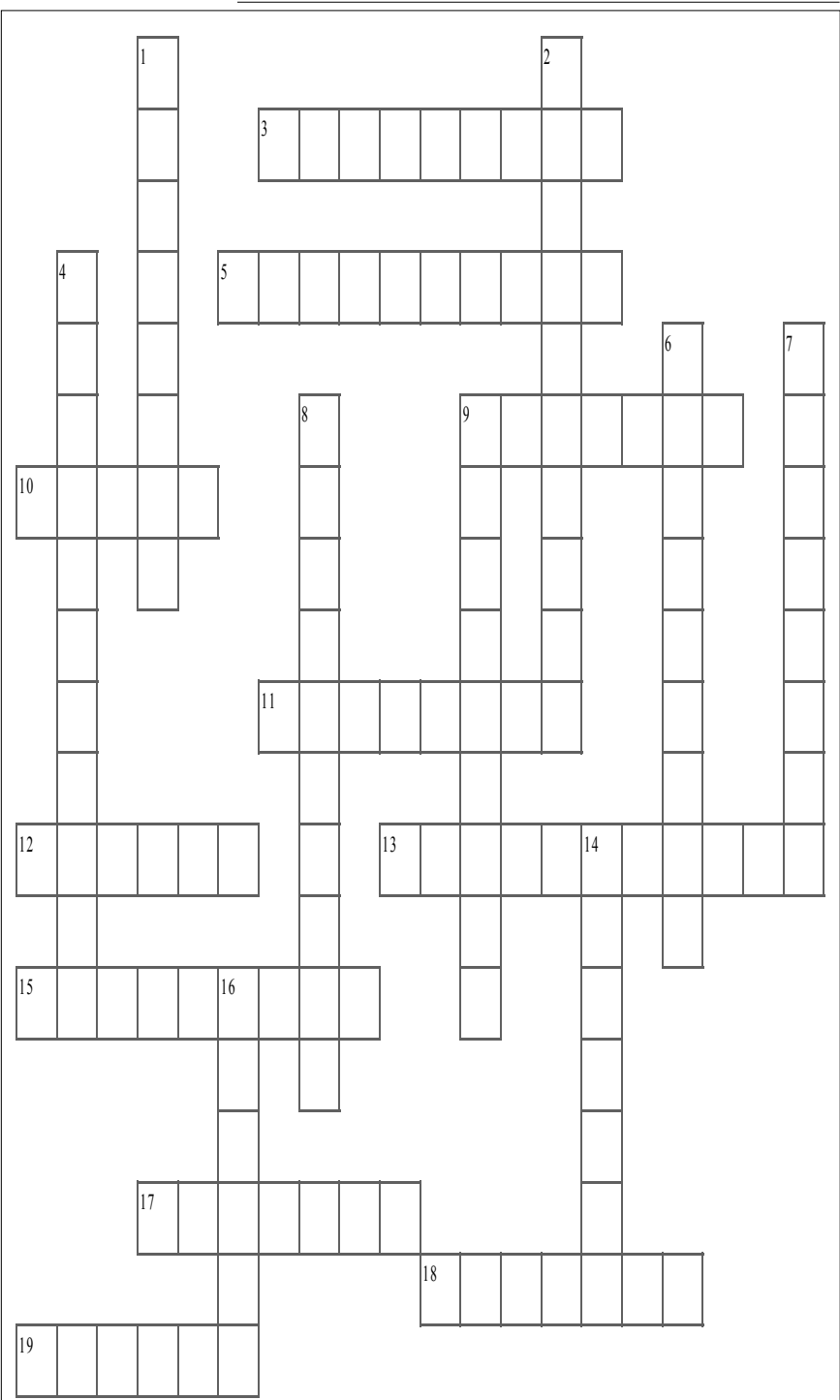
**A renda será
revertida para a
Santa Casa de
Fernandópolis**

REALIZAÇÃO

Hospital de Ensino
SANTA CASA
de Misericórdia de Fernandópolis

Fone.: (17) 3465-6122 - ramal: 441
Avenida Afonso Cáfare, 2630 - CEP 15.600-000 - SP
santacasa@santacasafernandopolis.com.br

