

social



Em clima de descanso, a assessora da Câmara, Ana Claudia e seu amado Eltinho Ferreira, em Itanhaém.



Destaque para o simpático casal de empresários, Fran e Alisson Pinhel, junto ao filho Cauã.



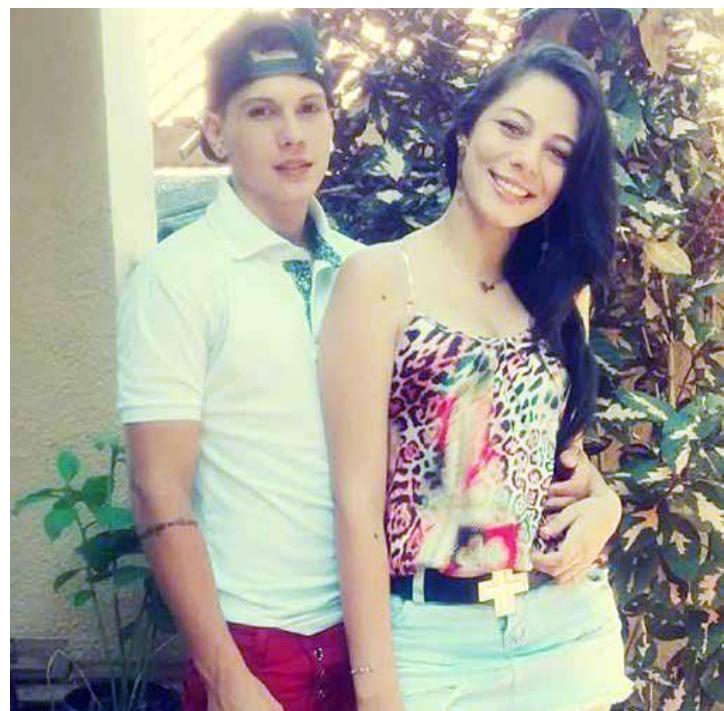
Momento especial de Jeder Rissato e Fernanda Carolina, curtindo o feriadão de Carnaval em Itajaí - Santa Catarina.



Momento família: Renata, Rodson e Manuela, na espera da princesinha Antonela, que chega no próximo mês de maio.



Em clima de romance, o apaixonado casal Ana Flávia e Neto Rolim. Felicidades!



Sempre juntos e felizes, Giovanna e Edgar em pose especial para as lentes de "O Extra.net".

**Só na Vivo você tem
planos completos com
a maior cobertura nos
melhores smartphones.**



INTERNET
DE ATÉ
20 GB



LIGAÇÕES
ILIMITADAS
PARA VIVO
FIXO E MÓVEL



SMS
ILIMITADOS
PARA QUALQUER
OPERADORA



SEGUR
PARA
SMARTPHONE

Aparelho
Motorola Moto E Dual
12x SEM JUROS
de **R\$ 25,00**
/mês
No SmartVivo 500MB

- Tela HD de 4.3" resistente a riscos;
- Bateria que dura o dia todo;
- Câmera 5MP.



Aparelho
Samsung Galaxy S4
12x SEM JUROS

de **R\$ 96,00**
/mês
No SmartVivo 2GB

- Smartphone Android;
- Conexão de internet 4G;
- Tela de alto brilho Super AMOLED de 5" Full HD.

Passe na Loja Autorizada Vivo, na Rua São Paulo, 1813, Centro, Fernandópolis e aproveite esta oferta.

Telefônica

vivo Conectados vivemos melhor

Os valores informados referem-se aos aparelho Motorola Moto E Dual no valor à vista de R\$299,00 se habilitado no plano SmartVivo 500 MB com desembolso mensal de R\$ 99,99/mês e ao aparelho Samsung Galaxy S4 com 4G no valor à vista de R\$1.149,00 se habilitado no plano SmartVivo 2 GB com desembolso mensal de R\$ 169,99/mês. Sujeito alterações, conforme a tabela de preço. Valor do chip (R\$ 10,00) não incluso na oferta. Valores com tributos e sujeitos a alterações segundo a legislação vigente. Oferta válida para clientes de outras operadoras móveis que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes e para clientes Vivo, não fidelizados, que estejam ativos em um dos planos Vivo Pós participantes. Oferta válida até 24/02/2015. Ofertas sujeitas a análise de crédito e permanência mínima de 12 meses. Oferta de aparelho e plano válidos para o Estado de SP. Aparelhos limitados ao estoque. Após atingir o limite de dados do pacote contratado a internet é bloqueada. Para navegar na rede 4G, é necessário ter o plano 4G, o Chip USIM, um aparelho LTE com frequência de 2,5GHz e estar em uma área de cobertura 4G. Mais informações em vivo.com.br. Imagens meramente ilustrativas.

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Chumbo trocado não dói

Já faz um bom tempinho, o nosso amigo Zé Góis resolveu estrear uma "varinha importada", que havia ganho de presente no seu aniversário. Um belo dia preparou a tralha e se mandou para o Rio Grande. Foi pescar na famosa ceva do "Toco da Andorinha", que fica uns quatro quilômetros abaixo da ponte de Água Vermelha.

Chegou amanhecendo o dia e caprichoso, logo cuidou de tratar bem o famoso poção, onde só se fispava piaus morrudos e belas piaparas. Começou pescar e faturar um piau atrás do outro. E a varinha importada, além de aguentar bem o tranco dos bitelões, para o Zé Góis havia virado um talismã da sorte. Era jogar o anzol na água e fiscar.

Não demorou muito, logo chegou um grupo de pescadores e, entre eles, um almofadinha com um aparato de fazer babar de inveja qualquer mortal. Toda tralha do camarada era importada: varas, molinetes, carretilhas, linhas, anzóis, roupas, botina e cove. Vai ver, até as chumbadas eram importadas!

E o Zé Góis continuava trabalhando duro, ferrando um piau atrás do outro, e o ilustre recém chegado, nada! E assim foi o dia inteiro. No final da tarde, de repente a varinha importada do Zé Góis "enterrou" na água, ele segurou firme... e trek! A varinha quebrou. O Zé Góis coitado, meio desapontado, ficou segurando um toco de vara de pouco mais de meio metro. Com certeza, aquilo foi "zóio gordo" ou coisa de alguma piapara das criadas. Agora, se foi piapara e de que tamanho, só Deus sabe, porque o peixe, ninguém viu.

Foi quando o tal almofadinha, o todo modernoso, resolveu alugar o Zé Góis: "Dessas varinhas aí, igual a sua, eu compro às dúzias no Paraguai". O sujeito foi muito casca grossa. Tudo por inveja, já que com toda sua parafernalia, não havia fispado um piauinho sequer. E já que não tinha outra varinha, o Zé Góis resolveu ir embora, mas na saída, sapecou:

- É isso aí parceiro, sem problemas.

Quando voltar pra casa, já que gosta só de coisas importadas, aproveita a viagem e passe lá na Peixaria do Bassan... é bem possível que você encontre por lá alguns belos peixes importados!

