

Fiat e Renault preparam lançamentos de picapes

Montadoras planejam modelos novos para ingressarem no segmento de picapes médias; Fiat é mais futurista e Renault está em estágio final

Conceito FCC 4: produto final ficará menos futurista, garante a Fiat



da Strada - dominando sua categoria há anos - com o ainda conceito FCC.(com poucos detalhes divulgados até agora). A Renault prepara o lançamento a Oroch, cujas formas externas e motorização já estão mais definidas. Ambos estarão em exposição no Salão de Buenos Aires que abre as portas no próximo dia 18. Ainda não há data para o início da comercialização de ambos.

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

O segmento de picapes médias no Brasil, que já é disputadíssimo com a Chevrolet S10, Toyota Hilux, Ford Ranger, Mitsubishi L200, Volkswagen Amarok e Nissan Frontier (os seis modelos mais vendidos em 2014) deve ganhar novos e pesados concorrentes. A Fiat promete ingressar no setor imediatamente acima

Renault Oroch já tem modelo bem definido



Crise? Importados crescem 24% e vendas da Audi disparam



BMW Serie 4 está no rol dos seletos importados do segmento premium. Aqui a crise passa longe

Enquanto as vendas gerais de veículos despencaram 26,2% em maio, o setor de importados, principalmente no segmento premium, não tem nada com o que reclamar. Escancarando a desigualdade social do Bra-

sil, eles cresceram 24,8% na média, em comparação com o mês de abril. E tem importadora com mais ainda a comemorar! A Audi teve em maio deste ano o melhor de sua história, com crescimento de 26,2%. Vale lembrar que a montadora está ofertando

taxa zero e começo a produzir o renovado A3 sedan em São José dos Pinhais em setembro e planeja estender sua rede de concessionárias. Mas comparativamente a 2014, os cinco primeiros meses deste ano ainda fica o negativo: -14% nas vendas.



NISSAN KICKS

AINDA SÓ PARA VER!

ANissan confirmou que mostrará o conceito de sua aguardada SUV nos Salões de Buenos Aires e, após, no de São Paulo. O compacto, que promete revolucionar o setor, chegará ao país em 2016 e será o trunfo da montadora para as Olimpíadas do Rio. A montadora é patrocinadora oficial do evento.



KAWA Z-300

POR R\$ 19.990

Aesperada bicilíndrica da Kawasaki começa a ser vendida (finalmente) em julho a preços de R\$ 17,9 mil e R\$ 19,9 mil (com ABS). Prometendo entregar 39 cv de potência, a motinha de entrada da fábrica japonesa, agora com visual naked, tem forte inspiração na irmã Z800.



0 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)

Macarronada Beneficente

Vários Tipos de Molho
Não Servimos Marmite

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

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

Renda revertida para a manutenção do Projeto **GIRASSOL**

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

Celsat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

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

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 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.

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

O bebê nasceu? Tire dúvidas para voltar à barriga lisinha

Após o parto, a preocupação de muitas mães é voltar a ter o corpo de antes. Tanto a falta de cuidados com alimentação e atividade física quanto o excesso de exercícios e dietas restritivas podem atrapalhar o processo e causar problemas à saúde.

Para ajudar você a recuperar a forma de maneira saudável, reunimos informações de especialistas, que responderam dúvidas essenciais sobre o assunto.

1. Em quanto tempo, em média, o corpo da mulher volta ao normal depois do parto? Por quê?

Durante a gravidez, a mulher sofre uma avalanche hormonal que se restabelece geralmente após seis meses, que é o tempo médio para a volta ao corpo original. Não é preciso se desesperar se, no pós-parto imediato, parecer que ainda está grávida de seis meses. Isso é devido à grande retenção de líquidos pelas mudanças hormonais, o útero ainda está distendido e tudo isso se restabelece muito lentamente.

Quanto melhor a mulher entrar na gestação e quanto mais saudável tiver sido sua gestação, mais rápido será o retorno do corpo.

2. O tipo de parto interfere nesse tempo para o corpo voltar ao normal?

A recuperação do parto vaginal costuma ser mais rápida, pois a cesárea é uma cirurgia com corte de todas as camadas da barri-

ga, além do próprio útero. Isso causa, em geral, mais desconforto e mais chances de complicações, como infecções, por exemplo. Mas a maioria das mulheres se sentirá apta a começar caminhadas leves, por exemplo, em torno de 15 dias.

3. Durante a gravidez, quais cuidados devem ser tomados para conseguir voltar ao corpo de antes depois do parto?

Alimentação balanceada, manutenção do peso, prática de atividades físicas, proteção solar para evitar manchas de hiperpigmentação, ingerir muito líquido (evite bebidas artificiais), usar cremes para hidratação da pele. Quanto mais idade a mãe tiver, em geral, será mais difícil a recuperação do corpo. A cada gestação, também ficará mais complicado, pois a flacidez da pele tende a ser maior.

4. Após a gravidez, quais cuidados são necessários?

A amamentação ajuda muito a perder o peso que ganhou durante a gestação", disse a ginecologista Bárbara. Aliamente-se de maneira balanceada, a cada três horas, sem excessos de sal, gordura e açúcar. Inicie as atividades físicas assim que o médico liberar, começando com caminhadas leves com o bebê no carrinho. Quanto ao uso de cintas elásticas, o assunto é controverso, mas oriento o uso por três meses após o parto. Drenagem linfática também é útil para ajudar a desinchar mais rápido.

5. Quais são os principais erros das mulheres durante e após a

gravidez que retardam o retorno ao corpo de antes?

Um deles é não se preparar para a gestação. Sabemos que quanto mais saudável a mulher entrar na gestação, mais saudável será o período. Menos riscos para a saúde dela e do bebê durante e após a gravidez. Outro erro muito comum é achar que a grávida deve comer por dois. A gravidez demanda um gasto energético adicional de apenas 300 calorias. Portanto, a mulher não pode comer por dois.

Já na amamentação, o gasto passa a aproximadamente 700 calorias. Há também quem acha que a gestante não pode se exercitar. Deve, sim, colocar o corpo em ação, mas sempre sob orientação profissional, a não ser em situações de risco, em que o médico irá contraindicar a prática.

Abandonar o aleitamento materno também é um erro. Amamentar é dos atos que mais ajudam a perder peso. O aleitamento ajuda a contração do útero para que ele volte ao tamanho original de antes da gestação.

6. Depois do parto, muitas mulheres querem apressar o processo para voltar ao corpo de antes e apostam em dietas restritivas e muita atividade física. Quais problemas essa pressa e esses excessos podem causar?

Depois do parto, o organismo leva pelo menos 40 dias para se recuperar dos efeitos da gestação, a mulher fica debilitada, devido ao próprio parto, a privação de sono por conta dos cuidados com o bebê, ao próprio aleitamento, que literalmente nos suga. Por tudo isso, precisamos nos alimentar bem nessa fase, manter a alimentação balanceada e variada, e começar com atividades físicas

aospou-



KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

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

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizzelli, nº 978

Centro - Fernandópolis - SP

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

Keké Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

Culinária

Rosquinha de Santo Antônio

INGREDIENTES:

- 500g de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 200mL de leite morno
- 80g de manteiga sem sal
- 2 ovos
- 2 tabletes de fermento para pão
- 1 pitada de sal
- óleo para fritar
- açúcar e canela para polvilhar



MODO DE FAZER:

- Em um recipiente, coloque o fermento esfarelado e um pouco de açúcar.
- Misture até obter um líquido.
- Acrescente o leite morno, mexa e reserve.
- Em outro recipiente, coloque a farinha, a fécula de batata peneirada, o açúcar, a pitada de sal, a manteiga, os ovos levemente batidos e o fermento reservado.
- Misture com uma colher de pau - se for necessário, adicione um pouco de farinha.
- Em seguida, sove sobre uma superfície lisa.
- Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.
- Modele as rosquinhas fazendo um cordão com porções da massa e unindo as pontas.
- Acomode-as em uma assadeira retangular polvilhada com farinha.
- Deixe dobrar de volume e frite em óleo quente (temperatura média).
- Retire do fogo, escorra e polvilhe açúcar e canela.
- **Dica:** para fazer as rosquinhas assadas, coloque em assadeira untada e polvilhada, leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 15 minutos e em seguida, deixe por mais 15 minutos a 180°C.