Palavras Cruzadas



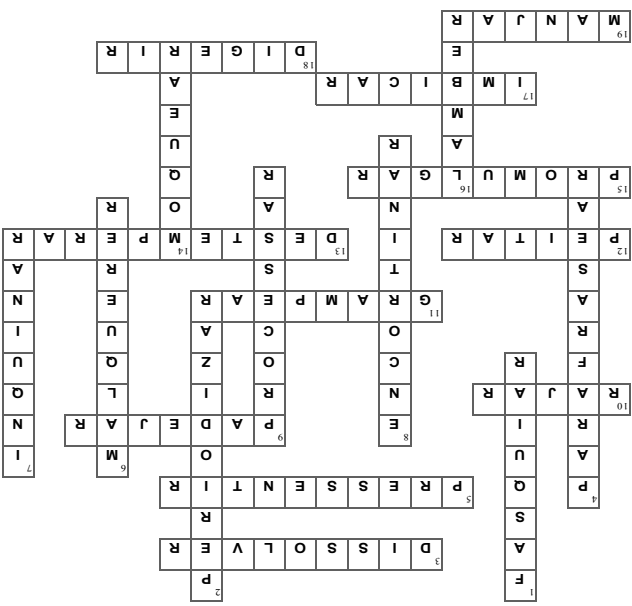
Horizontais

- 3. Reduzir à forma líquida
- 5. Ter o pressentimento de
- 9. Revolver com a pá: padejar cereais
- 10. Fazer raias em
- 11. Prender com grampo
- 12. Subornar com peitas
- 13. Fazer perder a ténpera (ao aço) Intr
- 15. Fazer a promulgação de
- 17. Encaminhar, dirigir
- 19. Fisiol Fazer a digestão de Intr
- 19. Comer

Verticais

- 1. Serrar em fasquia
- 2. Diviém períodos
- 4. Fazer a paráfrase de
- 6. Querer mal a
- 7. Manchar, corromper, poluir, sujar
- 8. Pôr cortinas em
- 9. Instaurar processo contra
- 14. Secar (carne) no moquém
- 16. Passar a língua sobre

Respostas




Caça Palavras


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

CORTINA
CORUJA
CRONOMETRO
CUPIDO
CORACAO
DADOS
DEDO
DINOSSAURO
DOMINO
ELEFANTE


Resumo de Novelas

**BOOGIE OOGIE**
Sábado, 18h00


Sandra questiona Vitória sobre a conversa dela com Rafael e Beatriz se preocupa. Zuleica impede Luisa e Ricardo de visitarem a filha. Vitória avisa que quer fazer uma reunião familiar na mansão, e Carlota detesta a ideia. Rafael conta a chantagem de Vitória para Sandra, mas mesmo assim eles marcam a data do casamento. Dr Curi avisa a Fernando que Cristina não tem direito a casa. Célia pergunta a Mário e Gilda se o sócio deles vai à festa. Susana assina um documento que a torna gestora dos negócios de Homero. Artur conta a Fernando que Célia está trabalhando na Star Trip. Fernando vai à casa de Cristina. Vitória leva o médico que contratou para a reunião familiar. Fernando beija Cristina.

**ALTO ASTRAL**
Sábado, 19h15


Ricardo tenta despistar Úrsula sobre a proximidade entre Maria Inês e Marcelo. Sueli avisa a Marcos que de agora em diante será apenas sua secretária. Marcelo confessa para Ricardo que sempre amou Maria Inês. Aurélia aconselha Suzana a contar para a família o que seu marido fazia com ela. Heitor comenta com Afeganistão que contratará um detetive para encontrar seu pai. César aceita o desafio de competir com Ricardo. Israel conta para Itália que Fernando lhe conseguiu uma entrevista de emprego.

**IMPÉRIO**
Sábado, 21h00


Cora se enfurece com José Alfredo. Cláudio tenta fazer Enrico confessar o nome de seu cúmplice. Cora chora pensando em José Alfredo. José Alfredo entrega um pedaço do seu diamante a cada um de seus filhos. Danielle grava um depoimento para Maurílio sobre a família de José Pedro. Jurema procura Cora para saber de Jairo. Leonardo afirma que devolverá a Amanda o dinheiro que a amiga gastou com ele. Vicente volta para o restaurante e agradece Felipe pela ajuda. Maria Marta pede que José Pedro deixe Danielle. João Lucas afirma a Du que cumprirá a promessa que fez ao pai quando ganhou seu diamante. Amanda se insinua para José Pedro. Maurílio avisa a Téo da gravação feita por Danielle.