Escritório Despachante Lider
ASSESSORIA CONTABIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME
Contabilidade Escritura Fiscal Abertura e Encerramento de Empresa Declarações e Requerimentos
Fone (17) 3843-1651
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

AGRO SHOP JH
shopping do seu animal
ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA
Fone (17) 3843-2053
• Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral
Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO
CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO
APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE
05%
* Valor não acumulativo
www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

KI DELÍCIA
RESTAURANTE
Fone: (17) 3843-2209
Av. Dos Bandeirantes, nº 1596-B - Centro - Ouroeste/SP

An' Ara
Comercial
Papelaria - Informática
Presentes
Fone/Fax: 3843.1301
Av. dos Bandeirantes, 2055 - Jd. Sarinha - Ouroeste-SP
anara1@bol.com.br
www.facebook.com/anara.papelaria



Balaio de Gato

**COLUNINHA COMEÇA MAIS QUEBRADA
QUE ARROZ DE TERCEIRA...**

Impressionante! Gataiada do Balaio
sobreviveu a mais um Carnaval!
Teve gente da turma que tomou tudo
e todas... até Metanol...

Na Quarta-Feira de Cinzas só sobrou o pó e o bafo!
E no que restou do cérebro avariado...

uma dúvida cruel...

A criatura não lembrava até ontem quando
foi que tomou água pela última vez!

**Dizem que saiu da farra carregado....
pelo SAMU, direto pro estaleiro...**

É o que dá o camarada achar que cachaça é água!
**Legal mesmo tava a gandaia lá em Votu
debaixo de chuva e tudo...**

Coluninha sentiu na pele como vivem as sardinhas em lata!

**O que levou de pisão no calinho de
estimação, foi uma festa...**

Até aí tudo bem. Duro foram as pancadas
nas regiões baixas!

**O que teve de gente que ficou com
aíquilo roxo e dolorido...**

Tinha que ter juiz pra dar cartão vermelho e marcar pênalti!
**Anestesiada, amiga nossa diz que levou
umas oito faltas duras...**

Depois do quinto copo, pisão, cotovelada e
cacetada era tudo a mesma coisa!

**Bom, a farra acabou.... e aí, criou coragem
pra ir no banco ver o estrago?**

E nem atendeu as ligações daquele
gerentão amigão, né mesmo?

**A vida é dura, mermão. Conta quando
estoura é igual catapora...**

Aí os amigos, inimigos íntimos e a cidade
inteira, todo mundo fica sabendo!

**Mas até quando você vai usar óculos escuros
pra esconder as olheironas?**

E como é que faz pra acabar com aquela voz cavernosa?
**É isso aí gente boa... chega de farra, vamos
pegar no batente cambada!**

A vida, ôps, o ano de 2015 começa na segunda...

**Não adianta. O Brasil só funciona depois
do Carnaval até o Natal!**

Assim sempre foi, assim sempre será,
profetiza o gurú Sanakan.

Reparou que a vida sempre começa na Quaresma?
E sexta-feira que vem, dia 27, é o dia D da ZPE...

Não tem meio termo... ou vai ou racha, é oito ou oitenta!
Oremos... pode ser dia de foguetório ou de velório...

**HAJA O QUE HAJAR.... TOCA O
ENTERRO E SEGUE O JOGO!**

de pai pra filho

Ensinamentos sobre educação financeira



Em tempos de intenso consumo, é preciso trabalhar a educação financeira desde cedo. Dessa forma, ainda na infância, as crianças devem aprender a lidar com o dinheiro e estabelecer uma relação saudável com ele. Por isso, os pais devem investir tempo nesse processo, visando preparar os pequenos para um consumo consciente no futuro. Quer saber como ensinar as crianças a manejar, poupar e economizar dinheiro? Então confira nossas dicas:

■ 1. O valor das coisas: As crianças precisam conhecer o valor de tudo. Nesse aspecto, não estamos falando somente do preço das coisas. Cabe dizer que adotar essa estratégia é excelente para que elas não tratem o dinheiro como algo que vem e vai com facilidade. Seus filhos devem entender que cada centavo é fruto de trabalho e que, para comprar algo grande, é necessário se esforçar, economizar e juntar de pouco em pouco.

Nesse contexto, a criança

precisa saber quanto custa a água, a luz, o lanche da escola. Tenha em mente que tudo isso ajuda a entender que não pode jogar comida fora, deixar a torneira pingando ou manter a lâmpada acesa desnecessariamente. São lições simples, porém fundamentais para a vida toda.

■ 2. Autonomia para administrar seu próprio dinheiro: É óbvio que você deve monitorar como o seu filho gasta o dinheiro, mas é importante que a criança também tenha autonomia para administrar a mesada, pois assim ela aprende a valorizar as coisas e estabelecer prioridades – na prática. Cabe ressaltar que a mesada tem um papel didático bastante relevante na educação financeira e, por isso, o dinheiro que a criança recebe deve ser proporcional à idade dela e não ao poder aquisitivo de seus pais. Mesmo nas famílias abastadas, crianças muito novas não devem lidar com grandes quantias. A administração financeira requer matu-

ridade, que só se adquire gradualmente.

■ 3. Economizar desde cedo: Quanto mais cedo seus filhos aprenderem a economizar, melhor! Uma boa maneira de fazer isso, é ensiná-los a escolher produtos bons e baratos. Para tanto, leve-os ao mercado pelo menos uma vez a cada semestre, sempre com uma lista de compras bem definida e uma calculadora nas mãos.

Quando os olinhos deles brilharem diante dos alimentos processados, brinquedos e guloseimas caros, seja forte e não ceda. Ao contrário, aposte no diálogo e ensine-os a fazer trocas inteligentes. Isso vale também para a compra de materiais escolares.

■ 4. Metas são fundamentais: Outro ensinamento fundamental a ser transmitido é a importância das metas. Seu filho precisa aprender a estabelecer objetivos e correr atrás deles. Por exemplo, se ele quiser um videogame do momento, explique que, sozinho, você

não pode comprar, mas que se ele contribuir com a mesada, a tarefa vai ficar mais fácil. No caso dos adolescentes, se eles já tiverem idade para um estágio ou programa de aprendiz, incentive-os a ingressar no mercado de trabalho, pois assim suas metas se tornarão mais factíveis.

■ Use a criatividade e a ludicidade: Se você está lidando com crianças, a linguagem e as metodologias para ensinar educação financeira devem ser adequados para a faixa etária. Lembre-se que, apesar de ser um assunto sério, a criança pode – e deve – aprender brincando. Vale ressaltar que a maneira mais eficiente de fazer isso é incentivá-las a pouparem dinheiro usando os games e seus mecanismos de acúmulo de pontos e bonificações. Agora que você já sabe o que – e como – ensinar seus filhos a lidarem com o dinheiro, coloque nossas dicas em prática e forme crianças conscientes e educadas financeiramente.

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

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

Tels. 3843.2014
(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

**DROGARIA
SAÚDE**
A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - 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 Castrequin, 549

Indiaporã: 9718.9776
Rua Domingos Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

ATENÇÃO SENHORES PROPRIETÁRIOS DE LOTES EM OUROESTE

A Prefeitura de Ouroeste, através da Coordenadoria Municipal do Meio Ambiente, alerta aos proprietários de lotes no município, para mantê-los limpos (sem mato, grama alta ou entulho) utilizando a capina ou roçada, sendo expressamente proibido utilizar produtos químicos (herbicidas) ou queimadas.

Os proprietários de lotes que apresentarem falta de manutenção serão multados.



PREFEITURA DE
OUROESTE 
Juntos Fazemos Mais Adm. 2013 / 2016

Acesse nosso site: www.ouroeste.sp.gov.br

Informações Publicitárias: Póbrus Instituto



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)



PROJETO CIDADE LIMPA

OUROESTE - SP

Com a ajuda da população vamos realizar uma grande limpeza em nosso município, eliminando possíveis criadouros do mosquito da dengue e impedindo que a doença chegue em nossa cidade.