Ferro Velho S. Paulo

COMPRA-SE SUCATA EM GERAL

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

www.ferrovelhosapaulo.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



Coleta Seletiva
Transforme seu lixo
em qualidade de vida...

Apoio:

CMMA
Coordenadoria do
Meio Ambiente

Gráfica Ouroeste
(17) 3843.1511

de pai pra filho

TDAH: como descobrir o transtorno e lidar com o seu filho



O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um problema que preocupa pais, educadores e profissionais de saúde. A seguir, dez dúvidas sobre o assunto.

Como é o diagnóstico de TDAH? É necessário algum tipo de exame, como ressonância magnética e eletroencefalograma?

O diagnóstico é inteiramente clínico, feito com base nos sintomas, da mesma maneira que outros problemas, como a síndrome do pânico e a depressão. Não é necessário exame de ressonância, eletroencefalograma ou qualquer outro que avalie características físicas. Os pais não precisam se sentir inseguros por conta do diagnóstico ser feito sem exames, pois na psiquiatria é assim mesmo que funciona. Outros profissionais, como pediatras e neurologistas especializados na doença, também podem auxiliar no processo de diagnóstico.

Quando uma criança só demonstra dificuldade de se concentrar em uma situação, por exemplo, na escola, pode ser TDAH? Existem níveis diferentes da doença? Como distinguir quem tem TDAH de uma criança que é simplesmente muito ativa?

As dificuldades de atenção devem ocorrer em pelo menos duas situações diferentes para que o diagnóstico se-

ja realmente fechado. Quando ocorrem casos como o da pergunta, o mais provável é que aquela situação específica seja um problema e é isso que deve ser investigado. Quanto aos níveis da doença, sim, o TDAH pode variar de leve a grave (de acordo com a intensidade dos sintomas). A diferença entre o transtorno e uma característica da criança recai na intensidade do comportamento, da hiperatividade e da impulsividade – é difícil e muitas vezes só um especialista poderá dizer se é algo que precisa ou não ser acompanhado e tratado.

O TDAH pode ser decorrente de alguma alta habilidade não trabalhada ou ignorada nas crianças?

Na verdade o TDAH não tem relação direta com nenhum outro problema. É um transtorno neurobiológico, altamente genético e pode ocorrer em qualquer tipo de criança, tanto nas com inteligência normal, como nas com inteligência abaixo do normal e também nas superdotadas. São coisas independentes e que podem ocorrer ou não ao mesmo tempo.

É possível tratar a doença sem medicamentos, só com atividades físicas?

Não. Casos leves de desatenção ou hiperatividade não são classificados como TDAH e quando há diagnóstico fechado os medicamentos são necessários. Atividade física não é tratamento, é muito importante para uma criança

hiperativa, até para o gasto de energia, mas não tem efeito sozinha.

Os medicamentos podem causar dependência química? A criança vai precisar tomar por toda a vida ou eles podem ser retirados em dias que ela não precisa de concentração (como um fim de semana, por exemplo)? Ou eles funcionam como os anti-depressivos, que precisam de diminuição da dosagem antes de serem retirados?

Os medicamentos são de uso controlado exatamente porque não devem ser tomados por quem não precisa ou de maneira desregulada. Se tomados do modo como prescrito pelo médico, esses medicamentos muito raramente se associam a dependência, algo que se observa em quem não é portador de TDAH e usa os estimulantes com outros propósitos. Além disso, os estudos mostram que o tratamento diminui, e não aumenta, o risco de uso de drogas no futuro. Quanto a interrupção do tratamento, pode ser feita rapidamente e mesmo ser suspensa em um dia mais tranquilo, como fim de semana, sem problemas. Como o TDAH é uma doença que em geral se estabiliza com a chegada à idade adulta, a pessoa para de tomar remédios na grande maioria dos casos.

Como é a vida social da criança com TDAH? Muito prejudicada, diferente das crianças sem o problema?

PM.: A vida social dessas crianças e adolescentes pode ser prejudicada porque elas são mais rejeitadas pelos colegas por conta de suas características (os sintomas do transtorno). Quando medicados e acompanhados por profissionais, não há problema algum, já que a criança fica com comportamento igual ao das outras da mesma idade.

Caso não seja tratado ainda a criança, o problema pode trazer consequências na vida adulta? Quais? Há alguma pesquisa específica sobre isso?

Há inúmeras pesquisas mostrando que o TDAH está associado ao fracasso acadêmico, abandono escolar, acidentes de trânsito, uso de drogas, álcool e divórcio, entre outras situações negativas na vida adulta. Por isso, diagnóstico e tratamentos são tão importantes para a criança ter uma vida normal.

OS SINTOMAS

Para dizer que uma criança tem TDAH é preciso juntar muitas características. Entre elas estão: parecer não escutar o que os outros falam, não se lembrar onde deixou as coisas, não se concentrar na sala de aula, não parar sentado quando deveria, ficar sempre mexendo pernas e mãos, não conseguir ficar quieto para ouvir uma história ou então ficar tão entretido com o que gosta que é difícil tirá-lo da frente da TV.



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



EDUCAÇÃO

Prefeitura entrega uniforme e material didático aos alunos da rede municipal

ACEMEI José Marques de Toledo e EMEF Felício Luiz Pereira, de Macedônia, neste primeiro trimestre, receberam a presença da prefeita Lene Marsola e do vice-prefeito Nico, para a entrega dos novos kits de uniformes escolares dos alunos. A novidade para esse ano são as camisetas, que têm novo modelo: o brasão do município, com golas duplas reforçadas.

As diretoras, Elenice e Fabiana disseram que o unifor-

me é necessário e que os pais devem incentivar os filhos, enviando-os devidamente uniformizados à escola, pois melhora muito a identificação dos alunos. Estão sendo entregues, neste ano, duas camisetas, uma de manga curta e uma sem manga.

A prefeita destacou que o uniforme escolar é fundamental, tem a finalidade de dar segurança e proteção à criança. "Cada aluno é importante para nós e zelar pela integridade dos mesmos é dever prioritário

dos governantes", concluiu.

A EMEF Felício Luiz Pereira aproveitou a presença dos membros do executivo, dos professores e funcionários e fez a entrega formal do material didático do Ensino de Matemática nos anos Iniciais (EMAI). Material que a equipe pedagógica ansiava e a coordenadora pedagógica, Sandra Paula, organizou, com o auxílio dos funcionários em forma de apostilas, para facilitar o trabalho do aluno em sala de aula.



