

1º Round: Honda HR-V vende o dobro do Renegade

Maio, pela primeira vez no ano desde que foram lançados, vira comparativo completo dos rivais recém lançados. Vitória esmagadora!



Jeep Renegade ficou na quinta posição dentre os utilitários esportivos com 2.492 emplacamentos

nipônico que vendeu o dobro do Jeep. Oficialmente a Jeep informa que vendeu tudo o que produziu e que aumentado a produção os números melhorarão. Em segundo lugar ainda está a EcoSport com 2.824 modelos emplacados; em terceiro o Renault Duster com 2.516 unidades. Em quarto fica o Hyundai Tucson com 827. Dentre os utilitários premium o mais vendido foi o Hyudai ix-35 com 1.574 carros.

Nova BMW X-1: com cara de utilitário esportivo



Modelo 2016 abandona jeitão de perua e entra de vez na onda dos SUV's

Ela será lançada na Europa apenas em outubro, no Salão de Frankfurt e ainda não se sabe quando a fábrica inglesa iniciará a produção do modelo 2016 em Araquari -SC, mas já é aguardada com expectativas mun-

do afora. E o novo X-1, modelo de entrada da montadora, justifica toda a ansiedade. Primeiro o modelo entrou de vez na onda dos utilitários esportivos, aumentando as dimensões da carroceria e a altura dos banco; os motores e as transmissões ganharam no-

vas e aperfeiçoadas versões; todas as versões trazem de fábrica o sistema head-up display, que projeta o painel no vidro do para-brisa dianteiro. A principal curiosidade infelizmente não dá para matar! Ainda não há qualquer informação sobre o preço.

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

O duelo que todos aguardavam finalmente teve o primeiro round finalizado. Maio marcou, desde o lançamento dos modelos, o primeiro mês fechado em que os dois concorrentes comercializaram o Jeep Renegade e o Honda HR-V por 30 dias. E o resultado foi um verdadeiro massacre do modelo



Honda HR-V liderou o segmento com 4.997 unidades comercializadas no mês de maio. O dobro da Jeep



YAMAHA V-MAX:

AGORA A MAIS CARA!

A moto importada do Japão com 200 cv se tornou, com o reajuste de preços, o modelo mais caro comercializado no país. Ela sai agora pela bagatela de R\$ 130 mil. A Harley-Davidson CVO Limited, que era a mais cara, não teve reajuste e continua valendo R\$ 126,5 mil. A BMW K 1600 GTL Exclusive é a 3ª e custa R\$ 126 mil.



BIENVILLE LEGACY:

A 2ª COM 300 CV!

Muitos os adjetivos para definir o excêntrico modelo que será lançado em Goodwood. Uns adotaram enquanto outros viram a cara. O certo é que ela é a segunda moto no mundo (a primeira foi a H2R) a disponibilizar 300 cv. Inovações não faltam. A suspensão dianteira tem até ajuste de inclinação.

O jeito mais rápido de
você aproveitar a vida
na velocidade 4G.



Vivo. Líder absoluta em 4G no Brasil.

Aparelho iPhone 6 16GB

12x SEM JUROS

de R\$205,00/mês

No SmartVivo 6GB

- GPS Integrado e Bluetooth;
- Display Retina HD Multitouch 4,7" polegadas;
- Câmera 8.0 megapixel.



Aparelho Samsung Galaxy S6 Edge

12x SEM JUROS

de R\$175,00/mês

No SmartVivo 8GB

- Tela 5.1 polegadas curvada - Quad HD Super AMOLED
- Câmera de 16MP
- Processador Octa Core (Quad 2.1+ Quad 1.5)



RETORNO

FESTIVO

na curva

do rio

CHICO PIRANHA

Qualquer

uma serve!

Dia desses, um futuro candidato a vereador aqui da terrinha, sujeito bem de vida,

resolveu começar sua campanha “Rumo à 2016”, lá pelas bandas do Córrego dos Coqueiros. Chegou na antiga vendinha do lugar e de cara pagou uma rodada de engasgagato pro povo que tava proseando no boteco...

Se apresentou, fez um belo discurso e depois se ofereceu para ajudar em tudo o que as pessoas necessitassem. Veio o primeiro peão e pediu uma vara de pesca, dessas de nylon. O segundo pediu dois sacos de milho triturado e um de farelo, para fazer uma ceva bem caprichada. O terceiro queria um lampião e uma caixa de pesca, e assim foi... Todos os que por ali passavam só pediam artigos para pescaria. O candidato, mesmo um tanto intrigado com a folga do pessoal, foi comprando e pagando o que o povo pedia.

Até que no finalzinho da tarde, quando ele já estava de saída, chegou um sujeitinho que queria comprar uma enxada. O nosso candidato a vereador desceu do seu carrão, foi lá e elogiou o moço:

- Até que enfim apareceu alguém que deseja trabalhar pela nossa agricultura; parece que aqui quase todo mundo só pensa em pescaria. Meu filho, não se acanhe, escolha a melhor enxada, pois ela irá auxiliá-lo no seu trabalho. Pago com o maior prazer do mundo!

E o baixinho magricela, dando uma baforada no seu palheiro:

- Precisa não doutô, pra cavucá atrás di minhoca, quarqué uma serve...

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 repêrese das 18 às 19 horas. Aos sábados, das 12 às 13 horas, você tem Lívio 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 Semanário, e muito mais com futebol, Festa da TV, FEF na TV, Violada Sertaneja, Vídeo 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

Junho chegou e com ele está aí o “dia dos namorados”, as quermesses e as deliciosas festas dos padroeiros Santo Antonio, São João e São Pedro para “esquentar” esse friozinho típico de final de outono, começo de inverno. Só que o mundo mudou e com ele mudaram-se as tradições, os costumes, as regras e até o jeito de se fazer as famosas festas juninas. Nada contra as tradições e manias de hoje em dia, mas, cá para nós, as festas caipiras de antigamente eram outra coisa. Lembranças e alegrias dos velhos e bons tempos, só mesmo aqui no nosso cantinho da saudade, como dizia o velho e saudoso “Poeta da bola”, Fiori Giglioti. Mas a vida anda pra frente. Então, vem comigo.

Será que você se lembra da última vez que viu a encenação de um casamento caipira? Será que a moçadinha de hoje em dia tem uma mínima ideia do que era isso? E o romantismo das velhas e animadas quermesses, então? Hoje o povo se junta nessas festas para comer frango assado, batata frita e tomar cerveja. Tomar quentão, comer pipoca ou amendoim torrado, virou coisa do passado.

Os correios elegantes deram lugar aos torpedos enviados via redes sociais pelo celular, pelo whatsapp, facilmente identificáveis. E aí perde a graça. Bom mesmo era o charme do correio elegante de antigamente. E o gostoso era desvendar o mistério e descobrir o autor, que mandava versinhos anônimos caprichados e sempre usava um amigo ou até mesmo o garçom ou leiloeiro de prendas para mandá-lo às escondidas. E será que algum dia você foi parar na “cadeia do amor” por ordem de algum amigo travesso ou de uma paquera não correspondida? Eram tempos divertidos.

Corria o ano de 1969 e a turma da quarta série ginásial do antigo Colégio Estadual de Fernandópolis, hoje “Afonso Cáfaro”, resolveu organizar uma grande festa junina no pátio da escola. Naquele tempo a turma do ginásio comemorava formatura no final do curso, então, fazer uma grandiosa festa junina foi o jeito que nós encontramos para arrecadar dinheiro para a nossa festa de final de ano.



Local para fazer a festa não era problema, pois além do pátio da escola onde havia um mini palco, havia ainda a quadra de esportes. Arrumamos bambu, folhas de coqueiro e começamos enfeitar o espaço com aquelas coloridas bandeirolas de papel crepon. Logo teve um grupo que arrumou lenha para a grande fogueira. Enquanto uma turma ensaiava a dança da quadrilha do “Feijão Queimado”, outro grupo ensaiava as falas do casório caipira.

Sei lá por que cargas d'água acabei sendo escolhido como noivo e a noiva era minha amiga de classe, a Roseli Badaró, uma palhaça nata, muito mais criativa e divertida do que qualquer uma dessas humoristas da Rede Plim-Plim. Os padrinhos e parentes dos noivos, claro, eram nossos amigos da classe. E o elenco foi se formando; um era o padre, outro

era o sacristão, tinha o juiz de paz, o delegado e o coronel, dono da fazenda onde acontecia o casório, era o Tolentino.

O noivo tremendo mais que vara verde, a noivinha assanhada, mas também muito assustada com aquele povaréu, tinha lá os seus tremeliques e desmaiava no altar. Aí todo mundo acudia, abanando a coitada que voltava do desmaio, virava os olhos, dava um suspiro e desmaiava de novo. Era um fundunço danado!

Antes do casório havia o discurso do coronel, onde o Tolentino, todo paramentado de paletó de linho branco, chapelão panamá, bota de cano longo e uma garrucha de dois canos na cinta, subia numa cadeira, se ajeitava, dava uma pigarreada e soltava o palavrório: “pela primeira vez que eu falo trepado num casamento...” e ia por aí afora.

Depois que o padre fazia os noivos repetirem os votos de casamento, me lembro de uma das falas do noivo, que jurava quase gaguejando: “nóis promete seu Vigário, que vamo vivê sempre bem juntinho. Ela acerca di mim e eu acerca dela!”

