

Nova Hilux ‘‘Corolão’’: vale os R\$ 188 mil?

Grade dianteira e visual da carroceria lembra o Corolla. Picape aumentou de tamanho e versão mais simples custa R\$ 114 mil



Hilux chega inicialmente apenas na versão 4x4 com motor a diesel; versão flex sai no segundo semestre de 2016 e outra, 4x2, também está nos planos da montadora nipônica

O comparativo com seu irmão de fábrica é inevitável: a nova Hilux lembra mesmo o Corolla. E a líder de vendas no seguimento no país ganhou novo visual, aumentou o espaço interno, abarcou mais tecnologia e, é claro, tem novos preços. A versão mais sim-

plex custa R\$ 114 mil; a mais cara, a SRX, R\$ 188 mil. Ela vem com rodas 18 polegadas, grade cromada, motor diesel 2.8 com 177 cv, tração 4x4, porta luvas refrigerados, volante em couro, assistente de direção e turbo de geometria variável, dentre outras comodidades. O cambio, tanto o manual como o automático, tem seis velocidades. Na oitava gera-

ção, a Hilux também oferece vários “mimos” internos, como multimídia de 7 polegadas sensível ao toque, GPS e TV digital. Mas fica a indagação: vale quanto custa? Para quem gosta sim. Ela combina a comodidade de um sedam com a robustez de uma picape de pegada. Para quem não gosta, com esse valor, há compras interessantíssimas.



MV DRAGSTER 800:

A MOTO DO HAMILTON

A MV Augusta lançou a Dragster 800 RR LH 44. Por que LH? Porque traz a assinatura visual do campeão de F-1 Lewis Hamilton. Só serão fabrica-

das 244 motos ao preço de R\$ 100 mil. A bruta é tricilíndrica com 160 cv, tem freios Brembo, manetes usinados, suspensão Marzocchi e pneus traseiros de 200 mm de largura. Demais!

Fiat 124 Spider renasce após quase 50 anos

Ele nasceu em 1966, nas mãos da Pininfarina, com motor 1.4 e cambio manual de 5 marchas. Nos EUA ganhou o nome de Spider 2000 pelo motor 2.0. Nos anos 80, junto à Fiat, ganhou várias versões até que em 1985, com mais de 200 mil unidades vendidas, a produção acabou. Agora a Fiat Chrysler ressuscitou o modelo e vai colocá-lo novamente à venda. O roadster conversível tem design inspirado na linha 500,

tela de 7 polegadas sensível ao toque, controles de voz, motor 1.4 turbo, cambio manual de 6 marchas e o melhor: a plataforma é a mesma do icônico Mazda MX-5 que já chegou a 4ª geração neste ano. O 124, apresentado na quarta-feira no

Salão de Los Angeles, ainda não tem previsão de venda no Brasil.



CB 500F:

NOVA NAKED



As estradeiras tentam ser a nova onda motociclistica, mas as naked continuam sendo cultuadas. E o novo lançamento que desembarca por aqui na virada do ano, promete boas vendas. O motor é bicilíndrico, suspensão dianteira regulável, farol de LED e, segundo a Honda, vem com um ronco empolgante.

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

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE

PEIXAO

Desde 1972

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP

REFEIÇÕES
SERVIDAS EM
FOGÃO À LENHA
SUCOS E
REFRIGERANTES
AOS DOMINGOS, NO ALMOÇO
SHOW AO VIVO

PORÇÕES E
SALGADOS
PEIXES ASSADOS
E FRITOS

**Direção
ZÉ MARIA E BIA**

**PAGAMENTO
EM DINHEIRO
OU CHEQUE
À VISTA**

DIESEL

S-10
R\$ 2,96

À VISTA

GASOLINA

comum/aditivada
R\$ 3,57

À VISTA

ÁLCOOL

R\$ 2,59

À VISTA

Fone: 17-3462 5531

Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol



■ RETORNO FESTIVO

na curva
do rio

CHICO PIRANHA

O rei da pontaria

O primo do Alemão Eletricista, o Tavico que mora pertinho de Iturama, lá nas Minas Gerais, foi por muitos anos, o capataz de uma das maiores fazendas de gado leiteiro daquela região. Caboclo ajeitado de bão, de pouca prosa e sistemático que só vendo, vivia com a mulher, a Ritinha, uma morena faceira, num rancho bem próximo da sede. Certo dia, já escurecendo, Ritinha chamou o marido dizendo que não tinham mistura nenhuma para o jantar. Caboclo sempre decidido, Tavico não pensou duas vezes, pegou a cartucheira 36, uma lanterna e saiu dizendo:

- Bão, então vou caçar nossa mistura. Se eu demorar, não se preocupe. Vou ter que ficar mocozando na espera, de botuca, porque só tenho um cartucho carregado e não tenho mais munição.

Tavico foi para o mato e, após algumas horas de tocaia, viu poussar um casal de Socós desses bem criados, num galho grosso de uma árvore, do lado de uma lagoa. Ele caprichou na pontaria e puxou o pinguelo. Além de ter acertado os pássaros em cheio, viu que os chumbos cortaram o galho, jogando-o ao chão. E escutou um gemido esquisito.

Quando correu para apanhar os Socós, notou que o galho tinha caído exatamente na cabeça de um veado catingueiro, que devia estar deitado à sombra da árvore, ferindo-o gravemente. Mesmo ferido, o veado se levantou e entrou na água.

Tavico "enfincou" atrás do bicho e se embrenhou na lagoa, de roupa e tudo, apanhando o danado que já agonizava. Quando ia saindo da lagoa, carregando o veado, e já se aprumando na direção dos Socós, percebeu que os bolsos do seu paletó estavam muito pesados e tinham movimentos estranhos. Tirou o paletó encharcado e, para sua surpresa, viu que tinha um trairão em cada um dos bolsos.

Orgulhoso, de peito estufado, conta até hoje que com um único cartucho, um único tiro, pegou dois socós, um veado e dois "trairão". A Ritinha, diz ele, é testemunha dessa passagem! E olhe que o Tavico num é de tomar cachaça, e muito menos contar lorota em porta de buteco. Eita cabra bão, só!



NEGOCIANTE DE CAVALOS

Já faz algum tempo, contei aqui o caso do Traíra, um panguaré que o meu amigo Lucindo Moreti, tem na sua fazenda lá nas Minas Gerais. Prá quem num sabe da história, um belo dia pescando numa lagoa, o Lucindo fisgou um trairão, e quando fez o galeio prá tirar o peixe d'água, o trairão caiu lá atrás no meio do mato e o anzolão acabou espetando no beiço do cavalo. Aí o jeito foi fazer uma "cirurgia" no beiço do bicho e como o serviço não ficou lá essas coisas, o coitado do animal ficou com a boca torta, e com isso, acabou ganhando o apelido de "Traíra".

