

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Acabou com a pescaria

Como estamos na época de férias de meio de ano, lembrei-me que certa ocasião o nosso amigo Besteti, da Distribuidora de Jornais, recebeu a visita de um monte parentes de São Paulo, que vieram passar uns dias de férias aqui na terrinha, e é claro, aproveitaram para pescar. Bom anfitrião por natureza, Besteti arranjou um tempinho extra e preparou toda a tralha, e na manhã de um belo e ensolarado sábado, foram para o seu sítio que fica as margens do lago de Água Vermelha, num dos melhores pontos de pesca do Rio Grande, lá pelas bandas de Indiaporã.

Chegando no local, logo trataram de providenciar arrastão para apanhar iscas-vivas para garantir o sucesso da pescaria. Suaram frio, para como se diz, conseguir uns cincuenta e poucos durinhos e alguns minguados camarões. Mais tarde, navegando pelas margens começaram tentar capturar tucunarés com iscas artificiais, depois com as iscas vivas, e nada. O dia não estava apropriado e como estava ventando muito, decidiram então, partir para a pesca de corvinas.

Para ajudar, o motor do barco começou a apresentar problemas, mas decididos, foram remando, rasgando o rio até o pesqueiro preferido do Besteti. Depois de um suadouro d nadado, chegaram a tal famosa galhada da pedreira. Atracaram o barco na árvore, preparam as linhadas, e cadê a isca?

Na afobação, a caixinha de isopor onde estavam as iscas vivas, acabou ficando lá na margem do rio. Soltaram o barco da tal galhada e começaram a penosa tarefa de remar de volta para a margem. Não havia outra alternativa, voltar e buscar as iscas era o único jeito de salvar a pescaria.

Chegando bem perto da margem, um bravo voluntário pulou do barco e foi com água no pescoço buscar a caixa de isopor com as preciosas iscas-vivas. O rapaz botou a caixa de isopor no ombro e veio caminhando na direção do bote, com a água pela cintura. Faltando uns três metros para chegar no barco, tropeçou numa pedra do fundo do rio e tchibum... e lá se foi ele, o isopor e todos os peixinhos e camarões prá dentro d'água! Advinha se teve pescaria?

Como o assunto dominante com a final Copa América que acontece hoje é o futebol, e não se fala em outra coisa, para não fugir do assunto, vamos também falar de futebol, ora bolas.

E por falar em bolas, quem é do tempo do Botinão, vai se lembrar de algum dia ter jogado futebol, ou ter visto os meninos jogar futebol nas ruas de terra batida com as memoráveis "bolas-de-meias" e até "bexigas" de porcos.

Bolas de futebol como conhecemos hoje em dia, como essas da Copa América e do Brasileirão, nem sonhar. Naqueles tempos, os meninos jogavam futebol nas ruas ou nos campinhos com as bolas de "capotão" de couro, costuradas à mão. Para os mais pequenos haviam as bolas menores, de números um, dois e três. A número um, por exemplo, a menor e mais leve, era pouca coisa maior que uma laranja Bahia e a número três, mais ou menos do tamanho de uma bola de vôlei. Para os adultos, haviam as bolas número quatro e a número cinco, essa última, conhecida também como "bola oficial".

Nos jogos de rua, juntava-se a meninada de toda a vizinhança e os times eram formados na base da escolha, através do famoso par ou ímpar. E se o número de candidatos fosse ímpar, o "perna-de-pau" da rua, ia como compensação para o time aparentemente mais fraco.

Tudo era negociado. Chutar de bico ou dar "bicudo" na bola, era proibido, era pecado mortal, porque acabava deformando a bola, que ficava oval, igual as bolas de futebol americano. Quando alguém quebrava essa regra, automaticamente era expulso do jogo. Outras vezes, o "dono da bola", quase sempre um "pernetá", colava a "gorduchinha" debaixo do braço e pronto: acabava com o jogo. Então, dar "bicudo", não podia mesmo!

Eram tempos difíceis, o dinheiro era pra lá de escasso e todo mundo jogava descalço. Para formar um time da rua ou do bairro e comprar uma "bola de capotão", era preciso montar



uma verdadeira operação de guerra entre a molecadinharia.

Os meninos do meu tempo eram criativos e lidavam bem com essas coisas. Eles faziam listas de "sócios" fundadores e colaboradores, promoviam rifas de álbuns de figurinhas, coleções de bolinhas de gude e até preciosas coleções de gibis, entravam no negócio para fazer caixa. Todo mundo participava, cada um do seu jeito, com o que tinha e como podia. E no final tudo sempre dava certo.

Lá pela metade dos anos sessenta, formamos o memorável time da Avenida Doze (hoje Avenida Américo Messias dos Santos). O nosso campinho de futebol, com traves de bambu, bem menor que um desses campos de futebol "society", ficava na Rua Brás Cubas, no Jardim Santista, que ganhou esse nome, penso eu, porque a maioria da vizinhança torcia para o lendário Santos F. C., de Dorval, Mengálvio, Coutinho, Pelé e Pepe.

Um belo dia, um dos terrenos do meio da área que formava no nosso campinho, amanheceu fechado com uma cerca de arame farpado, pilhas e pilhas de tijolos e telhas. Era o progresso que chegava ao bairro, acabando com a nossa praça de esportes e ponto de encontro dos meninos da Doze.

O que parecia o fim de um sonho,

era na verdade o começo de uma bela história. Do lado de baixo da mesma rua de terra batida, onde naquele tempo não havia água encanada, nem esgoto e muito menos energia elétrica, havia um imenso terreno. Era um matagal e tanto, onde a molecadinharia se escondia no meio da imensa floresta de mamoneiras, quando brincava de "gringalha" ou de "salva-pegas". Tempos incríveis aqueles.

Lembro que num final de semana, fizemos uma convocação geral e organizamos um mutirão. E todos apareceram munidos de foices, enxadas, enxadões e rastelos, dispostos à grande tarefa de desbravar aquele imenso terreno. Enquanto uma frente de trabalho cuidava da derrubada da floresta de mamoneiras, outra turma cuidava da retirada dos galhos, seguida de um grupo que capinava, enquanto a última equipe cuidava de rastelar a área.

Era também preciso providenciar as traves e a tarefa ficou para os maiores e mais fortes, que munidos de machado, foram para as pastagens da vizinhança e derrubaram alguns coqueiros. Naqueles tempos duros, ninguém sabia o que era ecologia, nem tinha a menor idéia sobre preservação do meio ambiente. Aliás, acho que essas palavras nem existiam. Eram tempos inocentes.

Quando tudo parecia pronto para o primeiro jogo inaugural, faltava ainda o toque final. Era preciso marcar as áreas dos gols, as marcas de pênaltis e as linhas do campo. E fizemos as marcações com cinzas de fogão à lenha. Marcar as linhas do campo com cal virgem, para nós, era artigo de luxo. E até hoje ainda não sei direito, se a saca de cal era muito cara ou se o nosso dinheiro que era muito pouco. Acho que eram as duas coisas juntas.

Terminada a grande façanha, chegou o grande dia, o domingo de inauguração do nosso famoso campinho de futebol. Um acontecimento e tanto. Teve até torcida e uns dois ou três foguetes da Caramuru, daqueles de três tiros. Impressionante.

Ali foi, por longos e inesquecíveis anos, a nossa principal área de lazer e centro de convivência, onde crescemos juntos e nos tornamos bons e leais amigos. Amizades que se consolidaram e atravessaram décadas e décadas. Há histórias e histórias desses tempos. Um dia eu ainda conto como o time da Doze e o time do Ademar Baroni, marcaram um jogo para estrearem juntos os uniformes novos. Aliás, era um acontecimento tão importante, que devido a grande rivalidade, a partida foi marcada para ser disputada em campo neutro. Semana que vem tem mais. Até lá.