Terminada a cerimônia do casório com o tradicional viva aos noivos, a noivinha jogava o ramalhete de flores de São João, disputado a tapas e puxões de cabelos pelas moças encalhadas. Os noivos deixavam o local debaixo de uma chuva de arroz e seguiam numa carroça enfeitada com folhas de coqueiro e bandeirolas. Logo atrás outras carroças com os parentes, outra com as autoridades e outras com os convidados, desfilando pelas ruas do centro da cidade, soltando foguetes Caramurú. Bons e inesquecíveis tempos. 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 Ouroeste e Região

EDER SILVA

ESPAÇO MASCULINO

CORTES E BARBA

Cel.: 17 99715-6005

CORTE DE CABELO R\$ 10,00

BARBA R\$ 12,00

Rua Martins de Sá, nº 1.229
Centro - Ouroeste/SP

Direção: EDER

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

DEPOIS DO TERREMOTO EM ZURIQUE, CARTOLADA TÁ EM PÂNICO!
E o eterno Joseph Blater, o Sarney da FIFA, renunciou à presidência...
Igual certas figuras da política, renunciou... mas não largou o osso!
E o Del Nero da CBF nem esperou a eleição... vazou na braquiára...
Não tá em Zurique, nem em Sampa e nem no Rio...
Tomou chá de sumiço, ninguém sabe, ninguém viu!
Espião da coluninha descobriu que vai Blater mais coisas por aí...
Copas de 98, 2010, 2018 e 2022 foram parar na marca de pênalti!
E sobre a Copa de 2014 no Brasil... nem um pio!
Vai faltar lenços, sais minerais e rivotril no mercado...
Chora o gerente do banco, a secretária, o mordomo e o motorista do Blater!
E o glorioso Del Nero, não vai mais ver a final da Champions hoje em Berlim...
Claro, quem tem rabo de palha não passa perto de fogueira!
E o Gilmar Rinaldi, disse que a CBF foi uma das coisas que deram certo no Brasil...
Imagine então, as coisas que deram errado!
Semana que vem tem reunião na CBF, mudança de estatutos...
Calma gente fina, a novela promete novos e emocionantes capítulos!
Mudando de Pato prá Ganso, o Marcelão do Cruzeiro perdeu o emprego...
Dai o 'profechor' Luxa, que estava prestigiado no Mengão, rodou...
Foi para o Crujeiro e logo na estréia chapecou o Framengo!
E o Curinthia depois do Parmera, perdeu de novo, de 3 a 1, agora para o Grêmio...
Será que o Tite tá poupando os jogadores pra jogar a final da Champions League?
Parem as rotativas... Bomba! Bomba!
Notícia de última hora!!!
Todos os jogadores da Copa de 2014 vão ser investigados...
MENOS O FRED, PORQUE ELE NÃO FEZ NADA!



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



OURO DO LIXO E VOCÊ!

Reciclando Qualidade de Vida

Faça sua seleção de materiais orgânicos e recicláveis, separando PAPÉIS, PAPELÕES, METAIS, VIDROS E PLÁSTICOS e deixe na sua calçada, pois a equipe do caminhão do OURO DO LIXO passará recolhendo. A coleta seletiva é de extrema importância para nossa sociedade. Junte todo o material reciclável e assim você estará colaborando com o meio ambiente. A equipe do caminhão do OURO DO LIXO e a nossa comunidade agradecem a sua colaboração.

Equipe Ouro do Lixo de Ouroeste

DISQUE-COLETA: 99646.8694



Transforme seu lixo em qualidade de vida.

Apoio:



de pai

pra filho

Como incentivar o filho a tirar boas notas

Nem toda criança nasceu para estudar, pois essa ação depende da personalidade de cada um. Contudo, é possível conscientizá-la da importância do estudo para o presente e para o futuro dela. Também não é necessário que ela seja a melhor aluna da classe, mas que consiga interiorizar os aprendizados adquiridos na escola. Portanto, saiba como incentivar o seu filho a tirar boas notas.

As crianças aprendem com os exemplos. Por isso, você deverá mostrar bons exemplos para o seu filho. Para tanto, leia bastantes livros, revistas e jornais, assista a programas educativos e também a programas de perguntas e respostas. Assim, ele te admirará e se esforçará para ser como você.

Quando o seu filho chegar com notas baixas da escola, não o recrimine nem fique brava com ele. Sente-se com ele e pergunte-lhe o que houve com as notas dele que eram tão boas. Então, tente descobrir se ele não conseguiu resolver as questões por falta de estudo ou por falta de interesse. No final, explique-lhe a importância dos estudos para as vidas das pessoas, mas não diga apenas que ele deve estudar para ser um bom profissional ou para que ele ganhe bastante dinheiro. O mais importante dos estudos, porém, é que eles nos abrem muitas portas e com eles, somos pessoas melhores, mais inteligentes e conscientes sobre tudo o que acontece no mundo.

O problema das notas baixas pode ser facilmente resolvido, contanto que você tenha muita paciência, pois é um processo a médio e longo prazos. A partir do momento que você teve essa conversa, comprometa-se a ficar pelo menos meia hora por dia estudando com o seu filho, porque o estudo deve ser diário e não somente um dia antes das provas. Durante esse tempo, tire as dúvidas dele, mas nunca faça as tarefas por ele, afinal, é ele quem precisa aprender.

Enquanto estiver estudando com ele, incentive-o a cumprir desafios cada vez maiores para que se interesse pelo conteúdo estudado. Se quiser, uma boa alternativa é pesquisar mais sobre o assunto na internet. Desse modo, você conseguirá despertar o interesse do seu filho pelos estudos.

Para que o seu filho tire boas notas, é preciso conscientizá-lo sobre a importância do estudo para a vida dele. Para tanto, seja um bom exemplo e tenha muita paciência para acompanhá-lo na confecção das tarefas até que ele aprenda a estudar sozinho.



Por que os pais devem acompanhar a rotina escolar do filho?

A maioria dos pais sabe que uma boa formação educacional é importante para garantir um futuro bem-sucedido para os filhos. Porém, quando o assunto é o jeito como a família lida com a educação, alguns deslizes ainda são comuns. O primeiro é dar pouca importância ao aprendizado na infância - no Brasil é exigido por lei que os pais matriculem as crianças na pré-escola aos 4 anos para iniciar a educação básica. Esse começo é essencial para que o pequeno entenda e valorize a questão do aprendizado.

Outro erro é encarar a rotina de casa e da escola como coisas independentes, sendo apenas o segundo ambiente o responsável pelo sucesso da aprendizagem. Um levantamento feito pela Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico (OCDE) apontou que priorizar os vínculos entre famílias e escolas é uma das políticas que devem ser adotadas para melhorar o ambiente de aprendizado. A conclusão da pesquisa é que se os pais não acompanham a rotina escolar do filho, o empenho nos estudos fica comprometido e o índice de faltas é maior.

O recado é o seguinte: seja qual for a idade e a fase escolar do seu filho, interaja com a rotina de estudos e o processo de aprendizagem dele. E acredite, o melhor lugar para isso é em casa.

FAMÍLIA X ESCOLA

A continuidade do trabalho da escola em casa é só uma das etapas a ser considerada quando o assunto é o envolvimento dos pais na vida escolar dos filhos. Para garantir o sucesso da criança, é preciso também interagir com as atividades da escola. Você já participa das reuniões nas quais pais e professores se encontram para debater a evolução do aluno? Ok, mas não é só. Eventos, como a feira do livro, são boas oportunidades para avaliar o aproveitamento da criança e o seu desenvolvimento emocional, além de se aprofundar no conhecimento da proposta pedagógica da escola. Ainda é possível conhecer os pais de outras crianças e os funcionários que interagem com o seu filho. Ao se sentir à vontade com o universo dele, fica fácil ser atuante. A presença dos pais no ambiente de ensino também reflete positivamente na sensação de segurança das crianças, um ponto fundamental para o desenvolvimento, sobretudo das novinhas.

O engajamento dos pais na vida escolar dos filhos só é 100% quando a escola abre as portas, mostra o que espera deles e propicia formas de interação. A gente bem sabe que a vida é corrida e que, às vezes, parece não haver tempo suficiente para atuar em todas as áreas que nos solicitam, mas, nesse caso, o retorno será gratificante. “É preciso entender de uma vez que a nota é apenas a consequência de um processo maior. De fato, nada ocorre se a criança em questão não tiver empenho e vontade, mas com a família por perto para estimulá-la e dar suporte tudo fica mais agradável.



MARZENARIA MARQUES

MÓVEIS PLANEJADOS



MESAS - CADEIRAS
MÓVEIS PLANEJADOS
(17)99637-0052 / (17)99637-9986
(17) 99664-0613

Festejando idade nova

No último dia 22 de maio, Nelinha Maprim celebrou idade nova. Para comemorar a data, a galera se reuniu no Leos Bar, um novo ponto de lazer em Pedranópolis, um ambiente agradável e aconchegante sob a direção de Leo Delarica



■ ROUPA BOA, A GENTE DOA

Em mais um ano, Campanha do Agasalho supera expectativas



Participantes da arrecadação de agasalhos percorreram ruas da cidade

Como manda a tradição, próximo a chegada do inverno, todos os anos, o município de Mira Estrela realiza a Campanha do Agasalho para auxiliar as famílias com maior índice de vulnerabilidade social.

Este ano a campanha solidária de arrecadação de agasalhos aconteceu no dia 23 de maio, passando por todos os bairros e residências da cidade. Todo material doado pelos munícipes foi levado para o pátio da escola, onde as peças foram separadas, para em seguida serem destinadas às pessoas necessitadas.

Foram arrecadados, além dos agasalhos, edredons, cobertores, sapatos, roupas de cama e roupas novas e usadas, em bom estado de conservação.

O arrastão, mais uma vez, foi realizado pelo Fundo Social de Solidariedade e con-



Muitos agasalhos foram doados pela população e serão destinados às famílias carentes

tou com apoio da Prefeitura e Câmara Municipal, juntamente com a SABESP, Polícia Civil e Militar; Grêmio Estudantil;

Escola da Família, escolas do Município e Saúde.

“Poder agasalhar pessoas no inverno é um gesto de bon-

dade e de solidariedade, nosso muito obrigado a todos os colaboradores”, agradeceu a equipe do Fundo Social.

■ UM TOQUE DE SAÚDE E BELEZA

Dicas para estar sempre cheirosa

Os homens costumam dizer que nós, mulheres, estamos sempre exalando um odor agradável, mesmo quando não usamos perfume. Porém, sabemos que nem sempre isso é verdade, já que, às vezes, é muito difícil evitar o cheiro de suor depois de um dia de trabalho corrido, ou disfarçar o chulé após usar meia fina e sapato fechado desde a manhã até a noite. Felizmente, existem artifícios que nos permitem driblar os fatores malcheirosos que tanto nos incomodam e nos deixam até sem graça.

COMO ELIMINAR O ODOR RUIM

• **Perfume:** Ao aplicar a colônia, não esfregue com os dedos. Apenas borriefe na pele e deixe penetrar. Isso fará com que a fragrância mantenha seu odor por mais tempo.