**MALHAÇÃO**
Segunda-feira, 17h30

Todos acham graça ao ver Marcão, Zé e Duca vestidos como bailarinas, e Jeff e Wallace sentem-se vingados. Pedro cobra uma atitude de Marcelo em relação a seu romance com Roberta. Sol insiste para que Bete fique com o dinheiro que ganhou com seu trabalho e Simplício observa as duas. Marcelo é firme com Roberta, que sofre pelo afastamento do amante. Wallace vê Simplício, mas acredita que o pai de Sol ainda esteja preso. Gael incentiva Jeff a enfrentar o pai e assumir que não gosta de lutar. Pedro revela a Karina sobre o caso do pai e a menina insiste para que ele conte a verdade para a mãe. Lucrécia informa a Jade que haverá uma audição para um grupo de dança na Ribalta. Marcelo decide tirar Tomtom da Aquazen.

**CHIQUITITAS**
Segunda-feira, 20h30

Mili volta ao orfanato após ter alta do hospital. A garota é recebida com aplausos pelas chiquititas. Vivi descobre que o “homem triste” que Tati sempre fala é Cícero, pai das duas. Carmen diz para Carol e Junior que Mili não pode mais ficar no orfanato por estar cega, pela segurança dela e das demais crianças. Mili diz para as meninas que quer usar os cabelos soltos para não dar trabalho para as amigas o arrumarem. Mili tenta fazer algumas coisas sozinhas, pois quer conseguir ficar independente. Tobias volta a ter visões de Tomás Ferraz. Eduarda filma escondida. Clarita, Francis, Beto e Érica decidem ir até um boliche. Mosca pede desculpa para Mili por estar se sentindo culpado em ter insistido para ela andar de cavalo.

**VITÓRIA**
Segunda-feira, 22h15

Zuzu demite Michele e Alex chama a garçonete para trabalhar no Laíza's bar. Ednaldo permanece com a decisão de proibir o namoro de Cicinho e Gabi. Paulão diz que ele e Jorge ainda podem se unir. Ricardinho passa informações do Arminho para Artur. Luciene esconde de Diana o plano de resgate à Vitória. Manel tenta convencer Zuzu sobre a inocência de Michele, mas ela reluta e diz que vai instalar câmeras na casa de Chá. Tadeu conversa com Renata e a veterinária reconhece que ainda ama Edu. Cicinho fica preocupado com a ausência do pai. Ednaldo chega embriagado ao bar Dois a Dois e é amparado por Bruno, Anastácia e Dante. Renata pede para Quim ser mais compreensivo com Zuzu.

Humor

JANTAR EM FAMÍLIA
Durante o jantar, a patricinha anuncia para toda a família:
- Mamãe... papai... estou grávida!
- Como?! - pergunta o pai, embasbacado.
- Estou grávida!
- E quem é o pai? - pergunta a mãe, atônita.
- Eu sei lá! Vocês nunca me deixaram namorar firme!
Pais satisfeitos
Três velhos amigos se encontram num bar e conversam:
- Meu filho já está namorando! Deu para a sua namorada, um carro, e uma casa!
O outro diz:
- O meu já é noivo! Deu para a noiva, uma BMW, uma casa de praia, e uma viagem para Paris!
E o outro diz:

- Minha filha é prostituta! Já ganhou dos clientes dois carros, duas casas e agora está viajando para Paris!

GRÁVIDAS E SEUS DESEJOS
Durante a madrugada, a mulher grávida acorda o marido e diz:
- Amor... amo-or
- Hummmmm
- Acorda...
- Hummmmm
- Acoorda!!!!
Desorientado e assustado, o sujeito se levanta e pergunta:
O que aconteceu?!
- Estou com um desejo...
- Desejo???
- É... de comer carne de urubu...
- Urubu??? Mas onde vou achar um bicho desses, agora?!
- Vai no lixão...
- Tá louca!!! Eu não vou a lixão al-

gum!!! Se quiser, pinte um frango de preto, mate e coma!!!
P da vida, ela fala:
- Nunca se arrependa se nosso filho nascer com carinha de urubu...
Cinco meses se passam.... chega o dia do parto e, quando o cara vai ver seu filho querido, vê que seu herdeiro é pretinho, pretinho.
O retardado, cheio de remorso corre para a casa de sua mãe e diz:
- Mamãe, eu não quis dar carne de urubu para minha esposa quando ela estava grávida e senti desejo. Agora meu filho nasceu preto como o bicho!!!
A mãe, bem humorada, consola o filho que está em prantos:
- Esquenta não, filho... quando eu estava grávida de você, tive desejo de comer carne de boi, não conseguiu... e você nasceu com chifre, e nem percebeu!!!



Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

Flor da Mata
MADEIREIRA
Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasília
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

Otica Cidade
Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!
FONE/FAX
17 3463-1286
www.otiacidadefernandopolis.com.br
otiacidadefernandopolis@hotmail.com
Marcos e Lilian Marçal

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

FLORICULTURA Flor & Grama
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
(17) 3842-1150
(17) 9725-6732
Rua Luiz Antonio nº 1046
CEP 15690-000 - Indiaporã - SP
e-mail: ze.davi@hotmail.com

Life Academia é opção de atividades físicas e cuidados com a saúde para as mulheres

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

Já está em pleno funcionamento em Ouroeste, desde o dia 08 de dezembro, a Life Academia, segmentada para o público feminino e localizada na Avenida dos Bandeirantes, de frente à Secretaria da Educação e Cultura. Com um novo conceito de trabalho e preço acessível, a Life Academia está voltada para atender mulheres que buscam atividades para perda peso, fortalecimento muscular e condicionamen-

to físico. A Life Academia tem a direção de Daniela Ribeiro, formada em Educação Física desde 1998. A proprietária é formada também em Pedagogia, Rádio e Marketing.

A profissional contou um pouco sobre sua paixão por essa área, apesar de também exercer outras atividades. “O poder que a atividade física tem sobre as pessoas é mágico. Quero agradecer todos que foram compartilhar comigo esse momento tão importante e acreditam no meu trabalho, principalmente meu

esposo ‘Betinho’, que é meu braço direito e não mediu esforços para me ajudar, minha filha Giovana, que é minha inspiração para tudo isso, além dos familiares e amigos”, comentou Daniela.

A Life Academia não entrará de férias e estará em pleno vapor, oferecendo as seguintes modalidades: Zumba, Jump, Treinos Intervalados, Ginástica Localizada, Circuitos e GAP. Na Life Academia as mulheres terão também a opção de tomar o seu shake, no espaço Herbalife através

de uma parceria com Gizele Abrantes. E Daniela Ribeiro, proprietária da nova academia de Ouroeste, comunica grandes novidades para janeiro, onde marcará o início do ano com o 1ª Master Class, um evento que irá reunir instrutores zins da região. Também já se encontram disponíveis novos horários para janeiro, além de novas modalidades para 2015, com: “Muay Thai e Yogaterapia”. Faça uma visita sem compromisso ou consulte nossos preços através do CEL: 99607-2216.



Fachada da Life Academia, que está localizada na Avenida dos Bandeirantes, de frente à Secretaria da Educação e Cultura



A Life Academia oferece as seguintes modalidades: Zumba, Jump, Treinos Intervalados, Ginástica Localizada, Circuitos e GAP



Daniela Ribeiro, o esposo “Betinho” e a filha Giovana ao lado de sua parceira Gizele Abrantes e do esposo Ailton, e do casal de amigos, da cidade de Iturama, a instrutora de Zumba Zin, Eleci Bráz e seu esposo Júlio



Daniela Ribeiro na aula inaugural de Jump, uma das modalidades preferidas e mais procuradas pelas mulheres



Alunas durante a aula inaugural de Zumba



A proprietária da Life Academia, Daniela Ribeiro, contou com a participação do instrutor de Zumba Zin, Joari Santos, da cidade de Jales



As alunas não esconderam a alegria e a emoção durante a inauguração ao lado da proprietária Daniela Ribeiro



Na Life Academia, as mulheres terão também a opção de tomar o seu shake, no espaço Herbalife, em parceria com Gizele Abrantes

Escritório Despachante

Lider

ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal
Abertura e Encerramento de Empresa
Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

1489

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

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

* Valor não acumulativo

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

RUA BRASIL, Nº 1470 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

VP MADEIRAS

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi

Zê do Gás

FONE/FAX: (17) 3463-2725

(17) 99229-4585

(17) 99201-6527

(17) 99638-6286

(17) 98167-2898

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

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

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CEL: (17) 99147-3205
99725-6806 / 98164-4350
AVENIDA MARQUE DE CAXIAS, 340
BAIRRO LUIZ ANTONIO - FERNANDÓPOLIS
Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

26 anos

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

Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290
Direção: ADEMILSON

Aceitamos cartões de débito e crédito

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

Bazar beneficente em prol da Associação “Pelos e Patas” acontece hoje

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

Hoje, dia 13, a Associação de Amigos em Defesa dos Animais Pelos e Patas realiza um bazar beneficente com o objetivo de dar continuidade aos trabalhos em prol dos animais. Muitas roupas, calçados, utensílios diversos, novos e usados, com valores acessíveis estarão à disposição do público em geral e de colaboradores.