Até aí tudo bem. Acontece que dias desses, numa venda lá de Limeira D'Oeste, o Lucindo encontrou um vizinho de propriedade e conversa vai, conversa vem, ficou sabendo que o caboclo queria comprar um cavalo, bom de trote. E ele resolveu colocar o Traíra à venda. Afinal, o Traíra era um cavalo bem novo, tinha aí uns quatro anos, marchador e bom de serviço que só vendo.

Acertaram o negócio ali mesmo e no dia seguinte o Lucindo levou o cavalo até a fazenda do vizinho. O mineiro olhou o animal de cabo a rabo e por último foi dar uma olhada na boca, porque é pelos dentes que se sabe a idade do cavalo. Foi quando percebeu que o bicho além de ter a boca torta, ainda faltava um pedaço de beiço, deixando dois dentões bem à mostra.

--- Ô compadre Lucindo, o senhor me falou que o cavalo era bicharedo de bom, mas tou vendo aqui que falta um pedaço de beiço do bicho... o senhor me "tapiou", me vendeu um cavalo aleijado!

--- Peraí, Compadre Belarmino, o "Traíra" num tem problema nenhum não, homem. Deixa de sê exigente, só! O compadre quer um cavalo prá montar ou prá assobiar?

VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS

MATRÍCULAS ABERTAS EM

◆ **INICIAÇÃO MUSICAL** (MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)

◆ **SOPROS** (FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA, TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)

◆ **PERCUSSÃO** (BATERIA, PANDEIRO, XILOFONE, TÍMPANO E OUTROS)

◆ **VIOLÃO**

TELEFONE DE CONTATO: (17) 3463-3373

CURSOS GRATUITOS!

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 - Jd. Esplanada (Estúdio)



LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

LAVA JATO AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - O

de pai pra filho

Problemas de comportamento do seu filho que você não deve ignorar

Veja seis maus comportamentos que você pode ser tentado a ignorar - e como colocar um fim neles.

INTERROMPER QUANDO VOCÊ ESTÁ FALANDO

Por que você não deveria ignorar: Seu filho pode estar incrivelmente empolgado para te contar algo ou fazer uma pergunta, mas permitir que ele entre na sua conversa não o ensina a ser atencioso com as pessoas e se ocupar quando você está ocupada. Como resultado, ele vai pensar que sempre tem direito a ter a atenção dos outros e não será capaz de lidar com frustrações.

Como mudar isso: Da próxima vez em que você estiver prestes a fazer uma ligação ou receber uma visita, conte ao seu filho que ele não deve te interromper. Coloque a criança para fazer uma atividade interessante e a deixe brincar com algum brinquedo que ela goste. Explique que ela não vai conseguir nada do que está pedindo enquanto estiver te interrompendo.

SER AGRESSIVO NAS BRINCADEIRAS

Por que você não deve ignorar: Você sabe que você tem que entrar em ação quando o seu filho bate em alguém no meio da brincadeira, mas você não deve desconsiderar atos agressivos mais sutis, como empurrar o irmão ou beliscar um amigo. Se você não intervir, comportamentos ásperos podem se tornar um hábito. Além disso, a mensagem que fica é que ferir pessoas é aceitável.

Como mudar isso: Confronte o comportamento agressivo na hora e no local. "Isso machuca. Como você se sentiria se fizessem o mesmo com você?". Diga a ele que qualquer ação que possa ferir outra pessoa não é permitida. Antes do próximo encontro com os amigos, lembre-o de que ele não deve ser agressivo e ajude-

-o sobre o que ele deve fazer quando ficar irritado.

FINGIR QUE NÃO ESTÁ OUVINDO

Por que você não deve ignorar: Pedir que seu filho faça algo que ele não quer fazer duas, três ou mesmo quatro vezes, como entrar no carro ou recolher os brinquedos, passa a mensagem de que está tudo bem se ele ignorar você. Lembrar seu filho várias vezes apenas o treina a esperar pelo próximo aviso em vez de prestar atenção logo na primeira vez.

Como mudar isso: Em vez de fazer com seu filho do outro lado da sala, vá até ele e diga o que ele precisa fazer. Faile quando ele estiver olhando para você e espere até que ele responda. Pegar na mão dele, chamá-lo pelo nome e desligar a TV também ajudam a conseguir a atenção. Se ele te ignorar mesmo assim, impõe uma consequência que você consiga cumprir.

SER INDEPENDENTE DEMAIS

Por que você não deveria ignorar: Certamente é conveniente quando seu filho pega o próprio lanche ou coloca um DVD para assistir, mas deixar que ele tenha controle das atividades que deveriam ser reguladas por você não ajuda ele a entender que precisa seguir regras. Imagina quando chegar o ponto em que ele vai visitar um amigo sem pedir sua permissão e sem avisar onde está.

Como mudar isso: Estabeleça um pequeno número de regras da casa e fale sobre elas com frequência. Quando ele fizer algo sem sua permissão, peça a ele para fazer novamente, desta vez perguntando a você.

FAZER UMA BIRRINHA

Por que você não deveria ignorar: Você pode pensar que



seu filho não vai revirar os olhos ou usar um tom arrogante até que seja um pré-adolescente, mas o comportamento audacioso muitas vezes começa quando ele imita as crianças mais velhas para testar a reação dos pais. Algumas pessoas ignoram porque pensam que é apenas uma fase, mas se você não lidar com isso desde cedo, pode ser que mais tarde ele tenha problema de relacionamento com você, com professores e com amigos.

Como mudar isso: Deixe seu filho consciente do próprio comportamento. Diga-lhe, por exemplo: "Quando você revira os olhos, parece que você não gosta do que eu estou dizendo". A idéia não é fazer com que seu filho se sinta mal, mas para mostrar como ele está agindo. Se o comportamento persistir, você pode se recusar a interagir: "Meus ouvidos não ouvem você quando você fala assim comigo. Quando você estiver pronto para falar gentilmente, eu vou ouvir".

AUMENTAR A VERDADE

Por que você não deveria ignorar: Pode não parecer gran-

de coisa se seu filho disser que arrumou a cama quando ele mal saiu das cobertas, ou contar a um amigo que já foi a Disney quando nunca entrou em um avião. Mas é importante confrontar qualquer tipo de atitude que não seja honesta. Mentir pode se tornar uma atitude automática se a criança aprende que é um jeito fácil de parecer mais legal, evitar fazer algo que não quer fazer ou evitar problemas por alguma coisa que já fez.

Como mudar isso: Quando ele começar a contar mentirinhas, sente com ele e ajude a definir a história certa. Diga "seria muito divertido irmos a Disney, e talvez possamos ir um dia, mas você não deveria contar a alguém que foi se ainda não foi". Explique a ele que se ele não disser sempre a verdade, as pessoas não acreditariam mais no que ele diz. Procure descobrir qual é a motivação para ele mentir e se certifique de que ele não alcance este objetivo. Por exemplo, se ele disser que escovou os dentes sem ter escovado, faça com que ele volte e realmente escove.