• **Lavar o cabelo:** Não fique muito tempo sem enxaguar as madeixas, pois isso fará com que elas fiquem oleosas e com odor desagradável. Analise a necessidade dos seus fios e lave-os de acordo. Não precisa ser todo dia, mas com uma frequência que não permita que eles fiquem sujos.

• **Odor do cabelo:** No entanto, se ocorrer um imprevisto e você não tiver tempo de lavar o cabelo, recorra aos shampoos a seco, que funcionam como desodorantes capilares. Eles estão disponíveis nas versões sem fragrância, que é capaz de neutralizar o odor ruim, ou com fragrância, que garante

um perfume gostoso.

• **Desodorante:** É importante sempre carregar uma amostra extra na bolsa para reaplicar durante o dia, caso seja necessário. Certifique-se de estar com a pele seca, para que o produto penetre melhor.

• Escolha aquele que seja adequado para o seu tipo de pele. Se você costuma usar perfume ou hidratante perfumado, evite desodorantes que contenham fragrância.

• Caso você sofra de sudorese excessiva e consequente mau cheiro nas axilas, o mais indicado é procurar um especialista que irá indicar o tratamento mais adequado e, em alguns casos, um desodorante manipulado.

• O desodorante comum pode vir na versão antitranspirante, que, além de inibir o odor, evita a transpiração no local onde é aplicado. No entanto, o produto é contraindicado por muitos especialistas, que afirmam que sua fórmula é mais agressiva à pele, além de provocar uma espécie de sudorese compensatória em outras partes do corpo.

O que determina a eficácia do desodorante não é a forma como é apresentado (spray, líquido ou roll-on), mas sim sua composição e reação com cada pele. Portanto, o mais indicado é testar algumas opções e ver qual se adapta melhor ao seu organismo.

• **Perfume para tecidos:** Use sprays de perfume desenvolvidos especialmente para te-



cidos em lençóis, fronhas e até mesmo peças de roupas. Você pode fazer isso antes de passar o item e garantir um odor agradável e suave.

• **Odor em roupas:** Caso sua peça esteja com “cheiro de guardada” ou com algum odor desagradável, existem meios de acabar com o mau cheiro. Borriefe uma solução de 1 parte de água para 2 partes de álcool 70% e 2 partes de vinagre de vinho branco. Deixe penetrar no tecido durante a noite e, no dia seguinte, ele estará sem odor algum. Outra opção é borriefar neutralizadores de odores no armário. Além disso, mantenha um sachê perfumado dentro de sua gaveta de roupas íntimas.

• **Spray para pés:** Carregue

uma versão miniatura na bolsa para aplicar nos pés quando precisar tirar os sapatos.

• **Lenços umedecidos:** Eles são verdadeiros salvadores das mulheres. Tenha sempre um pacote na bolsa e use para higienizar rapidamente partes íntimas, axilas ou qualquer outra região do corpo.

• **Creme e body spray:** Use hidratantes e body sprays que sejam da mesma marca e contenham a mesma fragrância. Eles podem ser usados combinadamente para potencializar o perfume. Pela manhã, aplique o creme no corpo, em especial ombros e colo (nesse caso, não use perfume). Ao final do dia, use o body spray para resgatar a fragrância e ficar com a sensação de frescor.

Qualidades que atraem os homens mais que um corpo em forma

Se você pensa que o homem se interessa por aquela mulher que tem um corpão, mas quando abre a boca só fala asneira... Pode até se interessar, talvez naquele dia onde não tenha nada de mais importante para fazer. Mas para um compromisso sério? Bem, isso já é outra conversa. Saiba quais são estas qualidades que chamam a atenção dos homens e que qualquer mulher pode ter. Esta lista não está em ordem de prioridade. Todas as 10 qualidades são importantes.

• **1. Inteligência:** Uma mulher inteligente é uma mulher atraente, pelo menos para a maioria dos homens. É claro, que existem aqueles que são atraídos por aquelas que só têm casca, mas por dentro são vazias. Estas são usadas, pois eles supõem que são tão tontas que será fácil usar e ser deixadas de lado. Entretanto os homens gostam de conversas inteligentes e desafiantes. Por isso quando procuram um relacionamento sério eles, com certeza, sentem-se atraídos pela mulher inteligente, pois elas sabem se portar, não são vazias e nem vulgares e sabem conversar.

• **2. Humor:** Infelizmente o físico é a primeira coisa a ser notada, claro, porque está externamente. Porém o estado de humor é o que mais chama a atenção de um homem. Mesmo que a mulher seja séria e profissional um pouco de senso de humor é sempre bom. Aprenda a rir sem ser vulgar. A vida é bela, seja feliz e permita-se transmitir esta alegria onde você estiver.

• **3. Boa autoestima:** Os homens são atraídos por mulheres que estão de bem consigo mesmas. Geralmente os homens preferem as mulheres que não se sentem um lixo e que têm confiança em si mesma. A mulher que tem uma boa autoestima é uma pes-

soa segura, e com certeza, fará de tudo para que o relacionamento dê certo.

• **4. Flexibilidade:** Com certeza, homem nenhum gosta de mulher cabeça-dura, turrone e chata. Uma mulher deve ser flexível nas ideias, sugestões e comentários. Saber retroceder e quando a situação pedir, se sacrificar por algo, que fará bem pra ambos. Os homens encontram muito mais prazer num relacionamento com uma mulher flexível e pensam até na possibilidade de uma relação estável. É claro, que tudo tem que ter bom senso. Se você não quer algo por puro capricho, é bom repensar a maneira de agir.

• **5. Generosidade:** Certos homens são atraídos por aquela mulher que são generosas e altruístas, isto é, fazem qualquer coisa para ajudar o menos favorecido, olham muito além do seu próprio umbigo. Com certeza este tipo de mulher fica longe daquelas que só se preocupam com futilidades. Qual homem não acharia atraente uma mulher assim?

• **6. Autenticidade:** O homem íntegro, com certeza, não se sentirá atraído por aquela mulher mentirosa e injusta. Seja você mesma sempre, porém saiba que seu limite termina quando começa o do outro. Saiba expressar sua opinião sem ofender seu parceiro, afinal vocês estão construindo uma relação.

• **7. Dinamismo:** Uma mulher dinâmica, cheia de energia e ativa, realmente chama a atenção dos homens. Estas qualidades são bons indicadores de boa autoestima e mostram que a mulher está preparada para novos desafios, como por exemplo, construir um relacionamento. Se você almeja alguma coisa, lute para conquistar. Isto não só ajudará você como pessoa, mas também a tornará atraente aos olhos masculinos.

• **8. Ternura:** Ser terna, isto é, amável, doce, meiga são qualidades indispensáveis aos olhos de qualquer homem. Claro, isto não quer dizer que ela tenha que abaixar a cabeça para tudo e para todos. Contudo na intimidade ela saberá ter bom senso e conversar diante de algum problema sem ser áspera. A ternura é uma qualidade especialmente feminina e isto agrada aos homens.

• **9. Espontaneidade:** Muitos homens não se agradam quando tudo é extremamente planejado e não pode sair dos planos. De vez em quando é saudável um pouco de espontaneidade, relaxar e não ser tão chata quanto a isso. As coisas que são feitas espontaneamente têm uma maior capacidade de ser duplamente romântico, por isso deixe "rolar solto" de vez em quando.

• **10. O instinto maternal:** O instinto maternal não é necessariamente apenas o da gravidez, contudo é ver a possibilidade de algum dia ter filhos. É especialmente atraente e valorizado este instinto nas mulheres de cuidar, consolar, mimar, ajudar e apoiar. Os homens gostam destes cuidados e ficam de olho naquelas que sabem se doar em vez de exigir tudo para si.

Vemos então que não é somente um corpo sarado que chama a atenção de um homem. Claro, que para aquele que quer apenas mostrar aos seus amigos que "conquistou" um "mulherão", qualquer uma serve. Contudo para aquele homem que procura um relacionamento sério, com certeza, ele não terá somente olhos para bumbum ou seios. É só você olhar a sua volta e verá.



Macarronada Beneficente

Dia: 19/07/2015
Horário: 11:00 às 13:00 hs
Local: Núcleo Espirita Dr. Adolfo Bezerra de Menezes

R\$ 20,00 Adulto
R\$ 10,00 Criança De 05 a 10 anos

Renda revertida para a manutenção do

Promoção: Núcleo Espirita Dr. Adolfo Bezerra de Menezes
3442-6815 INFORMAÇÕES

Vários Tipos de Molho Não Servimos Marmiteux

DROGARIA BOM JESUS

"Sua saúde merece o Melhor"

MEDICAMENTOS & PERFUMARIA
Aplicação de Injeção em Domicílio

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS (17) 3843-1227

FARMÁCIA POPULAR

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

42ª FESTA DO PEÃO DE BOIADEIRO POPULINA-SP

03 a 06 de Junho 2015

TERRA DOS CAMPEÕES

03.06
QUARTA-FEIRA

ENTRADA FRANCA

BANDA SAN MARINO

04.06
QUINTA-FEIRA

ENTRADA FRANCA

JAY & JASON

05.06
SEXTA-FEIRA

ENTRADA FRANCA

MADRE SANTO

06.06
SÁBADO

UM SHOW DE FESTA!