**FESTA DO PADROEIRO
São João Batista**

6 de Junho a 5 de Julho de 2015
OUROESTE-SP

Frango e Leitoa Assados, Porções, Pasteis e Artesanatos

PROGRAMAÇÃO FESTIVA

- 6 de Junho**
20:00 hs - Quermesse com o apoio dos moradores da área 1 do mapa
- Show com RHUAN GARCIA
- 20 de Junho**
20:00 hs - Quermesse com o apoio dos moradores da área 2 do mapa
- Show c/ VANESSA e ADRIANO
- 23 de Junho**
21:00 hs - FESTA JUNINA na Praça de Eventos
22:00 hs - Show c/ BANDA JAFFERSON
- 27 de Junho**
20:00 hs - Quermesse com o apoio dos moradores da área 3 do mapa
- Show c/ TONY e EDSON
- 5 de Julho**
LEILÃO DE GADO e Almoço no Recinto de Festas à partir das 11:00 hs

REALIZAÇÃO: Paróquia São João Batista

OUROESTE 2015
Divisão da comunidade para o apoio nas quermesses

PROGRAMAÇÃO RELIGIOSA

- 4 de Junho**
18:00 hs - Missa de Corpus Christi
- 7 de Junho**
9:00 hs - Santa Missa
19:30 hs - Missa com bênção para os Casais que celebram 25 Anos de Matrimônio
- 14 de Junho**
9:00 hs - Missa com bênção para as Crianças
19:30 hs - Missa para os Namorados
- 21 de Junho**
9:00 hs - Missa com Batizado
19:30 hs - Missa da Saúde
- 24 de Junho**
19:00 hs - Missa do Padroeiro com bênção das imagens dos santos padroeiros dos bairros
- Queima de fogos e hasteamento do mastro do padroeiro São João Batista



Apresenta:

Aulas de Ballet e Jazz

Reserve já sua a vaga!

(17) 99607-2216
Daniela Ribeiro

OUTRAS MODALIDADES:

Muay Thai

Treino Intervalado Jump

Zumba Ginástica Localizada

Av. dos Bandeirantes - 2045, Centro
Ouroeste - SP

EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



Secretaria de Saúde realiza treinamento com Agentes Comunitários de Saúde

A equipe de Vigilância em Saúde de Ouroeste, com apoio do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) e equipes de saúde, se reuniu no último dia 01º de junho, com os enfermeiros e agentes comunitários pa-

ra uma capacitação com o tema: "Beleza com Saúde", com orientações acerca das medidas de prevenção de doenças relacionadas às atividades de Beleza, principalmente manicures e pedicures. Foram abor-

dadas questões de Vigilância Sanitária, medidas de biossegurança, promoção de saúde e prevenção de doenças transmissíveis através dessas atividades. O intuito do encontro foi iniciar um trabalho educa-

tivo no município que envolverá todas as equipes de saúde, de modo a sensibilizar a população sobre o tema. Durante os meses de junho e julho serão desenvolvidos trabalhos nas Unidades e na comunidade.



Agentes Comunitários de Saúde receberam orientações acerca das medidas de prevenção de doenças relacionadas às atividades de Beleza, principalmente manicures e pedicures



Profissional da secretaria durante a capacitação com o tema: "Beleza com Saúde"



O intuito do encontro foi iniciar um trabalho educativo no município que envolverá todas as equipes de saúde

Dicas fundamentais de como arrumar um namorado

Deus fez a mulher para estar com o homem. Então, eventualmente todos encontram alguém. Olhando para o outro lado da rua, você pode encontrar casais andando de mãos dadas, sentados e conversando ou simplesmente olhando nos olhos um do outro, felizes. Em um determinado momento, todas essas pessoas já devem ter estado sozinhas, certo? Mas hoje elas têm alguém. Uma semana é um tempo curto, mas histórias de amor podem acontecer a qualquer momento. O amor raramente "acontece". Nós temos que fazer acontecer, com uma ajudinha da dona sorte! Então, aprenda aqui como arrumar um namorado, faça sua história de amor e dê o seu melhor!

• Seja amigável: Não seja tímida – isso vai atrapalhar suas chances de saber como arrumar um namorado. Se você for introvertida, você pode trabalhar para mudar sua atitude. Comece saudando e falando com mulheres desconhecidas. Então, passe a saudar homens desconhecidos e ter conversas curtas com eles em lojas, banca de jornal, loja de música, shows, enquanto viaja. Eventualmente você vai descobrir que é uma tarefa fácil. Não será como uma tarefa da qual você ainda terá medo. Será parte da sua vida diária. Você também perceberá que há muitos homens que acham difícil conversar. Mas agora você quebrou o gelo. Quanto mais homens você falar, mais fácil será.

• Envolve-se em atividades: Faça uma aula de um hobby, pratique um esporte ou envolva-se em uma atividade extracurricular. É provável que você encontre novas pessoas lá. Conheça pessoas que você acha que podem ser interessantes. Assim você encontrará alguém que tenha um hobby em comum, o que é

ótimo! Você também desenvolverá uma nova habilidade ou melhorar uma, ganhando um ponto a mais sobre como arrumar um namorado.

• Esteja certa do que quer: Não entre em um relacionamento para esquecer outra pessoa ou porque você tem medo de ficar sozinha. Tanto você quanto seu namorado devem estar emocionalmente estáveis. Não escolha um qualquer sem saber como arrumar um namorado, apenas por escolher. Tenha clareza do que você quer e procura.

• Não viva em um mundo de fantasia: Seja realista. Não espere que seu namorado seja a melhor pessoa do mundo. As aparências se desvanecem. Caráter e natureza é com o que você terá de viver. Não adianta de nada o cara ter um corpo ótimo, mas não te respeita pelo que você é.

• Entenda-o: Procure saber do que ele gosta ou não. Entenda a maneira como ele pensa, reage a situações e como se comporta com os outros ao seu redor, como a sua família, amigos e estranhos. Perceba o que é importante para ele e as coisas que valoriza. Tenha cuidado para não se intrometer no espaço privado dele. Descubra se ele vale a pena.

• Seja gentil: Não seja rude, mas ao mesmo tempo, seja assertiva. Seja doce e positiva. Se você não concorda como o jeito que ele faz certas coisas, crie um momento para discussão. Mas não o critique ou o insulte. Provavelmente ele te evitará depois disso. Não seja exigente. Demonstre um pouco de calor e interesse.

• Casamento e filhos vêm depois: Não diga a ele o quanto você realmente quer se casar e quantos filhos quer ter, etc. Também não pergunte a opinião dele sobre essas coisas. O cara já está pensando se deve ou não te tornar na-

morada e você o está confundindo. Tudo isso põe muita pressão nas decisões e pode assustar a maioria dos homens.

• Comunique-se eficientemente: A conversa não deve ser apenas de um lado. Não seja obcecada consigo mesma, falando só sobre si. Certamente, ele quer saber mais sobre você, mas não tanto que ele sinta que só você existe no mundo inteiro. Ele pode querer também compartilhar coisas sobre si. Às vezes é legal ouvir os outros. Portanto, mantenha suas orelhas abertas. Uma das coisas mais importantes para saber como arrumar um namorado é saber ouvir os homens. Dê a chance para ele falar. Escute o que ele diz, não fique só falando.

• Evite falar sobre relacionamentos passados: Não fale sobre seu ex-namorado porque o cara pode começar a se comparar com ele. Você pode



dar a ideia de que ainda tem sentimentos pelo seu ex. Por outro lado, se você criticar seu namorado antigo, ele pensará no que você vai dizer sobre ele depois. Se ele perguntar sobre seus relacionamentos anteriores, então fale. Mas evite entrar em detalhes. Ele pode não gostar disso. Tente não complicar as coisas.

• Ideias similares: As atitudes básicas principais e ideias de vida devem ser similares. Isso evitará ruídos no relacionamento. Sua visão de vida deve ser a mesma. Os dois devem ter objetivos de vida semelhantes, se não os mesmos. Por exemplo, se ele dá muita importância ao dinheiro e você não, isso pode criar problemas. Ou se ele gosta de passar o tempo em casa e você é festeira, isso pode levar a brigas.

• Seja feliz: Seja feliz dentro de si e curta a vida. Não fique triste e deprimida. Apenas se você estiver feliz, o meio ao

seu redor se parecerá melhor para você. Quando você está feliz, é mais provável que isso levante os espíritos dos outros. Então você acabará por fazê-lo se divertir. Divirtam-se juntos! Esqueça todas as dú-

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

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS
(17) 3843-1227

FARMÁCIA POPULAR

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

social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE
Paladar
O melhor sabor espera por você!

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

PROSOL

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

A LOJA AMIGA DA SUA PELE

Onde?
Av. Expedicionários, 1058 - Centro - Fernandópolis-SP
Inverno - 2015

Tel: 3462-5713

TOCA DO BICHO
PET SHOP

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

Veterinário 24 horas

Av. dos Arnaldos, 1854 - Estoril
17 99667-0202
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

CURSOS:
Graduação
Pós-Graduação
Técnico
Extensão Universitária
Profissionalizante / Livre
Supletivo (EJA)
Preparatório

**PRESENCIAL,
SEMI-PRESENCIAL
E À DISTÂNCIA**

**LEVE UM DE NOSSOS CURSOS
PARA A SUA EMPRESA**

FONE: (17) 3463-3796
99660-6514 - Vivo / 99177-6146 - Claro / 98216-2270 - Tim
Acesse: www.forscursos.com.br
E-mail: contato@forscursos.com.br

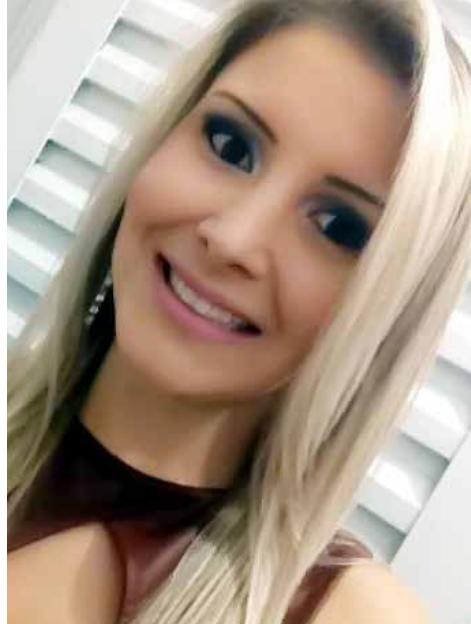
Av. Paulo Saravalli, nº 758 - Centro - Fernandópolis-SP



Mês de comemoração na clã Cangueiro. O motivo é aniversário em dose dupla das irmãs Stella, advogada (11/06) e a estudante de Biomedicina Sther (20/06) que recebem o carinho de amigos e familiares, especialmente dos pais Chris e Reinaldo.



Charme em dose dupla para comemorar o niver de Débora Rezende na próxima segunda. Com Graziela Prato.



Destaque para a soridente Jéssica Cristina, aniversariante deste final de semana. O carinho da família.



O empresário Ronaldo de Barros, na foto com Lari Lana, também completa nova idade e recebe diversos cumprimentos.



Amanhã o dia será de muitas comemorações para Kais Marquesi, que deverá reunir nos amigos para festejar a data.



Destaque para o charme de Nycole Fagundes, também na lista dos aniversariantes da próxima segunda.



O vice-diretor da Escola Sansara, Marcos Quirino, comemora idade nova hoje, e recebe os cumprimentos da esposa Tatiane Quirino, da filha Nicole, familiares e amigos.



Júlia

É dia de festa na terra, por ser aniversário de uma menina linda que cativa todos que a conhecem. Enchemos-nos de orgulho por te ver tão cheia de vida, te amamos e queremos muito o seu bem. Seja muito feliz sempre, em especial nesta chegada dos seus 12 anos, que serão comemorados na próxima terça-feira. Que Deus possa guiar todos os seus passos, te dando saúde e sabedoria para que faça sempre as melhores escolhas. Receba o amor e carinho de toda sua família.



Quem também estará em festa amanhã é a bela Lais da Silva, recebendo o carinho de todos.



O gerente da Deaço, Eduardo Guarnieri, esbanjando simpatia junto a Rita Guarnieri, comemorou data especial na terça, agraciado de inúmeros cumprimentos.



Posando pra foto, em click especial, eis Rafael Batista, aniversariante da segunda-feira.

GIGANTÃO
O MELHOR DO PREÇO BAIXO!

Venha fazer a sua festa com a gente!

Preços imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



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

■ Lord Byron



O presidente do Lions Clube e da Associação Hospitalar de Ouroeste, **Ademilson Vicente de Melo**, "Porquinho", comemora idade nova na próxima terça-feira, dia 16, e já recebe os votos de felicidades da esposa Cláudia, da filha Gabriela, familiares e amigos. Parabéns!



Sempre ligado a projetos sociais, **Cleber Rocha** dá uma pausa nos trabalhos amanhã, dia 14, para comemorar seu niver. Na foto com **Jeder Rissato** e o juiz **Evandro Pelarin**.



Sempre antenada com a moda, eis **Maristela Viana**, aniversariante deste domingo, em click especial com Luciana Zanardi e Eliane Viana Pereira.



O empresário **José Augusto**, do Cupim Na Telha, muitíssimo cumprimentado, aniversariante neste sábado. Na foto com Fátima Zanon, Carolina Assunção, Geisa Alves e Geisiana Bim.



O servidor municipal de Ouroeste, **Rosalino**, parabeniza sua esposa Lucimar pela passagem de seu aniversário que aconteceu no último dia 01. Felicidades! São os votos do esposo, familiares e amigos!



Em belíssima foto familiar, eis **Ricardo Pedroso**, aniversariante de ontem, muito lembrado por amigos e familiares. Parabéns!



Na última semana foi inaugurada em Fernandópolis a **FORS CURSOS** - Extensões Universitárias, com mais de 50 cursos. Os empresários Karina Jianoto e Gilson Ap. dos Santos preparam uma recepção especial para amigos, familiares e convidados especiais que foram prestigiar o novo empreendimento na cidade. Confira!



Aniversariantes da semana

- DIA 13/06**
■ Antônio Romano Ribella-
to ■ Alexandre T. Nunes Rocha
DIA 14/06
■ Edmar Gomes Feitosa ■
Maria José Maraninis Souza ■
Vera Lúcia Fernandes
DIA 15/06

- Mari Sano Sugui
DIA 16/06
■ Rosângela Esmerini ■ Ven-
turini Felipe
■ Valdemir E. Pereira
DIA 17/06
■ Sérgio Félix do Nascimen-
to ■ Marta Moita

- DIA 18/06**
■ Titose Uehara ■ Amandio
Francisco Martinez Dias
DIA 19/06
■ Norival Hurtado Júnior ■
Leonor Zanqueta ■ Crisânge-
la Gonçalves Resende

Cumpridas e Cumpades, tenham bons
FESTEJOS JUNINOS

metodosupera.com.br

Supera
Ginástica para o Cérebro

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

■ Lord Byron



Destaque para a bela **Hianny Lorenzão**, que na próxima segunda assopra velinhas

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
reabilitaodontologia@hotmail.com
Rua Rio Grande do Sul, 1969
Coester I 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

Poly Sport
SEU ESPORTE É NOSSA PAIXÃO!
polysportnet
RUA BRASIL Nº 2094 CENTRO
(17) 3463-9001 FERNANDÓPOLIS-SP

PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA

Faça o seu Orçamento!

ÍDEA MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO
3463-2833

Liberô de Almeida Silvares nº 3371 - Coester - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP (ao lado do Zaparoli Andaimes)

Construindo pra você!

Espaço Holístico e Terapêutico
BONITA CASA DE ÍSIS
Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico
Contato: 17 | 99732.9554 | Av. José Camargo Arruda - Centro | Fernandópolis/SP

Christiane Pinto Cangueiro
SHAYNE

■ CULTURA

Praça de Eventos recebe encenação da peça "Salamaleque"

O espetáculo teatral "Salamaleque" será encenado gratuitamente neste domingo a partir das 20h30 na Praça de Eventos 'Sarinha Veloso', em Ouroeste. A peça é baseada na troca de cartas de amor do casal de imigrantes árabes que tiveram o casamento arranjado pelos pais Nadime Name Neif e Nicolau Antônio Arbex. Eles são avós da atriz principal da peça, a idealizadora do espetáculo.

Com duração de uma hora, a personagem Elizete, no dia da celebração do casamento, revive essas histórias enquanto prepara uma ceia árabe na cozinha da sua infância. O público é o seu convidado de

honra. A atração é realizada pelo Circuito Cultural Paulista, mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, em parceria com a Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria Municipal de Cultura. A execução é promovida pela Associação Paulista dos Amigos da Arte (APPA). De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo é atrair o público e facilitar o acesso da população de Ouroeste a eventos que promovam a diversidade artística, com espetáculos que abrangem a música, o teatro, a dança, o circo e apresentações infantis.

Com duração de uma hora, a peça é baseada na troca de cartas de amor de um casal de imigrantes árabes



SÓ AQUI MESMO!



Quando digo que tem coisas que só acontecem por aqui alguns não acreditam. Confesso. Já viram cédulas de R\$ 3,00? Inves de prisão, merecem voltar pra escola.

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! E a Parada Gay? Confessa... Táva

doidão pra ir lá! Mas comparando a Parada Gay (1 milhão de pessoas) com a Marcha Contra a Corrupção (2.500

PAPO DO JACA



THE KING OF DAFTEROI

O REI DO BESTEIROL

EL REY DE L BESTAIROL

IMAGEM DA SEMANA

Superman? Batman? Wolverine? She Ra? Speed Racer? Homem de Ferro? Mulher Maravilha? Sei lá qual é o seu herói favorito. Só sei que tem hora que eles perdem feio. Essa é uma!



DÁ PARA ACREDITAR?



- Que a marca de sorvete mais vendida atualmente na Índia é "Hitler Ice Cream"? Será que tem sabor cianureto?



- Que um radialista da cidade postou "deleta quem não gosta de mim" e hoje só tem 132 amigos no Facebook?

- Que o McDonald's vende para cerca de 68 milhões de clientes por dia em 119 países através de 35 mil pontos de vendas?

E por aqui ainda nada! Como pode?



- Que no Brasil um presidiário custa para o governo nove vezes mais que um estudante? E o pior é que é a mais absoluta verdade!

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Eu odeio sóbrios quando estão bêbados e odeio ainda mais bêbados quanto estão sóbrios."
Do proprietário de um dos mais movimentados barzinhos da city. Então não sobra ninguém?

"Hoje, a pergunta que mais escutamos, é "garçom, qual é a senha do Wi Fi?"
De um dos garçons daquele mesmo barzinho.

"Quando a vida te derrubar, lembre-se que o álcool lhe derruba todo dia e você nunca desiste de beber."
De um pastor daqui, num culto. E não é que ele tem total razão. O homem merece um canal na televisão.

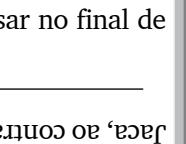
DESAFIOS JACAL

1 - E já que tão fazendo promoção de pizza para uma entidade da city, o Jaca pergunta: - qual a diferença de uma pizza e de sua namorada?

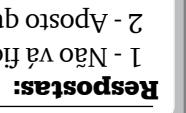


2 - E essa é da hora! Adivinhem o que começa com "B", tem "C" no meio, termina com "TA", fica entre as pernas e a galera adora usar no final de semana? Já virou até onda por aqui.

3 - E já que tanto fazendo promoção de pizza para uma entidade da city, o Jaca pergunta: - qual a diferença de uma pizza e de sua namorada?



4 - E aí, que tal fazer uma surpresa para o seu amor? Pois o Jaca, ao contrário de você, é um cara sério. E a "Bicicleta".



5 - Não vai ficar bravo não, mas a pizza só da para oito!

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 Agropecuária
Consultoria em Empresa Rural

SanVet
Policlínica Veterinária

DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop
Estética Animal

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

Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531
Indiaporã: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275
saintclair_hatayama@yahoo.com.br

de bem com a vida

Coisas que pessoas felizes fazem diferente

Existem dois tipos de pessoas no mundo: aquelas que escolhem ser felizes e aquelas que optam por ser infelizes. Ao contrário da crença popular, a felicidade não vem da fama, da fortuna ou de bens materiais. Ela vem de dentro. A pessoa mais rica do mundo pode estar miseravelmente infeliz, enquanto um sem-teto pode estar sorrindo e contente com a sua vida. As pessoas felizes o são porque se fazem felizes. Elas têm uma visão positiva da vida e permanecem em paz com elas mesmas.

A questão é: como elas fazem isso? É muito simples. As pessoas felizes têm hábitos que melhoraram suas vidas e se comportam de maneira diferente. Pergunte a uma pessoa feliz e ela vai dizer:

• **Não guarde rancor.**

As pessoas felizes entendem que é melhor perdoar e esquecer que deixar que sentimentos negativos as dominem. Guardar rancor é prejudicial e pode causar depressão, ansiedade e estresse. Por que deixar que uma ofensa de alguém exerça algum poder sobre você? Se você esquecer os seus rancores, vai ganhar uma consciência clara e energia suficiente para apreciar as coisas boas da vida.

• **Trate a todos com bondade.**

Você sabia que foi cientificamente provado que ser gentil faz você feliz? Ser altruista faz seu cérebro produzir serotonina, um hormônio que diminui a tensão e eleva o seu espírito. Tratar as pessoas com amor, dignidade e respeito permite

que você construa relacionamentos mais fortes.

• **Veja os problemas como desafios.**

A palavra "problema" não faz parte do vocabulário de uma pessoa feliz. Um problema, na maioria das vezes, é visto como uma desvantagem, uma luta ou uma situação difícil. Mas quando encarado como um desafio, pode se transformar em algo positivo, como uma oportunidade. Sempre que você enfrentar um obstáculo, pense-o um desafio.

• **Expresse gratidão pelo que já tem.**

Há um ditado popular que diz: "As pessoas mais felizes não têm o melhor de tudo, elas fazem o melhor de tudo com o que elas têm." Você terá um sentido mais profundo de contentamento se contar suas bênçãos em vez de ansiar pelo que você não tem.

• **Sonhe grande.**

As pessoas que têm o hábito de sonhar grande são mais propensas a realizar seus objetivos que aquelas que não o fazem. Se você se atreve a sonhar grande, sua mente vai assumir uma atitude focada e positiva.

• **Não procure culpados.**

Pessoas felizes não culpam os outros por seus próprios fracassos. Em vez disso, elas assumem seus erros e, ao fazê-lo, mudar para melhor.

• **Não se compare aos outros.**

Todos têm seu próprio ritmo. Então, por que se comparar aos outros? Pensar ser melhor que outra pessoa leva a um sentimento de superioridade não muito saudável e,



se pensar o contrário, acabará se sentindo inferior. Então, concentre-se em seu próprio progresso.

• **Escolha seus amigos saudáveis.**

A miséria adora companhia. Por isso, é importante cercar-se de pessoas otimistas que vão incentivá-lo a atingir seus objetivos. Quanto mais energia positiva em torno de você, melhor vai se sentir.

• **Aproveite seu tempo para ouvir.**

Fale menos, ouça mais. Escutar mantém a mente aberta. Quanto mais você ouve, mais conteúdo você absorve.

• **Cultive relacionamentos sociais.**

Uma pessoa só é uma pessoa infeliz. Pessoas felizes entendem o quanto importante é ter relações fortes e saudáveis. Sempre tenha tempo para encontrar e falar com sua família e amigos.

• **Coma bem.**

Tudo o que você come afeta diretamente a capacidade de seu corpo produzir hormônios, o que vai definir seu humor, energia e enfoque mental. Certifique-se de comer alimentos que vão manter seu corpo saudável e em boa forma e sua mente mais tranquila. Estudos têm mostrado também que fazer exercício aumenta os níveis de felicidade e autoestima e produz a sensação de autorrealização.

• **Viva com o que é realmente importante.**

As pessoas felizes mantêm poucas coisas ao seu redor porque elas sabem que excessos as deixam sobrecarregadas e estressadas. Estudos concluíram que os europeus são muito mais felizes que os americanos, porque eles vivem em casas menores, dirigem carros mais simples e possuem menos itens.

• **Diga a verdade.**

Mentir corrói a sua autoestima e o torna antipático. A verdade sempre liberta. Ser honesto melhora sua saúde mental e faz com que os outros tenham mais confiança em você. Seja sempre verdadeiro e nunca se desculpe por isso.

• **Aceite o que não pode ser alterado.**

Depois de aceitar o fato de que a vida não é justa, você vai estar mais em paz com você mesmo. Portanto, concentre-se apenas no que você pode controlar e mudar para melhor.



eternium

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

• Por CLARIUS

Pensamento da Semana

"Deus reside em todos os homens, mas nem todos os homens estão nele. Por isso eles sofrem."
Ramakrishna

MINUTINHO:
Quando...

Quando compreendermos que vingança, ódio, desespero, inveja ou ciúme são doenças claramente ajustáveis à patologia da mente, requisitando amor e não o revide...

Quando interpretarmos nossos irmãos delinquentes por enfermos da

alma, solicitando segregação para tratamento e reeducação e não censura ou castigo...

Quando observarmos na caridade simples dever...

Quando nos aceitarmos na condição de espíritos em evolução, ainda portadores de múltiplas deficiências e que, por isso mesmo, o erro do próximo poderia ser debitado à conta de nossas próprias fraquezas...

Quando percebermos que os nossos problemas e as nossas dores não são maiores que os de nossos vizinhos...

Quando nos certificarmos de que a fogueira do mal deve ser extinta na fonte permanente do bem...

Quando nos capacitarmos de que a prática incessante do serviço aos outros é o dissolvente infalível de todas as nossas mágoas...

Quando nos submetermos à lei do trabalho, dando de nós sem



pensar em nós, no que tange a facilidades imediatas...

Quando abraçarmos a tarefa da paz, buscando apagar o incêndio da irritação ou da cólera com a bênção do socorro fraternal e abstendo-nos de usar o querosene da discórdia...

Quando, enfim, nos enlaçarmos, na experiência comum, na posição de filhos de Deus e irmãos autênticos uns dos outros, esquecendo as nossas faltas recíprocas e cooperando na oficina do auxílio mútuo, sem reclamações e sem queixas, a reconhecer que o mais forte é o apoio do mais fraco e que o mais culto é o amparo do companheiro menos culto, então, o egoísmo terá desaparecido da Terra, para que o Reino do Amor se estabeleça, definitivo, em nossos corações.

Chico Xavier/André Luiz

Livro Paz e Renovação

CRÔNICA:
Existe vida após o parto?



No ventre de uma mulher havia dois bebês. Um perguntou pro outro:

- Você acredita na vida após o parto? O outro respondeu:

- Sim, claro! Tem que haver algo após o parto. Talvez estejamos aqui para nos preparamos para o que seremos mais tarde.

- Tolice, disse o primeiro, "não existe vida após o parto. Que tipo de vida seria essa?"

O segundo disse, "Eu não sei, mas haverá mais luz que aqui. Talvez nós andaremos com nossas pernas e comeremos com nossas bocas. Talvez teremos outros sentidos que não entendemos agora."

O primeiro respondeu, "Isso é um absurdo. Andar é impossível... E comer com nossas bocas? Ridículo!"

O cordão umbilical nos supre a nutrição e tudo que nós precisamos."

O segundo insistiu, "Bem, eu acho que há algo e talvez é diferente daqui. Talvez nós não precisaremos desse cordão físico mais."

O primeiro respondeu, "Tolice, e além do mais, se há vida, porque ninguém nunca voltou de lá? O parto é o fim da vida e após o parto não há nada além de escuridão, silêncio e esquecimento. O parto nos leva a lugar nenhum."

- Bem, eu não sei, disse o segundo, "mas certamente nós conhecemos a Mãe e Ela cuidará de nós."

O primeiro respondeu "Mãe? Você realmente acredita em Mãe? Isso é risível. Se a Mãe existe então onde Ela está agora?"

O segundo respondeu "Ela está em todo nosso redor. Nós somos cercados por Ela, nós somos Dela, é Nela que vivemos, sem Ela esse mundo não existiria."

O primeiro disse, "Bem, eu não vejo Ela, então é lógico que Ela não existe."

O segundo respondeu, "Às vezes, quando você estiver em silêncio, focar e realmente escutar, você poderá perceber a presença Dela e você poderá ouvir a amável voz Dele, chamando lá de cima."

Útmata a Léleknek

Diversões & Cia

Aluguel para festas

- ★ Mini Tobogã
- ★ Cama Elástica
- ★ Piscina de Bolinha
- ★ Pula Pula Crocodilo
- ★ Pipoca doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCACAO INFANTIL

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

TRENZINHO

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

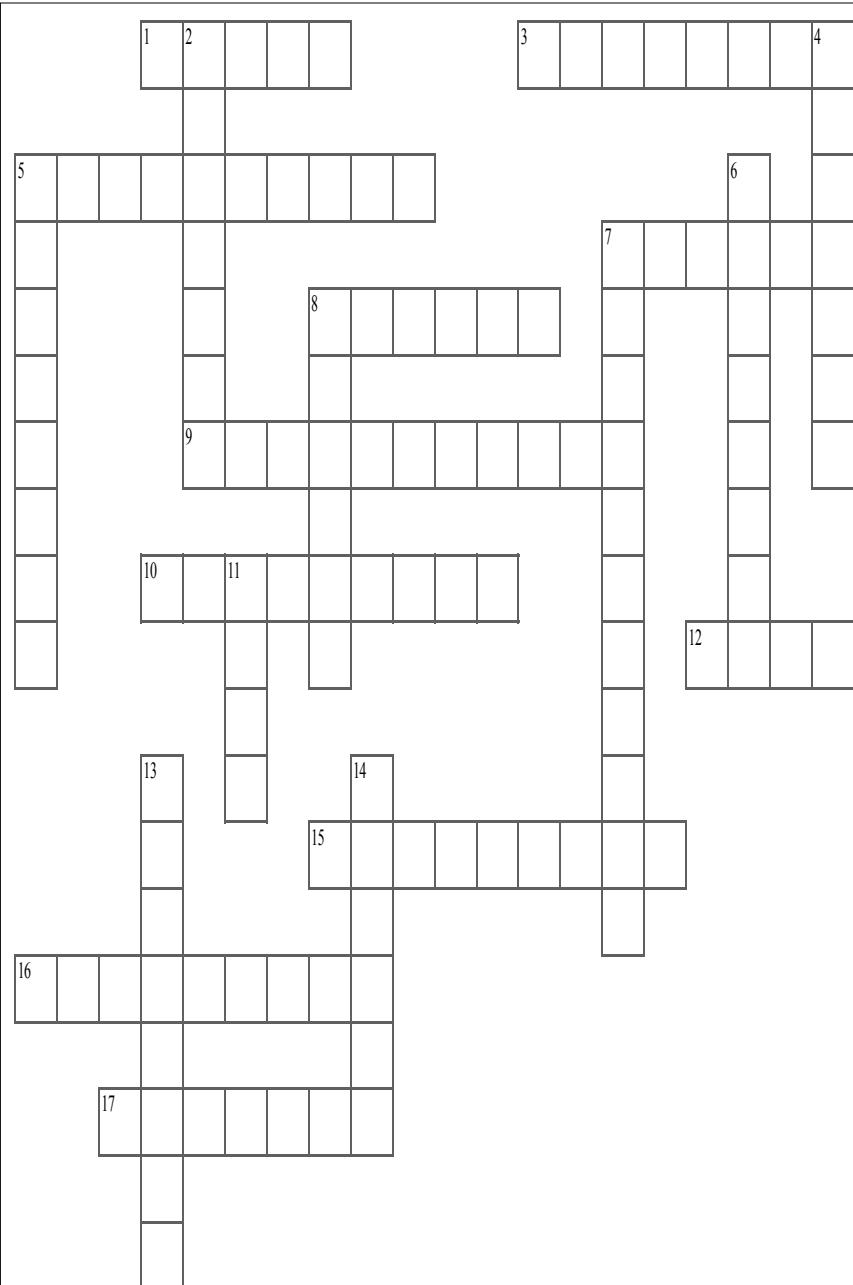


Atriz é destaque e fatura alto

Bruna Marquezine fatura R\$ 60 mil com postagens no Instagram

Bruna Marquezine anda faturando alto com postagens discretas em seu perfil no Instagram. A protagonista da novela "I love Paraisópolis" tem tanta força mercadológica e midiática que passou a lucrar com a rede social. Para recomendar um produtinho — sim, aquela fotinha despretensiosa segurando alguma coisa —, a bonita bota no bolso R\$ 60 mil. Isso mesmo. E por apenas uma postagem. A atriz tem mais de 8,6 milhões de seguidores em seu perfil.

Palavras Cruzadas



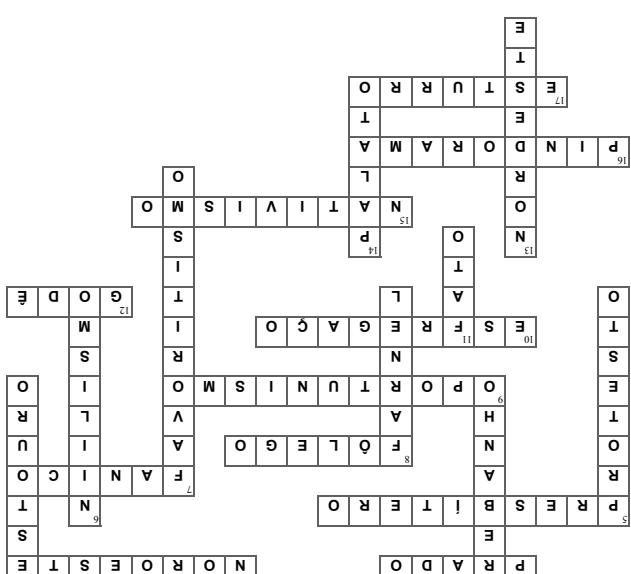
Horizontais

- Terreno coberto de plantas herbáceas próprias para pastagem
- Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre o norte e o oeste (Abrev: N W ou N O)
- Sacerdote, padre
- Pequenos lucros ou ganhos casuais
- Respiração
- Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- Tecido cortado enviesadamente, na confecção de uma peça de vestuário, principalmente saia
- Qualidade de nativista
- Região ou país das palmeiras
- Rugido de certos animais

Verticais

- Porção de gado lanígero
- Ruído de coisa que rebenta
- Propósito ou resolução inabalável
- Redução a nada
- Preferência
- Provisões alimentícias para pequena viagem
- Roupa, vestuário, vestes
- Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre norte e leste (Abrev: N E)
- Sentido do gosto

Respostas



Caça Palavras

S S R N N V O A L U V A U B J	DINOSSAURO
W F R V M Z S F T D O M I N O	DOMINO
E O S P E V U L M X O T G X O	ELEFANTE
S G S A O P X F P F A V C E F	ESCALADA
C O H P Y H L V K Z C E H X Q	ESPANTALHO
A E S Q U E L E T O S N D Z Y	ESQUELETO
D F N U G K L A Z P B I P W D	ESTRELA
A W N D E E T N A F E L E V E	EXTINTOR
W R H E X T I N T O R F B E S	FLOR
P I D B V W T N F R L U M X T	FOGO
X F I R P A N Y P O C Y Q Q R	
D Q B L L B H K R I L T W M E	
A P N H I W J U M E V J X G L	
T F O R U A S S O N I D P J A	
X M Z N V S A V Q J F A F N K	

Resumo de Novelas

SETE VIDAS

Sábado, 18h00

Júlia insiste em localizar a filha de Cida, mas Miguel afirma que não quer remexer em seu passado. Vicente se preocupa com as escolhas de Pedro. Luís sugere que Júlia e Felipe descubram o paradeiro de Luzia para ajudar Miguel. Luís e Isabel têm a primeira noite juntos. Lauro afirma a Miguel que Isabel é o amor de sua vida. Joaquim sente falta de Miguel. Júlia e Felipe seguem Miguel no encontro com Cida. Cida diz a Miguel que Luzia faleceu. Miguel surpreende Júlia e Felipe e acaba ofendendo a moça. Júlia encontra o endereço do trabalho de Joana e acredita que a menina seja parente de Cida. Isabel aconselha Miguel a procurar Joaquim. Júlia descobre que Luzia está viva. Miguel vai à casa de Lígia.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sábado, 19h15

Mari tenta se explicar para Benjamin, que se recusa a ouvi-la. Cícero descobre que Rosicleir beijou Timbó e expulsa a irmã de casa. Máximo inventa para Paulucha que sofreu um assalto e lhe roubaram o dinheiro do aluguel. Cícero avisa a Danda que não pode ajudá-la a reaver a mercadoria na alfândega. Grego obriga Maximo a trabalhar como servente para pagar sua dívida. Grego pede a Olga que prepare o almoço de seu noivado com Mari. Armandinho pergunta a Soraya sobre seu anel. Ximena avisa a Benjamin que Grego se casará com Mari. Mari se surpreende quando Silvéria lhe parabeniza pelo casamento com Grego.

BABILONIA

Sábado, 21h00

Regina acusa Inês de ter ajudado Valdecir a conseguir a licença da barraca. Guto e Fred comemoram o sucesso do vídeo de Rafael. Uma aluna da escola de Laís a provoca falando de Rafael e a garota defende o namorado. Rafael conta para Wilma o que aconteceu na faculdade e eles são interrompidos por Estela. Olga vai ao salão e diz a Zélia, Ivete e Cilene que quer Vinícius longe de Regina. Regina avisa a Norberto que o restaurante de Olga está precisando de um chef. Aderbal chega para o debate e Vinícius fica chocado com o discurso do prefeito. Aderbal e Vinícius debatem. Consuelo anuncia à família que fará um programa de entrevistas. Teresa avisa a Beatriz que o exame de balística da arma foi entregue a polícia.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Edgard consegue disfarçar a ligação de Cobra para Heidegger e Lucrécia. Gael e Karina se preocupam com Cobra. Sol recebe uma ligação para participar do programa Altas Horas. Gael anuncia que treinará Karina. Todos apoiam Lucrécia, que acredita que Jade foi sequestrada por Cobra. Heidegger mostra a Duca e Gael uma gravação de Lobão e Cobra sobre o esquema de apostas e insinua que a luta será anulada. Duca duvida que Cobra tenha entregado a luta. Pedro pensa em desistir da música e Nando o aconselha. Edgard convida Henrique para voltar à Ribalta. Nando sugere que Sol cante uma música de Pedro no Altas Horas. Juvenal avisa a Heidegger que encontrou o carro do advogado.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Ernestina conversa com o advogado Dr. Pequenotti (Giovanni Venturini) antes do julgamento. Vivi vê as imagens da campanha de fotos que fez com Duda. Pata fica enciumada, mas disfarça. Cris e Andre tiram fotos deles mesmos para colocarem no site de notícias que estão montando. Os dois conversam e Cris conta um segredo de seu passado. Cintia revela para Carmen que Carol estava no orfanato, pois estava desconfiada que elas estivessem atrás das coisas ruins que ocorrem no local. Cintia diz ainda que afastou Carol do cargo de faxineira. Carmen alerta que precisam ficar atentas com Carol. Ernestina vai para seu julgamento para que seja liberta. Cintia e Carmen são abordadas por Carol e Junior na sala do orfanato.

Uma comitiva de soldados anuncia a morte do faraó para todos na cidade. Gahiji fica surpreso com a notícia do falecimento de Seti. Ramsés recebe os sacerdotes para o processo de mumificação do rei. Paser explica como ocorre o processo de mumificação para Simut. Yunet chega e diz que muita coisa vai mudar de agora em diante. Miriá avisa para Leila e Uri que Seti morreu. Neferari encontra Ramsés no jardim do palácio e eles se abraçam emocionados. Moisés e Zipora seguem com o rebanho de ovelhas. Jetro diz que acompanhará as filhas na próxima ida ao poço. Apuki se mostra ansioso para saber quem será o novo responsável pela execução das obras. Abigail reclama por Zelofeade só prestar atenção em Miriá.

Humor

O SENHOR TEM HORA?

Um homem chega a um consultório e pergunta à secretária:

- Posso falar com o doutor Aurélio?
- O senhor tem hora?
- O sujeito olha para o relógio e diz:
- Sim. São 14:30!
- Não!
- Como não?
- Não é isso!
- Quer conferir? Olhe aqui...
- Na verdade, eu quero saber se o senhor é paciente.
- O que a senhora acha? Faz seis meses que o safado não me paga o

aluguel do consultório...

NO ESTACIONAMENTO

No estacionamento, Joaquim nota um amassado na porta do seu carro.

Chateado, ele pergunta pra alguém o que deve fazer. O sujeito, querendo tirar sarro, responde:

- Sopre com força pelo cano de escapamento.

Joaquim não percebe que é trote, abaixa-se, enfia a boca no cano de escape e começa a soprar.

Manoel que está passando por ali pergunta o que ele está fazendo. Ao

ouvir a explicação, cai na gargalhada. Joaquim, ofendido, pergunta o motivo de tanto riso:

- Não vai funcionar nunca! Os videntes estão abertos!

QUESTIONAMENTO DO BÊBADO

O bêbado chega no inferno e grita:

- Cadê as mulheres nessa bodega?

O diabo responde:

- Aqui não tem nenhuma mulher.

E o bêbado questiona:

- Pô, então onde você arrumou esses chifres?

<http://so-tir-net>



Lider
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 SIRMÃOS
Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972
Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO SIRMÃOS
Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972
Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

sua saúde

Envelhecimento: tão importante quanto cuidar do corpo é cuidar da mente

O Brasil tem 23 milhões de idosos. A população com mais de 60 anos praticamente dobrou nas duas últimas décadas. Os avanços na medicina, com o desenvolvimento de novas terapias e medicamentos, e o advento de uma cultura de cuidados, em que as pessoas passam a investir em uma boa alimentação e atividade física, estão na base da promoção de longevidade. Mas não basta chegar à velhice com bons exames clínicos e algum déficit cognitivo. Interessados em viver muito, e bem, devem se concentrar na máxima: mente sã em corpo sô.

Mesmo em idosos saudáveis, o envelhecimento pode vir acompanhado de alterações na memória e em outras funções cognitivas – atenção, percepção, linguagem e funções executivas. Sem contar aqueles que realmente adoecem, sendo diagnosticados com demência, uma perda global das funções cognitivas. Portanto, tão importante quanto cuidar do corpo é cuidar da mente.

Envelhecimento não é sinônimo de doença, embora venha acompanhado delas. Mas pesquisas já comprovaram que é possível envelhecer de forma saudável. Manter o cérebro ativo é de extrema importância para garantir um envelhecimento saudável. Se as áreas do cérebro que mais se usam são as mais preservadas, a dica é manter essas atividades.

Uma das tarefas para manter a função cognitiva é usar o cérebro. Estimular o cérebro é manter o interesse pela vida. Palavras cruzadas fazem bem, assim como ler com frequência, jogar baralho e videogame, assistir a televisão, ir ao teatro, ouvir música, se interessar por gastronomia. Quanto mais diversificada a atividade intelectual ao lon-



go da vida, melhor.

Outra boa notícia é que atividade física faz bem para o corpo e para a mente. O exercício físico tem atuação sobre o cérebro, fazendo com que ele produza fatores de estimulação neuronal. O crescimento neuronal é fator importante para a manutenção da função cognitiva.

Pesquisas recentes indicam que o estilo de vida tem impacto direto no cérebro. Mantê-lo saudável, portanto, exige atitudes simples. Além das atividades físicas e de estímulo para manter as funções cognitivas bem, uma dieta balanceada pode ajudar a preservar a qualidade de vida até mesmo nos últimos anos do indivíduo. Pesquisas indicam que determinadas dietas antioxidantes, alinhadas a aumento da frequência cardiorrespiratória, podem diminuir os danos causados pelo impacto dos anos na vida de uma pessoa.

O ideal, contudo, é que es-



se cuidado seja constituído ao longo da vida. O envelhecimento começa no nascimento, mas uma maior atenção com a saúde física e mental pode ser adotada em torno dos 30 anos. Principalmente por quem tem casos de doenças cognitivas na família. As demências têm, sim, um

componente hereditário, mas mesmo aqueles predispostos a desenvolvê-la podem postergá-la com mais atividade cerebral e física, mantendo a famosa plasticidade cerebral, que é a capacidade do sistema nervoso central de formar neurônios durante a vida adulta.

Dra. Simone T. Casare

CRM 74810

CLÍNICA MÉDICA
ENDOCRINÓLOGISTA E METABOLOGISTA

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

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



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

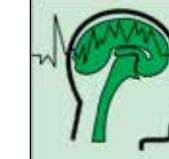
Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

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



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.236

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

Neuroclinica Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.

Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cézar, 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
Ultrasoundografia Geral
Ultrasoundografia 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. Luciene Stabeli Crubani

Pediatria
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

CRM 18320, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 | clínicaaniwa@gmail.com

Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP

Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063



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



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
8 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