Balaio de Gato

COLUNINHA VAI ENSINAR COMO CONTRATAR UM FUNCIONÁRIO OU VÁRIOS DELES...

Coloque todos os candidatos dentro de um galpão e arranje duzentos tijolos para cada um...

E não dê nenhuma orientação sobre o que eles devem fazer. Calma, a gente chega lá!

Tranke-os lá dentro e só volte seis horas depois, para conferir o que fizeram e de acordo com isso, siga a análise dos resultados...

Os que contaram os tijolos, contrate-os como contadores!

Os que contaram e em seguida recontaram os tijolos, são auditores...

Os que tiverem arrumado os tijolos de maneira muito estranha, coloque-os no Planejamento, Projeto e Implantação e no Controle de Produção!

Aqueles que picaram os tijolos em pedacinhos e estiverem tentando montá-los novamente, devem ir direto à Tecnologia da Informação...

Os que estiverem sentados, sem fazer nada, são os do Recursos Humanos!

Os que já tiverem saído, antes de você voltar, são os gerentes...

Os que estiverem olhando pela janela com o olhar perdido no infinito, são os responsáveis pelo Planejamento Estratégico!

Os que estiverem conversando entre si com as mãos no bolso, demonstrando que nem sequer tocaram nos tijolos e jamais fariam isso, cumprimente-os com muito respeito, e coloque-os na Diretoria!

Os que levantaram um muro e se esconderam atrás, são do Departamento de Marketing. Se posicionados atrás de um vidro, vão para o departamento de Pesquisa.

Os que afirmarem não estar vendendo tijolo algum na sala, são advogados e devem ser indicados para o Departamento Jurídico!

Os que reclamarem que os tijolos 'estão uma porcaria, sem identificação, sem padronização e com medidas erradas', coloque-os no Controle de Qualidade.

E finalmente, cuidado com os que começarem a chamar os demais de 'cumpanheiros'...

DISPENSE-OS IMEDIATAMENTE, ANTES QUE FUNDEM UM SINDICATO!

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

Celsat Antenas
Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional
Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921
Atende Ouroeste e Região

Somar
CORRETORA DE SEGUROS
Confiança e credibilidade a mais de 20 anos

Ricardo Akiyoshi Hayashida
(17) 99671-7766 - Vivo
Av. dos Bandeirantes, 1309-C
CEP: 15.685-000 - Ouroeste/SP
ricardo@somarseguros.com.br
www.somarseguros.com.br

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 Bizelli, nº 978
Centro - Fernandópolis/SP

Keké Doces
- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel
Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

Alunos são premiados em Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Seis escolas de Fernandópolis tiveram alunos premiados na XVIII Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica - OBA, e na Mostra Brasileira de Foguetes, sendo duas municipais, EMEF's José Zantedeschi e Doutor Alberto Senra, duas estaduais, EE Líbero de Almeida Silvares - EELAS -, e EE Afonso Cáraro, além da ETEC e do Colégio Anglo. Mais de 830 mil alunos distribuídos por mais de 9 mil escolas de todo o país participaram dos eventos. A Olimpíada e a Mostra são organizadas anualmente pela Sociedade Astronômica Brasileira (SAB), em parceria com a Agência Espacial Brasileira (AEB). São abertos à participação de escolas públicas ou privadas, urbanas ou rurais, sem exigência de número mínimo ou máximo de alunos, os quais devem preferencialmente participar voluntariamente. Podem participar alunos do primeiro ano do ensino fundamental até o último ano

do ensino médio. Os eventos ocorrem dentro da própria escola, em uma única fase e dentro de um só ano letivo, deste modo, os certificados e medalhas são recebidos pela escola no mesmo ano. Ao final, todos os alunos recebem um certificado de participação e, se ganhou alguma medalha, o tipo dela também consta no certificado. Todos os professores envolvidos no processo e também os diretores escolares recebem os seus certificados, assim como a escola. "Ficamos muito felizes com o desempenho de nossos alunos em eventos como estes. Parabéns participantes, escolas e profissionais envolvidos. Vocês são os responsáveis por sermos destaque nacional em Educação", destacou a prefeita Ana Bim ao saber dos resultados.

Confira os Medalhistas:

EMEF JOSÉ ZANTEDESCHI

Professor representante: Nercília da Costa

Alunos:

- Mateus Aparecido Velini Camargo - nível 2 - Ouro
- Monise Lopes de Andrade

- Pacheco - nível 2 - Bronze
- Ryan Carvalho Flauzino - nível 2 - Bronze
- Kawany Oliveira Silva - nível 2 - Bronze
- Lorena Santos Toledo - nível 2 - Bronze

EMEF DOUTOR ALBERTO SENRA

Professor representante: Jean Francisco Parreira

Alunos:

- Julia Micaela Souza Pedroso - nível 2 - Ouro
- Samara Moraes da Silva - nível 2 - Prata
- Kaio Vinícius de Aguiar dos Santos - nível 2 - Bronze

- Ana Vitória Alves do Nascimento - nível 2 - Bronze
- Ruan Daniel Barreto de Brito - nível 2 - Bronze

- Ludmila dos Santos Gomes - nível 2 - Bronze
- João Pedro Alves Neto - nível 2 - Bronze

- Wender Juan Souza Machado - nível 2 - Bronze
- Augusto C. Pântano - nível 3 - Prata

- Humberto Bellintani Iplinsky Filho - nível 3 - Prata

- Luana Moreira Bácara - nível 3 - Bronze
- Rebeca de Souza Granzoto - nível 3 - Bronze

EE LÍBERO DE ALMEIDA SILVARES - EELAS

Professor representante: João Antonio Lucatto

Alunos:

- Vinícius Wacamatsu Nantes Biagge - nível 4 - Prata
- Hellenna Gabriela Ribeiro Dutra - nível 4 - Bronze

- Leonardo de Souza Moretto - nível 4 - Bronze



Mais uma vez Fernandópolis se destaca na Educação através do excelente desempenho dos nossos alunos

- Uelton João Adami Juste

COLÉGIO ANGLO

Professor representante: Uelton João Adami Juste

Alunos:

- Bruno de Lima Barbosa - nível 3 - Bronze
- Luany Vitória Farias - nível 3 - Bronze

EE AFONSO CÁFARO

Professor representante: Selma Regina Rola de Oliveira

Alunos:

- Sergio Augusto Matoso - nível 3 - Prata

- Gustavo de Freitas Fagundes - nível 3 - Prata

Maria Aparecida Laurindo Polizelle

Alunos:

- Nathalia São Pedro Oliveira - nível 3 - Bronze
- Carlos Carvalho dos Santos - nível 3 - Bronze

EE AFONSO CÁFARO

Professor representante: Selma Regina Rola de Oliveira

Alunos:

- Rayane Cristina Rodrigues da Silva - nível 3 - Bronze



É... A CRISE TÁ BRAVA!