DATA: Hoje, dia 13;

HORÁRIO: Das 8h30 às 15h;

LOCAL: Rua São Paulo, nº 2018 (ao lado da Mil Arts, em frente ao Bradesco).

As principais finalidades da Pelos e Patas: • Trabalho de orientação e conscientização; • Incentivo a castração; • Incentivo a doação de animais, realização de várias feiras de doação; • Fiscalização de leis e atendimento de suspeitas de maus tratos, entre outros.

BAZAR BENEFICENTE PELOS E PATAS FAZER BEM ESTÁ NA MODA

DIA:

13 DE DEZEMBRO DE 2014
PRÓXIMO SÁBADO

HORÁRIO:

DAS 8:30 ÀS 13:00 HORAS

LOCAL:

RUA SÃO PAULO, 2018, CENTRO. AO LADO DA MIL ARTS, EM FRENTE DO BRADESCO

1º Bazar Beneficente em prol a continuidade dos trabalhos da Associação Pelos e Patas, que trabalha em benefício dos animais. PARTICIPE e COLABORE!

REALIZAÇÃO:



Secretaria da Saúde realiza Dia “D” de Combate à Dengue

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

A Secretaria Municipal da Saúde de Ouroeste, em conjunto com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), realizou nos dias 27 e 28 de novembro uma atividade educativa com os alunos da 2ª etapa da EMEI Paraíso Infantil, totalizando 95 crianças. Foram colocadas em prática ações de orientação sobre o combate à Dengue por meio do vídeo “Sai Fora Dengue”, e também um concurso de desenho com estratégias de combate à Dengue. O trabalho foi concluído no dia 5 de dezembro, com premiação e novas orientações. Vale ressaltar a importância da iniciativa quanto à conscientização, a orientação e a prevenção sobre a Dengue.



Alunos da 2ª etapa da EMEI Paraíso Infantil recebendo orientações sobre o combate à Dengue por meio do vídeo “Sai Fora Dengue”



Cerca de 95 crianças participaram das atividades de conscientização e prevenção



Foi realizado um concurso de desenho com estratégias de combate à Dengue

RETÍFICA DE CABEÇOTE AROUCA

(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198

Rua Porto Alegre, 657 - Vl. Nova - Fernandópolis-SP

DROGARIA BOM JESUS

“Sua saúde merece o Melhor” **MEDICAMENTOS & PERFUMARIA**
Aplicação de Injeção em Domicílio

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS (17) 3843-1227

FARMÁCIA POPULAR

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

CelSat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

Kekê Doces

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indaiaporã

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinica Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Lattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

COLOMBANO

Plano de Assistência Familiar

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

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

OUROMIX

CONCRETO E ARGAMASSA

Sua obra vale Ouro!

(17) 99782-6249 (VIVO) - 98110-1992 (TIM)

ouromix@yahoo.com.br

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



Conheça o Jin Ji Du Li, exercício oriental para envelhecer com saúde

Ninguém quer envelhecer, mas como parar o tempo não é possível, que seja com saúde. Mais do que a aparência, o importante é chegar na melhor idade com alegria e disposição. É reconhecido no mundo todo que a vida nos países orientais possui mais qualidade e por isso não é tão raro ver japoneses ou chineses passando a barreira dos 100 anos com um sorriso no rosto. Se muito disso se deve a uma alimentação saudável, não se pode negar que existem muitas técnicas realizadas naquela parte do planeta que ainda são desconhecidas por nós. O Jin Ji Du Li é um destes exercícios. Quer saber como fazer? É fácil: fique em pé, encoste um deles na perna contrária (de forma que se faça um 4 ou eleve a perna com o joelho à frente do corpo) e feche os olhos, permanecendo nessa posição por 10 segundos. Tente... Pois é, não é tão fácil assim, não é? Se você não consegue ficar o tempo indicado sustentado por apenas uma perna é possível que seu corpo tenha envelhecido muito mais rápido do