STA IFIGÊNIA

PREMIAÇÃO RODEIO EM TOURO

1º Lugar R\$ 9.000,00
- Engenheiro Donegá
- Distribuidora Populina – Direção Agno e Família
- Farma Mil – Direção Vitor e Agno
- Boa Mil – Direção Junior e Agno
2º Lugar R\$ 4.000,00
- Fazenda CMO – Proprietário Celio Marcos Orsai
3º Lugar R\$ 3.000,00
- CRV Imobiliária
4º Lugar R\$ 2.000,00
- Drogaria Bom Jesus – Direção Rodrigo Bogas
- Drogaria Saúde – Direção Diógenes E Talita
5º Lugar R\$ 1.500,00
- Panificadora Rio Grande
Direção Armando Matos e Carão Matos
6º Ao 10º Lugar R\$1.500,00 (R\$300,00 p/ cada Peão)
- Auto Posto VHT-Populina – Direção Valter Cianci
- Dr. Floriano Peres

PREMIAÇÃO RODEIO EM CAVALO

1º Lugar R\$ 9.000,00
- Luiz e Lourdes – Fazenda Cantagalo
- Supermercados Esquivi – Direção Enis Esquivi e Família
- Auto Posto Populina – Direção Claudião
- Sgotti Materiais Para Construção – Fernandópolis E Ouroeste
2º Lugar R\$ 4.000,00
- Auto Mecânica Pinheiro - Fernandópolis
- BW Sistemas
3º Lugar R\$ 3.000,00
- Infopel Informática E Papelaria-Direção Leonardo
- ML Petroleo Direção Marcelo e Mario Lobo
- Auto Elétrico Populina – Direção Carlinhos
4º Lugar R\$ 2.000,00
- Paulo Okuma
- Ferrim Pneus
5º Lugar R\$ 1.500,00
- M. Peres e J. Ferreira
Direção Joaquim, Caruncho e Marco Antonio
6º Ao 10º Lugar R\$1.500,00 (R\$300,00 p/ cada Peão)
- Jornal O Extra – Fernandópolis

CAVALGADA DIA 31 DE MAIO

- Leandro Polarini – Prefeito de Mesópolis
- Construtora Dê – Paranapuá
- Retífica de Motores Beira Rio
- Max Madeiras – Pindamonhangaba
- WL Software - Digitalização e Indexação de Documentos
- Karla Modas – Direção Karla e Denel Salvioni
- Rubim-Rubim Pneus – São Cristóvão Renovadora de Pneus
- Santa Lucia Auto Peças
- Casa de Carnes Boi Gordo – Ouroeste
- Gráfica Ouroeste
- Farmácia Central – Direção Itamar
- Restaurante Boa Vista

- RL Informática
- Luciano Junqueira
- Anezio da Borracharia
- Ultragaz
- Auto escola Populina – Direção Jorge
- Concreta
- Ótica Sillo
- Laboratório São Roque
- Dr. Júlio Santana
- Oficina do Paulão
- Grupo JET – Fernandópolis
- Interior Construções

BOIADAS

- CIA ATA
- CIA VILELA
- CIA MARIA DO BOI
- CIA JULIANO DOMINGOS
- CIA OLIVIO POLIZELI
- CIA 2 M-MARCONDES MAIA

TROPAS

- 2 IRMÃOS
- XL (LEANDRO E XIRU)
- RENNEN CUNHA

JUIZ DE RODEIO

- LEONARDO CAMARGO
- MARCELO PEREIRA
- MARCELO ARAUJO

PORTEREIROS

- EDUARDO DOS SANTOS

LOCUÇÃO COMERCIAL

- ROSANA - REGIONAL FM
- TONINHO ALVES
- CARLOS TIANO

LOCUTORES

- ALMIR CAMBRA
- ADALTO SEVERO
- PAUL ESPERU
- WILSON SANTANA
- RENAN SIQUEIRA
- PAULINHO MOREIRA

SOM E FILMAGEM

- ATLANTS VIDEO SOM E LUZ

COMENTARISTA

- ENRIQUE MORAES

SALVA VIDAS

- ROBINHO MEDEIROS
- PESSIMO
- PITISCO

MADRINHEIRA

- SANDRA FRADE

COBERTURA DA FESTA:

- REDEIWS (MARCIO COSTA)

PREMIAÇÃO RODEIO AMADOR

1º LUGAR R\$500,00 - Matias Vereador
2º LUGAR R\$300,00 - Antonio Braguiroli
3º LUGAR R\$200,00 - Construtora Fornazari

- J.E Romito Empreendimento Imobiliários
- Qualyti Print
- Posto de Molas Josmar
- Passomed
- Jarbas Contador
- Marco Aurélio
- Dedetização Vida Nova
- Dr. Roberto Zaneta
- Arakaki Máquinas Agrícolas
- Bradesco
- Geraldinho Espetos
- Representações Voltero

GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO
Secretaria de Turismo

PREFEITURA
E CÂMARA MUNICIPAL
DE POPULINA - SP

DISTRIBUIDORA BESTETI

A Distribuidora Besteti comunica aos clientes e amigos que está atendendo em novo endereço: Rua Sergipe, nº 559 - Centro - Fernandópolis - SP. Entre as Av. Francisco Costa (3) e a Av. dos Arnaldos (4). Fone: 17 - 3463-4696.

KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

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

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 Espírito Santo, 355 - Centro - Fernandópolis - SP
(Próximo ao Mercado Municipal)

Tel: 3462-5713

INVERNO-2015

TOCA DO BICHO PET SHOP

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

FORS CURSOS

- GRADUAÇÃO
- PÓS-GRADUAÇÃO
- EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
- CURSOS TÉCNICOS
- CURSOS PROFISSIONALIZANTES
- IDIOMAS
- PREPARATÓRIOS

Fones: (17) 3423-4311 - 3046-5140
99714-8080 - Vivo
99153-8169 - Claro
98125-3824 - Tim

Acesse: www.forscursos.com.br

ARRAIA DO

Venha fazer a sua festa com a gente!

GIGANTÃO

Preços
Imbatíveis

A partir de
R\$ 1,99

REDE
GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



A bela **Nikilly Sanches**, junto com Jéssica Nardelle e Wesley Vinícius, completa nova primavera, sempre em grande estilo.



Amanhã será de festas e homenagens para **Caio Matos**, aniversariante do dia.



Leticia Marcassi apaga velinhas hoje. O carinho da família e amigos.



No último dia 03, familiares e amigos parabenizaram **Paula Danúbia França e Silva** pelo seu aniversário.



A beladade **Juliana Yamashita**, em grande estilo, apaga as velinhas no domingo, norteadora de cumprimentos e grandes momentos.



Em terras portuguesas, eis a consultora **Talita Brito**, que recebe, na segunda, muitos cumprimentos de amigos e familiares daqui. Parabéns!



Ontem o dia foi especial para **Joy Rodrigues**, que foi homenageada pelos amigos, na passagem de mais um aniversário.



Hoje é dia dela, **Lenise Maschio**. Parabéns e muitos anos de vida!



A última quinta foi de muitas comemorações para **Jean Martins**, aniversariante da data.



Marcos Valério se prepara para comemorar idade nova amanhã. Felicidades!



Selfie da bela **Naomi Carolina**, também aniversariante do fim de semana.



Festa hoje para **Amanda Rodrigues**, que celebra mais um niver.

"A verdade é sempre estranha: mais estranha do que a ficção."

■ Lord Byron



Encontro de lideranças. Os deputados **Fausto Pinato** e **Carlão Pignatari**, recebidos por **Elaine Rocha** e **Ricardo**.



O fernando-polense **Miguel Branco** esteve em festa no último dia dois, recebendo o carinho de toda família e amigos, em especial dos netos Fabrício e Mateus.



O professor da **Dhatan Cervo**, Marino Minto, sempre animado, recebe os cumprimentos de familiares, amigos e alunos. Merecida homenagem!



O conceituado advogado **Antônio Júnior** completou idade nova na sexta, em meio a inúmeros cumprimentos. Na foto junto à esposa Camila Passetti, em momento de descontração.



Falou rodeio, falou **Juninho Velho Jhow**, que faz a festa da galera neste sábado. Na foto com o irmão e locutor Luciano de Oliveira.



Mestre na arte fotográfica, eis **Jean Ricardo**, aniversariante de ontem, junto a Isabel Ramos e Daniel Ramos, em belo click.



O odontólogo **Caio Matos**, em clima de romance, apaga as velas neste domingo, com direito a muitas comemorações. Na foto com Mariane Petenuci.



Festa e homenagens para **Victor Gandolfi**, que comemora idade nova recebendo o carinho da galera.



Click de **Nikolly Sanches**, que na última quinta comemorou mais uma primavera.

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



Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

17-3442 4012

reabilitaodontologia@hotmail.com

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

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



RUA BRASIL Nº 2094 CENTRO
(17) 3463-9001 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

aniversariantes **da semana**

06/06 ■ Marco Antônio Esmerini ■ Sibéria Aparecida Violin ■ Antônio Aparecida ■ Elza Vaiceulionis ■ Célia Aparecida Gonçalves Resende
07/06 ■ Tales Rufino ■ Solange Souza Soares
08/06 ■ Alessandra Ruvieri

■ Aparecida Cáfaró
09/06 ■ Rafael A. Emídio ■ Osi Ferreira ■ Anne Gabrieli Assis ■ Eduardo Guarnieri ■ Ailton Carareto
10/06 ■ Claudemir Tarlão Cabreira ■ Laura Maria Custódio ■ Isaura de Lima Munhoz ■ Ju-

nior Henrique Silva
11/06 ■ Heloisa Pereira Hurtado ■ José Carlos Barthman ■ Camilly B. Oliveira ■ Eduardo Aguilar
12/06 ■ Heloisa Permigiani ■ Sandra Regina Santiago ■ Marcia Rondina Barbuglio

PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA

Faça o seu Orçamento!

IDEAL
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Construindo pra você!

3463-2833

Libero de Almeida Silveiras nº 3371 - Coester - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP (ao lado do Zapparoli Andaimes)

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITA

CASA DE ÍSIS

Christianne Pinto Canguero

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

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA

Concentração Raciocínio Autoestima Memória Mente saudável

Forme palavras inteiras usando 3 pedaços de palavras

cle	san	mo	do	levi	bici
lia	te	ti	ta	mu	dá
chi	da	ber	são	ves	la

Supera

Supera
Ginástica para o Cérebro

AGENDE AGORA uma aula gratuita

(17) 3462.8170

www.metodosupera.com.br

Secretaria de Saúde realiza encontro com grupo de gestante

Durante os meses de abril e maio deste ano, a Secretaria Municipal de Saúde de Ouroeste, o NASF e as equipes da Estratégia da Saúde da Família realizaram nas Unidades de Saúde oito encontros com o

grupo de gestante. Os temas abordados foram: fases e desenvolvimento da gestação, amamentação, cuidados com o recém-nascido, alimentação da gestante e bebê, dentre outros. As aulas fo-

ram desenvolvidas por meio de palestras com a participação de enfermeiras, ginecologista, terapeuta ocupacional, nutricionista, dentista e fonoaudióloga. As gestantes participantes do encontro visita-

ram a Maternidade da Santa Casa de Misericórdia de Fernandópolis, visando incentivar uma maior adesão ao parto normal, uma vez que este traz inúmeros benefícios para a mulher e o bebê.