A coisa tá ficando feia d+! A gasosa tá prometendo ir para R\$ 4,00; a energia vai subir de novo... Enquanto isso, bem aqui no centro, um comerciante teve uma ótima idéia:



Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! Geeente! E o Neymar? Pode deixar a Espanha

por "falta de tranquilidade tributária". Não sabia que falcatrua e sonegação mudou de nome? E na blitz de quinta, a PM parou

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEROL



EL REY DE L BESTAIRON

O REI DO BESTEIROL

uma Kombi cheia de japas e pediu o nome dos caras: Sartamo Obanko, Matamo Okasha, Kon-tiro Nosako, Katamo Osnique,

Saimo Koreno, Fugimo Nakombi, Osguarda Pararo, Tomamo Noku. Resultado: todo mundo rangendo marmitinhas lá em Guarani. E

IMAGEM DA SEMANA

Aleluia! Aleluia!

Milagre! Inacreditável! O que a desgraçada da cachaça não faz? Ela parou na vaga de deficientes, desceu numa cadeira de rodas pedindo ajuda, mas ao chegar na adega dum supermercado aqui pertinho da Redação....



aquela empresária, dumha loja no centro, tava desesperada! Por quê? Porque a filhinha chegou nela e perguntou quando iria ter

"uns peitinhos". Logo, daqui uns dois anos, ela disse. - Ah! Que droga. Precisava deles pra sábado!

DESAFIOS JACAL

1 - Vou avisando: tô inspirado! Então me responda: o que é que quando se tira um acaba ficando dois?



2 - E essa é pior! Qual a diferença entre a sua mulher e a sua escova de dentes?

3 - E como se chama a mulher perfeita?

Aquela que tem tudo o que você sempre sonhou?

3 - Ex-mulher! Kkkkkkk!

2 - Você não deixa os outros usarem sua escova de dentes

1 - Uma mulher grávida! Hái! Hái!

Respostas:

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que as mineradoras (Vale, Samarco...) doaram R\$ 6 milhões para as campanhas dos mesmos deputados que estão elaborando o Código da Mineiração? Só no Brasil! Prá cima deles!!!

- Que o Galvão acha um absurdo jogador ficar esperando 1 minuto para atendimento médico? E no SUS? Será que ele conhece a Santa Casa?

- Que a inflação anual já passou dos 10% e o desemprego tá disparando?

- Que o Tribunal de Justiça-MG gastou R\$ 300 mil com talheres e taças de cristal? Que exemplo!





FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Putz! Tô ficando velho. Seis horas da manhã agora é a hora que eu acordo e não mais a que vou dormir."

De um médico recém-formado, lá no Pronto Socorro no plantão de quarta. Ele ainda não viu nada!

"Vim cuidar da minha saúde, porque da minha vida já estão cuidando. Que saco!"

De um comerciante para um chapa, num encontro bem na frente de um consultório médico. Que dô!

"Meu próximo negócio será um puteiro, porque se falar de novo, ao menos como o estoque."

Do dono de um caminhão, falido, ao devolvê-lo para a financeira. Me fez lembrar do "Bingo Erótico". Era bom!

■ PEDRANÓPOLIA

“Baile Forró” e entrega de certificados animam equipe da Terceira Idade

Na noite do último dia 13, o Centro de Convivência do Idoso de Pedranópolis proporcionou às pessoas da Terceira Idade do município e Distritos de Santa Izabel e Dulcelina o “Baile Forró”, realizado na Área de Lazer.

O evento, além dos momentos de descontração e lazer, teve como objetivo comemorar a entrega de certificados dos cursos realizados ao longo do ano de 2015, curso de Computação e Dança.

Muitos convidados especiais e autoridades locais marcaram presença no encontro festivo, dentre eles o vice prefeito Belizário Ribeiro Donato, chefe de gabinete Aparecido Tanganelli, o professor de dança Gilmar José Puiti, vereadores e toda equipe do CCI.



■ PROJETO SOCIAL

Estudantes de Psicologia promovem encontros com idosos do Asilo

Alunos do quarto semestre do curso de Psicologia da Fundação Educacional de Fernandópolis, cumprindo requisitos para a disciplina de Ética Profissional, orientados pela professora Marinei Bestetti Fernandes, desenvolveram, por cerca de dois meses, um trabalho de visitas a Asilo São Vicente de Paulo do município.

A escolha da entidade pelo grupo foi em decorrência de que esta fase de vida requer cuidados emocionais e especiais.

As visitas aconteceram na tarde de domingo e revelaram a necessidade de se desenvolver as relações de afeto.

De acordo com o artigo 8º do Estatuto do Idoso, preconiza-se que o envelhecimento é um direito personalíssimo e

a sua proteção um direito social, nos termos desta lei e da legislação vigente.

Para o grupo, “essa experiência foi extremamente relevante, pois foi desenvolvido um trabalho social para o bem estar do idoso, fazendo com que eles se sentissem importantes e úteis, por meio de um gesto, uma palavra e um sorriso.

Foi interessante e gratificante fazer parte da vida desses idosos, mesmo que por alguns dias, principalmente da vida de alguém que já passou por muitas experiências e que se encontra num asilo, distante de seu lar e muitas vezes de seus familiares.

Esses idosos nos fizeram refletir sobre os verdadeiros valores da vida e a importância



Paulo, Nuely, Daniela, Letícia, Andressa visitaram o Asilo aos domingos por cerca de dois meses

dos laços familiares. Por ter sido tão importante a experiência, reiteramos o convite para que a sociedade em geral articule encontros no asilo. Com certeza será uma vivência inesquecível para ambas as partes” definiram os estudantes de psicologia.

Durante os encontros, o grupo também participou de confraternizações, no “Lar” e pode conhecer mais detalhadamente um pouquinho da história de cada um dos idosos que ali residem.

Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

Aceitamos cartões de débito e crédito

O mais novo quiosque da cidade na Praça de Eventos em Ouroeste

G.S.M. AR CONDICIONADO

VENDA - INSTALAÇÕES
MANUTENÇÃO

Direção: Gustavo

gustavoouro1@hotmail.com
(17)3843-1323 / (17)99757-9248

Rua: Antônio Correia de Amorim, 2150 - Sarinha II - Ouroeste/SP

■ ILUSTRE

Lions Clube recebe a visita do Governador do Distrito LC6

O Lions Clube de Ouroeste recebeu no último dia 17 a visita ilustre do Governador do Distrito LC 6, CL José Mario Bazan. A assembleia para a recepção do governador, que foi presidida pelo casal CL Ademilson Vicente de Melo e DM Cláudia Vieira dos Santos Melo, aconteceu na Sede Social do Clube em clima de festiva. A solenidade e contou com a participação de dirigentes leonísticos da região, companheiros leões e domadoras, membros do Leo Clube de Ouroeste, membros do Lions Clube de Fernandópolis e Indiaporã e convidados.