Por isso recolha todo o material de sua casa em desuso e coloque na calçada.

Nos dias 26 e 27 de fevereiro, das 8 às 17 horas, estaremos realizando o Projeto CIDADE LIMPA.

Cada um fazendo a sua parte fica mais fácil.



Realização
Secretaria Municipal de Saúde de Ouroeste

CMMA
Coordenadoria Municipal do Meio Ambiente

Apoio
 Prefeitura e Câmara Municipal de Ouroeste

■ UM EVENTO DE SUCESSO

Administração mantém "Carnafolia" no CCO

→ Da REDAÇÃO
 contato@oextra.net

Enquanto muitos municípios vizinhos optaram pela não realização dos eventos carnavalescos, pela grande crise que passam as Prefeituras, a administração municipal de Ouroeste realizou, de 13 a 17 de fevereiro, a 11ª edi-

ção do Carnafolia, que aconteceu no CCO – Centro Comunitário de Ouroeste. Entre as atrações que se apresentaram estiveram Thomaz & Rafael, Projeto The Winners, Sanfonaço, DJ Glev e Banda Selo Brasil. O evento, que é promovido pela Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo e que esta-

va programado para 5 noites de festa, teve que ser cancelado no domingo, dia 15/02 e na terça-feira, dia 17/02, devido às chuvas de verão. De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo foi manter a tradição do evento, promovendo um Carnaval em um ambiente seguro, que pudesse propor-

cionar a alegria dos foliões do município e visitantes. Nesta edição, o grande destaque do Carnafolia foi a participação e animação dos blocos carnavalescos "Los Brahmaeiro" e "Os Boleiros", que agitaram todas as noites de Carnaval. Confira alguns flashes das atrações, dos foliões e dos blocos.



A administração municipal de Ouroeste manteve a tradição do Carnaval na cidade com a 11ª edição do "Carnafolia", que aconteceu no CCO – Centro Comunitário de Ouroeste



Membros do bloco carnavalesco "Los Brahmaeiro" que agitou o Carnafolia



Integrantes do bloco "Os Boleiros" que também foi destaque no Carnafolia pela animação



Foliões do bloco "Os Boleiros" e "Devassa Thisgo Bill" (destaque da edição de 2014)



O presidente do CCO e jornalista Cézar Silva, ao lado das belas Leidiane, Amanda e Carol durante o Carnafolia



Pelo terceiro ano consecutivo, o Carnaval foi realizado em um ambiente seguro, que pudesse proporcionar a alegria dos foliões do município e visitantes



A galera que prestigiou o "Carnafolia" curtiu cada atração e foi contagiada pela animação



Membros do Conselho Tutelar de Ouroeste atuaram todas as noites de festa

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO (17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP VISA Electron MasterCard

Jhony Tattoo SUA TATTOO SEU ESTILO.

Evandro Pelissel Celles A D VOGADO Civil Trabalhista Acidentes e Doenças de Trabalho Criminal (17) 3442-4978 RUA BRASIL, N° 1470 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

MADEIRAS Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas Forro - Portal - Deking Clayton Perondi (17) 99229-4585 (17) 99638-6286 Zé do Gás (17) 99201-6527 (17) 98167-2898 FONE/FAX: (17) 3463-2725 Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP vpfernandopolis@hotmail.com

1º PASSEIO CICLÍSTICO DE OUROESTE

Em comemoração aos 110 anos de fundação do Rotary International

Dia: 22 de Fevereiro de 2015 - Domingo

Saída: às 7h30 em frente à Igreja Matriz

SORTEJO DE BICICLETAS, SKATES, BONÉS E VÁRIOS OUTROS BRINDES

INSCREVA-SE

Taxa de Inscrição: Produto de Limpeza ou Higiene Pessoal

Toda a arrecadação será destinada ao Abrigo (Asilo) Anésio Siqueira de Populina

Postos de Inscrição: Supermercado Maticolli Sakashita Supermercados

As inscrições também poderão ser feitas no dia do passeio

Promoção

Rotary

Club de Ouroeste

Apoio

CASA DA AMIZADE

ROTARY CLUB

ROTARY CLUB

Prefeitura e Câmara Municipal de Ouroeste

TÉDA

SOM e ACESSÓRIOS PEÇAS e SERVIÇOS

O Shopping do seu carro

Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

RESTAURANTE
Paladar PRAZER EM COMER
• Restaurante
• Serviço de Buffet
• Atendimento à Empresas
Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

FLORICULTURA
Flor & Gramma
INDIAPORÃ - SP

Gislaine Batista Garcia Ferreira - ME
CNPJ 09.162.721/0001-72
Insc. Est. 355.060.718.113

Zé David

(17) 3842-1150
(17) 9725-5732

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

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

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração
Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

social

O primeiro niver de **Gustavo Sano**

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE
Paladar
O melhor sabor espera por você!

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro - Fernandópolis-SP

PROSOL
ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

Venha conhecer e descubra toda a proteção e estilo que você e sua família merecem!

Onde?
Rua Capitão Soárez, 100 - Novo Horizonte
Próximo ao Mercado Municipal

Tel: 3462-5713

TOCA DO BICHO
PET SHOP

A partir de Pacote 4 Banhos R\$ 60,00

Veterinário 24 horas

Av. dos Arnaldos, 1854 - Estoril 17 99667-0202
TocaDoBichoFernandopolis 17 99260-6209

Zetti
Jóias, relógios e presentes
Consertos em Geral

Próximo à Central de Saúde

3442-3798

Av. Milton Terra Verdi, 995 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

**EMPRÉSTIMO
PARA SERVIDORES
DO ESTADO DE
SÃO PAULO**

É AQUI **MELHORES TAXAS**

3442-3446

17 99634-9899

SEM CONSULTA AO SPC E SERASA

BRASSCREDI

RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO

No último sábado, a vivenda dos vovós Nestor e Mico Sano virou salão de festa e foi o palco de um grande acontecimento. A comemoração do primeiro aninho do netinho Gustavo Sano. Os papais corujas, Renato e Carol, receberam familiares e amigos com muita alegria para a festiva que esteve pra lá de animada. Confira os clicks.



O pequeno
Guilherme
comemorou mais
um aniversário
ontem. O carinho
especial ficou por
conta da mamãe
Cristiane, das
irmãs Yasmin,
Giovana e
família.



A bela **Daniela Camargo** (à direita) comemora idade
nova no próximo dia 24. Na foto ela aparece ao lado dos
irmãos Renan e Bruna, já em clima de muita festa.

Art's em Juncos
Fabricação de Móveis em Juncos Sintético Sob Medida
Venda e Reforma em Geral

O que era bom ficou melhor !

Avenida João Veloso nº 1486 - Centro - Ouroeste/SP

Atendemos em Ouroeste e região

Cel. 17 99604.1020
99763.3079



Mitos e verdades sobre as suas unhas

culinária

Panquecas de batata

INGREDIENTES:

- 500 g de Batata
- 2 colheres (sopa) de Farinha de Trigo
- 1 colher (chá) de Fermento em Pó
- 1/2 colher (chá) de Sal
- 150 ml de Leite



MODO DE FAZER

Descasque as batatas, rale-as em cima de um pano (bem limpo), e esprema as batatas até que soltem todo o líquido (da fécula de batata), faça isso sob um recipiente. Reserve esse líquido. Coloque as batatas em uma tigela e adicione a farinha, o fermento e o sal. Coe o líquido do recipiente, você notará que ficará uma goma branca na peneira, essa será a fécula, junte à mistura de batata. Misture o líquido até obter uma massa semilíquida, e, com uma colher, forme as panquecas sobre uma frigideira com gordura quente. Sirva com manteiga, fatias de bacon ou cream cheese!