O grupo de gestantes é uma iniciativa das Equipes de Saúde, sendo este um momento privilegiado para discutir e esclarecer questões que são únicas para cada mulher, contribuindo para um nascimento tran-

quilo e saudável do bebê. Com a participação de 24 mulheres do município, o grupo finalizou seu trabalho com uma confraternização e entrega dos "kits da gestante", contendo vários produtos para a mãe e o bebê.



Com a participação de 24 mulheres do município, o grupo finalizou os encontros com confraternização



A primeira dama "Bidoca" e a secretária de Saúde Daniela Costa Santos participaram da entrega dos "kits da Gestante".

ENQUANTO ISSO, NUM STANDART...

Olha só o flagra que mandaram pro Jaca! O standart fica num Shopping famoso lá em Rio Preto. Que será que aconteceu? Será que comeu pimenta e, sem querer...

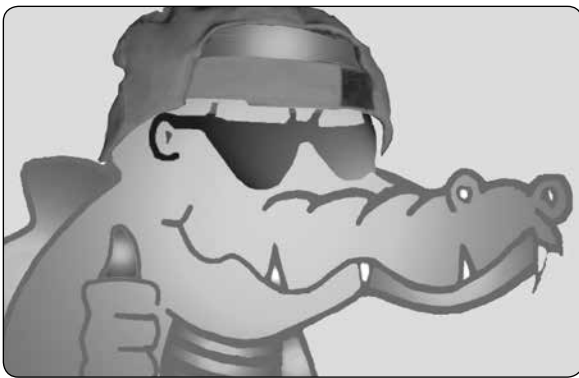


Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! E um chapado do Jaca vou passar um

dias em Hong Kong (chique) e voltou com um provérbio decantado por lá na cabeça: - a mulher infiel tem a alma

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFFEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

cheio de remorsos; já a mulher fiel tem a alma cheia de arrependimentos. Há! Háá! Hááá! Em qual delas você

se encaixa? E aí? Tá curtindo o feriadão? Pois saiba que semana que vem tem melhor. Dia dos Namorados

IMAGEM DA SEMANA

Que sacanagem! Merece processo. Preconceito, outros dirão dessa foto de um casório aqui no sabadão. Nada disso não. Na verdade o Jaca só tá precisando de um celular novo.



na sextona. Vai sair cada coisa! Comerciantes tão entusiasmados com as vendas. Tão nas alturas! Muito maio-

res que no Dia das Mães. Também... Mãe a gente só tem uma! KKkkk. E dá-lhe "azulzinha".

DÁ PARA ACREDITAR?



- Que metade dos leitores dessa coluna já teve carro com toca fitas Rio de Janeiro e amplificador Tojo?
- Que no Brasil se mata 30 milhões de bois e vacas por ano para consumo de carnes?
- Que ao contrário de entrar na piscina, entrar debaixo do chuveiro não aumenta a vontade de urinar?
- Que estalar não faz os dedos crescerem nem mal às articulações? O mesmo vale para os joelhos.
- Que, por falar nelas, as vacas (as não humanas, claro) conseguem subir escadas, mas jamais conseguem desce-las?



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Não há dia melhor do que hoje, para deixar para amanhã o que você não vai fazer nunca!"

Sabedoria exemplar de um funcionário de uma Câmara Municipal, com anos de experiência. É foda!

"Deus, para felicidade do homem, inventou a fé e o amor. O Diabo, invejoso, fez o homem confundir fé com religião e o amor com o casamento."

E olha que quem disse isso foi o Machado de Assis. Pronto!

"Democracia é quando eu mando em você. Ditadura quando você manda em mim."

Do mestre Milor Fernandes. Perfeita.

DESAFIOS JACAL

- 1 - Já que é época de vestibular, me responda por que o Jaca desaconselha você a ser ginecologista e também entregar de pizza?
- 2 - E já que está chegando o Dia dos Namorados, o Jaca quer saber qual a diferença da sua namorada e de sua escova de dentes?
- 3 - Em uma casa moram 2 mães e 2 filhas e cada uma delas está acompanhada de 2 pessoas. Quantas pessoas há na casa?



- 3 - Três. A avó, a mãe e a neta.
- 2 - Seus amigos não usam sua escova de dentes. Usam?
- 1 - O motivo é simples! Ambos só podem ver, sentir o

Respostas:

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

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

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

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 Castrequini, 549

Indiaporá: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

de bem **com a vida**

Dançar faz bem para o corpo e para a alma

Mais do que arte, a dança há muitos anos atrás era uma manifestação cultural e social (e ainda é em alguns lugares), onde as pessoas dançavam, celebravam e se expressavam. Com o passar dos anos este hábito foi-se perdendo em algumas culturas, as pessoas foram se tornando cada vez mais individuais e a dança foi esquecida como forma de expressão, autoconhecimento e integração social.

Dançar faz parte do ser humano. A vida é uma dança. A todo o momento estamos indo e vindo, encontros e desencontros numa dança onde cada pessoa faz seu próprio ritmo na música da vida. Tudo o que vivenciamos no dia-a-dia e as emoções experienciadas estão “gravados” em nosso corpo onde podemos perceber isso através de uma tensão aqui, uma dor ali. Estes sintomas são frutos de estresse e tensões que por sua vez enrijecem o corpo. Indicada para todas as idades, a dança por si só é uma atividade terapêutica, embora não seja uma terapia, onde o importante é gostar do movimento e se entregar a ele. **Movimentar o corpo proporciona inúmeros benefícios físicos como:** • melhora frequência respiratória e resistência física • diminui a tensão



e rigidez muscular • melhora a coordenação motora • estimula a circulação sanguínea • o corpo adquire uma nova elasticidade e habilidade de movimento sem trauma e dores • queima calorias • mal-estares como dor da cabeça, dor de costas, contraturas, podem desaparecer em consequência de uma nova modalidade do uso e da percepção do corpo. Isso tudo se traduz em um relaxamento tanto físico quanto mental, pois a atividade estimula a liberação de hormônios do bem-estar. Além da melhora no aspecto físico, o trabalho com a dança e a consciência corporal também proporciona benefícios emocionais quando focado in-

tegralmente no ser humano. Dentro deste conceito, existem hoje várias técnicas como, por exemplo, a biodança e a dançaterapia que tem como objetivo promover o conhecimento de si mesmo com a integração corpo/mente e a relação com o outro. **Dentre os principais benefícios emocionais, temos:** • combate o estresse, depressão, ansiedade além de melhorar a postura e auto-estima • relaxamento das tensões do dia-a-dia • melhora e aumenta a consciência corporal • estimula a criatividade e a livre expressão • promove o autoconhecimento físico e emocional • proporciona a aceitação e o respeito ao próprio ritmo interno e do ou-

tro • melhora a auto-estima, a autoconfiança, despertando o “sim, eu sou capaz” • permite o reconhecimento das próprias limitações, que se tornam fonte de busca e descoberta de novas possibilidades • proporciona aceitação e a valorização das diferenças • desenvolve as capacidades cognitivas, a motivação e a memória • melhora a socialização, promove a troca de experiências • promove uma integração consigo mesmo e com seu corpo. Todos estes benefícios colaboram para a manutenção da saúde e consequentemente para a melhora da qualidade de vida, nos ajudando a cada vez mais a conquistar a alegria de viver.



eterniun

“

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

”

• Por **CLARIUS**

Pensamento da Semana

“Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo. Aquilo que colocarmos nela corre por nossa conta.”

MINUTINHO: Dimensões da verdade

Tendo em vista a obra de amor a que te encontras vinculado, muitas vezes crês que desfalecerás sob o fardo de desilusões que te pesam sobre os ombros. Muitas vezes, de coração estiolado por mil tormentos, pensas que a desencarnação seria alívio para todas as dores. Muitas vezes, extenuado, consideras as sombras pesadas que te envolvem, anulando esperança das tuas aspirações. Muitas vezes despertas enganado e vencido ante a vitória dos maus, como se conduzisses fortes algemas de que não te podes libertar. Muitas vezes transformam-se

em pesadelos os sonhos que anelavas com carinho, fazendo-te recetar. Muitas vezes, na queda em que te surpreendes, encontras, apenas, o lodo da amargura, retendo-te embaixo e asfixiando-te com miasmas pestosas, dificultando a ascensão. Muitas vezes, sem forças, tantas têm sido as lutas em que te encontras, que gostarias de recomeçar a vida, tão somente para trilhar vereda diferente da que percorres e na qual te sentes esmagado pela incompreensão de quem deveria entender-te, daqueles a quem amas e desejarias te amassem... Não te aflijas nem te queixes. Aprimora o pensamento e ora com fervor. Se já possuis a fortuna da oração habitual, ora mais... Refugia-te na paciência. Cultiva ideias superiores apesar de tudo. Liga-te ao bem atuante pelo pensamento, e o bem, por fim, atuará sobre ti. Os pensamentos, em qualquer direção que os atires, são expressões vivas que arremessas e que se corporificarão aqui ou alhures, envolvendo-te ou envolvendo os outros. Insiste nas construções mentais superiores. Não consintas o conúbio da ideias deprimentes, mesmo quando magoado ou ofendido. Não dês guarida a intercâmbios mentais ne-

fastos, com inteligências perniciosas da Erraticidade. O rio é escravo do leito, mas é arquiteto do próprio leito... Invariavelmente o mal que nos fazemos é consequência do mal que fizemos. Examina, na aflição que agasalhas, se não terias sido aquele que primeiro insultou ou feriu. Medita e descortinarás acontecimentos a que não ligavas, mas que foram preponderantes no desentendimento, na luta... Quase sempre somos frutos dos nossos atos impensados, de nossas reações irrefreadas. Policia as palavras, disciplina as atitudes... Evita toldar a água generosa do teu esforço positivo com a ira da irreflexão. A árvore responde aos açoites que recebe com novos ramos que estende, e a noite tranquila revida as ofensas que lhe dirigem as furnas sombrias bordando-se de estrelas. Elege, mesmo sofrendo, a humildade e a resignação como companheiras valiosas de que não podes prescindir e avança, renovando-te cada dia, perseverando a todo instante, na certeza de que a tempestade que devasta é, igualmente, benfeitoria ignorada que arrasta mazelas magnéticas, insetos nocivos, micróbios danosos e descargas

elétricas perniciosas, limpando o ar e vitalizando a terra. Segue, assim, chorando, para realizar o bem no campo do amor sem fim. “Buscai primeiro o Reino de Deus e sua justiça...” - disse o Mestre, a fim de que “tudo o mais fosse acrescentado”. Quem se afervora à batalha de sublimação, perdoa e esquece ofensas, males, dores e sombras, para pensar somente no “Reino dos Céus” e, como por encanto, guardando a paz consigo, constata que tudo o mais já se encontra acrescentado no próprio coração, sem necessidade de mais nada. **Joanna de Ângelis**