Durante o evento foi realizado a entrega de mimos e, após a cerimônia oficial, os presentes participaram de uma confraternização.



Mesa principal foi formada pelo Governador José Mario Bazan, Presidente do Lions Clube de Ouroeste, Ademilson e esposa Cláudia, Coordenador de Divisão A2, Fabricio Cussioli e esposa, Assessor Distrital da Audição Conservação CL, Paulo Zucareli e esposa e a Presidente da Leo Clube de Ouroeste, Franciele



Momento em que o casal Presidente do Lions Clube de Ouroeste Ademilson Vicente de Melo, “Porquinho”, e a esposa Cláudia fazem a entrega de um mimo ao governador José Mario



Assembleia Festiva aconteceu na Sede Social do Clube em clima de companheirismo e confraternização



O casal Presidente do Lions Clube de Ouroeste e a Presidente do Leo Clube, Franciele, ao lado do Governador do Distrito LC 6, CL José Mario Bazan, que elogiou o trabalho do clube



Membros do Leo Clube de Ouroeste junto com a Conselheira Maria, o Governador do Distrito, José Mario Bazan

social

Chácara Engcad

Um Lugar Perfeito!

Chácara Engcad, tudo o que você sempre sonhou para ter uma festa sofisticada.

TUDO PARA A FESTA DOS SEUS SONHOS

- Mini campo
- Sala de estar,
- Salão de festas
- Cozinha moderna
- Piscina aquecida com hidromassagem
- 2 Suites climatizadas
- 2 Suites climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Amplo estacionamento para veículos

www.chacaraengcad.com.br

e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: 17 3442-2559
Celulares: 17 99739-3228 | 99739-3229 | Fernandópolis-SP



Familiares e amigos parabenizam **Camila Eduarda Cavali de Souza**, pelo seu aniversário. Muitas felicidades!



Da Blue Colors, toda a elegância de **Márcia Marson**, aniversariante de ontem, em pose especial com Isabella Marson Viana.



Close da bela **Marina Bortoluzo**, em momento de lazer e já se preparando para a chegada de mais um niver, na segunda.

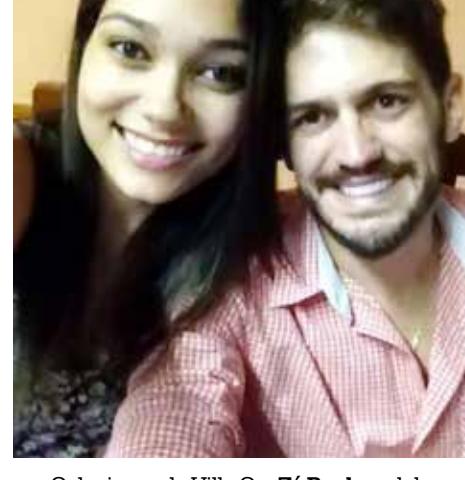


O comandante do Bamyam, **Cristiano Xixi**, recebeu inúmeras manifestações de carinho pela data especial celebrada na quinta-feira.

Parabéns! Na foto com Gisele Fernandes.



Natiele Carvalho celebra mais um niver na próxima segunda. Na foto, o carinho especial do esposo Rafael.



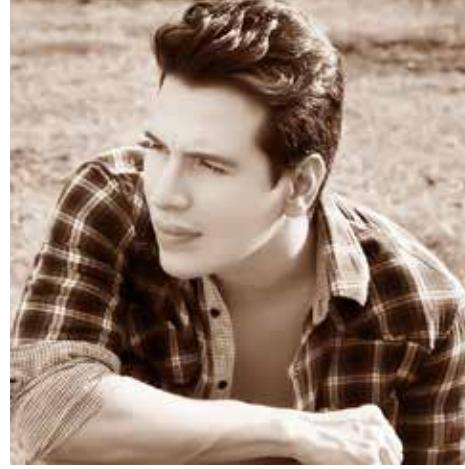
O designer da Villa On, **Zé Paulo**, celebra grandes momentos no domingo, sempre junto a amigos e familiares. Na foto com Heyglá Carla.



Parabéns para **Fernanda Flavia**, aniversariante do último dia 17. Felicidades, é o que deseja o maridão, a filha e toda família!



A bela **Ruby Torres** assopra velinhas amanhã. As comemorações certamente ficarão por conta da família e amigos.



Close do aniversariante de hoje **Rogério Vasconcellos**, recebendo inúmeras felicitações pela data especial.



Segundona será de muitas comemorações para **Tiago Nishikawa**, que festejará a chegada de mais um aniversário com a família e amigos.



Parabéns para o fernandopolense **Hiago Silva**, aprovado para o curso de Medicina da Unicastelo e recebendo as homenagens de todos pela conquista.

REALIZANDO SONHOS!

Papeta
Festas e Épocas

17 3442-8010 / 99726-5210

Rua Rio Grande do Sul, 1244
Centro - Fernandópolis-SP

FAMA
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
17 3442-5473

FONE: 17 3442-5473
FAX: 17 3483-1083

Email: fama.equipamentos@hotmail.com

PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!

NOVO ENDEREÇO: Av. Presidente Castelo Branco, 452 – Coester – Fernandópolis

**B
BIM
M**

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

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

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP



Festa hoje e muitos anos de vida para **Eliana Scatena**, recebendo carinho da família e amigos.



Segundona será de muitas comemorações para **Tiago Nishikawa**, que festejará a chegada de mais um aniversário com a família e amigos.



Parabéns para o fernandopolense **Hiago Silva**, aprovado para o curso de Medicina da Unicastelo e recebendo as homenagens de todos pela conquista.

GIGANTÃO

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

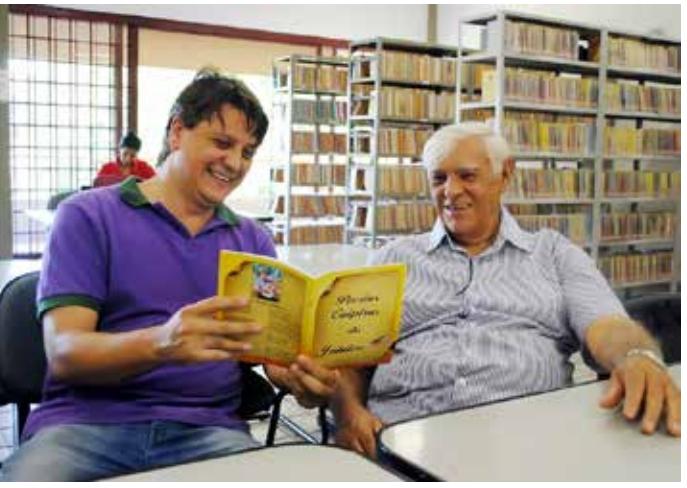
oferta a partir de R\$ 1,99

oferta a partir de R\$ 8,49

oferta a partir de R\$ 3,49

"Anjos são meninos e meninas que Deus propositadamente coloca em nossas vidas e caminhos para nos ensinar o verdadeiro significado do amor."