E preciso ir além da estética e saber que os cuidados com as unhas são também fundamentais para manter a saúde em dia. Não basta lixar ou colorir, mas se preocupar com o ritual de preparação é essencial.

Você sabe por que as unhas ficam fracas e quebradiças? E o que é preciso fazer para deixá-las sempre bonitas e saudáveis?

Unhas: mitos e verdades

A luva de borracha abafa a mão e prejudica a saúde das unhas - mito

■ Sim, ambientes úmidos favorecem a proliferação de bactérias. Mas você não passa o dia inteiro de luvas, certo? Então use-as sem medo ao lidar com água e produtos químicos. Juntos, eles ressecam e deixam as unhas fracas e quebradiças.

Usar esmalte escuro fortalece as unhas - mito

■ Eles não têm componentes com essa função. Podem dar a sensação de deixá-las mais fortes, porque, em geral, são mais espessos que os claros.

É bom deixar as unhas sem esmalte para que elas possam respirar - mais ou menos

■ As unhas são formadas por células mortas e, por isso, não respiram. O que acontece é que o esmalte resseca e, portanto, vale a pena deixá-las ao menos um dia sem o produto e hidratá-las com cremes ou óleos.

A acetona agride muito as unhas - verdade

■ Em contato com a região, essa substância costuma ressecá-la e enfraquecê-la. Prefira os removedores que não sejam

à base de acetona.

As unhas também precisam de hidratação - verdade

■ Por estarem expostas a agressões e por causa do contato com o esmalte, elas ressecam facilmente. Por isso, unhas e cutículas precisam ser hidratadas sempre.

É melhor usar lixa do que cortar para mantê-las bem aparadas - mito

■ Lixa, tesoura ou cortador não interferem na saúde das unhas, pois agem nas pontas delas.

Tirar a cutícula faz mal às unhas - verdade

■ Ela é a proteção natural contra bactérias e fungos. Sem cutícula, as unhas ficam sujeitas a infecções. O ideal é apenas empurrá-la ou cortá-la superficialmente a cada 15 dias.

TEM QUE SER DE FERPA!

Além de ser daqui, tem também que tar lá no Guarujá! Não precisa nem dizer como terminou a foto!

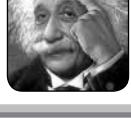


Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! E o Carnaval? Já era! Mas que os manos,

agora, correram atrás delas, e como! Já em novembrão são elas que vão correr atrás dos manos. Já comidas! Hál! Hál!

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que se você peidar sem parar por seis anos e nove meses produzirá uma bomba igual a de Hiroshima?
- Que pessoas canhotas vivem, em média, nove anos a menos que as destrás?
- Que as fabricas produzem 20% a mais escovas de dentes azuis que as vermelhas? Por quê???
- Que um cubo mágico tem 4.325.003.274.489.856.000 posições possíveis?
- Que estatisticamente, homens têm mais chances de serem atingidos por raios que mulheres? E no Brasil os números comprovam a tese!



PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIRO!



EL REY DE L BESTAIROL

IMAGEM DA SEMANA

E a imagem é da hora! Tá ai o resultado da cachaça. O carinha desmaiou na concentração do Oba e acordou, digamos, sentindo ardência. O que será que aconteceu?



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Hoje eu tô mais looco que Saci de roller!”

De um empresário fernandopolense, se esbaldando atrás do trio da Ivete Sangalo, lá no Oba. Que será que ele aprontou?

“Agora que me casei descobri a felicidade.”

De um chapa do Jaca que se casou em pleno Carnaval (pasmem!) no litoral e ainda pagou a nossa conta.

“Agora eu sei porque essa mulherada tá toda sarada, sequinhas e com a bundinhas empinadas. Um soverinho aqui custa R\$ 30,00 e uma cerveja R\$ 15,00”.

De um empresário daqui, após passar férias na Riviera.

Ele promete implantar a fórmula na sua mulher. Coitada!

DESAFIOS JACAL

1 - E pra começar, quero saber se você sabe qual é, de verdade, o círculo da mentira?

2 - Essa é péssima! Adivinhe o que o ponteiro grande do relógio disse para o pequeno?

3 - Já essa é boooa! Um casal de noivos conversava. Ele argumentava que só se casaria se ela fosse virgem. Ela dizia que isto era irrelevante

diante do amor existente entre eles. Qual o nome do filme?



3 - Independente Se Dei!

2 - “Um minuto, por favor”.

de dois mudos.

1 - E um cego dizer que viu um surdo ouvindo a conversa

Respostas:

Chão de Estrela
Viveiro de Mudas e Paisagismo

3833-1492
(17) 99705-1244
99114-7736

Estrela D'Oeste - SP

(de bem com a vida

Regrinhas básicas para Bem Viver



■ 1 - Tenha controle de sua língua. Sempre diga menos do que pensa. Cultive uma voz baixa e suave. A maneira como se fala muitas vezes impressiona muito mais do que aquilo que se fala.

■ 2 - Pense antes de fazer uma promessa e depois não de importância ao quanto lhe custa.

■ 3 - Nunca deixe passar uma oportu-

nidade para dizer uma coisa meiga e animadora a uma pessoa ou a respeito dela.

■ 4 - Tenha interesse nos outros, em suas ocupações, seu bem-estar, seus lares e famílias. Seja alegre com os que riem e lamente com os que choram. Deixe cada pessoa com quem encontra, sentir que você lhe dispensa importância e atenção.

■ 5 - Seja alegre. Conserve para cima os cantos da boca. Esconda as suas dores, seus desapontamentos e inquietações sob um sorriso. Ria de histórias boas e aprenda a contá-las.

■ 6 - Conserve a mente aberta para todas as questões da discussão. Investigue, mas não argumente. É marca de ser superior... discordar e ainda conservar a amizade.

■ 7 - Deixa as suas virtudes falarem por si mesmo e recuse a falar das falhas e fraquezas dos outros. Desencoraje murmurios. Faça uma regra de falar coisas boas aos outros.

■ 8 - Tenha cuidado com os sentimentos dos outros. Gracejos e humor não valem a pena e freqüentemente magoam quando menos se espera.

■ 9 - Não faça caso das observações más a seu respeito. Só viva de modo que ninguém acredite nelas. Nervosismo e indigestão são causas comuns para maledicência.

■ 10 - Não seja tão ansioso a respeito de seus direitos. Trabalhe, tenha paciência, conserve seu temperamento calmo, esqueça de si mesmo e receberá a sua recompensa.

eternium

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

• Por CLARIUS



Pensamento da Semana



“ Não existe verdadeira inteligência sem bondade.”

Ludwig van Beethoven

MINUTINHO:
Um inimigo só

Quando a luz do conhecimento evangélico penetra o plano obscuro da nossa mente, estabelece-se a divisão, no mundo de nossa alma, entre o bem e o mal, entre a clari-

dade e a sombra.

Compreendemos, então, que o nosso conceito de paz se modifica.