...Na afobação, a caixinha de isopor onde estavam as iscas vivas, acabou ficando lá na margem do rio...

3ª Feijoada Fundo Social de Solidariedade

Data: 26/07/2015
Horário: 11:30h as 15:30h
Local: Salão Paroquial do Centro Pastoral da Igreja da Aparecida

SOM AO VIVO

Valor R\$ 25,00

Imperdível... Imperdível... Imperdível...

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

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. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio



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

Keké Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

Projeto Guri encerra semestre com apresentações

ara marcar o encerramento do 1º semestre "Audição de Polo" de 2015, o Projeto Guri de Ouroeste se apresentou na última terça-feira, dia 30 de junho, na sede do Rotary Club. Centenas de pessoas entre convidados e pais dos alunos participaram da amostra do trabalho que foi desenvolvido pelo Guri durante o semestre.

A coordenadora do projeto, Lucinéia Lopes da Silva, explicou durante a apresentação a importância do Projeto Guri para o desenvolvimento dos talentos dos alunos, enriquecimento da arte musical e cultura no município.

O evento é realizado ao final de cada semestre, onde as turmas apresentam para os pais um pouco do que aprendeu durante o curso.

De acordo com a coordenadora Lucinéia Lopes, o evento foi uma forma de compartilhar e comemorar o trabalho realizado no primeiro semestre do ano, que conta com total apoio da Prefeitura de Ouroeste. O polo tem como educadores: Evandro Carlos no violão e Carlos Eduardo na Percussão.

POLO EM OUROESTE

Os cursos oferecidos pelo polo do Projeto Guri de Ouroeste são aulas práticas e teó-



Centenas de pessoas entre convidados e pais dos alunos participaram da amostra

do trabalho que foi desenvolvido pelo projeto Guri e do Rotary Club

ricas de violão e percussão. Durante todo ano são oferecidas 105 vagas para alunos que estão regularmente matriculados nas escolas, na faixa etária de 08 à 18 anos incompletos.

MATRÍCULAS

As matrículas do Projeto Guri estarão abertas a partir do dia 03 de agosto. São oferecidas 63 vagas no período da tarde e 42 vagas no período da manhã. As vagas são limitadas. O período de matrículas acontece duas vezes no ano,

no início de cada semestre.

Para se inscrever, os interessados devem comparecer ao Polo durante o período de matrículas, acompanhados dos pais ou responsáveis, portando cópia do RG ou certidão de nascimento do aluno, além de comprovante de matrícula escolar e ou declaração de frequência escolar referente ao semestre, comprovante de endereço e cópia do RG do responsável.

PROJETO GURI

O Projeto Guri foi criado em

1995, por iniciativa do Governo do Estado de São Paulo, é administrado por duas organizações sociais ligadas à Secretaria de Estado e Cultura. Os 366 polos distribuídos pelo interior e litoral do estado, com mais de 40 mil guris, são dirigidos pela Associação Amigos do Projeto Guri. Sua missão é de promover, por excelência, a educação musical e a prática coletiva de música, tendo em vista o desenvolvimento humano de gerações em formação.



Apresentação dos alunos do curso de violão e percussão se apresentando para o público na sede do Rotary Club



Os alunos do curso de percussão mostraram um pouco do que aprenderam com a participação dos educadores



Alunos do curso de violão regidos pelo educador Evandro Carlos



Alunos do curso de percussão regidos pelo educador Carlos Eduardo



Balaio de Gato

PRÁ VARIAR COLUNINHA COMEÇA COM O QUEIXO CAÍDO.

Sanakan disse teve que mexer na poupança neste segundo mandato da Dona Dilma

Mas garante que já vem levando mandioca

desde o primeiro mandato!

Depois do Dia do Milho... pode apostar, vem poraí o Dia da Mandioca...

Mandioca or not mandioca... eis a questão!

Dilma discursou também sobre a mulher Sapiens... impressionante, não?

Por Tupá! Deve ter tomado uns belos goles de Cauim!

As Zelites tão brabas porque ela não citou o Aipim!

Já os Nordestinos tão revoltados, porque ela trocou a macaxera pela mandioca!

Chico Piranha diz que vai fazer um discurso sobre a abobrinha

Sanakan diz que já viu o governo falar abobrinhas e mandar o povo plantar batatas...

Mas exaltar a mandioca é a primeira vez!

Quer saber? Cada um que pegue sua mandioca e faça que bem entender com ela.

Mas por favor chega de saudação ao glorioso tubérculo...

Pode apostar: depois dessa o preço da mandioca vai disparar!

E por falar em preço a energia subiu mais 17%...

Hoje em dia, sair poraí com roupa passada, virou sinal de ostentação!

Pobre com ar condicionado ligado...

pode investigar que aí tem coisa...

Mudando de saco prá picuá, Paraguay

5 x 4 Brasil. De virada? Não, de virose!

Aí no jogo contra a Argentina... caixão e vela preta pro Paraguay...

Se eles que eliminaram a Seleçaozinha do Dunga tomaram de 6...

O Brasil teve uma baita sorte... se pegasse a Argentina podia tomar de 7 outra vez!

Sortudo é o Neymar que se livrou da Alemanha e do Paraguay...

Enquanto isso Santos, Corinthia e São Paulo continuam em fase de desmanche...

Já glorioso Parmera contratou o 24º reforço....segura nós!

Por falar em 24, porque nenhum jogador não usa camisa com esse número?

Dizem que no São Paulo ela foi proibida prá não dar briga no vestiário!

Mudando de saco prá picuá, o Robinho ex-Santos, vai jogar na China....

E ganhar só três milhões de reais por mês, adiantado, é mole?

COM UMA GRANA DESSAS, APRENDO

FALAR CHINÉS EM 24 HORAS!

MARCENARIA MARQUES
MÓVEIS PLANEJADOS

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



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

Cúm toque de **saúde e beleza**

Cuidados essenciais em cabelos de todos os tipos

culinária

Torta de Bis

INGREDIENTES:**Massa:**

- 2 caixas de bis
- 1 colher (sopa) de margarina

Creme:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 e 1/2 colher de sopa de emulsificante

Cobertura:

- 170g chocolate amargo
- 1 caixa de creme de leite
- 2 ovos
- 3 colheres de açúcar
- 5 bombons para decorar

**MODO DE PREPARO:**

• **MASSA:** No processador ou liquidificador, triture o bis e a manteiga até formar uma pasta, forre o fundo de uma travessa ou de uma forma de aro removível e reserve.

• **CREME:** Em uma tigela misture o leite condensado, o creme de leite e o emulsificante, bata tudo na batedeira por 5 minutos ou até formar um creme homogêneo. Coloque dentro da forma sobre a pasta de bis.

• **COBERTURA:** Bata as claras em neve, misture o açúcar e reserve. Derreta o chocolate no microondas ou em banho-maria, como preferir. Espere esfriar um pouco e acrescente o creme de leite e as gemas, misture bem e depois envolva o chocolate com a clara em neve. Despeje em cima do creme e decore com os bombons por cima, leve para o freezer por duas horas antes de servir.

Existem muitos cuidados que ao serem adotados como hábito deixam o cabelo de qualquer mulher com um jeito bem saudável e muito mais bonito. Não importa o tipo de cabelo que ela tem. Por tanto, temos dicas para que você possa tratar do seu cabelo do jeito que ele merece:

• **Trate bem o seu cabelo na hora de lavar:** Para tratar bem o seu cabelo e que fique bem cuidado, é importante usar só produtos para o seu tipo de cabelo. Existem várias linhas de shampoo e condicionador certos para cabelos lisos, crespos, oleosos, tingidos, secos, quimicamente tratados entre outros.

Não lave o cabelo em água extremamente quente e não procure lavá-lo todos os dias. Sempre enxague bem e remova todo o shampoo e condicionador que estiver nele ao terminar de enxaguar e hidratar. Use sempre água fria, pois ela ajuda a fechar as cutículas e não deixa aquele aspecto horrível de cabelo sem camada e armado.

• **Seque o cabelo sem danificá-lo:** Na hora de secar o cabelo, utilize um produto termo ativo para evitar seus fios dos estragos causados pelo calor do secador e da chapinha. Procure não secar o cabelo com o secador muito aproximado da raiz, deixe-o afastado 15 cm de sua cabeça. Utilize a chapinha somente se for extremamente necessário e evite não deixá-la por muito tempo sobre o cabelo.

• Faça seu corte de cabe-

lo regularmente:

Para deixar seu cabelo sempre saudável e forte e não deixar aparecer as temidas pontas duplas, corte seu cabelo no mínimo de três em três meses. Deixe seu corte de acordo com seu perfil, pois o cabelo é a "moldura" do rosto de qualquer pessoa e merece todo cuidado.

• **Hidrate os seus cabelos:** É necessário fazer hidratações a cada 15 dias para deixar seu cabelo com saúde e brilho nos fios. As hidratações podem ser realizadas em casa ou no salão de beleza, com produtos certos para seu tipo de cabelo. Quem prefere, pode fazer uma máscara caseira para hidratar os cabelos.

Deixe os cabelos bem lavados com um shampoo anti-resíduos e retire todo o produto. Após a lavagem, Coloque a máscara somente no comprimento do cabelo, faça uma massagem e aguarde por 15 minutos. Retire todo o produto do cabelo e estará pronto para secar ou fazer o penteado como quiser.

• **Proteja os fios do sol:** Os cabelos sofrem quando ficam muitos expostos ao sol, ficam muito secos. Por isso é sempre importante protegê-los com um chapéu ou guarda-sol ao ir à praia e em qualquer situação em que sua cabeça ficará sobre o sol por bastante tempo. Aliás, quando o couro cabeludo sofre com a ação do sol, as caspas começam a aparecer deixando o cabelo com cara de sujo e oleoso. Para deixar os cabelos mais seguros contra os raios UV, procure usar



protetores solar para cabelos.

• **Penteie com cuidado:** Tenha muita paciência e cuidado ao pentear ou escovar seus cabelos. Se eles ficam facilmente embaraçados, prenda levemente com elástico na hora de sair ao vento e na hora de dormir. Quando for desembaraçar utilize um pente com cerdas largas e jamais uma escova.

Penteie cuidadosamente para que não quebre os fios, e sim, para desembaraçá-los.

• **Fuja do frizz:** Para que seu cabelo fique sempre arrumado, utilize um defrizante depois da secagem. Desta forma, os fios arrepiados abaixam e o cabelo fica com uma aparência melhor.

• **Tenha uma boa alimentação:** A alimentação também influencia diretamente na beleza não só dos cabelos, mas também da pele e das unhas. Maioria dos alimentos indicados para deixar os cabelos bem saudáveis são os ricos em ferro, zinco, cobre, minerais, biotina, proteínas, vitami-

na B12, e iodo. O que deve ser evitado inclui enlatados, alimentos artificiais e refinados.

• **Beba líquidos:** A água é o líquido principal da hidratação da pele e dos cabelos, por isso é essencial sempre beber bastante água e sucos naturais. Desta forma seu cabelo vai ter uma hidratação natural que vem do seu organismo e ajuda a deixar seus cabelos ainda mais macios, saudáveis e brilhosos.

• **Procure não molhar os cabelos em água de piscina:** A água de piscina sempre possui muita quantidade de cloro e outras substâncias que enfraquecem e ressecam os fios do cabelo, por tanto, se for à piscina e molhá-los, lave-os imediatamente e hidrate para que os fios não fiquem prejudicados pelo cloro. Nunca deixar a água clorada nos cabelos por horas e horas.

Com essas dicas você poderá ter cabelos ainda mais saudáveis e bonitos em qualquer época do ano.

FESTA DO PADROEIRO São João Batista

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

Frango e Leitoa Assados, Porões, Pastéis e Artesanatos

OUROESTE 2015
Divisão da comunidade para o apoio nas quermesses

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

Life academia

Mix Dance
Acima de 8 anos
Segunda e Quarta às 15:00hrs.

Ballet
Terça e Quinta às 16:00hrs e às 17:10hrs

Jump
Treino Intervalado e funcional: Segunda/Terça/ Quinta às 19:00hrs
Segunda/Quarta/ Sexta às 08:00hrs (Manhã) e às 16:00hrs.

Treinamento Funcional
Segunda /Terça e Quinta às 20hrs.
(Turma Mista)

Yogaterapia
Terça e Quinta às 07:00hrs (Manhã)

Pilates
Faça uma aula experimental.

Zumba
Segunda/Terça e Quinta às 18:00hrs.
Terça e Quinta às 08:00hrs (Manhã).

Muay Thai
Quarta/Sexta às 06:30hrs.
às 19:00hrs (FEM)
E às 20:15hrs (Masculino)

Acompanhamento com a Nutricionista semanalmente na Life Academia. (Alunas da Life preço especial)

Direção: Daniela Ribeiro
(17)99607-2216

Av. dos Bandeirantes, 2045. - Centro - Ouroeste/SP
EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

■ OUROESTE

Rotary, Casa da Amizade, Rotaract e Interact Clube empossam nova diretoria para ano rotário 2015/2016

Os clubes de serviços de Ouroeste, Rotary, Casa da Amizade, Rotaract e o Interact Club realizaram na

noite do último dia 26 de junho a solenidade de transmissão e posse dos seus novos presidentes e conselho diretor para o ano Rotário 2015/2016.

A cerimônia de posse das novas diretorias, entrega de títulos e homenagens aconteceu no Salão Social do Rotary Clube, onde estiveram presen-

tes companheiros do Rotary, damas da Casa da Amizade, membros do Rotaract e Interact, membros do Lions Club de Ouroeste, entre outros con-

vvidados. A solenidade marcou a posse do casal Ederson Almeida Fortunato e Josiane. Todos os participantes puderam sentir o clima de harmo-

nia, alegria e emoção que envolveu os membros dos clubes de serviços. Confirma os momentos mais importantes da festiva de posse.



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

A partir de R\$ 60,00

Veterinário 24 horas

TOCA DO BICHO

PET SHOP

A partir de R\$ 60,00

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

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](mailto: contato@forscursos.com.br)

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

GIGANTÃO
O MELHOR DO PREÇO BAIXO

Venha fazer a sua festa com a gente!



A simpaticíssima **Aline Gonçalves** celebra mais um aniversário hoje, com muitos votos de felicidades.



Segunda-feira será dia dela, **Amanda Fracarolli**, sempre em ritmo de muita festa a comemorações.



Parabéns e votos de felicidades para **Ana Carolina Feijó Iquegami**, que hoje assopra velinhas.



Familares e amigos se preparam para homenagear **Carla Jorge**, que na próxima segunda estará em festa.



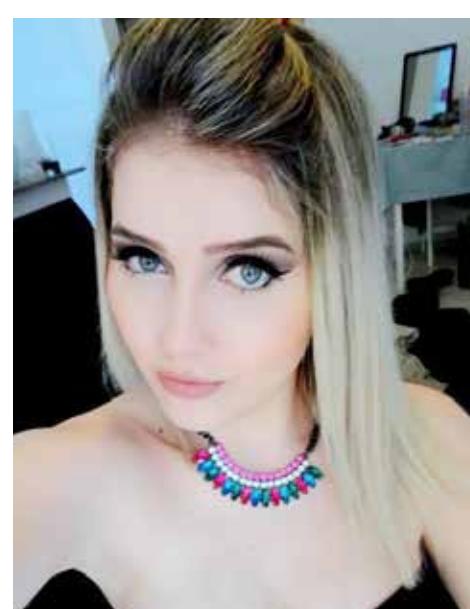
Da Diretoria de Esportes, o popular **Rodrigão**, sempre apoiando e participando das iniciativas do setor, sob muitos cumprimentos, completa idade nova amanhã.



Em grande estilo, o presidente **Adriano Pereira** celebra a data especial de **Angélica Martins**. Parabéns!



Jorge Adriano também está na lista dos aniversariantes de hoje. Parabéns!



Destaque para a elegância de **Lawane Torres**. A gata celebra hoje mais um niver com muitas comemorações.



Felicidades para **Milena Lima**, também recebendo o carinho da família e amigos pela comemoração do seu aniversário neste sábado.



A belíssima **Laura Boni** está entre nossas homenageadas. Ela comemora idade nova na próxima segunda. Felicidades!



Roxane Ramanholi comemora mais um aniversário recebendo o carinho e as homenagens especiais do namorado Ludi.



Tainá Lima se prepara para fazer a festa na segundona. Felicidades e muitas realizações!



Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



"O importante não é fazer tudo que gosta mas sim gostar de tudo que faz."

■ Sabedoria Popular



O empresário **Paulo Birolli**, sempre junto à esposa **Mara**, aniversaria na próxima terça, sendo congratulado por amigos, familiares e colaboradores. Parabéns!



O grande **Tioãozinho Oliveira**, em click familiar, recebe as congratulações pela passagem de mais um aniversário, especialmente de companheiros de serviços, amigos e familiares.



Sempre em alto astral, o vereador e empresário **Chico Arouca** comandou a festa ontem, celebrando nova idade, muitíssimo cumprimentado. Na foto com o empresário **Jeder Cássio**.



Felicidade ao casal **Michelle Fazolino e Kiko Bim**, celebrando aniversário de casamento e os primeiros três meses da filhinha. Parabéns!



Em grande estilo, **Maria Lúcia Arantes** comemora data especial na quarta. Na foto com **Priscila, Jéssica Trevizan, Josi Rodrigues e Élida Pereira**.



AGRADECIMENTOS

O casal presidentes do Rotary Club e Casa da Amizade de Ouroeste, durante o Ano Rotário 2014/2015, José Carlos da Silva e Wera Lucia Muniz, agradecem o apoio de toda "Família Rotária de Ouroeste", aos colaboradores e patrocinadores, pessoas que abraçaram a causa dos projetos do ROTARY CLUB DE OUROESTE durante todo o período de julho 2014 a junho de 2015, que, com este envolvimento, juntos fizeram o 'Rotary brilhar'. Mais um ano rotário se inicia, desejando aos presidentes Ederson Fortunato e Josiane Mata, sucesso em todos os empreendimentos e como não poderia ser diferente, juntos estarão, para que o lema "Seja um presente para o mundo" tenha total eficácia.



Eis o casal **Cabreira**, em momento de manifestação democrática. Ele, deste O Extra.net, celebra data especial na próxima terça, muitíssimo congratulado. Parabéns!



Comemoração em dose dupla! As amigas **Iara Molina e Eliane Ruvieri** apagaram velinhas juntas, na quarta-feira, em meio a muita festa e cumprimentos.

O mais saboroso Filé Parmegiana da região.

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



(17) 3462-4641
Shopping Center Fernandópolis

Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

17-3442 4012

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



ATENDIMENTO COM HORA MARCADA
Podoclínica
Podologia - Estética

CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE
3462-4336

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



RUA BRASIL N° 2094 CENTRO
(17) 3463-9001 FERNANDÓPOLIS-SP



Aniversariantes da semana

04/07 ■ Maira Mardegan Galiano ■ José Odinael Lemos ■ Marcos F. da Silva

05/07 ■ Carlos César Cantares ■ Joá Carlos Dourado ■ Paola Polizelli Maielo ■ Luciano Careno ■ Lucas Campos Oti

06/07 ■ Thiago de Oliveira Rodrigues ■ Dair José Longato ■ Pedro P. Rodrigues ■ Ana Felipe ■ Mário Bortolozzo

07/07 ■ Valmir César Miotto ■ Ezilda Nunes Tresso ■ Alice Ferrarezi ■ Rodrigo Ferrarezi Escobar ■ Furlan Neto ■ Amaury Piratininga ■ Carlos Henrique Paulo Júnior ■ José Luis Tafelli Lopes

08/07 ■ Priscila Racamichchi ■ Shirley Matsunga ■ Natália Mapelli ■ Ane Caroline Eve Assis Silva ■ Luci Regina de Andrade

09/07 ■ Aparecido Rimoldi ■ Antônio Carlos Custódio ■ Gilberto Kengo ■ Claudia Perpétua Ferreira Barco

10/07 ■ Carolina Sano Sugui ■ João Caineli ■ Fernanda Eiko ■ Aristides Andrade Neto ■ Larissa Azadinho Nossa ■ Leandra de Matos ■ Marilena Talarico

O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR?

Crescimento profissional
Redução do estresse
Aprovação em concursos

Mente saudável
Memória agil
Independência
Qualidade de vida
Concentração
Raciocínio
Autoestima
Maior capacidade de aprendizado

Altitude descolada
Sucesso no vestibular
Diferenciais competitivos

(17) 3462-8170
COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA!

Supera
Ginástica para o Cérebro

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA!

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITA
CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

Christianne Pinto Cangueiro
SHAYRE

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

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

de bem com a vida

Biblioterapia para o bem estar

Ao escolher um bom livro, o leitor pode viajar para outro espaço e época e conhecer personagens únicos que podem marcar-lo para sempre. Quem costuma ler sabe bem como é. Já foi comprovado que os benefícios vão além do entretenimento. Desde as antigas civilizações acreditava-se que a leitura poderia proporcionar alívio às enfermidades.

Porém o nome específico de biblioterapia (terapia por meio de livros) surgiu apenas no século XX. Inicialmente, ela era recomendada para pessoas portadoras de conflitos internos como depressão, medos, fobias e para idosos. Hoje, após anos de pesquisa, sabe-se que a leitura terapêutica pode trazer diversos benefícios para diferentes tipos de pessoas em faixas etárias distintas. Essa terapia complementar pode ser aplicada em grupo ou individualmente.

A leitura proporciona o aumento da autoestima e pode ser aplicada em processos de desenvolvimento pessoal, educacional ou em quadros clínicos. As histórias podem levar a mudanças, pois auxiliam o indivíduo a enxergar ou-

tras perspectivas e distinguir opções de pensamentos, sentimentos e comportamentos, dando oportunidades de discernimento e entendimento de novos caminhos saudáveis para enfrentar dificuldades.

A leitura, ao descontar um outro mundo, uma outra realidade, permite ao ser humano exercitar o imaginário, assumir as características de determinados personagens especialmente admirados, refletir sobre suas atitudes e aliviar suas angústias.

Além de todos esses benefícios, a biblioterapia também amplia a compreensão intelectual, desenvolve senso de pertencimento, dá inspiração, corrige ou elimina comportamentos nocivos ou confusos, e além disso pode diminuir a ansiedade e a solidão. Profissionais como psicólogos, educadores, bibliotecários e assistentes sociais, quando bem preparados e treinados, podem aplicar a terapia por meio de livros. O especialista, primeiramente, identifica o problema a ser tratado, para depois selecionar a obra que será utilizada. Em seguida,

são feitos o compartilhamento das experiências e o acompanhamento do impacto do material escolhido. Ao ler um texto, o indivíduo constrói um texto paralelo, ligado às suas experiências e vivências pessoais, o que o torna diferente para cada leitor. A literatura tem o poder de mexer com as emoções porque admite a suspensão temporária do que se conhece por descrença. Isso significa que durante a leitura, ele passa a acreditar nos acontecimentos dos livros e esquece dos próprios problemas, causando o bem estar e assim diminuindo a dor.

Com a leitura terapêutica o leitor se distancia de sua própria dor e também é capaz de expressar seus sentimentos e ideias, possibilitando uma percepção mais aguçada de sua situação de vida. A partir daí desenvolve-se ainda uma forma de pensar criativa e crítica. Ler também diminui o sentimento de solidão, e estimula uma maior empatia com outras pessoas.

CONHEÇA AS ETAPAS DA BIBLIOTERAPIA

O leitor se envolve com a trama ou com o personagem da história (envolvimento) e iden-

tifica-se com o caráter ou com a experiência apresentados no livro (identificação). Ao identificar-se, o indivíduo sente alívio pelo reconhecimento de que outros têm adversidades similares. Os dilemas resolvidos com sucesso na obra farão com que o leitor realize uma tensão emocional associada aos seus próprios problemas (catarse). Desta forma, ele pode querer aplicar o que aconteceu na história fictícia à sua vida. Em seguida, a semelhança dos problemas da trama com a sua realidade faz com que o leitor chegue a uma etapa final (universalidade), onde consegue compreender outros problemas similares.

Para quem é indicada a terapia complementar?

A prática tem sido usada em várias situações clínicas, na qualidade de terapia complementar. Confira:

- luto (divórcio ou morte)
- depressão
- hospitalizações
- falta de perspectiva na vida
- doenças crônicas
- dificuldades para se relacionar
- presidiários
- idosos
- dependências
- traumas
- ansiedade
- desemprego
- estresse e bullying.



eternium

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

• Por CLARIUS



Pensamento da Semana

Xico Sá

“O maior medo de certas igrejas é Jesus voltar. Já pensou ele pegar toda essa grana em nome dele e distribuir para os pobres?”

MINUTINHO:

Sou Eu

Eu estou ao seu lado e sou aquele que nunca desacredita dos seus sonhos. Sou eu que às vezes altero seu itinerário, e até atraso seus horários para evitar acidentes ou encontros desagradáveis.

Sim, sou eu que falo ao seu ouvido aquelas “inspirações” que você

acredita que acabou de ter como uma “grande idéia”.

Sou eu quem te causa aqueles arrepios quando você se aproxima de lugares ou situações que vão te fazer mal, e sou eu quem chora por você quando, com a sua teimosia, insiste em fazer tudo ao contrário só para desafiar o mundo.

Quantas noites passei à cabeceira de sua cama velando por sua saúde, cuidando de sua febre e renovando suas energias?

Quantos dias eu te segurei para que você não entrasse naquele ônibus, carro e até avião?

Quantas ruas escuras eu te guiei em segurança?

Não sei, perdi a conta, e isso não importa.

O que realmente importa, e o que me deixa triste e preocupado, é quando você se considera vítima do mundo. Quando você não acredita na sua capacidade de resolver os problemas. Quando você aceita as situações como insolúveis.

Quando você para de “lutar” e simplesmente reclama de tudo e de todos. Quando você desiste de ser

feliz e culpa outra pessoa pela sua infelicidade.

Quando você deixa de sorrir e assume que não há motivos para rir enquanto o mundo está repleto de coisas maravilhosas.

Quando se esquece de mim, seu Eterno Companheiro, aquele que Deus deu a honra de auxiliá-lo nessa missão tão difícil que é viver e progredir.

Já que me deixaram falar diretamente com você, gostaria de lembrar-lhe, que estou ao seu lado sempre, mesmo quando você acredita estar totalmente só e abandonado. Até nesse momento eu estou segurando a sua mão. Eu estou consolando o seu coração. Eu estou te olhando...

Autoria desconhecida.

CRÔNICA: A lição da borboleta

Um dia, numa pequena abertura apareceu um casulo e um homem sentou e pôs-se a observá-la. Ele constatou que, por horas a fio, uma borboleta se esforçava para fazer

com que seu corpo passasse através daquele pequeno buraco. Ela queria ganhar asas e conquistar os

sua plenitude para qual fora concebido. A borboleta mal conseguia raspar. Ela nunca foi capaz de voar!



Então, de repente, pareceu-lhe que ela havia parado de fazer qualquer progresso; que tinha desistido! Parecia que ela tinha ido o mais longe possível e que não conseguia, por mais que esforçasse, ir além.

Então o observador tomou uma atitude: decidiu ajudá-la. Pegou uma tesoura e, calmamente, cortou o restante do casulo. A borboleta então saiu facilmente.

Porém seu corpo estava murcho e era pequeno. Ela tinha suas asas amassadas. E o homem, pacientemente, continuou a observá-la. Queria ver suas asas abertas; o seu primeiro voo!

Para seu desespero, passaram-se os minutos, as horas e... nada! A fragilidade daquele corpo não permitia que o novo ser alcançasse a

za, bondade e vontade de ajudar não compreendera, que o casulo apertado e o esforço necessário à borboleta para passar através da pequena abertura, é o modo pelo qual a natureza - Deus - faz com que o fluido do seu corpo vá para as suas asas, de forma que ela estaria pronta para voar uma vez que estivesse livre do casulo.

Similarmente, algumas vezes, o esforço é justamente o que precisamos desenvolver em nossas vidas. Se Deus nos permitisse passar por ela sem quaisquer obstáculos, nós jamais estariam preparados para voos maiores e para alcançar os céus.

Há! E a borboleta? O homem guardou-a numa caixinha e cuidou, carinhosamente, até a sua morte.

Autoria desconhecida.

KI DELÍCIA
RESTAURANTE

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

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

celebridades

Camila Pitanga é fotografada por fã no metrô e brinca: 'Poxa, poderia ter feito um photoshopinho antes'



Camila Pitanga: gente como a gente no metrô

Não é só Regina, em "Babilônia", que é gente como a gente. A intérprete da atriz, Camila Pitanga, foi surpreendida por um fã, que, ao que parece, a vem fotografando no metrô.

reclamou de ter sido flagrada e "postada sem tratamento": "Poxa Lucas! Poderia ter feito um photoshopinho nessas fotos antes de postar! kkkks #FalemComigoNoMetro", escreveu ela.

Nas redes sociais, Camila Pitanga foi elogiada: "Eu vou adaptar isso na minha vida. Isso vai se tornar meu lema daqui a pouco, tá Pitanga? Você é mito mesmo!", "Só deve ser muito legal ver uma pessoa tão gata como ela no metrô", "Achei humilde".

O rapaz postou duas fotos de Camila em dias diferentes usando o transporte público. A publicação no Twitter rendeu até uma hashtag criada pela atriz: #falemcomigonometro.

Bem-humorada, Camila só

Deborah Secco quer ficar cinco anos sem trabalhar

Grávida de quatro meses, Deborah Secco não vê a hora de trocar os sets de gravações pela paz e conforto do lar ao lado de seu bebê. Aliás, em conversa com Fernanda Gentil, do "Esporte Espetacular", a atriz revelou que está planejando um longo período sabático.

"Quero ser igual à Malu Mader, que ficou cinco anos sem trabalhar", disse, ani-

mada. Deborah está prestes a ser mãe de Maria Flor, sua primeira filha, fruto do relacionamento com o surfista Hugo Moura.

A gravidez, inclusive, já fez a atriz se afastar do trabalho. Deborah Secco estava prestes a estrear em "Verdades Secretas" quando descobriu que seria mamãe. Recentemente, ela esteve na novela "Boogie Oogie", além de estrelar o longa "Boa Sorte".



Atriz já planeja o futuro com a chegada de Maria Flor, sua primeira filha

Conheça Luisa Moraes, a atriz brasileira que tem circulado com Orlando Bloom nos EUA

A atriz Luisa Moraes é o novo affair de Orlando Bloom, astro de "O senhor dos anéis". Ela, que ficou conhecida por viver Flavinha na trama de "Em família", em 2014, foi flagrada aos beijos com o ator em Hollywood. Mas pouca gente sabe quem é essa brasileira.

Aos 28 anos, Luisa, prima de Alice Braga, vem tentando decolar na carreira internacional e, em breve, poderá ser vista no filme "Solace", ao lado de Colin Farrel e Anthony Hopkins. Modelo e fotógrafa nas horas vagas, a morena vem sendo vista com Bloom, que desde a separação de Miranda Kerr não assumiu qualquer relação mais séria.

Luisa viveu até os 4 anos no Brasil e se mudou para os EUA com a família. Aos 14, voltou ao Brasil após ter sido expulsa de uma escola americana tradicional. Há



cerca de dois anos, concluiu o curso online de arte e sexualidade da Universidade de Harvard. Em 2011, mostrou as curvas do corpo de 1,72m de altura na capa da "Status", com um ensaio quase todo em preto e branco.

Russo recebe alta após AVC e ficar seis dias internado



Russo em recuperação e de volta pra casa

Internado no Hospital Pasteur, no Rio de Janeiro, Antônio Pedro da Silva Souza, o Russo, de 84 anos, recebeu alta. O ex-assistente de palco da TV Globo sofreu um Acidente Vascular Cerebral (AVC), chegou a passar o aniversário no hospital e a ficar em coma induzido no CTI.

Após apresentar melhora, ele foi transferido para um quarto da unidade. A mulher de Russo, Adriana Melo, contou a novidade e postou uma foto dele, minutos antes de ter alta. A família seguiu com Russo para a casa, no bairro de Inhaúma, Zona Norte do Rio, onde ele deverá ficar em repouso.

"Ele está bem, falando, sorrindo e feliz, porque queria muito ir para casa. Ficava pedindo o tempo todo para ir embora. Agora, ele terá que ficar de repouso, quietinho em casa, por conta da convulsão e do coma induzido que teve na sexta, quando chegamos ao hospital. Ele será acompanhado por um neurologista. Já marcamos a primeira consulta. O médico vai analisar os exames dele para saber se está mesmo tudo bem", contou Adriana.

6º FORRÓ DO ESPORTE

Dia 04 de Julho de 2015
às 20:00h no Recinto Sela de Ouro
EM OUROESTE
Animação: Banda Força do Sol

Vem ai... 3º Arraiá da APADAF

DIA:
25/07/2015
LOCAL:
TAMBURI

horóscopo



ÁRIES

Suas interações com grupos se tornam um grande desafio, neste dia em que a Lua passa pelo setor de amizades, se opõendo a Vênus e Júpiter. O trígono Lua-Mercúrio lhe aconselha a evitar prejuízos. Aja racionalmente!



GÊMEOS

Você dá vazão ao seu poder de articulação, por conta do trígono Lua-Mercúrio vigente hoje. Apenas tenha cuidado com o individualismo. A tensão da Lua com Vênus lhe aconselha a defender seus interesses pessoais, mas considerando as pessoas próximas.



LEÃO

Você anseia por extravasar as emoções, mas esbarra na atitude distante daqueles com quem interage, o que lhe deixa um tanto frustrada. Você não precisa da aceitação dos outros, busque atividades intelectuais selecionadas!



LIBRA

Você conquista as pessoas com seu jeito carismático, o que favorece a vida social. O trígono Lua-Mercúrio no circuito lhe aconselha a sair da mesmice, mas procure não se isolar das antigas amizades. Elas já estão fragilizadas pela tensão da Lua com Vênus!



SAGITÁRIO

A harmonia Lua-Mercúrio no setor de comunicação lhe traz um momento de expansão intelectual. Mas Vênus e Júpiter tensionados alertam que você tende a seguir por caminhos equivocados. Busque inovação, mas respeite seus valores!



AQUÁRIO

Você se abre aos prazeres da vida, mas os aspectos Lua-Mercúrio alertam para uma tendência a idealizar demais. Não tome decisões sem antes se certificar de que os caminhos são seguros. Evite ser precipitada, cuidado!



TOURO

Lua e Mercúrio em trígono deixam sua atitude mais objetiva na busca por melhorias para o dia a dia. A tensão com Vênus alerta que ainda que você esteja bem intencionada, é preciso verificar os impactos das suas ações na vida dos outros!



CÂNCER

Desafios se interpõem em seu caminho, com a oposição da Lua a Vênus e Júpiter no setor material. Suas ações são limitadas por prejuízos, mas não chore o leite derramado. Foque nas soluções com base nas experiências passadas!



VIRGEM

Você tende reagir de maneira dramática ao lidar com os desafios, neste dia em que a Lua se opõe a Vênus e Júpiter. Suas relações e atividades práticas são prejudicadas, mas o trígono com Mercúrio lhe aconselha a manter a mente ativa!



ESCORPIÃO

Você demonstra certa rigidez emocional, neste dia em que a Lua passa pela área familiar, em oposição a Vênus e Júpiter. Não fique remoendo as frustrações. O trígono com Mercúrio estimula os prazeres íntimos, então aproveite!



CAPRICÓRNIO

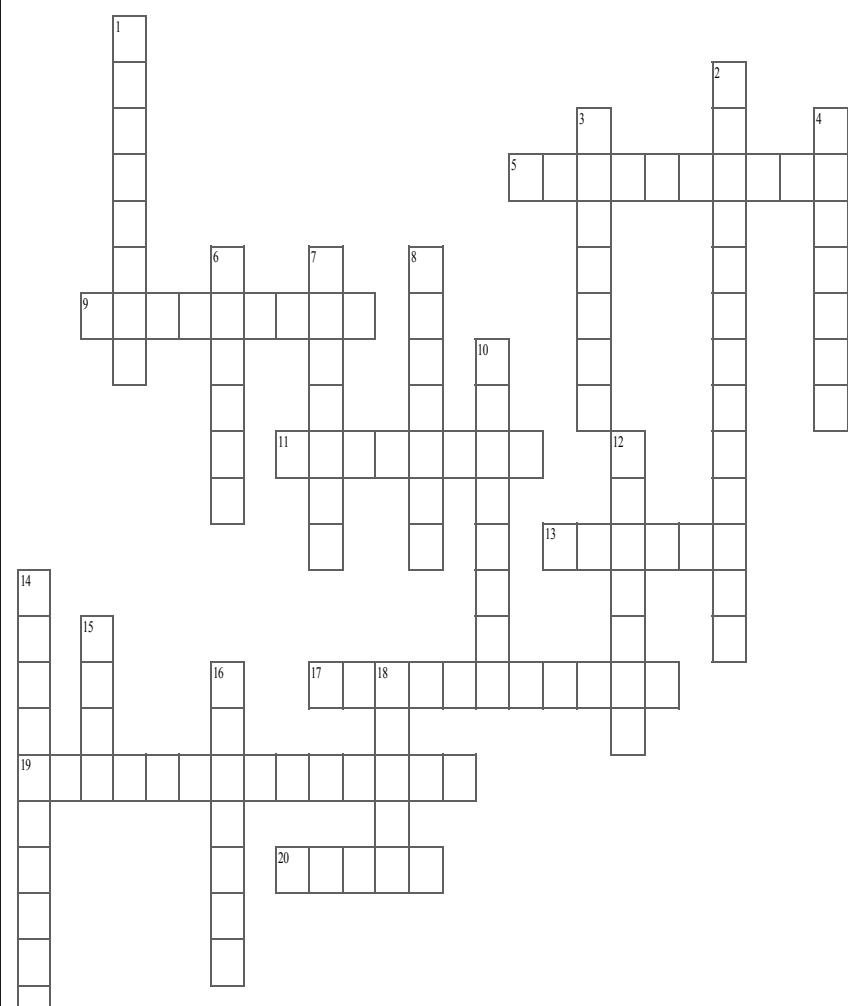
Não deixe que as limitações de seu orçamento lhe abalem emocionalmente hoje. Lua e Mercúrio em trígono lhe aconselham atentar-se para soluções viáveis e criativas. Dedique-se com garra às suas metas!



PEIXES

As dificuldades do dia a dia podem lhe deixar estressada, neste sábado em que a Lua passa pelo setor de crise e se opõe a Vênus e Júpiter. O trígono Lua-Mercúrio indica que seu lar é o lugar ideal para relaxar e organizar a mente!

Palavras Cruzadas



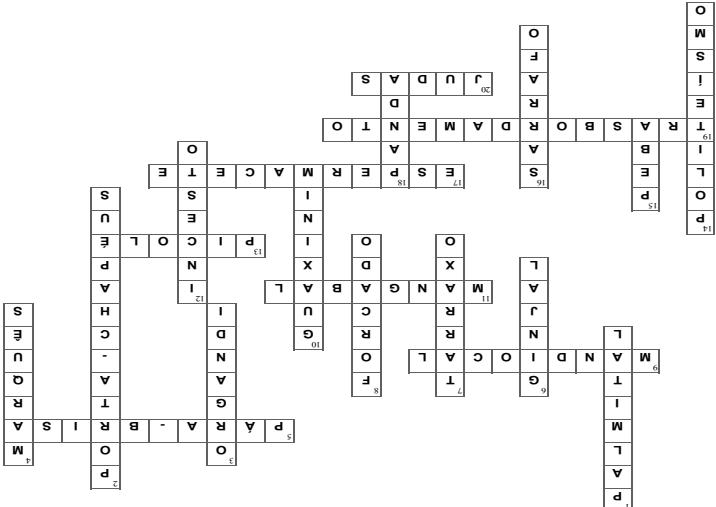
Horizontais

- Vidro colocado à dianteira de um veículo para proteger da chuva, pó ou vento Pl: pára-brisas
- Terreno plantado de mandioca
- Terreno onde crescem mangabeiras
- Sorvete solidificado em uma das extremidades de um pauzinho que lhe serve de cabo
- Substância cristalina, extraída do óleo de cetáceos, usada em cosméticos e no fabrico de velas
- Transbordamento
- Amigo falso

Verticais

- Terreno onde crescem palmitos
- Caixa para transportar chapéus
- Tecido de algodão leve e transparente, com um preparo especial que lhe dá certa consistência
- Título nobiliárquico imediatamente inferior ao de duque e imediatamente superior ao de conde
- Terreno onde crescem ginjeiras
- Tarraxa, acep
- Utensílio de lavoura, formado de uma haste terminada em duas ou mais pontas de ferro
- Nome de alguns carnívoros, da família dos Procionídeos, frequente nas margens de rios e lagos
- União sexual ilícita entre parentes (consanguíneos ou afins)
- Sistema religioso que admite muitos deuses
- Tatu de cabeça achatada, que costuma violar as sepulturas
- Tira comprida e estreita de madeira
- Nome vulgar de dois mamíferos carnívoros da família dos Procionídeos: o panda pequeno do Himalaia e o panda grande do Tibete

Respostas



Caça Palavras

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

NASCER
NÉSCIO
OBSCENO
ONISCIÊNCIA
OSCILAR
PISCICULTURA
PISCINA
PLEBISCITO
PRESCINDIR
RECRUDESCER
REMANESCENTE
REMINISCÊNCIA
RENASCENÇA
RESCINDIR
RESCISÃO

Resumo de Novelas

SETE VIDAS

Sábado, 18h00

Júlia diz a Pedro que está bem com Felipe. Júlia conta a Elisa que decidiu viajar com Felipe. Isabel diz a Luís que não pode assumir uma relação mais séria com ele. Felipe convida Miguel para sair com ele, Bernardo e Luís. Júlia omite de Felipe que viajou com Pedro para Belo Horizonte quando precisou procurar Bernardo. Guida vê a nova namorada de Aníbal e fica enciumada. Laila vai parar na delegacia. Felipe descobre que Júlia acompanhou Pedro até Belo Horizonte. Laila e Luís discutem e ela diz que vai embora. Felipe questiona Júlia sobre ela ter viajado com Pedro.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sábado, 19h15

Soraya garante a Mari que ela continuará no emprego. Deodora estranha o comportamento de Lilica. Gabo avisa a Soraya que ficará de olho em Mari. Ester vai ao encontro de Raul em Paraisópolis, a mando de Gabo, e Sereno a reconhece. Grego exige que Sereno devolva a caminhonete que ele ganhou de Expedito no jogo. Ximena sequestra Soraya. Grego avisa a Soraya que sabe que foi ela quem tentou matá-la. Gabo e Mari procuram Soraya.

BABILONIA

Sábado, 21h00

Teresa enfrenta Consuelo e descobre que se trata da avó de Laís. Regina retira Consuelo e Luis Fernando do restaurante. Evandro vê Alice beijando Murilo. Clóvis chega com Valeska à inauguração e usa o nome de Guto para entrar no evento. Um fotógrafo registra o beijo entre Clóvis e Valeska. Ivan tenta se aproximar de Sérgio. Alice se incomoda quando Murilo provoca Evandro. Vinícius beija Cris. Norberto descobre que Valeska foi à festa com Clóvis. Regina comemora seu sucesso com Carlos Alberto. Inês consegue sua liberdade provisória. Beatriz é sequestrada a mando de Inês.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Germano afirma a Lobão que não permitirá que Nat deixe o hospital. Todos apoiam Duca, que sofre por Nat. João desabafa com Pedro que sente ciúmes de Duca. René convida Delma para ir ao cinema. Germano tenta ganhar a confiança de Nat. Bianca sonha com Duca, e João tem uma crise de ciúmes. Sol descobre que a imprensa publicou uma resposta polêmica que deu numa entrevista e se envolve em uma confusão na internet. João se aconselha com René sobre Bianca. Pedro estuda para o vestibular. João termina o namoro com Bianca.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Beto canta uma canção para Clarita. Duda diz para Marian que ela é uma das principais responsáveis pelo seu relacionamento com Pata não ter dado certo. Maria Cecília vai com Tobias fazer um ultrassom e descobre que está grávida de gêmeas. Simão descobre pelo caseiro que está proibido de sair da fazenda por ordens de Carmen. Andreia vai até a casa de Carmen e enfrenta a megera, que havia ameaçado contar que Diego não é filho de Junior. "Eu achei que falsificar o exame de DNA do Diego fosse algo fora do comum. Agora, falsificar os exames da Marian para que ela se passe por filha da Gabriela? Isso é muito baixo Carmen, até para você!", afirma Andreia. Carmem acorda com Andreia que não irá contar mais nada sobre Diego.

OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Betânia está prestes a se entregar a um viajante quando é surpreendida por Jetro e Moisés. Yunet, humilhada, aguarda resposta do atendente, que a coloca para cuidar da limpeza, mas ela tenta convencê-lo de que sabe seduzir um homem muito bem. Nefertari revela a Karoma preocupação com o futuro da mãe. A adivinha pede que Betânia continue com o plano para ela ter o que tanto deseja. Menahem briga com Baruk e Aníbal em defesa de Adira e das irmãs. Disebek descobre que a nova moça é Yunet e os dois discutem. Anrão questiona Miriá sobre Hur. A jovem nega o interesse do joalheiro em namorá-la, para a tristeza de Miriá, Anrão lembra que o Hur abandonou os deuses deles e se tornou um egípcio.

Humor

Antes dos smartphones



Depois dos smartphones



Saiba porque o sentido do paladar às vezes falha

Você não sente a comida "como antes", ou apenas mal percebe o sabor dos alimentos? Talvez o problema não esteja com o sabor dos pratos, mas em algum transtorno do sentido do paladar... E até mesmo em um dos seus outros sentidos, o olfato.

Imagine o seu prato favorito, acabado de ser preparado e esperando por você em uma mesa bem posta. Não é preciso imaginar nada mais do que isso para dar água na boca. Graças ao nosso sentido do paladar, podemos saborear as refeições e desfrutar de uma infinidade de sabores, desde o aperitivo até a sobremesa. E graças ao gosto, às vezes podemos detectar algum problema, como uma comida estragada, evitando uma indigestão ou algo pior. Você sabe como é que na realidade é possível detectar os sabores que tanto gostamos?

Os gostos são percebidos quando as minúsculas moléculas que são liberadas ao mastigar, beber ou digerir os alimentos estimulam as células gustativas. Estas são agrupadas nas papilas da boca (na língua e no céu da boca), e da garganta, e são responsáveis por enviar mensagens para o cérebro através dos nervos. É no cérebro, onde são identificados os diferentes sabores. Existem cinco sabores básicos: doce, azedo, amargo, salgado e umami. Este último, para que você possa se dar conta, é o sabor do glutamato, que se encontra no caldo de galinha e de carne, e alguns queijos.

QUESTÃO DE QUÍMICA... E OLFAUTO:

Outro mecanismo quimiosensorial colabora na identificação dos sabores, graças aos milhares de terminações nervosas nas superfícies úmidas dos olhos, nariz, boca e garganta. Isso dá lugar as sensações afiadas (como amônia), ardência (como pimenta picante) e frescor (como hortelã). Quando você come, o anterior

se combina com as sensações de calor, frio e textura e com o aroma proveniente dos gêneros alimentícios, e, assim, se produz a percepção do sabor. Quando o canal que conecta a garganta e o nariz está bloqueado por causa, por exemplo, de um resfriado, se perde grande parte do sabor dos alimentos. É o gosto que te deixa saber se você está comendo um pêssego ou uma maçã, mas os sabores são reconhecidos principalmente pelo olfato. Se, por exemplo, você tampa o nariz ao comer chocolate, será difícil identificar o sabor, embora você consiga distinguir se é doce ou amargo.

OS TRANSTORNOS QUE AFETAM O SENTIDO DO PALADAR:

O distúrbio mais comum é um gosto "fantasma" que permanece, embora você não tenha nada em sua boca. Também pode reduzir a capacidade de perceber os cinco gostos básicos. Por vezes, se perde a capacidade total de detectar os sabores, apesar de ser um fenômeno raro. Quase sempre o que se experimenta é a perda do olfato, não do gosto. Algumas pessoas têm transtornos do paladar de nascimento, mas quase sempre se produzem após uma lesão ou uma doença. As mulheres costumam ser mais precisas do que os homens na identificação dos odores, embora geralmente o olfato de todos comece a declinar depois dos 60 anos. Além da idade (as papilas gustativas começam a diminuir a partir dos 50), existem outras razões que podem conduzir à perda de sabor:

- Infecções na parte superior das vias respiratórias e no ouvido médio.
- Pólipos no nariz ou nas cavidades nasais.
- Ter recebido a terapia de radiação para o câncer de cabeça e do pescoço.
- Exposição a certas substâncias químicas, como inseticidas, ou alguns medicamentos.
- Problemas dentários ou má higiene oral.
- Fumar.

SOFRER TRANSTORNOS



DO PALADAR TEM CONSEQUÊNCIAS SÉRIAS?

É possível. Para começar, a perda do sentido do paladar pode diminuir o seu apetite, o que afeta a sua qualidade de vida e pode chegar a causar depressão. Além disso, o sentido do paladar te ajuda a detectar alimentos ou líquidos em mal estado ou algum alimento que te produza alergia, e mediante o olfato você percebe a presença da fumaça de um incêndio ou um vazamento de gás. Se você não percebe os sabores e os cheiros, enfraquece (ou desaparece) esse sistema de alerta do organismo.

Por outro lado, a perda do sentido do paladar, cria por vezes problemas de saúde. Pode ser um fator de risco na doença cardíaca, diabetes, acidente vascular cerebral e outras doenças que necessitam de uma dieta especial. Se o seu gosto está distorcido, você poderia mudar seus hábitos alimentares e comer demais e ganhar peso ou comer muito pouco e perder peso excessivamente.

Outro problema é que, tentando dar mais sabor aos alimentos, você poderia usar muito sal ou muito açúcar, o que é muito prejudicial se você sofre de hipertensão ou diabetes, e dão origem a obesidade ou desnutrição. Além disso,

a perda do paladar e do olfato pode ser um sinal de doenças do sistema nervoso, como Parkinson ou Alzheimer.

OS TRANSTORNOS DO PALADAR SÃO CURADOS?

Em muitos casos, pode ser curado. Se a causa é um medicamento, deixar de tomá-lo ou substituir por outro (sempre sob a orientação do médico) geralmente elimina o problema.

Se o problema é devido a alergias ou infecções respiratórias, basta resolvê-las para recuperar o sentido do paladar. Algumas pessoas se recuperam espontaneamente, sem nenhum tratamento. Também é importante manter uma boa higiene bucal.

Se você percebe que perdeu total ou parcialmente o seu sentido do paladar, a primeira coisa que te recomendamos é que você consulte um otorrinolaringologista (médico especialista em ouvido, nariz e garganta) para investigar a causa e te indicar o tratamento adequado, seja substituir um medicamento, corrigir o problema que o causa ou eliminá-lo por meio de cirurgia. O importante é que você procure ajuda se deixar de perceber o sabor dos seus pratos como fazia antes. O paladar é um sentido importante para identificar e desfrutar de milhares de sabores que te cercam.

Dra. Simone T. Casare

CRM 74810

CLÍNICA MÉDICA
ENDOCRINÓLOGA 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
OFTALMOLOGIA - 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



Ligue e faça um orçamento sem compromisso

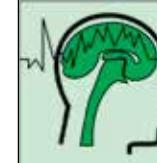
Manutenção e Instalação com desconto de 20%
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros



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



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: dvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

Auge Med

Diagnóstico por imagem

Rayo-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 THERESA GOMES TRINDADE MOURA

Cirurgia Plástica
CRM 82.435

DR. AER JOSÉ TRINDADE

Urologia
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251

Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis



Dra. Luciene Stabeli Crubeni

Pediatria
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro - Fernandópolis - SP

ANIWA

Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki

CRM 108212, RQE 32159,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Dra Aracy Mautari Niwa
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

**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