■ VALÉRIA NUNES DE ALMEIDA E ALMEIDA



A Associação dos Deficientes Visuais de Fernandópolis organizou o lançamento do livro "Poesias Caipiras do Jubileu", de autoria de Aparecido de Oliveira. O presidente da Câmara, vereador André Pessuto, fez questão de prestigiar o evento e o escritor.



Da Secol Home Center, eis Sílvia Gomes, aniversariante de ontem, celebrando bons momentos com Vonilde Sequini e Otávio Queiroz.



Guilherme Geovanini Fraga, (o segundo da esquerda para direita) ex-aluno do Colégio Incentivo COC de Fernandópolis e atualmente aluno do 3º Ano Engenharia Mecânica na Faculdade Federal de Sertãozinho, participa do Campeonato Aeromodelismo em São José dos Campos - ITA.



O último dia 18 foi de comemorações para Fernanda Branco Ferreira, que festejou a data especial ao lado da família. Na foto, o carinho especial do esposo Márcio Ferreira.



A bela Juliana Grassi celebrou nova primavera ontem, sempre em ritmo de muitas congratulações. Na foto, com Fernando Grassi Bianco.



Sempre soridente e de bem com a vida, Valéria de Lucca aniversariou na quinta, parabenizada por amigas e familiares. No click com Fernanda Teles, Vanessa Lucca e Roberta Rossi.



A matriarca da família "Bogas", Arlete Rovati Bogas, conhecida carinhosamente por "Dona Leta", comemorou no último domingo 80 anos de idade com sabor de juventude. "Cada um tem a idade de seu coração, experiência e fé. É preciso chegar a ela para verificar o quanto jovens realmente somos". Parabéns! É o que deseja os filhos: Eurides, José, Zenaide e Gildo e toda família.



FRANQUIA FMB – CURSOS PREPARATÓRIOS
CURSOS PREPARATÓRIOS COM MATRÍCULAS ABERTAS:
EXAME DE ORDEM INSS CONCURSO DA PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

LIGUE: (17) 3442-3999 / 99631-1616
VAGAS LIMITADAS. CURSOS COM ATÉ 30% OFF
LOCAL: Colégio Incentivo - Fernandópolis

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA
Concentração Raciocínio Autoestima Memória Mente saudável

Forme palavras inteiras usando 3 pedaços de palavras

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

AGENDE AGORA uma aula gratuita (17) 3462.8170

Supera
Ginástica para o Cérebro

ASB
Manutenções e Segurança
Tel. (17) 99602.7489 98202.4897

Elétrica Residencial e Comercial
Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV
Alarme • Interfone • Portão
Alexandre alexandre.asbmanutencao@gmail.com
Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897
Ouroeste - SP

Christianne Pinto Cangueiro
Espaço Holístico e Terapêutico
BONITA CASA DE ÍSIS
Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico
Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui
Contato: 17 | 99732.9554 | Av. José Camargo Arruda - Centro | Fernandópolis/SP

POESIAS CAIPIRAS

Secretaria da Cultura apoia tarde de autógrafos em **benefício da ADVF**



→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Fernandópolis

O escritor fernandópolense Apa-recido de Oliveira, 73, promoveu nesta quinta-feira (19), na Biblioteca Municipal de Fernandópolis, uma tarde de autógrafos de seu livro "Poesias Caipiras do Jubileu". A Prefeitura apoiou a ação através da Secretaria da Cultura. "Jubileu" é o apelido de Oliveira, que nasceu em Nova Granada, mas há muitos anos reside em Fer-

nandópolis. O apelido teve origem quando substituiu Galileu, da dupla sertaneja "Jordão e Galileu". Um radialista sugeriu o nome e Oliveira até hoje é conhecido como Jubileu. A temática de "Poesias Caipiras", como seria de se esperar, trata da vida no campo, e seus textos falam de currais, porteiros, finais de tarde e saudades. A renda será entregue totalmente à Associação dos Deficientes Visuais de Fernandópolis (ADVF), que, no evento, estava represen-



Secretários Vic e Mara Birolli, escritor Jubileu e representantes da ADVF na tarde de autógrafos

tada pela assistente social Michele Scavazini e por vários membros da instituição. "Atitudes como essa do Jubileu mostram o quanto o

povo de Fernandópolis é generoso", disse Michele. A secretária da Assistência Social e Cidadania, Mara Birolli, representou a prefeita

Ana Bim na tarde de autógrafos, que também contou com a presença do secretário da Cultura de Fernandópolis, Vic Renesto.

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: Perseverai no bem e não vacileis

Unidos seremos resistência, fragmentados seremos vencidos em nossos objetivos essenciais. Temos o direito de discrepar, de pensar de maneira diversa e o dever de discutir, de expor, mas não de dissentir.

Filhos e filhas do coração, guardemo-nos na sua paz o Mestre incomparável.

Os ciclos da evolução sucedem-se invariavelmente obedecendo à planificação superior. Períodos de ascendência evolutiva caracterizados pelo conhecimento, períodos outros de maturidade para fixação dos postulados apreendidos. É inevitável que vivamos as crises existenciais decorrentes da situação moral em que se encontra o nosso planeta.

Reencarnastes-vos para contribuir com o momento da mudança de paradigmas do planeta de provas e de expiações para o mundo de regeneração. Assumistes o compromisso de divulgar Jesus Cristo conforme as lições insuperáveis do seu Evangelho.

A ciência e a tecnologia, a partir do século XVII, vêm realizando mister para o qual foram criadas pela Divindade esses paradigmas, mas o amor, experiência nova no

mapa evolutivo das criaturas terrestres, não pode acompanhar esse desenvolvimento fascinante que, de um lado, proporciona comodidade, diminuição de aflições, facilidades no intercâmbio, aproximação dos sentimentos na construção do bem, mas sob outro aspecto, utilizados por mentes enfermas e corações aturdidos, têm sido os instrumentos da degradação das massas, da apropriação indébita das consciências, da vulgarização das propostas nobres do bem.

Alucinam-se aqueles que desejam controlar as inteligências humanas e proclamam o nihilismo, assumindo a responsabilidade grave de diluir a fé nas almas já enfraquecidas, contribuindo para que se estabeleça o caos, através da perda de valores morais e de sentimentos de engrandecimento da alma. É necessário vigiar para depois orar em tranquilidade ante os recursos que se introduzem com objetivos nefandos na sementeira luminosa do conhecimento.

Olhamos uma sociedade que se degrada na luta infeliz do egocentrismo, do individualismo, da consumção dos valores herdados da divina Providência e, não poucas vezes, a dúvida interroga as mentes mais saudá-

veis, "quando a sociedade será melhor?", porque a grande mídia prefere a divulgação daquelas condições canhestras, exageradamente perniciosas, como as que devem ser vivenciadas pelas massas. Surgem comportamentos esdrúxulos, atitudes que chocam, e lentamente o desencanto e o medo passam a residir nos sentimentos antes audazes com a deserção de muitos lutadores empenhados na construção do reino de Deus.

Não temais o mal, nem os maus. As suas artimanhas têm a durabilidade da sua própria facécia, logo desaparecem assim que são arrebatados pelo túmulo os idealistas que despertam no Além com a consciência atormentada e o coração estiolado.

Perseverai no bem.
Bezerra de Menezes/
Divaldo Pereira Franco

CRÔNICA: Últimas palavras

"Eu alcancei o pináculo do sucesso no mundo dos negócios. Nos olhos dos outros, minha vida é uma personificação do sucesso. Porém, além do trabalho, tenho pouca alegria. No final, a riqueza é apenas um fato da vida que eu estou acostumado.

Neste momento, deitado na ca-

ma, doente e lembrando toda a minha vida, eu percebo que todos os reconhecimentos e a riqueza que tive muito orgulho em ter empalideceu e tornou-se insignificantes diante da morte iminente. Na escuridão, eu

Pensamento da Semana

"Aquele que tentou e nada conseguiu é superior àquele que nem tentou."

Bud Wilkison



Astro do futebol americano

olho para as luzes verdes da vida apoiando máquinas e ouço os sons de zumbidos mecânicos. Posso sentir o sopro de Deus da morte se aproximando...

Agora eu sei, quando nós acumulamos riqueza suficiente para nossa vida, devemos buscar outras questões que não estão relacionadas com a riqueza...

Deve ser algo que é mais importante:

Talvez relacionamentos, talvez a arte, talvez um sonho de juventude...

Prosseguir sem parar em busca de riqueza apenas transformará uma pessoa em um ser torcido igual a mim.

Deus nos deu os sentidos para

sentirmos o amor nos corações de todos, não as ilusões provocadas pela riqueza.

A riqueza que eu ganhei na minha vida, não posso trazer comigo.

O que posso levar são só as recordações precipitadas pelo amor.

Essas são as verdadeiras riquezas que irão segui-lo, acompanhá-lo, dando-lhe força e luz para continuar.

O amor pode viajar mil milhas. A vida não tem limites. Vá para onde você quer ir. Chegue a altura que você deseja alcançar. Tudo está no seu coração e em suas mãos.

Qual é a cama mais cara do mundo? - "A cama de um doente"...

Você pode雇ar alguém para dirigir o carro para você, fazer dinheiro para você, mas você não pode ter alguém para suportar a doença para você.

Coisas materiais perdidas podem ser encontradas. Mas há uma coisa que nunca pode ser encontrada quando é perdida - "A Vida".

Quando uma pessoa vai para a sala de cirurgia, ela percebe que existe um livro que ele ainda tem que terminar de ler - "O Livro da Vida Saudável".

Qualquer que seja o estágio da vida estamos no agora. Com o tempo, vamos enfrentar o dia em que a cortina cai.

Tesouros de amor para sua família, amor para seu esposo, para seus amigos...

Tratem-se bem. Respeite e ame os outros."

Steve Jobs

IRMÃOS VIEIRA
LAVAJATO & TROCA DE ÓLEO

ENCERAMENTO E POLIMENTO

Helandro 17 99727-0898 Alexandre 17 99724-2414

Rua Noel Hernandes, 1659
Bela Vista - Ouroeste

26
anos

Carlos Augusto da Silveira Nunes
Advogado OAB/SP: 185136-A
OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 4482 / Cel.: 17 9737 0822
carlosnunesadvogado@terra.com.br

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Lírio Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

■ MERECIDO RECONHECIMENTO

Professora presta homenagem a funcionários públicos

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A professora Olmezinda D. B. Peroni, responsável pela Sala de Leitura da E. E. Profª Hilda Bertoncini Rodrigues, juntamente com os alunos do time da Sala de Leitura, saiu às ruas da cidade de Pedranópolis no fechamento do mês de

outubro para prestar uma justa homenagem aos funcionários públicos da comunidade local. Os alunos leram uma linda mensagem com fundo musical e entregaram um cartão a cada funcionário. Também ofereceram um brinde à funcionária e aos funcionários públicos mais idosos da cidade,

a Sra. Geni Mantelo e o Sr. Sebastião Faria.

Foram visitados os seguintes locais: Destacamento da Polícia Militar; Escola Municipal Profª Elza Rodrigues de Lima; Almoxarifado Municipal; Câmara Municipal; Delegacia de Polícia Civil; UBS e Vigilância Sanitária; Paço Municipal; bem

como servidores públicos que trabalhavam na Praça e pelas ruas do município. A professora Olmezinda, em nome da Escola Hilda, agradeceu a atenção dispensada por todos os funcionários e desejo felicitações a todos os servidores que desempenham com dignidade e responsabilidade sua profissão.



KI DELÍCIA
RESTAURANTE

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

■ FIM DE ANO

“Sonhadores” em festa

Na última semana o projeto “Os Sonhadores” reuniu toda sua equipe, convidados especiais e familiares para a inauguração das luzes e os enfeites de Natal.

O momento festivo contou com a apresentação da orquestra de violino, agradando o público fiel que sempre

prestigia a entidade. Foi uma noite especial e de grande importância para toda equipe, bem como os convidados que também puderam conferir de perto a instalação da piscina, que passa a oferecer maior lazer às crianças e adolescentes assistidas pelo projeto.



DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

DROGARIA SAÚDE
A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

celebridades

Ator de 'Chiquititas' quer ser galã e emagrece 29 kg: 'Gordo fica limitado'

O ator Filipe Cavalcanti interpretou o gordinho Rafa, na novela infantil "Chiquititas" e o foco era retratar a obesidade infantil. No entanto, na metade da trama, que fez sucesso com o público infantojuvenil, o personagem se apaixonou e autora Íris Abravanel fez o adolescente entrar em um regime para poder conquistar Bel (Bruna Carvalho). Animado com os resultados, o ator resolveu manter a dieta e, um ano e meio após o fim da novela, o adolescente de 15 anos pesa hoje 29 kg a menos.

Atualmente, além de uma alimentação mais saudável, Filipe pratica Muay Thai na academia dos irmãos Nogueira (Minatauro e Minotouro) duas vezes por semana e também faz treinos funcionais. O objetivo do jovem ator é se tornar galã de novelas. "Sei que agora posso conseguir outros trabalhos. O ator gordo fica limitado", disse.

No início da dieta, aos 14

anos, Filipe pesava 109 kg e tinha 1,70 metro de altura. Hoje, ele pesa 80 kg e mede 1,80 metro. Feliz com os resultados, o ator justificou a mudança nos hábitos: "Quero ser galã, vilão, mocinho. Não quero fazer só o amigo gordinho".