E, observamos, espantados, a paz do cofre recheado de ouro, que se transforma, com o tempo, em aflição da avareza; do excessivo re conforto da carne que, não raro, se converte em moléstia infeliz; da alegria da herança amedrontada que, frequentemente, desaparece em amarga tortura mental; do contentamento da posse efêmera que, pouco a pouco, dá lugar a lamentável escravidão do espírito; da mentirosa segurança do poder humano que, cedo, se mergulha na pesada corrente do desencanto...

Chegamos, desta forma, a entender que a paz fictícia da morte mo-

ral acompanha sempre os iníquos e os perversos, os maus aparentemente triunfantes e os enganados de todos os matizes que despertam, invariavelmente, nos espinheiros da dor e da desesperação.

Por isso mesmo, a revelação do Evangelho em nós, na profunda intimidade de nossa alma, é guerra - luta imensa - que nos compete ao aprimoramento incessante e se nos vemos, realmente, muitas vezes, separados de nossos familiares e de nossos laços mais queridos ao coração, segundo o ensinamento da Boa Nova, somos obrigados a reconhecer que nesse combate sem sangue do nosso campo interior, somente possuímos um grande inimigo - o nosso próprio "eu" - separado da verda-

de divina, que precisamos reestruturar, nos moldes sublimes do nosso Divino Mestre, a golpes de sacrifício pessoal, a fim de que nos coloquemos ao encontro da grande fraternidade, para a vitória plena do amor em nosso espírito, em marcha sublime para a nossa destinação de filhos de Deus, na felicidade da vida Imortal.

Emmanuel / Chico Xavier.

CRÔNICA:

Um velho samurai

Perto de Tóquio vivia um grande samurai, já idoso, que se dedicava a ensinar zen aos jovens. Apesar de sua idade, corria a lenda de que ainda era capaz de derrotar qualquer adversário.

Certa tarde, um guerreiro conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu por ali. Queria derrotar o samurai e aumentar sua fama.

O velho não aceitou o desafio e o jovem começou a insultá-lo. Primeiro chutou algumas pedras em sua direção, cuspiu em seu rosto, gritou insultos, ofendeu seus ancestrais.

Durante horas fez tudo para provocá-lo, mas o velho permaneceu impassível.

No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o impetuoso guerreiro retirou-se.

Desapontados, os alunos, que a tudo observaram, perguntaram ao mestre como ele pudera suportar tanta indignidade.

- Se alguém chega até você com um presente, e você não o aceita, a quem pertence o presente, indagou o mestre?

- A quem tentou entregá-lo, respondeu um dos discípulos.

- O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos, afirmou o samurai. Quando não são aceitos, continuam pertencendo a quem o carregava consigo. A sua paz interior depende exclusivamente de você. As pessoas não podem lhe tirar a calma. Só se você permitir.

"A calma na luta é sempre um sinal de força e confiança, enquanto a violência, pelo contrário, é prova de fraqueza e de falta de confiança em si mesmo."

Autoria desconhecida.

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA
COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarreço, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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



Clínica Veterinária
Dra. Maisa S.
Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556
Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861
(17) 99626-9145 TIM (17) 98168-1005
maisa_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista
(esquina com a Etec) - Fernandópolis

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista
(17) 3442-2261

Atende particular e convênio  Av. Amadeu Bizelli, nº 978
Centro - Fernandópolis - SP

Keké Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



celebridades

'Rainha' Ivete Sangalo leva súditos ao delírio

Foram 60 horas de folia e 16 shows que fizeram uma multidão pular e dançar nos cinco dias de Carnaval em Votuporanga. O Bloco Oba reuniu mais de 50 mil pessoas durante a festa. Para encerrar, a grande atração de terça-feira foi a cantora baiana Ivete Sangalo. Reuniu 12 mil pessoas que cantaram e sambaram atrás do trio elétrico. Atração mais aguardada pelo público, Ivete não decepcionou. Subiu ao palco e, mesmo com chuva, fez todos saírem do chão. Foram três horas de show. Foi a primeira vez, depois de alcançar fama nacional, que a

cantora se apresentou fora da Bahia no período de Carnaval.

A grande musical reuniu representantes do axé, sertanejo, funk, eletrônico e pagode. Além de Ivete Sangalo, o Bloco Oba trouxe atrações como Seu Moço, Alinne Rosa, Cristiano Araújo, Monobloco e Chiclete com Banana. Além de uma atração internacional, o DJ norte-americano Ryan Raddon, conhecido com Kaskade. Os músicos se apresentaram em um palco fixo e em um trio elétrico. Neste ano, um único local reuniu os dois pontos para apresentações. Nos anos anteriores, palco e trio ficaram em locais diferentes.



Mesmo em meio a chuva, Ivete garante alegria da galera

Sandra de Sá revela sua homossexualidade

Depois de anos de especulação e evasivas por conta da cantora, Sandra de Sá finalmente assumiu sua homossexualidade. Em entrevista para Marília Gabriela, no "De Frente com Gabi", a musa da soul music nacional comentou o assunto.

Escolha. É uma descoberta, é você se perceber. A homossexualidade é como a inteligência ou qualquer outro dom. Você desenvolve. Se eu tive essa percepção, por que não vivê-la? Assumir é tirar um peso de você que não existe", diz.

A cantora já foi casada e é mãe do ator Jorge de Sá.

"Acho que não tem essa de



Sandra se permitiu falar sobre vida pessoal

Valesca: romântica, mas não submissa

Namorando desde o final do ano passado com o empresário Diógenes David, Valesca Popozuda já se pegou em declarações apaixonadas. O que não quer dizer que ela tenha perdido seu lado mais agressivo. Prova disso são suas declarações para a edição de fevereiro da revista Stylius. "Sou

muito romântica, bem atenciosa, mas tenho uma personalidade muito forte que não abre espaço para o homem ditar o que vou ou não fazer, comigo não funciona assim".

Aproveitou para comentar sobre seu novo hit: "Na verdade quando eu falo 'Eu sou a Diva que você quer copiar'".



A funkeira garante que seu lado mais mole não afeta sua personalidade



O ator passou por um período ocioso que lhe fez refletir

Robert Pattinson quer ser mais produtivo com a idade

Falta pouco mais de dois meses para que Robert Pattinson complete 29 anos. Isso dá início ao seu último ano na casa dos 20, como um jovem pleno.

A proximidade dos 30 anos começou a fazer com que ele se tornasse mais reflexivo sobre sua rotina. Afinal, os anos de Pattinson como jovem galã estão acabando e ele precisa se estabelecer como um ator respeitado.

Em entrevista, ele refletiu sobre isso. "No ano passado eu fiz dois filmes. Um foi cancelado e o outro foi adiado para esse ano. Eu fiquei esperado por um trabalho por eras e fiquei tipo, 'nunca

mais vou passar um ano assim. Vou me tornar mais produtivo com minha taxa de produtividade'. Acho que tem relação com chegar aos 30 de repente também e você fica tipo 'argh! Tenho que fazer toneladas de coisas!' Então eu definitivamente serei mais produtivo".

Não dá para colocar toda a culpa na preguiça. Pattinson fez um movimento ousado em sua carreira, deixando romances adolescentes em seu passado e se dedicando a trabalhos autorais. Alguns deles, como "Cosmópolis" e "The Rover - A Caçada", vêm sendo elogiados pela crítica e, aos poucos, ganhando o público.