CRÔNICA: Duvidando da existência de Deus

Um homem foi cortar o cabelo e a barba numa popular barbearia no centro da cidade. Como sempre acontece, ele e o barbeiro, antigos amigos, ficaram conversando sobre várias coisas, até que - por

barbeiro afirmou: - Como o senhor pode ver, esta tragédia com essas pobres crianças mostra que Deus não existe. - Como? - Indagou o cliente, sem entender direito. - O senhor não lê jornais? Temos tanta gente sofrendo, crianças abandonadas, crimes de todo tipo. Se Deus existisse, não haveria sofrimento. O homem ficou pensando, mas o corte do cabelo já estava quase no final, e resolveu não prolongar a conversa. Voltaram a discutir temas mais amenos, o serviço foi terminado, o cliente pagou a conta, despediu-se, e saiu. Entretanto, a primeira coisa que viu na rua foi um mendigo, com barba de muitos dias, e longos cabelos desgrenhados. Imediatamente, voltou para a barbearia, e falou para a pessoa que o atendera: - Sabe de uma coisa, meu amigo? Os barbeiros não existem! - Como não existem? Eu estou aqui, e sou barbeiro. Não está vendo? - Não existem! - insistiu o homem. - Porque se existissem, não haveria pessoas com barba tão grande, e cabelo tão desgrenhado como aquele mendigo sentado ali na calçada! - Posso garantir que os barbeiros existem. Acontece que este homem nunca veio até aqui. - Exatamente! Então, para responder sua pergunta, Deus também existe. O que passa é que algumas pessoas não vão até Ele.

Baseado em crônica de Paulo Coelho

Diversões & Cia

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

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060

TREZINHO

Caldo de Cana em Ouroeste

Experimente essa delícia da fruta.

Caldos de Cana com -Abacaxi -Limão -Gengibre

Cel:(17) 99652-5066

Direção : Maria Rosa

Rua:Bartolomeu Bueno (Em frente a Imobiliária Ouroeste)

celebridades

Aos 54, Antonio Banderas arranca elogios de atrizes brasileiras mais novas

Antonio Banderas veio ao Brasil para lançar uma fragrância de sua linha de perfumes, e o título “King of Seduction” -- Rei da Sedução, em português -- resume bem a passagem do ator espanhol pela terceira festa realizada em sua homenagem desde que chegou ao Rio de Janeiro no sábado (30). A comemoração, realizada em uma mansão no Joá, zona oeste da cidade, reuniu famosos, não tão famosos, convidados vips e, claro, mulheres bonitas.

Banderas encantou a todos com seu charme e simplicidade. Distribuiu beijos e cumprimentos, tirou selfies, ganhou presentes - uma camisa olímpica do Brasil - tomou caipirinha e adorou coxinha de galinha, já que comeu quase um prato do salgadinho. “Ele é homem muito simples e simpático, e essas qualidades são sedutoras e o deixam mais bonito”, comentou Juliana Paes, que também tem uma linha de perfumes da mesma marca do ator. A atriz foi quem mais tempo conversou com o galã. Outra que também conversou animada com o espanhol foi a atriz Sophia Abrahão. Sem o namorado, o ator Sér-



Banderas arrasando corações

gio Malheiros, e acompanhada por duas amigas, ela confidenciou ao pé do ouvido de uma delas. “Coroa bonito!”. A menina concordou e lembrou que o ator espanhol, nascido em Málaga, já passou dos 50 anos. Em agosto, Banderas completa 55 anos.

Também sem o namorado Alexandre Pato, Fiorella Mattheis só recuperou o bom humor

depois de cumprimentar o rei da noite e tirar algumas fotos. Ela chegou com cara de poucos amigos na festa por causa de um atraso. Já Leticia Spiller não cansou de elogiar as fotos de Banderas expostas nos corredores da mansão. Imagens sobre o universo feminino, doadas para a ONG Spectaculu, de Gringo Cardia e Marisa Orth, e que vão ser leiloadas.

“Curto muito o trabalho de Antonio Banderas e o admiro como artista. Fora que ele faz esse trabalho social, é engajado e se importa com as causas”, salientou Spiller. A atriz ainda discordou de quem acha que o charme do espanhol está ligado a sua maturidade. “Não existe isso. A pessoa é ou não é sensual. Banderas é e vai ser sempre sensual.”

Gilberto Graga sobre ‘Babilônia’: ‘humilhação perder para I Love Paraisópolis’

Autor da novela “Babilônia”, Gilberto Braga não esconde a decepção com a baixa audiência da trama das nove. “Até agora eu sofro a humilhação pública diária de perder para ‘I love Paraisópolis’”, lamentou em entrevista, referindo-se à trama das 19h que, na estreia, marcou a maior audiência do horário em 3 anos. O escritor se diz decepcionado pelo fato dos telespectadores não gostarem do folhetim: “É uma decepção muito grande. Escrevo achando que está bom e na Bahia e em Goiás dou 12 de audiência. O que é isso?”. Apesar disso, assume que faz todas as mudanças com gosto, já que seu objetivo não é chocar. “Não quero ser um autor maldito, quero ser um autor de sucesso”, explicou. E assumiu que a rejeição reflete em problemas para a sua vida pessoal: “Tenho uma psiquia-

tra e quando estou deprimido converso com ela. Sou dependente de remédios, tomo muito Rivotril. Tomo remédio o tempo todo. O remédio me protege, mas tudo me atinge”. Para Gilberto Braga, grande parte de seus problemas com a trama se devem ao fato da nova mentalidade de grande parte da população. “O Brasil está mais careta, não tenho a menor dúvida. Quer a prova? Não pode ter nudez nem masculina nem feminina. Nos anos 80 tinha a bunda de um homem de fora na abertura de novela das 19h (‘Brega & chique’, de 1987). Hoje não poderia. Por quê? O Brasil encareceu. Por que uma bunda de homem choca? É a realidade que a gente está vivendo. Por que não pode peitinho de mulher? É tão agradável. Até eu que sou gay, gosto”, disparou.



Gilberto Braga lamentou a baixa audiência da novela ‘Babilônia’



Luciano Huck, Angélica e filhos: terapia para acabar com trauma de acidente

Angélica, Luciano Huck e filhos fazem terapia após acidente de avião

A ordem ainda é descansar e voltar à rotina que a família tinha antes de ficar cara a cara com a morte. É assim que tem sido os dias do casal Luciano Huck e Angélica. Mas os apresentadores e os três filhos, Joaquim, Benício e Eva, decidiram recorrer à terapia.

Os cinco estão frequentando um consultório uma vez por semana para se livrarem de qualquer vestígio de trauma após o acidente de avião que sofreram, no dia 24 de maio. “As crianças lidam melhor com tudo, entraram num avião assim que tiveram que ir para São Paulo. E perceberam que não iria cair”, conta uma pessoa próxima ao casal. Angélica, Huck e seus filhos voltaram de helicóptero para o Rio após saírem do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Até agora, a apresentadora não teve que viajar novamente de avião, mas não cancelou qualquer contrato publicitário. “É uma fase de descanso mesmo. Estão todos bem, mas os amigos evitam o as-

sunto acidente”, diz outra amiga da loira. Aliás, são poucos os amigos que têm frequentado a casa de Angélica e Luciano para preservar o momento mais íntimo. Luciano Huck voltou nesta terça-feira ao trabalho em meio à comoção e dores nas costas. Sim, após o acidente de avião, há duas semanas, com a mulher Angélica e os filhos Joaquim, Benício e Eva, ele ainda sente as consequências. “Voltei e é bom estar de volta. Com muita dor nas costas, confesso”, disse Huck, que transmitiu a gravação do “Caldeirão do Huck” pela rede social Periscope. Luciano recebeu o carinho da plateia e da dupla sertaneja Henrique e Mariano. “Senhoras e senhores, como é bom estar aqui! Muito obrigado pela presença de todos. Estou muito feliz, cheio de gás e energia. Nunca estive tão feliz de estar neste estúdio de volta, o importante é tirar algo de bom de tudo isso, e que todos estejam bem”, disse ele na abertura do programa.

horóscopo

ÁRIES
Sua percepção para o mundo ao redor e para a vida privada é aguçada pela harmonia Lua-Vênus-Saturno. Cuidar da casa e das responsabilidades tende a ser prazeroso. Aproveite este momento para dar aquele toque pessoal em seu lar!

TOURO
Suas sensibilidade e delicadeza são exaltadas pela harmonia entre Lua, Vênus e Saturno, que traz à tona seu lado mais refinado em atitudes e interações. Que tal relaxar e curtir tranquilamente junto aos amigos?

GÊMEOS
Você demonstra grande habilidade e criatividade para direcionar seu dinheiro, pois Lua, Vênus e Saturno se harmonizam hoje. Adote práticas e hábitos positivos, promovendo saúde e bem-estar a você e aos seus familiares!

CÂNCER
Você utiliza suas palavras com diplomacia e sabedoria neste momento, em que a Lua passa por sua área de comunicação e forma sextil com Vênus e Saturno. Direcione seu poder comunicativo para atenuar as divergências e brigas!

LEÃO
A criatividade se alia à organização hoje, pois a Lua passa por sua área material e se harmoniza a Vênus e Saturno. Você se sente mais confiante diante das mudanças, o que favorece a superação e deixa seu cotidiano mais prazeroso!