que deveria, se equiparando a alguém de 60 ou 70 anos! Isso acontece por seus órgãos estarem fora de sintonia. Mas a prática frequente do Jin Ji Du Li faz com que seu equilíbrio melhore além de trazer diversos outros benefícios para a saúde como diminuir os níveis de açúcar no sangue, combater a hipertensão, ajustar problemas relacionados à coluna ou pescoço e ainda reduz a chance do desenvolvimento de demência. Muitas pessoas não conseguem manter a posição do exercício por 5 segundos, mas a prática diária fará com que seu equilíbrio seja maior e ajude a elevar esse tempo até 2 minutos, contribuindo até mesmo para diminuir o estresse! Especialistas chineses explicam que existem seis meridianos de energia que passam por nossas pernas, e quando alguém segura uma delas de acordo com o Jin Ji Du Li e começa a sentir dor, isso corresponde aos órgãos destes meridianos e que estão começando a receber o ajuste necessário para a melhora de seu funcionamento. Esta prática pode ser extremamente efetiva



para ajudar a saúde da mente (contribuindo para melhorar a memória, a qualidade do sono e a memória) e ainda canalizar a energia de todo o corpo até os pés. O Jin Ji Du Li é recomendado para praticamente todo mundo, sendo extremamente eficiente em especial para os jovens, ajudando pa-

ra um envelhecimento mais saudável. Apenas quem possui algum tipo de problema nas pernas, não podendo ficar muito tempo em pé deve evitar o exercício. A sua prática diária fará com que seu envelhecimento seja com muito mais saúde, sem que seu corpo sofra os efeitos do passar do tempo.

culinária

Crepe de frango fácil

INGREDIENTES:

Massa:

- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 2 pires de queijo parmesão ralado
- Óleo para fritar

Recheio:

- 650 g de frango cozido e desfiado
- 2 tomates sem sementes picados em cubinhos
- 1/2 xícara de champignon picado (opcional)
- 1/2 xícaras de leite
- 1 colher de trigo dissolvida em meia xícara de leite
- 1 colher de maisena dissolvida em meia xícara de leite
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão cremoso

Cobertura:

- Manteiga temperada com orégano



MODO DE FAZER

Recheio:

Prepare primeiro o recheio: aqueça uma panela com óleo e refogue o champignon no óleo, junte os tomates e o frango. Dê uma fritadinha e acrescente o leite, mexendo sempre. Deixe averventar um pouco e acrescente primeiro o trigo dissilvido. Deixe por 5 minutos e em seguida, acrescente a maisena. Mexa até engrossar. Acrescente o requeijão cremoso, mexa mais um pouco e desligue o fogo.

Massa:

Bata no liquidificador todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma frigideira grande (de preferência de tefal) com o óleo, aqueça-o brevemente e despeje um pouco da massa no centro, distribuindo para o resto da frigideira. Frite a massa até dourar, virando até os dois lados ficarem iguais. A massa deve ficar fina e macia. Enquanto frita as 3 últimas crepes, reaqueça o recheio.

Montagem:

No centro de cada crepe, coloque uma quantia generosa do recheio, porém suficiente para fechar a crepe, dobre as bordas, que devem se encontrar. Vire as crepes deixando a dobra para baixo. Sirva com a manteiga temperada com orégano.

*Dicas: Se gostar, sirva com molho rosé (a parte, para ir passando na crepe).
*O frango pode ser substituído por camarão.
*É uma ótima opção para um jantar mais leve e rápido.

MUITOS PRÊMIOS EXTRAS DO COMÉRCIO LOCAL

NATAL Premiada

PROTEÇÃO & LACRADO Produzido por: SACIO ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE OUROESTE

OUROESTE-SP

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

UMA MOTO OKM

PATROCINADORES:

Yuri Modas

MÓVIES

ARCO-IRIS

OUROMIX

Prepara Cursos

SCOTT

AGROESTE

OFERTÃO

APOIO:

PREFEITURA E CÂMARA MUNICIPAL DE OUROESTE

ÁREA VIP OPEN BAR

FESTA DO BRANCO

Ouroeste Edition

SEGUNDO LOTE JÁ ESTÁ À VENDA!