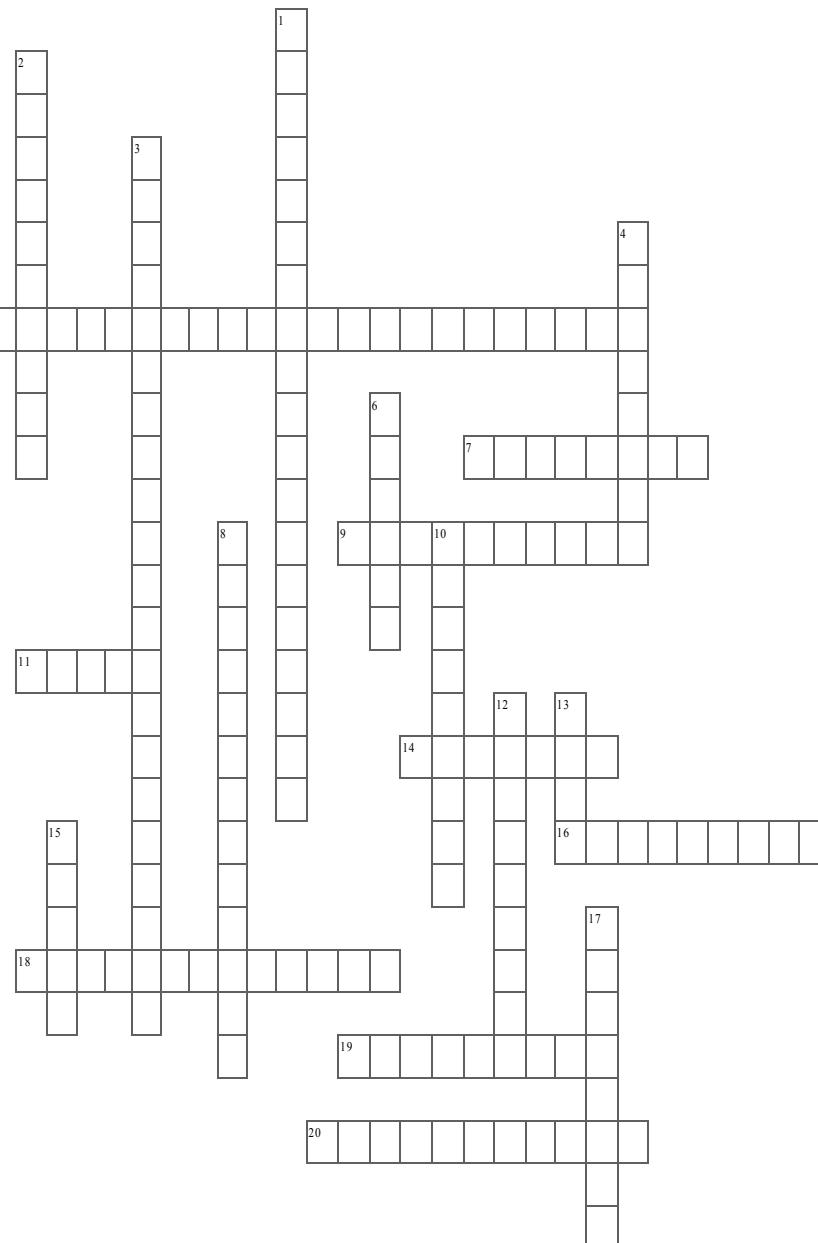
Em entrevista, ele refletiu sobre isso. "No ano passado eu fiz dois filmes. Um foi cancelado e o outro foi adiado para esse ano. Eu fiquei esperado por um trabalho por eras e fiquei tipo, 'nunca



horóscopo

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| ÁRIES
Você tende a se destacar por onde passa, pois a entrada de Vênus ressalta sua beleza, tanto interna quanto externa. A autoestima fortalecida lhe ajuda a alcançar metas. Mostre gratidão àqueles que lhe apoiam e seja afetuosa! | GÊMEOS
As atividades em grupos são favorecidas pelo clima de cumplicidade que Vênus promove ao passar por sua área de amizades. Sua autoestima se beneficiará da ajuda que os amigos lhe oferecem. Melhore a sintonia nas relações! | LEÃO
Suas atenções se voltam para questões sentimentais e espirituais, neste dia em que Vênus entra na nona casa. Que tal sair da mesmice e expandir sua visão de mundo? Suas escolhas serão guiadas por valores mais superiores! | LIBRA
Suas relações ganham um tom mais afetivo, neste dia em que Vênus adentra sua área de relacionamentos. Promova momentos reconfortantes e fraternos ao lado das pessoas que você ama. Demonstre carinho e delicadeza! | SAGITÁRIO
Um momento de destaque social é trazido pela entrada de Vênus na área de prazeres, que exalta seu magnetismo pessoal. Invista em novas conquistas e seduza as pessoas à sua volta com o seu charme. Descontraia e aproveite! |
| TOURO
Um momento de introspecção e autoanálise é trazido pela entrada de Vênus em sua área de crise. Não deixe que as emoções tomem conta de você, evite fazer dramas. Procure libertar-se de aspectos emocionais aprisionadores! | CÂNCER
Dedique-se com garra ao trabalho e aos seus talentos, pois Vênus adentra hoje a sua área profissional. Você sente uma maior afinidade com seus projetos. Mantenha a imparcialidade para superar as dificuldades! | VIRGEM
Refletiu sobre o que está lhe aborrecendo e o que quer melhorar na sua vida. Ao entrar em sua oitava casa, Vênus lhe aconselha a recolher-se para tais reflexões. Cuide melhor da qualidade das suas relações! | ESCORPIÃO
Nutra a autoestima e o bem-estar, aproveitando que a entrada de Vênus em sua sexta casa aprofunda a consciência sobre o seu próprio valor. Sua atitude de harmonizadora e criativa atraí boas parcerias no trabalho. Estimule-as! | CAPRICÓRNIO
Um clima de sintonia e cumplicidade favorece a proximidade familiar, pois Vênus passa hoje por sua quarta casa. As reaproximações estão favorecidas, portanto aproveite. Valorize as pessoas que lhe amam e cuide do lar com carinho! |
| AQUÁRIO
Os contatos se beneficiam do seu intenso magnetismo pessoal, neste momento em que Vênus adentra a área de comunicação. Use sua sagacidade e habilidade para conquistar pessoas que lhe interessem. Defenda seus ideais! | PEIXES
Você gasta dinheiro com mais flexibilidade de hoje, pois Vênus adentra sua área material e estimula principalmente os investimentos em melhorias para a vida. Cuidado para não acabar gastando demais com coisas superfluas. Controle-se! | | | |

Palavras Cruzadas



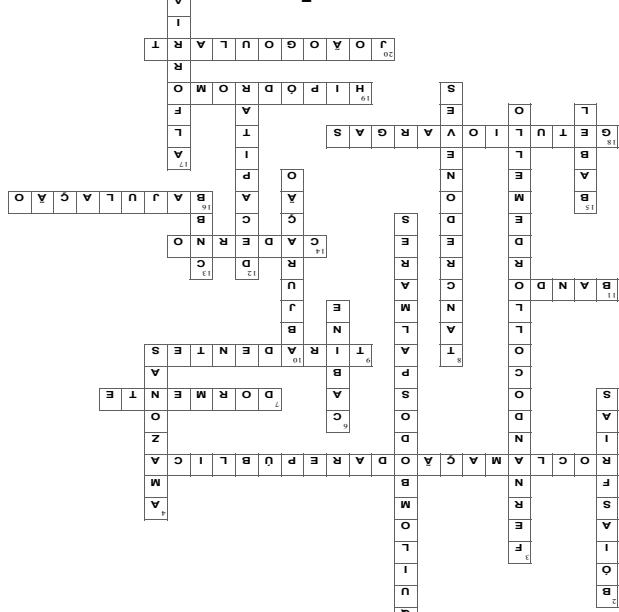
Horizontais

- Ocorreu em 15 de novembro de 1889.
- Peça de madeira em que se assentam e fixam os trilhos das ferrovias.
- Foi enferrado no Rio de Janeiro em 1972, depois foi esquartejado e decapitado.
- Ajuntamento de pessoas ou animais.
- Porção de folhas de papel sobrepostas, em forma de pequeno livro de apontamentos ou exercícios escolares.
- Ato ou efeito de bajular; bajulice.
- Presidente brasileiro que suicidou-se em 1954.
- Local onde se realizam corridas de cavalos.
- No golpe de 1964 este presidente foi deposto.

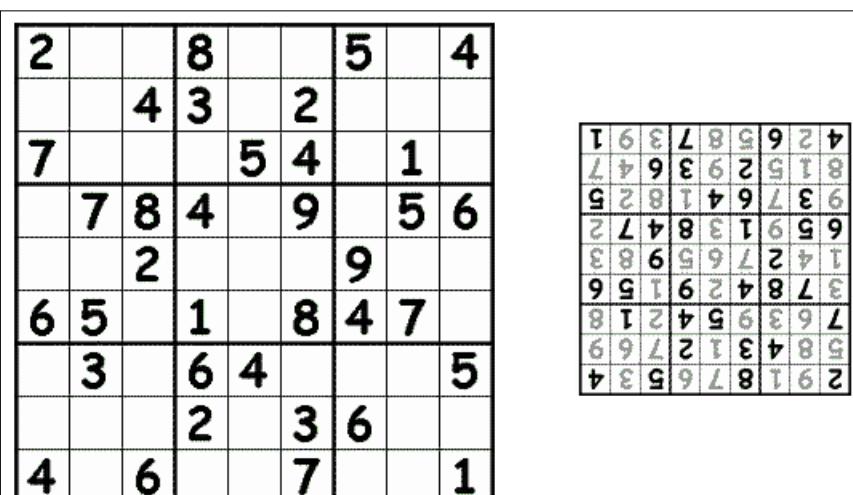
Verticais

- O mais famoso dos quilombos.
- Trabalhadores rurais que recebem pela jornada diária de trabalho.
- Renunciou à presidência do Brasil em 1992.
- Eram guerreiras que amputavam o seio direito para usar melhor o arco e flecha. (Mitologia Grega)
- Cabina.
- Presidente eleito indiretamente em 1985.
- Ato ou efeito de abjurar; abjuramento.
- Cortar a cabeça de; degolar.
- Confederação Nacional dos Bispos do Brasil. (Sigla)
- Confusão de línguas Lugar em que há grande confusão e desordem.
- Liberdade do estado de escravidão.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

BOOGIE OOGIE

Sábado, 18h00

Mário e Gilda acreditam que Cristina foi atropelada porque sabia o segredo de Carlota. Artur avisa a Susana que já possui o dinheiro para fechar o negócio. Carlota afirma a Leonor que vai se livrar de Homero. Rafael e Sandra impedem Mário de denunciar Carlota. Artur compra a parte de Susana na Star Trip. Vicente consegue convencer Madalena a se encontrar com ele. Pedro tenta antecipar suas aulas de voo. Pedro pede para Diana ajudá-lo a aprender inglês mais rápido. Homero se encontra com Ágata. Carlota comenta com Leonor que revelará a identidade de Corvo caso ele não a proteja. Elísio e Fernando conversam com Cury sobre o julgamento de Susana. Madalena fica presa na casa de Vicente.

ALTO ASTRAL

Sábado, 19h15

Marcos diz a Laura que prefere ficar sozinho a se casar com alguém que não seja ela. Sueli cai em prantos ao perceber que Marcos desistiu do casamento. Aurélia tenta ajudar Sueli. Marcos dopa Sueli para que a secretária não revele suas falcatravas à Laura. Manuel fica arrasado com a falta de notícias de Tina. Marcos avisa a Sueli que chegou a hora de ela saber tudo sobre Laura.

IMPÉRIO

Sábado, 21h00

José Alfredo enfrenta Maria Marta. Maria Isis tenta acalmar José Alfredo. Maria Marta desabafa com Du. Lorraine mente para Ismael. Vicente encontra com Cristina e Maria Clara fica incomodada. O médico conversa com Cristina e Elivaldo sobre Cora. Maria Clara conversa com José Pedro. Maria Marta liga para Merival. Magnólia aceita um convite para um evento benéfico. Helena e Orville gostam da galeria onde farão a exposição de Salvador. Felipe observa Enrico. Noely ajuda Magnólia a fazer compras. Josué observa o movimento na casa de Silviano. Maria Marta conversa pessoalmente com Merival. Silviano conversa com Lorraine. Josué questiona Lorraine sobre a visita que ela fez a Silviano.

VITÓRIA

Segunda-feira, 22h15

Netto nega as acusações de Sabrina e ameaça atirar em Katia. Enquanto faz a policial de refém, Netto é atingido por um tiro no ombro disparado por William. Diana leva Luciene para conhecer Arturzinho. Artur insiste em acompanhar Sabrina, mas ela recusa a ajuda. Maria Zilda vai até a casa de Ednaldo e tenta propor um acordo à Anastácia, mas a cozinheira se nega a entregar a guarda do filho. Artur percebe o ciúme de Diana, mas decide permanecer apoiando Sabrina. Gabi não tem coragem de dar seu primeiro beijo, e Cicinho fica frustrado. Dante dá forças para Virgulino superar a morte de Bruno. Yone flagra Clarice falando mal dela para Rosa. Patrícia sente ciúmes de Vítor ao perceber que ele está conversando com a inspetora Fernanda.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Karina afirma que ama Pedro. Bianca se entende com João. Gilda volta para Joaquaba. Pedro e Karina acabam destruindo o cenário da peça de Edgard. Gael descobre a armação de Pedro e Karina. Duca fala com Bianca sobre Nat. Lobão espreita Gael e Karina e colhe informações sobre o relacionamento dos dois. Karina desabafa com Gael e afirma que o pai a trata de forma diferente. Delma repreende Pedro por ter mentido para Gael. A turma da Ribalta se prepara para a estreia da peça. Bete lembra de Ana com Bianca. Delma e Pedro chegam para falar com Gael. Luiz e Diego seguem o pedido de Cobra em relação a Bianca, e Duca vai ajudar a garota.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Carol vai até a porta do orfanato com o doutor Mendes e Carmen. Os três constatam que as crianças estão de fato trabalhando. Carol pergunta o que aconteceu e as crianças explicam que decidiram trabalhar para conseguir a quantia necessária para a compra de um videogame. Mendes diz para Carmen que está claro que as chiquititas não foram forçadas a trabalhar, mas antes de ir embora chama a atenção de Carol para ficar mais atenta aos acontecimentos do orfanato. Gabriela conversa com Mili e pergunta o motivo que a deixou triste. Mili revela que não pode ficar com Mosca, pois Marian lhe contou que também gosta dele. Marian entra no quarto e diz que Mili está mais uma vez querendo colocá-la contra Gabriela.

Humor

EM CASO DE ACIDENTE

Depois de um dia inteiro de caminhada, o caçador e seu guia chegam finalmente ao pico da montanha.

À noite, em torno da fogueira, os dois conversam:

- Sabe, Ramirez, você é um grande guia e me inspira total confiança, mas fico pensando uma coisa: se por acaso eu sofresse algum acidente ou ficasse doente, como você faria para me levar de volta para a cidade; eu, com os meus 90 quilos?
- Nenhum problema, patrão. No ano passado, desci sozinho esta montanha levando nas costas um javali de quase 200 quilos.
- Duzentos quilos? Sozinho? Como você fez isso?

- Foi em umas dez viagens!

QUESTIONAMENTO AO RÉU

No tribunal, o juiz pergunta ao réu:

- No momento do furto, o senhor não pensou nenhum instante na sua mãe, na sua mulher?
- Pensei sim, seu doutor! Mas na loja só tinha roupa de homem!

APANHANDO DO MARIDO

Com menos de um mês de casada a filha única chega a casa da mãe toda roxa:

- Oh! Mamãe, o Zecão me bateu!
- O Zecão? Eu pensei que ele estivesse viajando!
- Eu também, mamãe! Eu também!

BAIANO X PAULISTA

O baiano chega a um bazar...

- Por gentileza, eu quero um pinico.
- O atendente era um paulista, e logo diz para o colega ao lado:

- Vou tirar um sarro desse baiano quer ver?!
- Oh, baiano! Aqui nós chamamos de "baiano"...

E o baiano responde calmamente:

- Tudo bem, então vê aí um baiano desses.
- De que tamanho você quer o "baiano"? - pergunta o paulista.
- Então o baiano vai afora:
- Um tamanho que caiba mais ou menos um quilo e meio de paulista...

QUARESMA...

NÃO VOU
COMER
CARNE
VERMELHA
POR 40 DIAS.



NÃO COMO
CARNE DE
COR
ALGUMA A
365 DIAS.



Marquinho Santana

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

Avenida Lírio Greco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)



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

Atividade física e qualidade de vida



Aatividade física resulta em diversos benefícios, seja para os adolescentes, idosos ou até mesmo para as gestantes, portanto não deixe de praticá-la! A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia.

As pessoas ativas apresentam melhor qualidade de vida, pois resistem mais às doenças e permanecem em forma. Além do mais são mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas. Aquele que costuma praticar exercícios físicos possui pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta por mais tempo.

Além de favorecer a boa forma a atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos como o fumo.

A ausência de exercícios físicos pode resultar em uma série de fatores, pois nossos corpos tornam-se fracos e tensos, o ideal é praticar atividade física durante toda a vida.

Confira os benefícios gerais de praticar atividade física: ■ Emagrecer, combatendo a obesidade; ■ Melhorar a circulação sanguínea; ■ Aumenta o metabolismo; ■ Fortalecer o sistema imune; ■ Diminuir os riscos de doenças cardíacas; ■ Aumentar a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose; ■ Melhorar a coordenação dos movimentos e do equilíbrio; ■ Aumentar a boa disposição e o bom humor; ■ Diminuir o estresse, o risco de ansiedade e depressão; ■ Promover uma maior interação social; ■ Melhorar a imagem corporal e a autoestima; ■ Melhorar a capacidade de aprendizagem.

Atividade física na adolescência

É de extrema importância que o indivíduo tenha interesse de praticar atividade física na adolescência, pois ele pode combater o excesso de peso, melhora a autoestima, diminui a depressão, melhora o desempenho escolar, realça a aparência da pele, dentre outros benefícios.

A atividade física também deve ser praticada pelas gestantes, mas elas devem optar por exercícios mais leve como caminhadas, alongamentos e hidroginástica.

O melhor horário para praticar atividade física é pela manhã, desta forma seu metabolismo fica mais acelerado e você tem disposição para enfrentar o dia a dia. É recomendado procurar a ajuda de um profissional para que você possa realizar cada exercício de maneira correta.



Chuvas de verão: como evitar os riscos à saúde?

As enxentes trazem diversos problemas para as áreas urbanas, sim, mas não ache que o risco está apenas fora de casa. A água da chuva e tudo que ela causa pode trazer vários problemas de saúde apenas pelo contato. E nós, sem sabermos deles, acabamos nos prejudicando.

Veja algumas atitudes que devem ser evitadas em dias de chuvas.

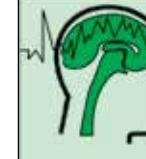
■ **Andar descalça:** A água da chuva serve de condutora para várias doenças, como leptospirose, hepatite A e dengue. Por

isso, evite andar descalça nesse período e qualquer contato com água parada ou suja. Por isso, nada de tentar fazer algum esporte naquela lagoa que se formou perto de casa ou levar as crianças para tomarem banho de chuva na rua, ok?

■ **Beber água da chuva:** A gente aprende na escola que a água da chuva é deslizada, por tanto, limpa. E é mesmo, mas todo o percurso que ela faz, lá de cima até o chão, a coloca em contato com sujeiras e poluentes. Por isso não é indicado beber essa água.

■ **Evite o acúmulo de água:** Choveu? Descarte toda a água. Se ficar parada, ela pode atrair o mosquito da dengue.

■ **Deu enxente:** Se entrou água na sua casa durante um temporal, depois que ele passar, esvazie tudo que tiver acumulado água e desinfete com água sanitária. Para cada 20 litros de água deve se usar dois copos de água sanitária. No caso das caixas d'água, a proporção é de um litro de água sanitária para cada mil litros de água.



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

Doenças do Sistema Nervoso Central e Periférico
Neurocirurgia - Neurologia - Neurologia Infantil - Eletroencefalograma

Dra. Francisca Goroth Malheiros Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.236

Av. Primo Angelucci, 234 - Centro - Fone: 3442 4592 - Fernandópolis-SP

Neuroclínica Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.
Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cáraro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

Auge Med
Diagnóstico por imagem

Raio-X Digital
Mamografia Digital
Tomografia Computadorizada
Ultrassonografia Geral
Ultrassonografia 3D e 4D
Doppler Colorido

Fone: (17) 3442-1204

augemed@gmail.com
www.augemed.com.br

Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP



DRA. MARIA TERESA GOMES TRINDADE MOURA
Cirurgiã Plástica
CRM 82.435

DR. AER JOSÉ TRINDADE
Urologia
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251

Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis



Dra. Lucilene Stabelo Oniboni
Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro
Fernandópolis - SP

ANIWA
DERMATOLOGIA

Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki
CRM 108212, RQE 32159.
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 | clínicaaniwa@gmail.com
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063

Soma
CENTRO DE ESPECIALIDADES

DRA. MÁRCIA GIANNETTI
CRM-SP 42806

Especializada em Oftalmologista pelo
Hospital das Clínicas da Faculdade de
Medicina da Universidade de São Paulo

Fone: 17-3442 6217
Título de Especialista pelo
Conselho Brasileiro de Oftalmologia



SERVIÇO DE COLO-PROCTOLOGIA
DOENÇAS DO INTESTINO RETO E ÂNUS

Dra. Silvia Mara Borges
CRM 76.664

Tel. (17) 3462-1197 / Fax (17) 3462-7187 / Cel. (17) 99701-4477

ÓTICA
IDEAL

&

ÓTICA
STA. LUZIA

www.euamoculos.com.br

Rua Brasil, 2161

17 3442.3709

Rua São Paulo, 1859

17 3463.4936



f

Cuide de seus olhos.
Visite um oftalmologista.