VIRGEM
A delicadeza marca suas interações pessoais hoje, pois a Lua forma sextis com Vênus e Saturno, sobre seu signo e suas áreas de amizades e de comunicação. Você mostra uma atitude generosa e cuidadosa, harmonizando os ambientes!

LIBRA
Que tal dar maior atenção à sua qualidade de vida? A harmonia entre Lua, Vênus e Saturno, nas suas áreas de crise, profissional e material, lhe traz maior engajamento profissional. Com equilíbrio e sabedoria, supere os desafios!

ESCORPIÃO
Você demonstra maior comprometimento nas relações, pois Lua, Vênus e Saturno se harmonizam. Cuide do bem-estar das pessoas de que você gosta, aproveitando este momento de renovação das amizades para estabelecer novos contatos!

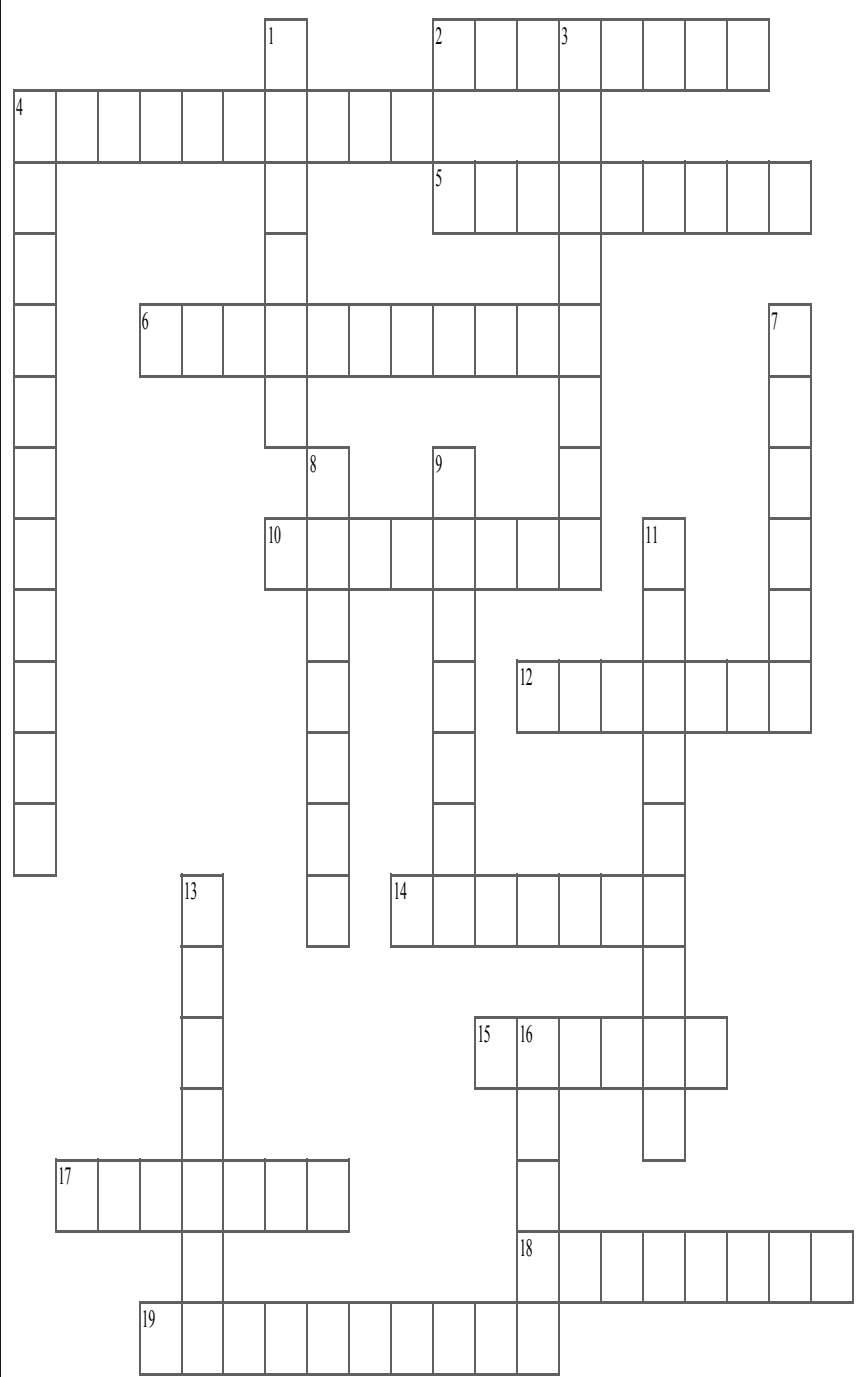
SAGITÁRIO
Sua vida tende a se estabilizar, pois você se dedica ao trabalho e à organização financeira, o que lhe ajudará a superar as recentes crises. Tenha garra e coragem! Os recursos podem ser multiplicados por suas ideias autênticas.

CAPRICÓRNIO
Lua, Vênus e Saturno se harmonizam hoje, promovendo maiores cumplicidade e engajamento nas relações pessoais. Seu espírito coletivo é estimulado pelas atividades em grupo, nas quais pequenas ações tendem a fazer a diferença!

AQUÁRIO
Seu gerenciamento prático e profissional lhe estimula a agir em prol da coesão de seu patrimônio. Lua, Vênus e Saturno se harmonizam, trazendo maturidade para suas metas e comprometimento às grandes iniciativas!

PEIXES
Lua, Vênus e Saturno se harmonizam, potencializando as iniciativas em grupo. Una-se a pessoas com quem tenha sinergia, seja na vida profissional, estudantil ou afetiva, para agir juntos em prol do que lhes interessa!

Palavras Cruzadas



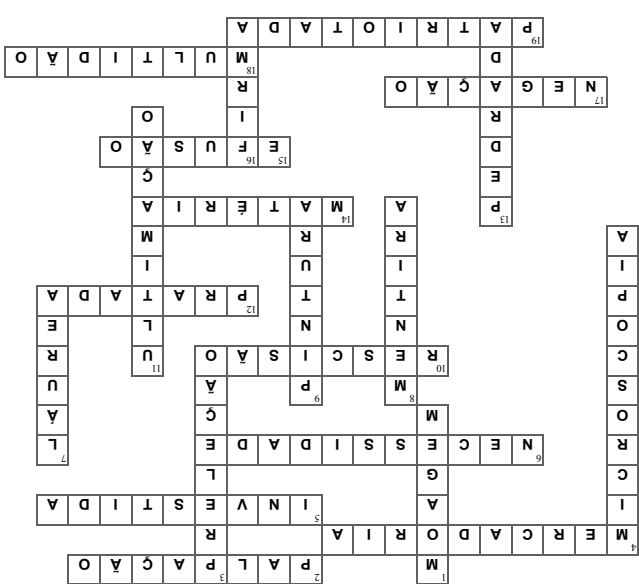
Horizontais

- 2. Ato de palpar
- 4. Aquilo que é objeto de compra ou venda
- 5. Ato de investir
- 6. Aquilo que é absolutamente necessário
- 10. Anulação de um contrato
- 12. Aquilo que um prato pode conter
- 14. Aquilo de que os corpos físicos são compostos
- 15. Ato de efun
- 17. Ato de negar
- 18. Aglomeração ou grande ajuntamento de pessoas ou de coisas
- 19. Alarde de patriotismo

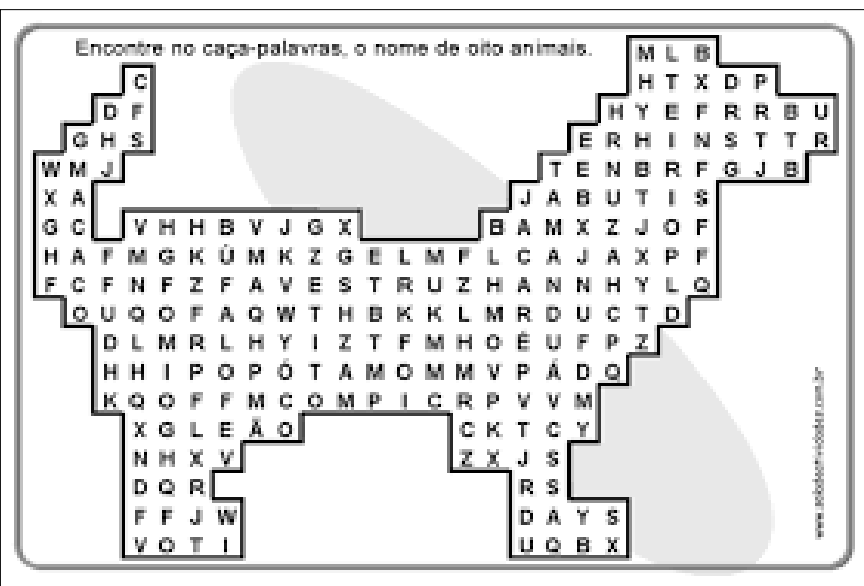
Verticais

- 1. Ato de moer
- 3. Ato de prelecionar
- 4. Arte de usar o microscópio
- 7. Coroa de louros, com que se premiavam os poetas
- 8. Ato de mentir
- 9. Arte de pintar
- 11. Ato de ultimar
- 13. Arremesso de pedra
- 16. Assinatura por extenso ou abreviada, manuscrita ou gravada

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas



SETE VIDAS
Sábado, 18h00

Júlia conta para Felipe que marcou um encontro com seu pai biológico. Lígia avisa a Miguel que viajará para Los Angeles em breve e que ele ficará com Joaquim. Bernardo convence Elisa a tomar um sorvete com ele. Lígia ajuda Irene a se integrar com outras mães durante um passeio no parque com Dora. Esther conhece Carlos, marido de Lúcia. Bernardo e Elisa passeiam. Eriberto descobre que seu pai está doente e não encontra apoio em Marta. Pedro cuida de Taís, que pede que o ex-namorado se afaste. Miguel e Lígia se divertem juntos. Lúcia comunica às mães das crianças atendidas que sua ONG corre o risco de fechar, mas Esther garante a Graça que haverá solução. Luís mostra para Esther um desenho que fez de Isabel.



MALHAÇÃO
Segunda-feira, 17h30

Lobão pede que Luiz descubra se Nat está viva. Cobra pede a Quitéria que siga as instruções de Edgard. Pedro estranha a ausência de Karina, que se esforça para chamar a atenção dos vizinhos. Heideguer comunica a Gael que, com o depoimento de Ernesto sobre a armação no laboratório, o juiz decretou a prisão provisória de Lobão. Pedro pede ajuda ao porteiro para entrar no apartamento de Lobão. Edgard prepara Joaquina para a encenação que resgatará Quitéria e sua família do ginásio. Karina se desespera em seu cativeiro. Gael acredita que conhece Quitéria. Começa a luta de Duca e Cobra. Luiz reconhece Nat.



I LOVE PARAISÓPOLIS
Sábado, 19h15

Mari beija Benjamin. Timbó e Silvéria procuram Paulucha para cobrar o aluguel de dois meses da confeitaria. Tomás demonstra a Eva que quer ajudar Mari. Grego descobre que foi Máximo quem roubou o carro de Patrícia. Isabelita compra roupas para Lilica. Ximena avisa a Máximo que Grego quer falar com ele. Grego exige que Raul encontre uma maneira de tomar seus negócios legais. Júnior informa a Soraya que Izabelita se nega a deixar Paraísopolis. Benjamin revela a Eva que sabe que Mari é filha de Tomás, e a menina escuta a conversa dos dois.



CHIQUITITAS
Segunda-feira, 20h30

Mili diz para Gabriela que está preocupada com Maria, se ela ficará bem com Marian. Eduarda chega com Paçoca (Miguel Rafael) em sua casa. Na ilha deserta, Tobias faz uma lança com um galho velho. Maria Cecília sente falta de comer hambúrguer. Os dois avistam um navio, mas pela distância ninguém os avista. Carmen diz para Marian que ela precisa se comportar pra sempre com Maria, que ficará na mansão por período de experiência. A vilã explica que se algo de ruim acontecer, as duas serão prejudicadas. Vivi e Tati fazem as pazes. Eduarda e Paçoca jantam. Eduarda dá razão para Espiga, o cachorro do garoto. Érica ajuda Francis a decorar o texto para a peça de teatro musical. Vivi conta para Pata que Duda estava participando da sessão de fotos...



BABILÔNIA
Sábado, 21h00

Evandro conversa com Carlos Alberto sobre a possibilidade de seu irmão, Sérgio, trabalhar na Souza Rangel. Gueto posta o vídeo editado que fez de Rafael. Ramos demite Alice. Vinícius não entende como a documentação assinada por Regina foi parar no fórum. Evandro convida Alice para viajar para Paris. Regina, Carlos Alberto e Júlia saem para tomar sorvete. Inês confessa para Celina que tem participação na demissão de Alice. Evandro avisa Inês que ele deve contratar Sérgio para trabalhar na Souza Rangel. Beatriz encontra com Aderbal, recebe um telefonema e finge que sua mãe está passando mal. Inês vai para um lugar isolado, liga para Aderbal, finge que foi assaltada e pede para ele buscá-la.



OS DEZ MANDAMENTOS
Segunda-feira, 22h15

O lobo vai em direção ao rebanho e Zípora consegue expulsá-lo, deixando Moisés impressionado com a agilidade. Ela se entristece ao ver que uma ovelha morreu, pega o animal e retira a lâ, enquanto Moisés reúne o rebanho para contar as ovelhas que restaram. Bakenmut questiona o assunto da proposta de Yunet, mas ela desconversa e o beija. Ramsés surpreende Nefertari ao convidá-la para um encontro especial. Nayla fica furiosa ao ser provocada por Yunet e avança para cima dela. Ao vê-las brigando, Henutmire indaga o motivo. Leila desdenha do amuleto de Uri, deixando-o revoltado. Zípora prepara um pão para que ela e Moisés se alimentem. Para agradar Henutmire, Yunet se faz de vítima...

Humor

MULHER DISTRAÍDA

Um belo dia o marido chega em casa furioso, e diz pra mulher :

– Ao passar lá em baixo pelo porteiro, ele me disse que já havia transado com todas as mulheres do prédio, menos uma.

Então a mulher distraída :
– Deve ser aquela convencida do sexto andar.

OLHA A VACA

Uma mulher vai seguindo de carro

numa estrada. Um homem vai na mesma estrada, mas no sentido oposto. Ao cruzarem-se o homem abaixa o vidro e grita:

– VAAAAAACA !!!!

A mulher imediatamente abaixa o vidro e responde:

– COOOORNO!!!!

Cada um continua o seu caminho, mas a mulher, que vai sorridente, ao virar a primeira curva, bate direto em uma gigantesca vaca deitada no meio da estrada. ...



Moral da história: “As mulheres nunca entendem o que os homens querem dizer.”

CAPIRA FORA DO HOSPÍCIO

No interior, o caipira passou uns tempos internado no hospício porque cismou que era um grão de milho. Foi tratado, teve alta e, num belo dia, quando ia andando por uma estradinha de terra, viu uma galinha no meio do caminho e estacou. A mulher dele estranha:

– Ué! Océ parô pur quê? Agora ocê sabe que não é um grão de mio!
– Puis é! Sabê, eu sei! Mas e a galinha, será que ela já sabe?

PESCADOR CAPIRA

O pescador diz pro caipira mineirinho:
– Você está aí já há quatro horas me vendo pescar. Não quer tentar?
– Num tenho paciência pra isso não, seu moço!

PAPO DE LOIRA

A loura entra na farmácia segurando um bebê e pergunta ao balconista se pode usar a balança de bebê.
- Lamento, minha senhora, nossa balança que pesa bebês está no conserto. Mas podemos calcular o peso do bebê se pesarmos a mamãe e o bebê juntos na balança de adulto. Em seguida, pesamos a mãe sozinha e subtraímos o segundo valor do primeiro!
- Ah, isso não vai dar certo... diz a loura.
- Por que não?
- Porque eu não sou a mãe, sou a tia!!!



Escritório Despachante

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





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

Hábitos essenciais para a saúde dos olhos



Para ter uma visão boa é importante que cultivemos hábitos saudáveis para prevenir doenças oculares e melhorar a saúde ocular.

Evite coçar os olhos: As mãos contêm muitas impurezas como bactérias, vírus e fungos que podem causar infecções nos olhos. O coçar crônico dos olhos, a longo prazo, pode levar a doenças da córnea como ceratocone em pacientes que tenham predisposição. Também podem aparecer “feridas” nos olhos, chamadas ceratite, principalmente nos usuários de lente de contato.

Controle da Glicemia: O excesso de glicose no sangue pode causar problemas não só no corpo como nos olhos também. Alteração da visão e do grau dos óculos quando a glicemia está muito alta são al-

guns dos sintomas. A retinopatia diabética (doença que afeta os vasos da retina), que no começo não apresenta sintomas pode levar à cegueira se não tratada.

Coma mais peixe: O peixe é alimento rico em Ômega 3 e também contém vitaminas A, B, D e E, que são essenciais para saúde ocular, prevenindo doenças oculares como a degeneração macular relacionada a idade.

Pratique atividade física: Estar acima do peso, somado a uma má alimentação, podem causar problemas físicos que afetam os olhos, como diabetes e hipertensão.

Lave bem os olhos: O acúmulo de maquiagem, poeira e poluição na base dos cílios pode levar a inflamações das pálpebras, causando irritação, olho vermelho e coceira. Tenha o hábito de lavar com Shampoo neutro os cílios e ao redor dos olhos pelo menos 2 vezes ao dia.

Pare de fumar: O consumo de cigarro está associado a alguns problemas de visão, como degeneração macular, catarata e danos ao nervo óptico.

Cuidado com as lentes de contato: Lavar bem as mãos antes de colocar as lentes, higienizar com produtos específicos, controle da validade e substituição das lentes são

hábitos saudáveis para evitar complicações oculares.

Lembrar de piscar os olhos: Quando usamos muito computador ou durante uma leitura prolongada piscamos menos do que o necessário, por isso se lembre de piscar mais os olhos, a fim de evitar a sensação de olho seco.

Proteger contra o Sol: Os raios ultravioletas são muito maléficos tanto para pele como para os olhos. Portanto além do protetor solar devemos proteger os olhos com óculos escuros que contêm bloqueio contra os raios UVA e UVB para evitar doenças como degeneração macular e catarata.

Olhar para longe: O uso excessivo da visão para perto pode causar cansaço ocular e visão embaçada. Para evitar esses sintomas, proporcione algumas pausas nas suas atividades ao longo do dia e olhe para longe (6 metros ou mais). Isso fará com que seus olhos relaxem.

MAQUIAGEM: ENFEITE O SEU OLHAR COM SAÚDE

A maquiagem em si não traz problemas para saúde ocular, mas precisa ser utilizada de forma adequada. É sempre importante comprar produtos de marcas conhecidas que contenham no seu rótulo

a certificação do teste feito por oftalmologistas (Ophthalmologist tested), principalmente nos casos de rímel, lápis, delineadores, corretivos e sombras, e os demais que têm contato direto com os olhos.

Conferir a data de validade dos produtos também é muito importante. Deve-se ficar atento aos sinais de validade vencida como mudança da cor do produto, ressecamento da tinta, aparência esfarelada ou mudança de textura. Os pinéis utilizados durante a maquiagem devem ser limpos semanal ou quinzenalmente, dependendo da frequência do uso. Essa limpeza pode ser feita com sabão neutro e água morna e deixar secar ao ar livre em ambiente bem ventilado.

Mesmo tomando todos estes cuidados é essencial retirar a maquiagem toda ao final do dia com produtos específicos. O acúmulo de restos de maquiagem na base dos cílios pode causar inflamações crônicas. E por fim, a maquiagem nunca deve ser compartilhada, devido ao risco de transmissão de doenças oculares como a conjuntivite, por exemplo. Existem doenças oculares que não são visíveis a olho nu, por isso nunca sabemos se uma pessoa pode ser portadora de algum tipo de infecção ou não.



Dra. Simone T. Casare
CRM 74810

CLÍNICA MÉDICA
ENDOCRINOLOGISTA E METABOLOGISTA

(17) 3442-2602 / 99733-6698
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1429 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP

INSTITUTO DE OLHOS

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

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

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

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini
CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CREMESP 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 Cáfaró, 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 Cruben
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

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. Silvia 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