PISTA: R\$20 / ÁREA VIP: R\$50

PONTOS DE VENDA - OUROESTE: RÁDIO STÚDIO FM, SERV FESTAS ZERO GRAU, PROMOTERS: CÉZAR (PREFEITURA), CLECIÉ, ISABELA CABERLIM, INDIAPORÁ: JUNICLER CABELEIREIRO, POPULINA: FABIANA CALÇADOS, JALES: BANCA DO EDU.

+

DROGA Center

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

Fone: ☎ (17) 3843-1331

1519

AV. DOS BANDEIRANTES, 1519 - CENTRO - OUROESTE

Entrega em Domicílio

Convênio com a Prefeitura Municipal

Aplicação de Injetáveis

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

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

Otica Cidade

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marçal

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

CONSTRUA O SEU SUCESSO PROFISSIONAL!

TORNE-SE CORRETOR DE SEGUROS

A Escola Nacional de Seguros é a única instituição no Brasil que oferece o Curso para Habilitação de Corretores de Seguros, que permite obter registro profissional.

Faça o curso e aproveite as inúmeras oportunidades de negócios de um mercado em plena expansão!

AULAS em FERNANDÓPOLIS

INÍCIO das AULAS:

MAR/2015

INFORME-SE:

WWW.FUNENSEG.ORG.BR/CORRETOR

Mais informações: UNIDADE REGIONAL SÃO PAULO

(11) 5212-2100 - ramais: 2160 / 2161 / 2162

atendimentos@funenseg.org.br | secretariasp@funenseg.org.br

fb.com/EscolaNacionaldeSeguros

twitter.com/escoladeseguros



Art's Vidros Designer

ACEITAMOS CARTÕES:



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

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

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

TODA LINHA EM
10x

Prepare o seu jardim
para a sua ceia de Natal



Linha completa de equipamentos
para manejo de áreas verdes



Revenda Premium e
Assistencia Técnica autorizada



Av. Luiz Brambati, 2.108 - A - Fernandópolis

www.agrogarden.com.br

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

EMPREENDEIMENTOS IMOBILIÁRIOS SÃO LOURENÇO

Residencial São Lourenço 4

LOTES A VENDA

Fone (17) 3843-1179

Cel. 9732.2136 (Fernanda)

nandaflavia@hotmail.com

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

EMPRÉSTIMO
PARA SERVIDORES
DO ESTADO DE
SÃO PAULO

É AQUI
3442-3446

MELHORES
TAXAS

17 99634-9899



SEM
CONSULTA AO
SPC E SERASA

BRASSCREDI

RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO

CONDOMÍNIO RESIDENCIAL CATARINA ANTONINI ZANCHETTA

Lançamento 06/12/2014

tudo para você viver bem e com estilo!

- 2 dormitórios
- Sala
- Cozinha
- Banheiro social
- Área de serviço

Entrada mais Parcelas À partir de: **R\$480,00***

Subsídios de até: **R\$13.735,00****

CONDOMÍNIO FECHADO

SALÃO DE FESTAS

PLAYGROUND

PISCINA

MEDIDOR DE ÁGUA E ENERGIA INDIVIDUAL

GUARITA

Lotes de 160m² com área construída de 60m²

Vendas: Imobiliária Kiko Bim 17 3462-3908
Rua Rio Grande do Sul, 1358 - Centro - Fernandópolis - SP

Visite: www.kikobimempreendimentos.com.br

Kiko Bim EMPREENDEIMENTOS

*Entrada mais parcelas a partir de R\$ 480,00, em parcelas e aprovação de crédito para a instituição financeira.
**Subsídios de até R\$ 13.735,00 para clientes com renda de até R\$ 1.400,00, anuidades e aprovação de crédito para a instituição financeira.
Registrado no Cartório de Imóveis de Fernandópolis sob matrícula nº 54389.

CONVITE ESPECIAL
Para você abastecer em nosso posto

NOSSO BOLÃO DA MEGA DA VIRADA!

GANHE 10 JOGOS

*ABASTECENDO R\$30,00 ou
60,00 = 20 jogos / 90,00 = 30 jogos
120,00 = 40 jogos / 150,00 = 50 jogos
*DIESEL: 10 JOGOS A CADA R\$100,00
Preencha seu cupom e deposite na urna.

Aumente suas chances
Quanto mais abastecer,
maior a sua chance de ganhar!

*Regulamento completo no local.

Previsão de Prêmio

R\$ 200 Milhões

*Se premiado, 50% do prêmio será dividido entre 200 cartelas do bolão

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Ar Condicionado em até 10 vezes

Jeferson

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar