

Venda de carros caem 24% e de motos 13% em abril

Setor automotivo estima recuo em 2015 na casa dos 10% mas já reviu dados e agora projeta retração na casa dos 18%. Crise já está instaurada



Pátio da montadora VW é retrato fiel da crise no setor. Apesar das medidas adotadas para diminuir a produção e adequá-la à demanda, disponibilidade de veículos é a maior desde 2008

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

2015 já tinha previsão de ser ruim, mas deve ser péssimo. Ao menos no setor automotivo. Nos quatro primeiros meses do ano 250 concessionárias fecharam as portas e 12 mil empregos já foram fechados. E os dados de abril

mostram que a crise vai ser grande. As vendas de automóveis e comerciais leves novos caíram 24,3% em abril, divulgou a Federação Nacional dos Fabricantes de Veículos Automotores (Fenabrade). Em 2015, o setor de duas rodas já acumula queda de 10,68% nas vendas se comparado a 2014. Entre janeiro e abril fo-

ram comercializadas 435.094 motocicletas e scooters contra 487.137 no mesmo período do ano passado. No geral, o setor de veículos registra uma diminuição de 16,63% nas vendas em 2015 se comparadas a 2014. Especialistas afirmam que o fundo do poço ainda está longe e muita surpresa negativas estão por vir. Será?

Captur: importada não! Produção nacional começa em 2016



Sucesso na Europa, SUV tem motor turbo e na configuração 0.9 litro faz até 20 km/litro com gasolina

O modelo de maior sucesso da Renault na Europa, elogiadíssimo pela configuração e, principalmente pelo baixo consumo, será

produzido no Brasil em 2016. A importação que poderia começar neste ano foi descartada devido à valorização do dólar e euro. Um dos modelos traz a configuração com motor 1.2

turbo de 120 cv e câmbio automatizado de dupla embreagem. Outro, o de entrada é um 0.9l que, com 3 cilindros e turbo, entrega 90 cv de potência e faz até 20 km/l.



A BRUTA!

A SUPER DUKE CHEGOU!

A verdadeira streetfighter da KTM, considerada a mais extrema Duke de todos os tempos chegou ao Brasil por "apenas" R\$ 79 mil. Por incrível que pareça, a 1290 Super Duke R tem somente dois cilindros e oferece modalidades de condução que pode ser pré-programado da pista de corrida direto para as ruas da cidade.



YAMAHA XJR 1300:

NA ONDA VINTAGE

A onda do estilo vintage pegou na Europa e EUA e se inicia por aqui. E o segmento tem um reforço com a releitura da XJR, com visual clássico e seu enorme motor de quatro cilindros em linha a ar, escapamento pintado de preto, tampas laterais de alumínio lembram as usadas nas motos de corrida dos anos 1970.

É HOJE À NOITE

Show de Eduardo Costa na Festa do Peão de Indiaporã terá recorde de público

→ João LEONEL

contato@oextra.net

Os primeiros dois lotes de ingressos estão esgotados, e um terceiro lote já está sendo comercializado a preço promocional, de R\$ 30,00. O show de Eduardo Costa hoje à noite traz a expectativa de recorde de público, superior a 12 mil pessoas, como registrado ano passado na apresentação da dupla Jads & Jadson.

O recinto João Scatolin passou por adequações para receber Eduardo Costa neste sábado, dia 9.

O palco foi elevado e adequado para suportar a estrutura e os equipamentos que serão montados pela equipe do cantor sertanejo, que brindará o público logo mais com seu show completo, aumentando as expectativas do público para a apresentação especial de encerramento da Festa do Peão de Indiaporã. A Prefeitura também realizou serviços de infraestrutura no recinto de festas, implantando as alterações indicadas pelo Corpo de Bombeiros e cumprindo todas as exigências e normas de segurança.

O evento vem recebendo um grande público, da cidade e de toda a região, e assim, se consolidando como o maior de todos os tempos. A Festa do Peão de Indiaporã, uma das mais tradicionais da região, conta com apoio da Prefeitura Municipal e da Câmara de Vereadores e faz parte das festividades oficiais em comemoração ao aniversário do município, celebrado no dia 12 de maio, quando Indiaporã completa 62 anos de emancipação política.

06/05
DJ na Barraca
entrada franca

07/05
Banda na Barraca
entrada franca

08/05
Maycon & Renato + DJ

09/05
Eduardo Costa + DJ

REALIZAÇÃO

PONTOS DE VENDA

- JUNICLER Cabelheiro - Indiaporã/SP
- ANALU MODAS - Indiaporã/SP
- AMANDA MOURA CALÇADOS - Our oeste/SP
- CASA DO ESPETO DO MAU-MAU - Mira Estrela/SP

RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Quebra dedo x Ranca Toco

Conta um amigo nosso que trabalhava como enfermeiro no Pronto Socorro da Santa Casa aqui de Fernandópolis, que certa feita, lá por volta dos anos sessenta, um jogador de futebol amador aqui da cidade apareceu por lá, com o pé todo quebrado, estourado, mas dando gargalhadas até não poder mais.

O médico que foi atender o maluco achou estranha a situação e perguntou:

— Meu amigo, você está louco? O seu pé está aí todo torto, arrebitado e você ainda tá rindo?

— Sabe o que é doutor? — disse ele, gemendo, mas tentando segurar o riso. — A gente tava jogando contra o time do Ranca Toco, lá perto de Duas Pontes no campo deles...

— O pessoal desse time é meio barra pesada e começou aprontar com a gente... Mesmo com o juiz roubando a gente tava ganhando o jogo, continuou o jogador. — Aí teve uma hora que eu fui bater o escanteio, quando todo mundo tava distraído e um jogador deles trocou a bola por outra, com uma baita pedra dentro, e eu não percebi a maracutaia, doutor...

— Aí o juiz apitou e eu fui com tudo e caprichei na pontaria, enchi o pé, né! Olha só no que deu!

— É meu amigo, a coisa foi feia, eu estou vendo o estrago! — respondeu o médico. — Mas então, você tá rindo de quê?

— Do zagueiro central deles, um tonto que foi com tudo e tirou a bola da área com uma bela cabeçada!

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis

De segunda a sexta-feira você tem o Jornal Informativo - das 12 às 13 horas com matérias jornalísticas e quadros especiais como: Seus Direitos, Empreendedor, Cozinha do Paladar, Palavra de Fé com reprise das 18 às 19 horas. Aos sábados, das 12 às 13 horas, você tem Livio Vono e Beto Iquegami recebendo seus convidados no Mesa Redonda, o programa de maior audiência na cidade e região. Você fica por dentro de tudo que acontece na cidade, região, em São Paulo, no Brasil e no mundo em todos os esportes. Mesa Redonda do Canal Dez e Jornal Semadrião, e muito mais com futebol, Festa da TV, FEF na TV, Violada Sertaneja, Video Mania, Relembrando o Passado, quadros e entrevistas, sempre com muitas novidades pra você, todos os sábados a partir das 7 horas da manhã. Imperdível!

Assista também na internet:
www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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

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 descarrego, 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

clube da memória

Claudinei Cabreira

Histórias do Tempo do Botinão

O tempo passa, o tempo voa, e como voa. Lá se vão quase 46 anos, corria o ano de 1.969, ano que o homem pisaria na lua no dia 20 de julho; época que o mundo pedia o fim da guerra do Vietnã, e o lendário campeão de boxe Cassius Clay era preso porque se recusara lutar naquela guerra; tempos difíceis, ano que o general Emílio Garrastazu Médici assumia a presidência da República e endurecia ainda mais o regime militar; ano do incrível festival de Woodstock no auge da onda “hippie”; ano de glórias, quando Peter Fonda, Jack Nicolson e Dennis Hopper estrelavam o vigoroso e premiado “Sem Destino”, um dos melhores filmes da década. O mundo fervilhava, aqui e lá fora.

Nessa época eu estudava no Colégio Estadual, hoje Escola Estadual Afonso Cáfare, ali ao lado do Estádio Municipal “Cláudio Rodante”. Um dos meus amigos de classe era o Nelson Nakamoto, que trabalhava na Gazeta da Região, o segundo jornal diário da cidade. Antes houve o Diário de Fernandópolis, de Emerson Sumariva, uma espécie de sucursal do Diário da Região.

Toda semana eu mandava notinhas do nosso time de futebol, o Alvorada da Avenida Doze, para os programas esportivos das rádios Cultura AM e Educadora Rural. Então, combinei com o Nelson que levaria também uma notinha para a página de esportes da Gazeta da Região.

Dito e feito. Numa bela manhã de segunda-feira apareci na redação, que ficava ali na Avenida Primo Angelucci, onde hoje é o ‘Doces Juninho’, vizinha da antiga Casa do Óleo, dos irmãos Caldeira, do Dip Ateliê, do Zezão Dip e do Akira. Levei um manuscrito do nosso jogo de domingo, mostrei para o Nakamoto; ele apanhou o texto e sumiu atrás do biombo, indo para dentro da oficina. Daí a pouco apareceu o dono do jornal com o texto na mão. Era o “Seo” José de Freitas, querendo saber quem havia escrito aquilo.

Temeroso, disse que havia sido eu, e preocupado, quase gaguejando, expliquei dizendo, “que qualquer coisa, eu poderia fazer um novo texto”. Sorrindo, ele disse que não era preciso e perguntou se eu gostaria de trabalhar ali, escrevendo a página de esportes.



Claro que eu senti as pernas ficarem bambas e também quase perdi a fala. E não sei até hoje, porque antes de dizer sim, perguntei qual era o salário. E o “Seo” Zé de Freitas, com sua simplicidade de sempre, disse: “pago 30 contos por mês”.

De novo, quase caí das pernas. Eu ganhava menos que isso para trabalhar o dia todo, dando um duro danado, atravessando a cidade de um lado para outro, entregando botijões de gás, às vezes três deles, numa bicicleta cargueira, da Loja Econômica, do “Seo” Mário Martins, que ficava ali na esquina da rua São Paulo, com a Avenida Miltom Terra Verdi. Eu tinha 17 anos, mas mesmo assim pilotar aquela cargueira cheia de botijões, pelos grandes areais e ruas de terra da cidade, era um serviço bruto, danado de pesado.

Feliz da vida com aquela inusitada proposta, perguntei: “quando eu começo?” E o “Seo” Zé, “quando você pode começar?” E eu, sem pestanejar, respondi na lata, “depois do almoço, pode ser?”. Dali mesmo rumei direto para a loja onde eu trabalhava, entreguei a bicicleta e “pedi as con-

tas”. Naquele tempo não tinha esse negócio de cumprir aviso prévio. Fui para casa, tomei um banho, coloquei minha melhor roupa, almocei e fui para o jornal.

Longo na primeira semana de trabalho eu peguei o jeito da coisa. Escrever sobre esportes, principalmente futebol, para mim era “mamão com açúcar”. E começou sobrar tempo. Foi quando o patrão, vendo que eu ficava ocioso boa parte do dia, me apresentou uma nova proposta para aumentar meu salário: vender publicidade e assinaturas. Claro que eu topei.

Passei a mão na “pastinha” e fui para a rua visitar o comércio. A primeira propaganda, um tijolinho, fechei com Arnaldo Cajuela Arré, da Refrigeração Catanduva, que ficou por décadas anunciando nas páginas da Gazeta. Mas bom mesmo foi o segundo contrato, com a Eletromóveis Grecco, do “Seo” Orlando Grecco, que ficava ali onde hoje funciona o Restaurante Universitário, bem ao lado do Frangão, do Henrique Cecato.

“Seo” Orlando me mostrou um cli-chê enorme, de um quarto de página e pediu o orçamento. Era um anúncio

respeitável, do mesmo tamanho da propaganda da Coferauto, o maior anunciante do jornal, na época do lançamento da Variant. Ali mesmo fiz o cálculo “na unha” e disse que ficava 120 contos por mês. Além de autorizar o negócio, ele pediu que fizesse o contrato por um ano. Como eu ganhava 20% de comissão, com aquela venda meu salário quase dobrou. E de quebra, ainda tinha as regalias da “carteirinha de imprensa”, com entrada franqueada no cinema, trânsito livre no Estádio, na Expô e uma mesa cativa no lendário FEC, na época de ouro do The Black Falcons e The Hells. Bons e efervescentes tempos aqueles!

Mas o contrato com a Eletromóveis Grecco eu nunca vou esquecer. Era o lançamento nacional da famosa televisão Colorado RQ (RQ significava Reserva de Qualidade, que confesso, não sei o que é até hoje), em preto e branco, com garantia até a Copa de 70, no México. Agora, dos tempos da gloriosa e heróica Gazeta da Região, me lembro de passagens, peripécias, façanhas e histórias que até Deus duvida. Um dia eu ainda conto. Semana que vem tem mais. Até lá.

RESTAURANTE
Paladar

• Restaurante
• Serviço de Buffet
• Atendimento à Empresas

PRAZER EM COMER

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

CelSat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655-2305
Celsinho (17) 99648-6921

Atende Oureste e Região

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 ESTIM (17) 98168-1005
maisa_bego@hotmail.com

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

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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

Kekê Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã



Balaio de Gato

FUI NUM BAILE EM ASSUNCION,
CAPITAL DEL PARAGUAY...
Onde eu vi os Curinthianos todos tristes a chorar...
Para quem se achava o Barcelona das Américas...
Então o Guarani Paragauay é a seleção da Alemanha!
E o glorioso Cássio ficou com as penas do Chester nas mãos...
Aliás, mãos de Alface... Tanto que agora está sendo chamado de Cássio Alfacio!
Amigo, aquilo não foi um frango... Nem um Chester, foi um baita Peru!
Paulistinha não vale nada, brasileiro é um campeonatinho...
Agora os corintianos vão falar que a libertadores também não vale nada!
Segundo um Curinthiano aqui da redação, foco do Timão, tá lá na Champions League!
Pois é amigão, perderam do Guarani da Capital e do Guarani do Paraguay...
E do jeito que vai, se jogar com o Guarani de Campinas, perde também!
Com diz o Parmerista Lazinho Nunes, o Curinthia é igual abóbora...
Cresce, cresce, cresce e aí vem um porco e come!
Mas para a felicidade geral da galera, o Timão vai continuar na Libertadores...
Fazendo história e arqueologia...Descobrimdo as relíquias perdidas das Américas...
Por exemplo, descobriu o Tolima, agora o Guarani Paraguayo...
Ou você já conhecia esses times antes dos jogos do Curingão?
Reparou que o uniforme do Guarany do Paraguay é igual o do Novo Horizontino?
Então, ano que vem Novo Horizontino tá no Paulistinha... Olha o trauma!
Mudando de saco prá picuá, já viu falar da tal Progress 59?
A tal nave russa que tá rodando aí encima desgovernada...
E que está em queda livre igual a Petrobrás!
Segundo previsão dos Russos ela pode cair a qualquer momento...
Entre ontem, hoje, amanhã ou depois, se não chover... E nem ventar!
Pode cair no Brasil, no Casaquistão ou num oceano, provavelmente o Pacífico...
TEM MUITA GENTE TORCENDO PRÁ ELA CAIR EM BRASILIA!

de pai pra filho

Amizade entre mãe e filhos



Há algumas décadas, as mães tinham em mente que seu papel se restringia à disciplina rigorosa, com brigas e exigência de respeito. Não pensavam que poderiam ser amigas dos filhos. A educação passou por transformações, hoje é proporcionado ao filho mais espaço para expressar suas opiniões, diferentemente daquela de tempos atrás, porém, é interessante que a mãe fique atenta quanto à sua postura, para não confundir os papéis. Entre a relação dela e do filho, não cabe comportar como se

tivesse a mesma idade desse, para que a relação de autoridade não fique confusa. **VEJA ALGUMAS “DICAS” QUE PODERÃO AUXILIAR NA VIVÊNCIA DOS PAPÉIS DE AMIGA E MÃE:**
• Primeiramente é de fundamental importância que você (mãe) exerça sua autoridade. Assim, a criança compreenderá que o responsável pelas decisões é você. Esse é um aspecto que colabora para o desenvolvimento emocional da criança.
• Mostre à criança a sua capacidade, ela tem essa necessidade e deve ser esti-



mulada a ser independente, porém, respeitando sempre a faixa etária e lembrando que a independência acontece gradualmente, ou seja, as exigências são feitas de acordo com a idade. Mas é papel dos pais transmitirem confiança ao filho.
• Outra necessidade que a criança tem é quanto às regras, horários, ela precisa de limites estabelecidos. Uma vez que esses são instituídos, os pais podem também ensinar o filho a negociar algumas situações, como por exemplo, deixá-lo fazer algo que goste depois de ter terminado uma

tarefa. Deixe também que a criança expresse seus sentimentos.
• Invista no relacionamento com seu filho, dispensando a ele tempo para dialogarem. Ouvir a criança é muito importante, assim você estará oferecendo a oportunidade de contar suas histórias, falar sobre seus receios. Enfim, estabeleça a confiança desde os primeiros anos do seu filho. Porém, lembre-se que a criança aprende pelo modelo, então é fundamental que suas atitudes sejam coerentes com o que você fala, para não causar desconfiança.

A importância do carinho na criação dos filhos

Depois que chegam os filhos, mamães e papais passam a ter milhares de tarefas relacionadas às crianças para acrescentar ao cotidiano da família. Alimentação, banho, roupinhas e escola, bem como a educação das crianças em casa são fatores fundamentais para criar os filhos de maneira satisfatória. Mas há outro detalhe – talvez o mais importante – que não pode ser deixado de lado: o carinho. Essa é a principal função dos pais na vida da criança.

Segundo estudo realizado pela Duke University, de Rhode Island, nos Estados Unidos. Eles avaliaram 482 pessoas durante a infância e posteriormente, quando essas pessoas completaram 38 anos. A pesquisa mostrou que os indivíduos que possuíam um forte vínculo afetivo com a mãe eram os que demonstravam menor índice de ansiedade e outros distúrbios psicológicos na idade adulta. Isso acontece porque o bebê, apesar de enfrentar as

mesmas necessidades e adversidades de qualquer outra criança, pode contar com o apoio emocional da mãe, o que constrói sua habilidade de lidar com situações complexas, ao longo dos anos. A capacidade de contornar problemas se mostra tão intensa nessas pessoas que elas são capazes, inclusive, de utilizá-los para seu crescimento pessoal.
O carinho também é essencial para o desenvolvimento intelectual e motor da criança. No nascimento, o sistema nervoso ainda não completou sua formação, e o carinho que o bebê recebe influencia de maneira direta o processo de conexão entre os neurônios. Quanto mais contato ele tiver com a mãe e quanto mais estímulos receber, mais conexões fará. Consequentemente, mais eficaz será a transmissão de dados entre um neurônio e outro, o que chamamos de sinapse.
Não exagere
Muitos pais, por acreditarem que o carinho é a melhor maneira de educar seus filhos, acabam pecando pelo excesso. Dizer “sim” a tudo o que a criança faz ou pede é deseducá-la. A mãe precisa saber negar, quando necessário, para que a criança não cresça achando que tudo é permitido. Os “nãos” são tão importantes quanto o afeto, contanto

que sejam colocados de uma forma suave, sem usar de violência ou agressividade. Dialogar com a criança, nesses momentos, costuma resolver o problema, só cuide para não parecer “mole” demais quanto à sua posição. Demonstre firmeza no que diz, sem elevar a voz ou utilizar a força para isso. A estratégia te ajuda a desenvolver a confiança entre você e a criança e, ao mesmo tempo, manter a autoridade que você deve ter sobre ela.
Observe seu filho
Bebês e crianças enviam, o tempo todo, diversos sinais aos pais. Cabe a você saber identificá-los e interpretá-los para saber como agir com elas. Principalmente no caso dos bebês, que não sabem ainda expressar corretamente o que desejam, é preciso que os pais estejam atentos para satisfazer as necessidades dos pequenos. Essa leitura é fundamental para que eles se sintam amados e protegidos durante seus primeiros anos.
A observação também ajuda a avaliar quando é hora de dar o que a criança quer e quando é o momento de impor limites a ela. Uma mãe que conhece sua cria e sabe determinar até que ponto deve passar a mão na cabeça está, sem dúvida, contribuindo – emocionalmente e em termos de educação – para o futuro de seu filho.

A instrutora de Zumba Zin Daniela Ribeiro, trás para Ouroeste a primeira “Masterclass”.

Ouroeste/SP 16/05/2015

Masterclass

JOIN THE party

zin Joari Santos

zin Daniela

+ ZINs

CONVIDADOS

Horário 16:00h

Realização Life academia

Local CCO

Ingressos R\$10,00

zin Daniela

zin Joari Santos

ZUMBA fitness

BIMM

Ferro Velho S. Paulo

COMPRA-SE SUCATA EM GERAL

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

www.ferrovelhosaopaulo.com.br

FONE (17) 3442-5050

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP

MARQUÊS

MARZENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS

MESAS - CADEIRAS

MÓVEIS PLANEJADOS

(17)99637-0052 / (17)99637-9986

(17) 99664-0613

Secretaria realiza atividades na semana “Saúde na Escola”



Palestra com uma grande participação e alunos sobre “Alimentação Saudável”, que aconteceu na Escola Sansara



O educador físico Paulo Alves Tomás, do Núcleo de Apoio à Saúde da Família, durante atividades na EMEI Paraíso Infantil

■ EM EVIDÊNCIA

Rotary Club é destaque na revista Brasil Rotário

O Rotary Club de Ouroeste foi destaque na revista Brasil Rotário do mês de abril, consolidando o trabalho realizado na campanha “Desafio Brinquedo Solidário”, em prol da APAE de Indiaporã. A iniciativa foi considerada um grande sucesso, contando com a colaboração de toda a sociedade de Ouroeste e região, de pessoas solidárias das redes sociais e total apoio do Rotary Club de Ouroeste. O trabalho dos jovens do Rotaract Club de Ouroeste, idealizador do projeto, teve me-

recido reconhecimento e está incluso nos projetos publicados.

A revista Brasil Rotário, distribuída para todos os sócios de Rotary Club, edição mensal, é um dos veículos de informação mais importantes sobre o Rotary, divulgando projetos e eventos realizados pelos Clubs, Governadoria, Distrito e Rotary Internacional, com grande ênfase na campanha “END POLIO NOW”, sobre a vacina contra a paralisia infantil no mundo. No mês de abril a revista Brasil Rotário comemorou 90 anos.



ROTARACT CLUB DE OUROESTE

OUROESTE SP.

INTERACT E ROTARACT

Mais de 700 brinquedos com o Facebook

O Rotaract Club de Ouroeste, SP (distrito 4480), entrou na onda dos desafios nas redes sociais com um projeto em prol da Apae de Indiaporã. Em outubro, os jovens lançaram o Desafio do Brinquedo Solidário, que consistiu em doar um brinquedo para as crianças da instituição, tirar uma foto e publicá-la no Facebook, desafiando mais três pessoas a fazerem o mesmo. Em menos de 24 horas, houve mais de cem participações, o que motivou os rotaractianos a ampliarem o projeto, incluindo a reforma de uma sala para construção de uma brinquedoteca na Apae. Ao final da campanha, mais de 700 brinquedos haviam sido doados, possibilitando aos jovens presentear ainda o setor infantil do hospital local, a casa abrigo de Ouroeste e o setor de psicologia infantil do Fórum da cidade. Em novembro, a brinquedoteca, que recebeu o nome do Rotaract, foi inaugurada com a presença de rotarianos e autoridades locais. Dois meses antes, os jovens já haviam contribuído com a Apae doando 145 quilos de alimentos.

Matéria destaque dos jovens do Rotaract Club de Ouroeste publicada na revista



Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CEL: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350

AVENIDA DR. JOSE DE CALAS, 340
JARDIM LIBerdade - FERNANDES
Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

A Organização Mundial da Saúde detectou, no ano de 2014, um aumento elevado da obesidade infantil e das doenças não contagiosas (diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão) devido às práticas de saúde indevidas, como comercialização de comidas não saudáveis (refrigerantes, biscoitos, fast food, etc) para crianças, diminuição da prática de exercícios físicos, entre outras.

A educação nutricional é conceituada como um processo educativo no qual o educador utiliza praticas e dinâmicas para orientar crianças desde a pré-escola até o ensino médio a realizarem suas escolhas alimentares de forma adequada, saudável e prazerosa, propiciando o atendimento de suas necessidades e visando a mudança dos hábitos alimentares e a melhora da qualidade de vida.

Sendo assim, a Secretaria Municipal de Saúde de Ouroeste realizou nos dias 27,28 e 29 de abril de 2015, a Semana Saúde na Escola, na EMEI Paraíso Infantil, EMEF de Ou-

roeste e Escola Estadual Professor Sansara Singh Filho, onde os profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nutricionista Stephanie Dias e Educador Físico Paulo Alves Tomás), em conjunto com a Secretaria Municipal de Saúde ministraram uma palestra sobre “Alimentação Saudável” e “Práticas corporais”, visando esclarecer e incentivar a prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis por crianças e adolescentes do município de Ouroeste, resultando na diminuição da obesidade infantil e incidência de doenças não contagiosas, e a melhora da qualidade de vida.

A prática de atividade física na escola, assim como a educação alimentar, é de extrema importância, pois traz benefícios às crianças e adolescentes, tais como desenvolver o sentido da cooperação, trabalhar o equilíbrio emocional, formação de conceitos básicos (conduta, respeito, cidadania, etc...), melhora da qualidade de vida e incentivo a hábitos saudáveis.



A nutricionista Stephanie Dias ministrou palestra visando esclarecer hábitos alimentares saudáveis para crianças e adolescentes do município

Mãe, um presente de Deus



Uma homenagem do Prefeito Tião Geraldo,
da primeira dama “Bidoca” e família a todas
as Mães de Ouroeste e Arabá .

Para completar o homem
Deus a fez mulher
Mas para participar do milagre da vida
Deus a fez mãe
Para liderar uma casa
Deus a fez mulher
Mas para edificar um lar
Deus a fez mãe
Para estudar, trabalhar e competir
Deus a fez mulher
Mas para guiar a criança insegura
Deus a fez mãe
Para os desafios da sociedade
Deus a fez mulher
Mas para o amor, a ternura e o carinho
Deus a fez mãe
Para fazer qualquer trabalho
Deus a fez mulher
Mas para embalar um berço e construir um caráter
Deus a fez mãe
Para ser princesa
Deus a fez mulher
Para ser rainha
Deus a fez mãe

Mãe, você é o mais lindo
presente de Deus para nós,
e queremos ser uma dádiva
de Deus para você.
Feliz Dia das Mães!

Grupo da 3ª Idade tem programação especial em comemoração ao “Dia das Mães”

As mães do Centro de Convivência de Idosos de Ouroeste e Centro Social da Terceira Idade de Arabá ganharam nesta semana uma programação especial em comemoração ao “Dia das

Mães”. Entre as homenagens, elas foram apresentadas com sorteio de brindes, distribuição de cachorro quente e refrigerantes, dentre outras atividades de lazer. As homenagens fo-

ram promovidas pela presidente do Fundo Social de Solidariedade “Bidoca” e toda sua equipe que coordena os grupos. “Sentimos orgulho em poder promover uma programação especial

preparada com muito carinho às mães da terceira idade. Todas se divertiram bastante e isso é muito gratificante para nós”, comentou a primeira dama.



Mães que integram o grupo da terceira idade durante as comemorações e homenagens no CCI



A programação especial em comemoração ao “Dia das Mães” contou com sorteio de brindes, cachorro quente e refrigerantes, entre outras atividades de lazer

UM TOQUE DE BELEZA

Nada de agulhas, as mãos também fazem milagres

Quem sofre com rugas precoces ou manchas de sol, mas tem medo de se submeter aos tratamentos das clínicas de estética, pode experimentar o shiatsu facial. Baseada nos mesmos princípios da acupuntura - só que sem as agulhas - a terapia tem como base as massagens que estimulam a circulação sanguínea do rosto. Os movimentos do shiatsu facial também relaxam a musculatura da face, amenizando os vincos de tensão.

Quando nosso corpo está desequilibrado, a pele fica ressecada, os músculos contraem-se, e a circulação piora. O shiatsu facial acaba com esses problemas e ainda regula a produção e a absorção do colágeno e da elastina, duas

substâncias essenciais para uma pele bonita.

QI Mental

Está malhando e regulando o que coloca no prato, mas mesmo assim o ponteiro da balança não desce? Talvez seja a hora de investir na meditação. Antes de aderirmos a uma dieta temos que nos livrar de pensamentos negativos em relação à comida. A maioria das pessoas tem um medo inconsciente de passar fome. Por isso, se sabota na hora de perder peso. Descobrimos o bloqueio, fica mais fácil resolver o problema e atingir o peso ideal.

Uma idéia é mentalizar o corpo desejado durante a prática dos exercícios. Quem faz isso emagrece com mais faci-

lidade porque, além de estar mais atenta aos movimentos, também está transformando seus pensamentos e se livrando de uma série de negatividades. Outras dicas são entender porque você quer emagrecer e associá-lo a pensamentos positivos, e separar alguns minutos do dia para o relaxamento e a meditação.

Reflexologia

Para quem procura uma forma de relaxamento que melhore a aparência como um todo, a reflexologia pode ser a opção ideal. A terapia é baseada na tradição chinesa que diz que todos os órgãos do nosso corpo estão refletidos nos nossos pés. Massageando os pés da maneira correta, é possível melhorar vários proble-



mas de saúde. O tratamento é indicado para quem estiver com a circulação debilitada - e, consequentemente, com excesso de celulite ou vari-

zes, por exemplo -, ou com o fígado, os rins e os intestinos sobrecarregados, problemas que podem dificultar a perda de peso. A reflexologia é mui-

to suave. Apesar de poder ser realizada sozinha, o melhor é combiná-la com outras técnicas, como a moxabustão e a aromaterapia.



CIRCUITO CULTURAL PAULISTA



**Governo do Estado de São Paulo,
Secretaria da Cultura e APAA apresentam**

CIA. BASE

AS MULHERES DO SOL E O BALÃO

24/MAI | 20:30

OUROESTE

Praça Sarinha Veloso, s/nº

PROGRAMAÇÃO GRATUITA

Confira a programação de todas as cidades:

www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br





Life academia

Apresenta:

Aulas de Ballet e Jazz

Reserve já sua a vaga!

(17) 99607-2216

Daniela Ribeiro



OUTRAS MODALIDADES:

Muay Thai

Treino Intervalado Jump

Zumba Ginastica Localizada

Av. dos Bandeirantes - 2045, Centro
Ouroeste - SP

EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

Paladar

O melhor sabor espera por você!

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

PRO SOL

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

A LOJA AMIGA DA SUA PELE

Onde?
Rua Estoril, 252 - Centro - Fernandópolis - SP
Próximo ao Mercado Municipal

Tel: 3462-5713

INVERNO-2015

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 a Central de Saúde

(17) 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



Close da aniversariante de hoje **Aline Severino**. A comemoração ficará por conta da família e amigos.



Amanhã será dia de festa para **Bruna Mendes**, que comemora idade nova. O carinho da família e amigos.



Gabriela Larios festa mais um aniversário amanhã. Felicidades!



Destaque para **Gustavo Henrique**, aniversariante de amanhã. Na foto ao lado da namorada.



Da Arena FM, eis o comunicador **Jean Braida**, comemorando mais uma data especial no domingo. Na foto ao lado da esposa Neliane, que também apaga velinhas na próxima segunda. Parabéns em dose dupla!



Amanhã também é dia dela, **Letícia Sara**.



Festa e comemorações neste domingo para **Karen Batista**. Que celebra idade nova.



Destaque para **Sindy da Silva**, que amanhã comemora mais um ano de vida.



Festa também neste domingo para **Thiago Vidal**.



Beatriz

Hoje, você minha princesa colhe mais uma rosa no jardim de sua vida e se eu pudesse te daria todas as coisas boas da vida. Porém sei que os obstáculos são necessários para que você aprenda a viver com sabedoria, escolhendo sempre o melhor para sua vida. Hoje é um dia muito especial; meu "anjo" está comemorando mais um ano de vida. Minha querida, espero que seu coração esteja radiante, esteja sentindo muita felicidade, afinal é seu aniversário e não é todos os dias que temos a alegria de poder comemorar mais um ano de vida. Que a sua vida seja sempre cheia de alegrias e sábias escolhas! Desejo que todos os seus sonhos se realizem e que você sempre tenha sabedoria para lidar com os obstáculos da vida. Saiba que estou muito feliz pelo seu aniversário, estou realmente satisfeito por saber que tantas pessoas gostam de você e lhe desejam sucesso.

Saiba que a cada passo seu, eu estarei aqui, mesmo que de longe, torcendo para que trilhe o caminho certo e sendo seu porto seguro para as horas alegres e principalmente nas horas tristes. Eu a amo muito. E desejo muita paz, saúde e amor para você hoje e sempre. Parabéns, minha filha! Que venham muitos anos e que toda a alegria que eu senti ao ver você nascer se converta em felicidade neste dia do seu aniversário. Parabéns! Feliz aniversário! Muitas felicidades filha!

Seu Pai Vagner Medri

Paraíso das FLORES e PRESENTES

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

PREÇOS GIGANTÃO

Preços Inbatíveis a partir de R\$ 1,99

Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

"A total ausência de senso de humor torna a vida impossível."

■ Colette



A bela **Aline Amadeu** soprou as velinhas na quinta-feira, em ritmo de muita festa e congratulações especiais. Na foto com o irmão André, a mãe Cléa Barbosa e a avó.



O ex-candidato a prefeito **Carlos Lima** completa idade nova na segunda, sempre muito lembrado. Na foto com o empresário Jelder Cássio. Parabéns!



O jovem **Marcos Felipe Bermal** faz a festa no sábado, sempre com a galera. Na foto com Augusto Pansani, Gabriela Moreira, Mariana Guerra Ribeiro, Natália Moraes e Renan Moreno.



Feliz aniversário Tião Geraldo

Oprefeito de Ouroeste Tião Geraldo comemorou idade nova no último dia 03/05.

"Um momento especial de renovação para sua alma e seu espírito, porque Deus, na sua infinita sabedoria, deu à natureza, a capacidade de desabrochar a cada nova estação e a nós capacidade de recomeçar a cada ano.

Final fazer aniversário é ter a chance de fazer novos amigos, ajudar mais pessoas, aprender e ensinar novas lições. Fazer Aniversário é amadurecer um pouco mais e olhar a vida como uma dádiva de Deus".

Parabéns! É o que desejam os servidores municipais, familiares e amigos.



Festa na família Sakata pelo aniversário da conceituada médica **Thais Garcia Sakata**. Na foto momento especial com familiares. Parabéns!



O Jornalista deste "O Extra.net" e corinthiano fanático, **João Leonel**, apagou velinhas ontem, recebendo homenagens de toda família e amigos, em especial da nossa equipe. Na foto ele recebe o carinho da esposa Janaina.



Ao lado da conceituada e sempre simpática assistente social da Santa Casa, Maria Papa, o seu companheiro de serviço, também profissional da área, **Paulo Sartori**, festejou mais um aniversário. Parabéns.



Sempre cercada de amigas e familiares, eis **Vera Rocca Bortolozzo** aniversariante deste sábado, certamente em clima de muitas celebrações.

aniversariantes da semana

PARABÉNS!

■ **DIA 09/05:** Vera Márcia Bortolozzo - Carlos Takeo Sugui - Adele André Lopes

■ **10/05:** Pedro Paulo Pansani - João Vitor Matoso Moita

■ **11/05:** Clélia Fátima Rimoldi - Pedro Ruvieri Cavariani - Gilberto Faria - José Carlos Guarnieri

■ **12/05:** Ana Márcia Medei-

ros - Edson Betiol

■ **13/05:** Adriana Carneiro Macedo - Rosemary Lofiano Barthman - Ana Luiza de Assis Silva - José Venceslau Carbone

■ **14/05:** Maria Cristina Ferrari - José Luiz Dela Rovere

■ **15/05:** Beatriz Zapparoli - Dr. Celso Andreo Peres - Vanessa de Paula Ysuyassu



ÓTICA IDEAL & ÓTICA STA. LUZIA

Um olhar de qualidade

Rua Brasil, 2161
17 3442.3709

Rua São Paulo, 1859
17 3463.4936

www.euamooculos.com.br



O mais saboroso Filé
Parmegiana da região.

Carnes selecionadas garantem
os melhores a la cartes, com
muito sabor e qualidade.

Salpicante

(17) 3462-4641
Shopping Center Fernandópolis



Reabilita
Odontologia

Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

17-3442 4012

Rua Rio Grande do Sul, 1969
Coester I Fernandópolis-SP

reabilitaodontologia@hotmail.com

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

Podoclínica
Podologia - Estética

CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE

3462-4336

Av. Ângelo Del Grossi, 266 - Boa Vista - Fernandópolis - SP



**Poly
Sport**

SEU ESPORTE É A NOSSA PAIXÃO!

polysportnet

RUA BRASIL Nº 2094 CENTRO
(17) 3463-9001 FERNANDÓPOLIS-SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍDIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANCICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

CURSOS PARA TODAS AS IDADES

voce
com +

MEMORIZAÇÃO
CONCENTRAÇÃO
CRIATIVIDADE
AVALIAÇÃO
AUTODESTIMA

Mês de
aniversário com
70%
de desconto
NA MATRÍCULA



UNIDADE SUPERA
FERNANDÓPOLIS
Rua Santa Adélia, 1156
Bairro Estoril
(17) 3462-8170
www.metodosupera.com.br

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITIA

CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para
decoração, com foco esotérico

Atendimentos em Mesa Radiônica,
Numerologia, Runas e Feng Shui

Contato: 17 | 99732.9554 | Av. José Camargo Arruda - Centro | Fernandópolis/SP

Emei Paraíso Infantil desenvolve trabalho com criatividade e dinamismo

As professoras da escola Emei Paraíso Infantil de Ouroeste vêm desenvolvendo um trabalho com criatividade e dinamismo. Algumas docentes estão propondo aos seus alunos atividades ligadas à aprendizagem ativa, baseando-se no desenvolvimento sensório-motor: movimento, audição, visão, tato e manipulação. Atividades que valorizam a criatividade de quem executam, na tentativa de construir a realidade e inventar novas combinações de meios e fins. Os resultados estão sendo satisfatórios e agradam a todos.



O trabalho esta ligado à aprendizagem ativa, baseando-se no desenvolvimento sensório-motor: movimento, audição, visão, tato e manipulação



As Atividades valorizam a criatividade, na tentativa de construir a realidade e inventar novas combinações de meios e fins

O NOVO “VIAGRA”

Até que enfim algo criativo! Vejam só o outdoor do novo “remédinho”. Detalhe: - o slogan do Levitra é “4 vezes mais veloz que o Viagra”. Rachei! Kkkkkkkkk!

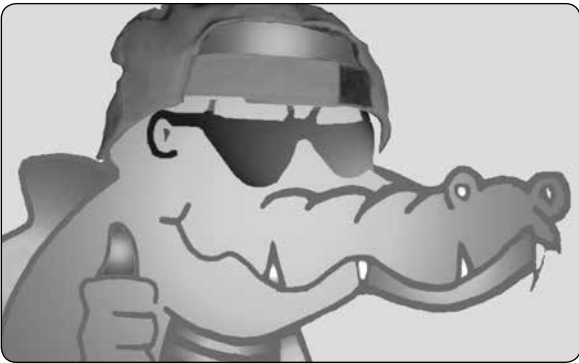


Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! E um estudo de Harvard comprovou aquilo que

o Jaca vem falando há séculos: - o homem é o único animal que consegue estabelecer uma relação amigável com as vítimas

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

que ele pretende comer. Há! Háá! Hááá! E mais uma casa caiu lá no Nepal! E dai? Penalty pro Cúrintians. Na próxima

quarta! E a sogra dum chapa do Jaca tava na maior dúvida porque sua sogra morreu. Não sabia se ia trabalhar ou no en-

IMAGEM DA SEMANA

E por falar em criatividade, confirmam só a camiseta que uma academia de Sampa está distribuindo pra mulherada. E aí? Se tocou? A carapuça serviu?



terro. Óbvio! Primeiro o trabalho, depois a diversão. Hó! Hóó! Hóóó! E aproveitando o Dia das Mães, o Jaca descobriu porque

o comércio vende mais no Dia dos Namorados que no Dia das Mães. Simples! Porque mãe só temos uma!

DÁ PARA ACREDITAR?



- Que o americano James Brewer confessou um assassinato no leito de morte, depois, surpreendentemente sarou e acabou preso?



- Que prostituta é igual chuva? Pra dormir com ela é uma delícia, mas sair na rua com ela é complicado.
- Que o cabelo original do Elvis Presley era loiro?
- Que se você pegar um lápis e sair fazendo uma linha reta



pode chegar até 56 quilômetros? - Que um cubo mágico tem 4.325.003.274.489.856.000 posições possíveis? E você não consegue nem montar um lado!



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Seu namorado não faz direito? Vem cá que eu faço”. Cantada de um estudante lá da Unicastelo numa gatinha numa festa de República. E não é que deu certo!

“Quando me casei descobri a felicidade. Pena que já era tarde demais!” De uma recém-casada, em clima de desabafo, para um bando de amigas reunidas lá naquela pizzaria.

“Há pessoas que amam o poder e outras que tem o poder de amar.” Do mestre Bob Marley. Simples assim!

DESAFIOS JACAL

1 - Já que na quarta comemoramos o Dia da Matemática, vai lá uma daquelas: - à beira dum lago iam dois patos zangados à frente de um pato, dois patos em fila indiana iam atrás de um pato e um pato ia no meio dos outros patos. Qual o número de patos que iam à beira do lago?

2 - E essa quero ver! Qual o nome do país que tem duas sílabas e uma é muuuito boa pra se comer?



Na realidade é JAPÃO.
2 - Aposto que pensou que é CUBA, sua mente poluída!
1 - Fudeu hein? Nem imagina né? Três patos, lógico!

Respostas:

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama Dra. Louziane Costa Amancio

CRMV-SP 6874 CRMV-SP 19356

Tels. (17) **3843.1190**
99636.3531

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Rua Martins de Sá, 1466 - Ouroeste - SP

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuaria

Consultoria em Empresa Rural

SanVet

Policlínica Veterinária

DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagaló

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagaló 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 Castrequini, 549

Indiaporá: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuaria

Consultoria em Empresa Rural

SanVet

Policlínica Veterinária

Os hábitos de uma mãe feliz!

Claro que não existe uma fórmula secreta nem exata sobre a felicidade de uma mãe perante seu filho, pois todas nós sabemos o quanto é gratificante na vida de uma mulher gerar um bebê e olhar sua “obra prima” crescer e evoluir todos os dias!

Confiram abaixo quais os hábitos de uma mãe feliz!

Entenda seu valor como mãe

Quantas vezes já nos perguntamos se somos boas ou más mães? Ou então, nos sentimos culpadas por, em algum momento, ficarmos pouco com as crianças, deixarmos eles por um dia todo só com a babá, culpadas por trabalhar fora ou desvalorizadas por ficar em casa o dia todo? Nossa, quem me conhece sabe que sou a mestre em me sentir culpada, principalmente por sair de casa quando eles estão acordados...

Conserve suas amizades-chave

Quantas vezes nós conseguimos bater um papinho com nossa melhor amiga ou saímos para dar risada com a turma de amigas depois que nosso filho nasceu? A verdade é que, quando alguma coisa precisa ser cortada das nossas demandas diárias, amigos são os primeiros que vão. Algumas vezes, parece que a

amizade é dispensável, desnecessária. (...) Amigos são uma necessidade. No fundo, sabemos bem que tê-los ao nosso lado é parte da nossa felicidade. Vamos mantê-los por perto! Amigos são tudo!

Valorize e pratique a fé

Nós temos de colocar nossa fé em alguém porque somos incapazes de controlar a vida. Não podemos proteger as pessoas que amamos por simples vontade. Nos sentimos impotentes, porque somos. Cuidar da nossa vida espiritual (que sempre fica perdida em meio às tarefas do dia-a-dia) nos torna mais saudáveis! Ela deve ser praticada também por meio do cuidado ao próximo.

Diga não à competição

Realmente nos cobramos muito! Sempre achamos que alguma outra mãe educa melhor, fica mais com os filhos, estimula seu bebê de melhor forma. Mas, temos que sempre nos lembrar: nós somos as melhores mães que nossos filhos podem ter! Acreditem nisso! Cada uma de nós, mães, competimos com outras mães de alguma forma. (...) E muitas de nós nunca vão admitir que fazem isso. Competir com outras mães nos trazem três coisas: acende o ciúme, nos mantém em um estado constante de inquietação com nós mesmas e transforma nossos rela-

cionamentos.

Crie uma relação saudável com o dinheiro

Claro que sabemos da boa e velha frase de que dinheiro não traz felicidade mas, vai falar isso para uma mãe numa loja de roupas, acessórios ou brinquedos de criança! É muito difícil nos controlarmos quando o assunto é dar “coisas” para nossos filhos!

A parte complicada de ser mãe é que dar é bom e natural, mas nós esquecemos de dar o que realmente importa para os nossos filhos (o nosso tempo, atenção e afeto) e gastamos energia pagando coisas para eles. (...) Se acreditarmos que o dinheiro é parte da vida, mas não a força motriz que nos torna felizes ou infelizes, se nós tomarmos medidas ousadas, veremos que o contentamento verdadeiro nunca tem um preço.

Dê e receba amor de forma saudável

Depois do nascimento dos filhos, realmente o relacionamento com nossos maridos muda completamente! Inclusive nossa tolerância com eles... Vamos falar a verdade: isso muda, sim! Não tem como negar! Mas temos que ser mais compreensivas e pacientes. Se estamos constantemente criticando nosso companheiro ou nossos filhos, criamos barreiras para nós mesmas. Recla-

mações não levam a nenhum lugar bom. Ao contrário, joga a relação para baixo. (...) As mães podem ser muito mais felizes se aprenderem a ignorar falhas de caráter, atitudes mal-humoradas, birras e focar na bondade de quem amam. Isso não significa que somos cegas. Mas que estamos dispostas a ver as falhas e fragilidades dos nossos entes queridos, mas apreciá-los e amá-los de qualquer maneira.

Encontre formas simples de viver

E aqui se fala, em especial, da simplicidade interior! Entender que não precisamos dar conta de tudo, nem nos pressionarmos a acertar sempre! Viver simples significa viver mais. Isso não quer dizer abrir mão de coisas em nossas vidas que queremos e nos tornarmos mulheres com foco singular. Significa estabelecer prioridades. É dar o valor real a que cada coisa merece.

Deixe o medo de lado

Muito difícil! Afinal, somos mães-leoas! Não queremos que absolutamente nada de mal aconteça aos nossos pequeninos! Mas temos que nos policiar a ter bom senso, principalmente para não passar insegurança a eles e não virarmos umas neuróticas! Nós estamos nos preocupando mais do que no passado e, o mais importante, essa preocupa-



ção está nos esmagando. (...) Muitas neuroses são genuínas e baseadas em fatos, mas alguns de nossos medos não são bem fundados. A vida é muito curta. Temos muita vida para viver, apesar de todas as coi-

sas ruins ao redor. Há muito mais coisas boas do que más e muito menos para se preocupar do que pensamos. E, quando temos filhos, é essa confiança em mundo melhor que devemos ter, não é mesmo?



eterniun


“

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

”

• Por **CLARIUS**

Pensamento da Semana



“O tempo que você levar para falar mal de alguém, use-o para falar bem de quem merece.”

Manoel de Nóbrega.

MINUTINHO:
O “Pai” de 35 mil filhos

Ele não é afeto a homenagens, até porque lhe carece tempo para honorárias, mas não há como comemorar e rogar ao Senhor os parabéns espe-

ciais àquele que dedicou 68 de seus 88 anos - comemorado na última terça-feira - à caridade e ao apostulado, levando luzes e esclarecimentos através de seus 250 livros e palestras e assistência, fraternidade e amparo a mais de 35 mil crianças a que chama simplesmente de filhos.

Referimo-nos ao médium espírita Divaldo Pereira Franco. Orador que arrebatava multidões, que não se permite repouso e que se doa integralmente a propagar o Evangelho de Jesus. Já realizou mais de treze mil conferências em mais de duas mil cidades brasileiras e em 65 países dos cinco continentes.

Nasceu em 5 de maio de 1927, na cidade de Feira de Santana, Bahia e, desde a infância, se comunica com os Espíritos. Coursou a Escola Normal Rural de Feira de Santana, recebendo o diploma de professor primário, em 1943. Trabalhou como escrivão no

antigo IPASE, em Salvador, aposentando-se em 1980. Efetivamente é “pai” legalmente de mais de 600 filhos e mais de duzentos netos e bisnetos. Também fundou em 1952, na cidade de Salvador, Bahia, com Nilson de Souza Pereira, a “Mansão do Caminho”, complexo educacional com 83.000 m2 e cinquenta e duas edificações que atende a três mil crianças e jovens de famílias de baixa renda. Tudo custeado com as rendas provenientes dos direitos autorais de seus livros, redigidos sob inspiração de Joanna de Ângelis, Manoel Philomeno de Miranda, Victor Hugo, Amélia Rodrigues, Vianna de Carvalho e Bezerra de Menezes, dentre outros tantos. Lá na “Mansão” ninguém é indagado a respeito de sua crença, apenas de sua necessidade.

Divaldo recentemente declarou em rede nacional de televisão que

está em vias de desencarnar.

Certamente seu legado, similarmente ao vivenciado com o seu “irmão” Chico Xavier, abrirá todas as portas dos céus, mas, sobretudo, servirá de guia seguro àqueles que pretendem buscar um futuro melhor, tanto sob o aspecto pessoal, através da evolução cultural e espiritual, como para com o do próximo, através da eliminação gradativa da pobreza, dos males físicos, por uma distribuição mais igualitária das riquezas terrenas e, principalmente, pela caridade, seja ela material, seja espiritual.

Clarius.

CRÔNICA:
O rei e a camisa

Certa vez um rei adoeceu gravemente. À medida que o tempo passava seu estado de saúde piorava. Os médicos e os sábios tentaram de tudo, mas nada parecia funcionar. Estavam a ponto de perder as esperanças quando a velha criada gritou:

– Eu lhes mostrarei como salvar o rei. Se vocês puderem encontrar um homem feliz, tirar-lhe a camisa e vesti-la no rei, ele se recuperará.

Então o rei enviou seus mensageiros. Eles cavalgaram por todos os cantos do reino e não encontraram

um homem feliz. Ninguém estava satisfeito; todos tinham uma queixa.

Os mensageiros do rei não ouviram nada além de reclamações e lamentações, aonde quer que fossem. Se um homem era rico, não tinha o bastante; se não era rico, era culpa de alguém. Se era saudável, havia uma sogra indesejável em sua vida. Se tinha uma boa sogra, a gripe o estava acometendo. Todos tinham algo do que reclamar.

Finalmente numa noite o próprio filho do rei, ao passar por uma cabana ouviu alguém dizer:

– Obrigado Senhor! Concluí meu trabalho diário e ajudei o meu semelhante. Comi meu alimento, e agora posso deitar-me e dormir em paz. O que mais poderia eu desejar?

O príncipe exultou por ter, afinal, encontrado um homem feliz. Mandou que levassem a camisa do homem ao rei e pagassem o quanto pedisse. Mas quando os mensageiros do rei foram à cabana despir a camisa do homem feliz, descobriram que ele era pobre demais e sequer possuía uma camisa.

Tempos após, frustrada a busca, o rei faleceu. Assumiu um monarca mais justo que levou o progresso, a riqueza e a felicidade aos súditos.

Autoria desconhecida.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Johnny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron MasterCard Maestro

celebridades

Um mês após ser campeão do ‘BBB 15’, Cezar diz: ‘Quero um amor puro, não só carnal’

Um mês após ter saído campeão do “BBB 15”, Cezar Lima continua falando de todas aquelas palavras — e são muuuitas! — que só ele entende. E também permanece intacto... se é que nos entende. O moço, que já estava há três anos sem um “lepo lepo”, ainda não “rolou nos mananciais da luxúria e do prazer”. “Beijar na boca eu beije, mas não passei e não vou passar o rodo por aí. Para chegar até as quatro paredes e à minha intimidade quero um amor puro, não só carnal”, avisa.

Se a candidata ideal para o coração premiado do paranaense ainda não apareceu, ele vai enchendo o bolso, já recheado por R\$ 1,5 milhão, e vai passar a fazer palestras motivacionais. “Estou formatando, ainda não sei quanto tempo vou ficar falando. Mas

já fiz uma teste para 600 pessoas e elas adoraram”, conta ele, entusiasmado.

O ex-BBB diz que quer fazer tudo diferente do que fazem os outros participantes. “Não quero ser arroz de festa, ser um permutador. Meu foco está em aliar minha imagem a produtos de grandes empresas. Não vou comer de graça em restaurante em troca de uma foto. Minha imagem agrega mais valor ao comerciante do que ele a mim”, avalia ele, que, no entanto, tentou batalhar uma passagem com a coluna para “um ensaio exclusivo”.

No próximo fim de semana, Cezar promete ainda por fim a um “mistério” que o ronda desde o “BBB 15”: “Eu disse que tinha um segredo e vou revelar neste domingo nas minhas redes sociais”, adianta ele. Aguardemos...



Cezar Lima, vencedor do “BBB 15”



Sophia e Claudia Raia posaram juntas

Adriano Imperador pede desculpa e se reconcilia com Micaele Mesquita



Juntos de novo: Adriano Imperador e Micaele Mesquita

Já está tudo bem de novo entre Adriano Imperador e Micaele Mesquita, a novinha de 18 anos com quem ele iniciou um romance em março. Ela chegou a afirmar que era a nova Imperatriz, mas foi surpreendida com fotos do joga-

dor de mãos dadas com uma morena no shopping, semana depois, e terminou tudo. Arrepentido, ele foi procurar a moça, pediu desculpa e o casal voltou às boas. Adriano chegou a publicar fotos dela em seu perfil no Instagram.

Vanessa, Murilo Rosa e Juliana Knust estão na próxima fase de Malhação



Atores da nova temporada de Malhação

Os fãs da fase atual de Malhação, da Globo, já podem começar a se despedir. A nova temporada da novela, que é conhecida por lançar vários atores, já tem previsão de estreia e contará com a presença de Vanessa Gerbelli, Murilo Ro-

sa e Juliana Knust no elenco.

Os atores interpretarão, respectivamente, a mãe do protagonista jovem, um professor popular entre os alunos e orientadora educacional na próxima temporada, que será escrita por Emanuel Jacobina.

Claudia Raia posa com a filha, Sophia, e revela regra de estilo

Aos 48 anos, com uma pele linda e um corpo incrível, Claudia Raia já incentiva que a filha Sophia seja vaidosa. A atriz conta que estimula a preocupação com o que vestir, mas de acordo com a idade dela, que tem 11 anos. “Por outro lado, não é porque ela é adolescente que vou liberar usar jeans em casamento, por exemplo”, conta ela, que estrela com a caçula a capa da edição de maio da revista “Manequim”.

Sophia, que é fruto do casamento da atriz com Edson Celulari, entregou que admirava o estilo da mãe, e conta com uma maozinha dela para escolher os looks. “Minha mãe se veste muito bem e me ajuda a escolher minhas roupas”, elogia a adolescente que, apesar da sessão de fotos, não pensa em investir na carreira de modelo. “Não pretendo. Quem sabe estudar teatro fora e até abrir uma loja de departamentos”.

Aluguel para festas

- ★ Mini Tobogã
- ★ Cama Elástica
- ★ Piscina de Bolinha
- ★ Pula Pula Crocodilo

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

99634.9809 VIVO

99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

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

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticaodefernandopolis.com.br

oticaodefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marinel

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

horóscopo

ÁRIES
Sintonize sua mente às suas ações, pois a oposição Sol-Lua intensifica as contradições internas. Essa atitude pode deixar as pessoas confusas, portanto procure manter a serenidade ao lidar com as indefinições e pendências!

TOURO
Mantenha-se centrada, mesmo diante do ambiente instável que lhe instiga a gastar mais do que pode. Sol e Lua, opostos, lhe aconselham a ser forte diante das tentações que os estímulos externos exercem sobre você. Contenha-se!

GÊMEOS
A instabilidade de humores dos outros torna seus relacionamentos um grande desafio, neste dia em que Sol e Lua se opõem. Seja diplomática ao defender seus interesses, pois a renúncia deles poderá lhe ser demandada!

CÂNCER
Seja mais racional ao lidar com aspectos que pedem uma abordagem prática e direta. Sol e Lua, em oposição, lhe trazem um momento de instabilidade emocional e introspecção. Aproveite o dia para fazer reflexões sobre sua vida!

LEÃO
Os conflitos de interesses no meio social podem lhe deixar estressada, neste dia em que Sol e Lua se opõem. Os acordos serão dificultados, mas trabalhe as conciliações, que serão essenciais, sobretudo em meios mais formais!

VIRGEM
Você fica desgastada, tanto no nível físico quanto emocional, com a sobrecarga no meio familiar e no trabalho. Sol e Lua, tensionados, alertam que sua tendência a centralizar tarefas só lhe prejudica. Delegue atividades!

LIBRA
As informações que você transmite podem transparecer as contradições trazidas pela oposição Sol-Lua, em sua área de comunicação. Evite envolver-se em intrigas e tenha cuidado com assuntos controversos. Preserve-se!

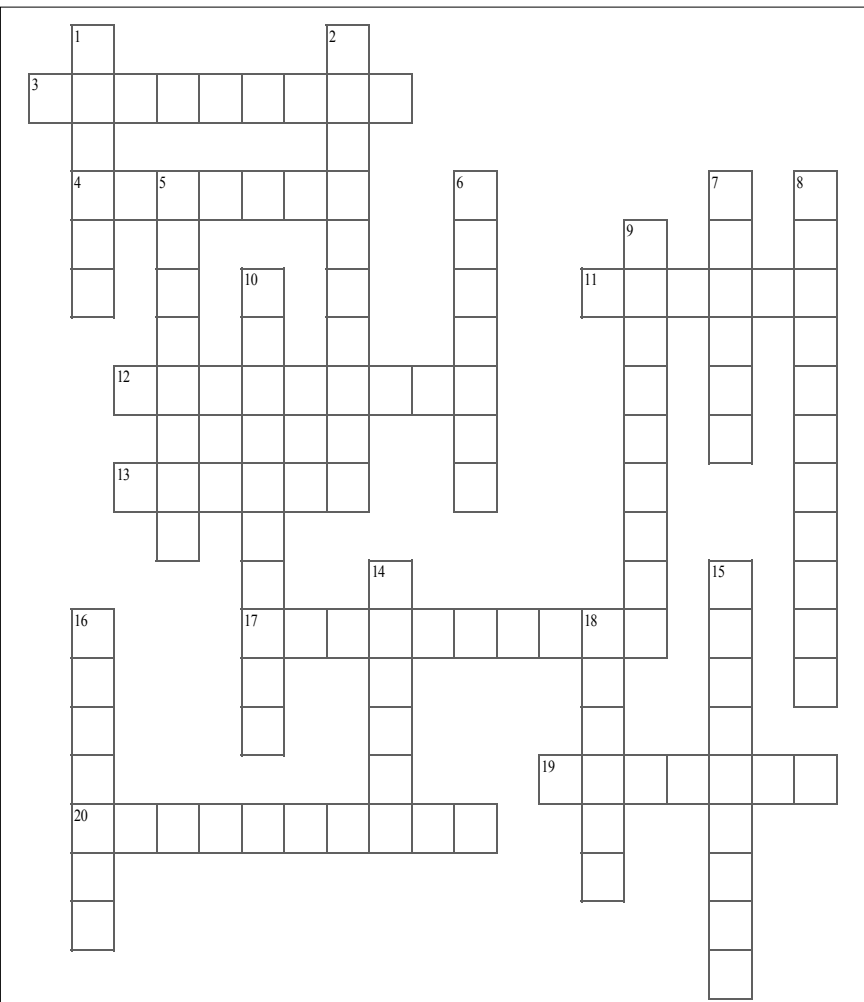
ESCORPIÃO
Reveja suas prioridades e as adequadas às novas circunstâncias. A oposição Sol-Lua em sua área material lhe tira da zona de conforto e lhe pede maior centralização diante dos problemas, especialmente em relação às finanças!

SAGITÁRIO
Sua convivência com as pessoas passa por momentos de adaptação, pois a Lua passa por seu signo e o Sol passa por sua área de relacionamentos. Priorize o bem-estar coletivo e tenha serenidade para lidar com conflitos de interesses!

CAPRICÓRNIO
Sol e Lua se antagonizam hoje, trazendo à tona divergências de interesses no ambiente de trabalho. Pense bem em seus pontos de argumentação antes de defendê-los, pois você tende a se colocar de maneira reativa e emocional!

AQUÁRIO
Não exponha demais sua imagem nos momentos de lazer, pois a oposição Sol-Lua alerta para problemas no âmbito social. Selecione os ambientes que frequenta e as companhias com que anda, pois você tende a absorver negatividades!

PEIXES
As demandas domésticas e de trabalho devem ser atendidas de maneira mais serena e tolerante, neste dia em que Sol e Lua se opõem e trazem uma falta de sinergia de prioridades. Saiba defender seus interesses de forma flexível!



Horizontais

3.

Família de plantas suculentas destituídas de folhas, com caule muito grosso, mantendo grandes reservas de água.
4.

Ficar barba a barba, igualar uma coisa com outra, nivelar.
11.

Estojo longitudinal em que se mete a folha de uma espada para evitar que se embote ou oxide.
12.

Parte superior da primeira página de um jornal.
13.

Variedade de cana-de-açúcar; caiana.
17.

Da cor tirante a barroso, comum entre bovinos.
19.

Pessoa natural do Cairo, Egito.
20.

Que causa embaraço.
1.

Discussão, barulho, tumulto, confusão.
2.

Grupo de cabras; cabroeira.
5.

Dar forma de abóbada; arquear, recurrar.
6.

Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
7.

Dar-se ares de, fingir o que não é.
8.

Ligeiro abaloamento.
9.

Aquele que dirige ou possui barca ou barco.
10.

Semelhante a bezerro, turrão, teimoso.
14.

Espesso, cerrado, denso.
15.

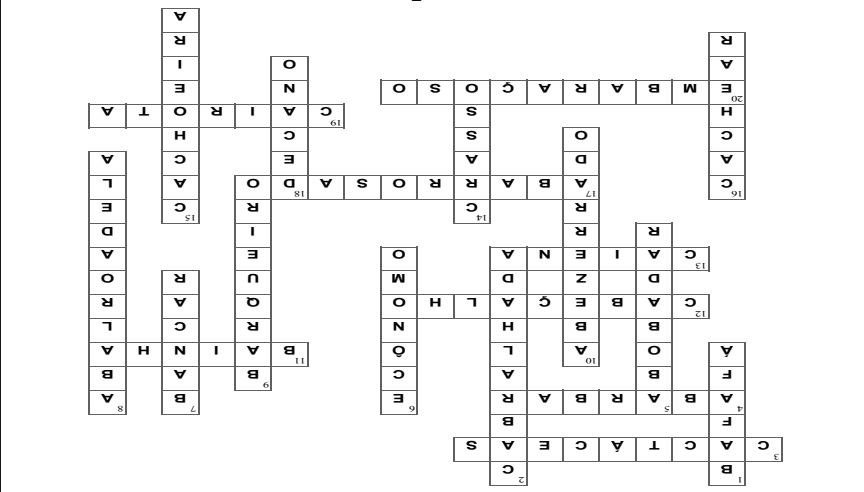
Queda de água, em rio ou ribeirão, cujo leito apresente forte declive.
16.

Cobrir-se de cachos; produzir cachos.
18.

O membro mais velho ou mais antigo de uma classe ou corporação.

Verticais

Respostas



Caça Palavras

CAÇA - PALAVRAS _ DIA DAS MÃES

ALEGRIA

BONDADE

AMOR

CARINHO

AMIZADE

TERNURA

FÉ

OTIMISMO

MEIGUICE

PACIÊNCIA

FELICIDADE

SABEDORIA

ENERGIA

SACRIFÍCIO

ESPERANÇA

O T I M I S M O I A X V N J K L O N F É

H Y T E N E R G I A R I Ç P Y T R W Q U

Z A A M I Z A D E E S J K O E V R X P T

Y A R Q U S A C R I F Í C I O B K G H I

Q W I R I E S P E R A N Ç A X M A I F C

G H M E I G U I C E E I R O B V N M I O

T E R N U R A I T A X I O C A R I N H O

A L E G R I A H J L S V C B O N D A D E

X K J O P A C I Ê N C I A S T A E N T Y

B S A B E D O R I A R I O W Z T A M O R

G D F E L I C I D A D E I R E T O R K W

www.misturadealegria.blogspot.com

Adiléa

Resumo de Novelas

SETE VIDAS

Sábado, 18h00

Pedro expulsa Lígia de sua casa e acaba discutindo com Vicente. Durval se faz de vítima para Marlene e Bernardo fica furioso. Irene questiona Lígia sobre seus sentimentos por Miguel. Pedro destrata Bernardo e ele vai embora irritado. Marta pensa em apresentar um de seus clientes a Eriberto para se tornarem amigos. Branca discute com Luís por causa de Esther. Isabel discute com Lauro antes da estreia de seu programa de rádio. Luís tem uma conversa séria com Esther. Marta obriga Eriberto a ir ao jantar com um casal de clientes dela. Laila suspeita que exista um clima entre Júlia e Felipe. Miguel fica abatido ao saber que Lígia não quer falar com ele. Carmem, mãe de Diana, procura Irene. Vicente se impõe diante de Arthurzinho.

I LOVE PARAISÓPOLIS

Segunda, 19h15

PRIMEIRO CAPÍTULO

Mari conta como ela e Danda foram parar em Nova York, vindas de Paraíso-polis. Soraya demonstra a Júnior seu desprezo pela favela. Deodora avisa a Lilica que comprará a roupa de balé da filha. Danda se envolve em uma confusão no bar onde ela e Mari trabalham e as duas acabam demitidas. Mari se desespera com as prestações da casa que comprou para Eva. Grego afirma a Mari que nunca esqueceu o namoro dos dois. Margot diz a Benjamin que o Projeto Paraísopolis precisa de alterações. Gabo avisa a Raul que Benjamin não pode saber que a obra do Projeto Paraísopolis será superfaturada. Benjamin conta a Tinoca sua relação com a mãe Soraya.

BABILÔNIA

Segunda, 21h00

Murilo diz que não pode desistir de Alice e pede uma chance. Alice fica abalada. Luís e Karen discutem. Aderbal joga charme para Susana. Teresa e Estela confirmam que Rafael ainda está apaixonado por Lais. Consuelo repreende Aderbal ao saber que ele se interessou por Susana. Paula conta para Ivan que pretende comprar um carro. Muri-lo promete para Olga que não vai mais se meter em confusão. Beatriz garante para Pedro que não atirou em Inês, mas ele não acredita. Alice conta para Inês que Beatriz não quer se divorciar. Evandro promete que se casará com Alice. Beatriz pensa em Diogo. Gabi e Diogo discutem por causa do trabalho dela. Paula e Bento conversam sobre o jeito arredo de Ivan.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Pedro reconhece Gael em seu disfarce. Lobão exige uma explicação de Luiz. Delma pede um tempo para Nando. Roberta decide promover um concurso de música na Aquazen. Delma incentiva Dandara a investigar Gael. Marcelo pede ajuda a Nando. Lobão flagra Gael em sua casa. Nando anuncia o concurso de música na Ribalta e todos ficam animados. Pedro comenta com Karina que ouviu um celular tocar entre os pertences de Lobão e a menina decide procurar o aparelho. Pedro e Karina descobrem que o celular que estava escondido com Lobão era de Nat e contam para Duca. Dandara discute com Gael.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Mili vai até a mansão dos Almeida Campos para rever Gabriela, após o sequestro. Marian fica irritada com a chegada de Mili. Gabi e Mili conversam. As Chiquititas chegam à conclusão de que Maria é a pessoa ideal para se vingarem de Marian. Maria revela todas as maldades que Marian já fez. Gabriela avisa que um dos vestidos de Mili ficou lá. Mili vai ao quarto onde está Marian para pegar seu vestido e conversar com a garota. Carmen recebe uma ligação da polícia pedindo para ela ir até a delegacia prestar um depoimento. Maria conta para as chiquititas menores que está com medo do que Marian pode fazer com ela caso a chiquitita descubra que ela contou tudo. Dani, Ana, Tati, Teca e Maria levam lanches e brincquedos para as crianças.

OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Yunet inventa que há um inseto no copo de Nefertari e derruba a taça no chão. Maya bebe o chá envenenado, enquanto Yunet a observa, aguardando o efeito. Miriá fica penalizada ao ver Amália sofrendo com a ausência de Num. Eli-seba, Arão e os filhos chegam para morar com Amália. Joquebede conta que Arão fez bem em amparar Amália e não deixá-la só. Karoma fica radiante ao ser presenteada por Simut com um creme milagroso e o beija na bochecha, deixando-o em choque. Judite é chamada de traidora pelas hebreias da vila e foge assustada. Miriá encontra Judite afiita e se prontifica a ajudá-la. Maya vence Ramsés na disputa de arco e flecha, impressionando-o pela prática.

Humor

ERRO DE GEOGRAFIA

A mãe chega e pergunta para o filho:

- Pedrinho, o que você está estudando?
- Estou estudando geografia, mãe.
- Ah, é! Então me diga: onde fica a Inglaterra.
- Na página 83, mãe.

SÓ TEM UMA

Em clima de Dia das Mães,a classe do Joãozinho tinha que escrever uma redação sobre a mãe. Todos deviam terminar a redação com uma frase: MÃESÓ TEM UMA. Primeiro, Felipinho lê sua redação:

“Minha mãe é muito boa, porque ela nunca me bateu. Por isso eu di-

go: “Mãesó tem uma.”

Mariazinha lê a sua logo em seguida:

“Eu adoro a minha mãe, porque ela sempre me leva pra passear. E como diz o ditado: “Mãe só tem uma”.

Hora do espanto. Chega a vez de Joãozinho ler a sua: “Outro dia,meus pais estavam assistindo o futebol e a mamãe falou para eu pegar duas cervejas na geladeira. Dei uma olhada lá e avisei: “ Mãe,só tem uma.”

CASTIGO INJUSTO

A menina chega do colégio chorando e desabafa:

- Mãe, mãe... Sniff, sniffi.
- O que aconteceu, minha filha?
- Me colocaram de castigo na es-

cola.

- Mas por que fizeram isso com você?
- Me colocaram de castigo por uma coisa que eu não fiz.

A mãe pega na mão da garota e fala:

- Isso é um absurdo! Não podem castigar uma pessoa por algo que ela não fez. – Na metade do caminho, a mãe pergunta: – Mas o que você não fez, filha?
- A lição de casa.

O IRMÃOZINHO

Ao chegar em casa , o garoto diz a mãe:

- Não vou a aula amanhã, a professora disse que não preciso ir porque ganhei um irmãozinho.
- Que bom, Você contou que eu tive gêmeos?
- Eu não, guardei para semana que vem!

INGLESINHA

A esposa de Charles estava viajando para a Inglaterra e lhe perguntou:

- Você quer que eu traga uma lembrancinha?
- Ah, eu quero! – respondeu ele, em tom de brincadeira – Me traz uma inglesinha!

A esposa, como sempre, não disse nada e embarcou para Londres. Um mês depois, ela volta e o marido dá as boas-vindas:

- Oi querida! Como foi a viagem?

E a minha lembrança, você trouxe?

- Ah, a inglesinha?

O marido acena com a cabeça, animado.

- Bem, eu fiz o que pude! – responde a esposa – Agora vamos ver se nasce menina!

Escritório Despachante

Lider

ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal Abertura e Encerramento de Empresa Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

HORTA IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO 3 IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Cuidados essenciais da gestante

Durante a gravidez, existem algumas coisas que a futura mamãe terá de deixar de lado ou, no mínimo, reduzir no seu dia-a-dia. Veja o que você pode ou não fazer:

Fumo:

- As consequências podem ser muitas. Os movimentos fetais, podem ser retardados.
- A criança tem mais chances de apresentar problemas respiratórios e seu peso pode ser reduzido em até 350gr, se comparado a filhos de mães que não fumaram durante a gestação.
- Estudos constataram um atraso entre oito meses e um ano no quociente de inteligência (QI.) de crianças entre 7 e 11 anos de idade, filhos de mães fumantes e uma maior incidência de lábio leporino.
- Os componentes do cigarro podem gerar lesão na placenta, aumentando a chance de aborto ou de parto prematuro.
- O leite materno, também sofre alterações: • diminui a quantidade e fica com menos gordura.

Ciente disso, o melhor mesmo é cortar de vez esse hábito!

Bebidas alcóolicas:

- Durante a gravidez é o período de amamentação, a mulher deve manter-se longe de bebidas alcóolicas e ingerir o mínimo possível as que contenham pouco álcool.

Exercícios:

- O exercício físico é saudável na medida em que melhora a digestão, o apetite, a função intestinal e o sono, além de aumentar a flexibilidade, o tônus muscular e melhorar o condicionamento cardiovascular.
- Deve-se estimular o exercício físico regular, com moderação e de maneira individualizada, dependendo da idade e estágio de gestação.



- O hábito de caminhar é particularmente recomendado.

Cuidados com o cabelo, pele e dentes:

- É importante lembrar a paciente para nunca realizar exercícios até ficar cansada.
 - Permanentes, tinturas com amônia ou outras substâncias tóxicas podem causar mal-estar e afetar o bebê, principalmente no 1º trimestre. Já as rinsagens, hennas e produtos sem amônia não fazem mal. Mesmo assim, antes de usá-los consulte o seu ginecologista.
 - Tomar banho de chuveiro diário e lavar os cabelos com mais frequência, devido o aumento da oleosidade da pele e dos cabelos.
 - Os cuidados dentários não podem ser negligenciados. Realizar escovação após cada refeição.
- Sono e repouso:**
- Observar sono noturno adequado.
 - Repousar, por alguns minutos, todos os dias, com os pés elevados. Sempre que

possível, mantê-los assim, mesmo durante a execução das tarefas domésticas.

Trabalho:

- Deve ser realizado com moderação, sempre evitando a fadiga.
- Procurar diminuir os riscos ambientais (químicos, físicos e biológicos).
- Restringir as áreas de insalubridade e periculosidade.
- Evitar trabalhos que exijam equilíbrio delicado e/ou mudança de turnos (diurno para noturno)

Medicamentos:

O uso de medicamentos, mesmo aqueles que você considera “inocentes” deve ser evitado, principalmente no 1º trimestre, pois o feto ainda está em formação e, assim, todo cuidado é pouco. Mas mesmo depois desse período, qualquer remédio só deve ser ingerido com autorização do médico.

Sal na comida:

Sal em excesso, mesmo quando não se está grávida, é prejudicial. O ideal é não exagerar no tempero, principal-

mente se está com pressão alta, pois isso só iria prejudicar o quadro.

Banho de sol:

Deve-se tomar alguns cuidados, pois a elevação das taxas de hormônio durante a gravidez pode provocar alterações na pigmentação da pele e ocasionar manchas. Apesar de elas normalmente sumirem após o parto, o ideal é não lançar mão de protetores solares. Além disso, deve-se usar chapéu e respeitar o horário para se bronzear que é das 8:00 às 10:00 horas da manhã ou depois das 4:00 da tarde.

Vestuário:

- Evitar qualquer roupa que restrinja a circulação.
- Usar roupas confortáveis, de acordo com a evolução da gravidez.
- Usar sapatos confortáveis e que ajudem a manter o equilíbrio; sapatos com base maior.
- É aconselhável o sutiã de alças mais largas e ajustáveis. A maioria necessita de um número mais que o habitual para dar melhor apoio as mamas em desenvolvimento.

Como as gerações podem cuidar da saúde juntas

Vivemos um momento de transformação na sociedade brasileira: cada vez mais as pessoas têm acesso e interesse no estilo de vida saudável, o que faz com que nossa população viva mais e melhor. Hoje, alimentar-se bem, fazer exercícios com regularidade e visitar os especialistas em saúde já faz parte do estilo de vida de muitas pessoas, o que elevou a expectativa de vida da brasileira a 78,6 anos (dados IBGE).

O IBGE também aponta que estamos nos tornando mães mais tarde: estudos, o desejo de se firmar na carreira e de realizar projetos pessoais fazem com que muitas de nós escolhamos ter o primeiro filho depois dos 30 anos, tendência que vem aumentando cada vez mais a idade média da mãe de primeira viagem. Isso quer dizer que vem aí uma geração de mães e avós bem informada e bem resolvida, que busca o melhor pa-

ra si mesma e para a família toda. Mas quais atitudes podem melhorar a saúde de ambas? Aqui vão algumas dicas:

Conviver é essencial: Estimular os encontros e o tempo de qualidade entre avós e netos – pesquisas afirmam que crianças cuidadas pela vovó e pelo vovô costumam crescer mais ajustadas e felizes.

Faça o que eu faço: Dar o exemplo é fundamental. Você e sua mãe podem juntar forças para ensinar e promover

uma alimentação saudável em casa, através de eventos nos quais as refeições sejam a estrela – de quebra, ainda passam tempo juntas!

E muito exercício sempre!

Um fato na vida de quem pratica atividades físicas: ter um companheiro ajuda, e muito. Você e sua mãe podem transformar a aula de pilates, yoga ou mesmo a caminhada em um momento para se cuidar e se encontrar durante a semana.



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.136

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 Cáfare, 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 Stabile Cribeni
Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro
Fernandópolis - SP



ANIWO
DERMATOLOGIA

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

Dra Aracy Mautari Niwa
CRM 16320, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia

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



SERVIÇO DE COLO-PROCTOLOGIA
DOENÇAS DO INTESTINO RETO E ÂNUS

Dra. Sílvia Mara Borges
CRM 76.664

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



ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VOCÊ É NOSSO CONVIDADO MAIS DO QUE ESPECIAL.

Aguardamos sua visita em nossa nova loja, agora com completo show-room das melhores marcas em moveis para escritório.

VENHA CONHECER OS NOVOS LANÇAMENTOS.

Parcelamos através do Cartão BNDES e todos os Cartões de Crédito.

**FAMA**
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
3442.5473

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO. FAÇA-NOS UMA CONSULTA.
CONHEÇA NOSSOS PLANOS E CONTE COM O BOM ATENDIMENTO DE SEMPRE.

FAMA
FONE: 17 3442.5473
FAX: 17 3463-1083
Email: fama.equipamentos@hotmail.com
NOVO ENDEREÇO:
Av. Presidente Castelo Branco, 452 - Coester - Fernandópolis