Atualmente, além de uma alimentação mais saudável, Filipe pratica Muay Thai na academia dos irmãos Nogueira (Minatauro e Minotouro) duas vezes por semana e também faz treinos funcionais. O objetivo do jovem ator é se tornar galã de novelas. "Sei que agora posso conseguir outros trabalhos. O ator gordo fica limitado", disse.



Filipe Cavalcante, o Rafa de Chiquititas, emagreceu 29 kg



O último trabalho do ator na emissora foi na temporada de 2004 de 'Malhação'

Bruno Ferrari festeja retorno à Globo em novela 'Liberdade, Liberdade': 'Em casa'

Bruno Ferrari foi escalado para integrar o elenco de "Liberdade, Liberdade", próxima novela das 23h, que terá Nathalia Dill como vilã. O ator será Luiz Afonso, um médico que fará par romântico com a protagonista, parceiro de Andreia Horta.

"Estou me sentindo muito em casa, à vontade. Reencontrei com várias pessoas com quem já trabalhei antes", contou o marido de Paloma Duarte, que foi contratado da Record entre 2006 e 2014.

Aos 33 anos, Bruno será pai pela primeira vez. Mas revelou que o casal já planejava aumentar a família. "O

bebê veio na hora certa. Estou numa fase de mudança pessoal, profissional". Além disso, ele também comentou como é sua relação com as enteadas, já que Paloma é mãe de Maria Luiza e Ana Clara, de 20 e 18 anos.

"Minha relação com as filhas da Paloma é ótima. Elas moram com a gente e adoram a notícia. O menino será o xodó da casa", elogiou. "Estou muito feliz. Quero ser um pai presente. Sou uma pessoa muito família", acrescentou o ator. Paloma Duarte está esperando seu primeiro filho do casamento com Bruno Ferrari, com que está casada desde 2012.



Atriz conferiu a apresentação de Coro Infantil Coração Jolie, grupo composto por vítimas da guerra. 'Ou encontramos um caminho, ou abrimos um', escreveu

Bruna Marquezine emociona fãs ao mostrar evento com crianças refugiadas: 'Amor'

Bruna Marquezine não conseguiu conter a emoção ao prestigiar um evento com crianças refugiadas na noite da última quarta-feira (18), no Rio de Janeiro. Depois de voltar de um período de férias em Alagoas, a atriz conferiu a apresentação de Coro Infantil Coração Jolie, grupo composto por vítimas da guerra e miséria.

Nas redes sociais a artista postou várias fotos com os pequenos e contou sobre o projeto. Formado por 65 crianças de 7 nacionalidades diferentes, o grupo cantou a música Aquarela, de Toquinho. "Síria,

Palestina, Angola, Yemen, Jordânia, República Democrática do Congo e Sudão", escreveu Bruna, citando os países de origem dos pequenos.

A atriz - escolhida pelo público como líder em referência nos looks - ainda emocionou seus fãs com uma imagem em que aparece abraçando duas crianças. "Ou encontramos um caminho, ou abrimos um", disse. "Quanto amor", comentou um seguidor ao ver o registro. "Me fez chorar", pontou outro. "Emocionante ver e saber que ainda existe esperança", elogiou uma pessoa.

APAE
Fernandópolis/SP

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

**Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!**

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151



Marcelo Nascimento foi demitido do 'Superpop', comandado por Luciana Gimenez, três vezes

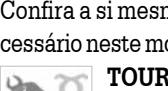
tentei levar alguns anões ao programa e o Marcelo me proibiu, alegando que anões davam azar. Nunca entendi. Algumas reuniões de pauta eram feitas na sala da presidência porque ele queria controlar tudo. Queria dirigir o programa, pois era a mulher dele quem estava ali".

horóscopo



ÁRIES

Seu corpo sofre os efeitos dos excessos emocionais que marcam este momento em que a Lua continua no setor de crise, ainda se opondo com Júpiter. Tire o dia para descansar e adote uma atitude mais discreta até que as coisas voltem ao eixo. Confira a si mesmo o cuidado necessário neste momento.



TOURO

As relações ficam mais

complicadas neste dia em que Lua e Júpiter formam oposição, desestabilizando as amizades. É preciso se dedicar a si mesmo, dando prioridade aos interesses mais urgentes. Se não puder manter um afastamento, procure agir de maneira mais imparcial e discreta!



GÊMEOS

As obrigações e tarefas tendem a lhe sobrecarregar neste momento, pois Lua e Júpiter se opõem. Não deixe que tudo se torne um peso, ainda que as urgências lhe prendam a atenção. Saiba priorizar e procure por caminhos alternativos ao enfrentar desafios complexos. Respeite o ritmo lento das coisas!



CÂNCER

Você encara as demandas cotidianas e as tarefas da vida prática de maneira mais lúcida com a associação de Mercúrio e Saturno. Momento de reavaliar as prioridades e melhorar sua qualidade de vida no dia a dia. Harmonize as relações no trabalho, procurando melhorar as conexões e parceria!



LEÃO

É preciso saber curtir os prazeres com responsabilidade! Mercúrio e Saturno, conjuntos na quinta casa, deixam você mais consciente de seu próprio poder intelectual, impulsivando a busca pelas atividades culturais mais solitárias - ou por poucas companhias, selecionadas a dedo.



VIRGEM

A oposição Lua-Júpiter exalta as divergências entre você e os mais próximos, dificultando a condução das responsabilidades em conjunto. Os conflitos se intensificam, então não force acordos. Procure deixar a convivência mais fácil e aguarde: com o tempo, tudo voltará ao normal.



LIBRA

As atividades intelectuais ganham destaque neste momento em que Mercúrio adentra a terceira casa e se associa a Saturno, indicando um período em que você deverá assumir maiores responsabilidades profissionais. Você une autoconfiança e sensibilidade, demonstrando segurança ao defender suas opiniões.



ESCORPIÃO

Em oposição no setor social, Lua e Júpiter trazem um momento emocionalmente complicado para a vida social. Evite se expor neste momento, pois você tende a encontrar resistências e até mesmo adversários na sua busca pelo que quer. A sutileza nas atitudes será sua grande aliada.



SAGITÁRIO

Equilibrar vida doméstica e profissional é um grande desafio neste momento em que Lua e Júpiter se opõem. Será preciso sacrificar algum setor da vida, mas cuidado para que, neste movimento, você não perca os prazos e responsabilidades. É preciso ter muita atenção neste processo!



CAPRICÓRNIO

Você sente mais segurança para encarar as tarefas e dificuldades neste momento em que Mercúrio e Saturno se associam no setor de crise. Aproveite o impulso de obstinação que toma conta de você hoje, mas cuidado para não acabar agindo de maneira obsessiva quanto ao trabalho. Saiba dosar.



AQUÁRIO

Tenha cautela ao gerenciar seu patrimônio, pois, a tensão entre Lua e Júpiter torna o momento um tanto delicado neste assunto. Será preciso agir com disciplina e economia, afinal qualquer escorregão terá graves consequências no futuro. Ainda assim, as ações positivas também serão sentidas mais a frente.

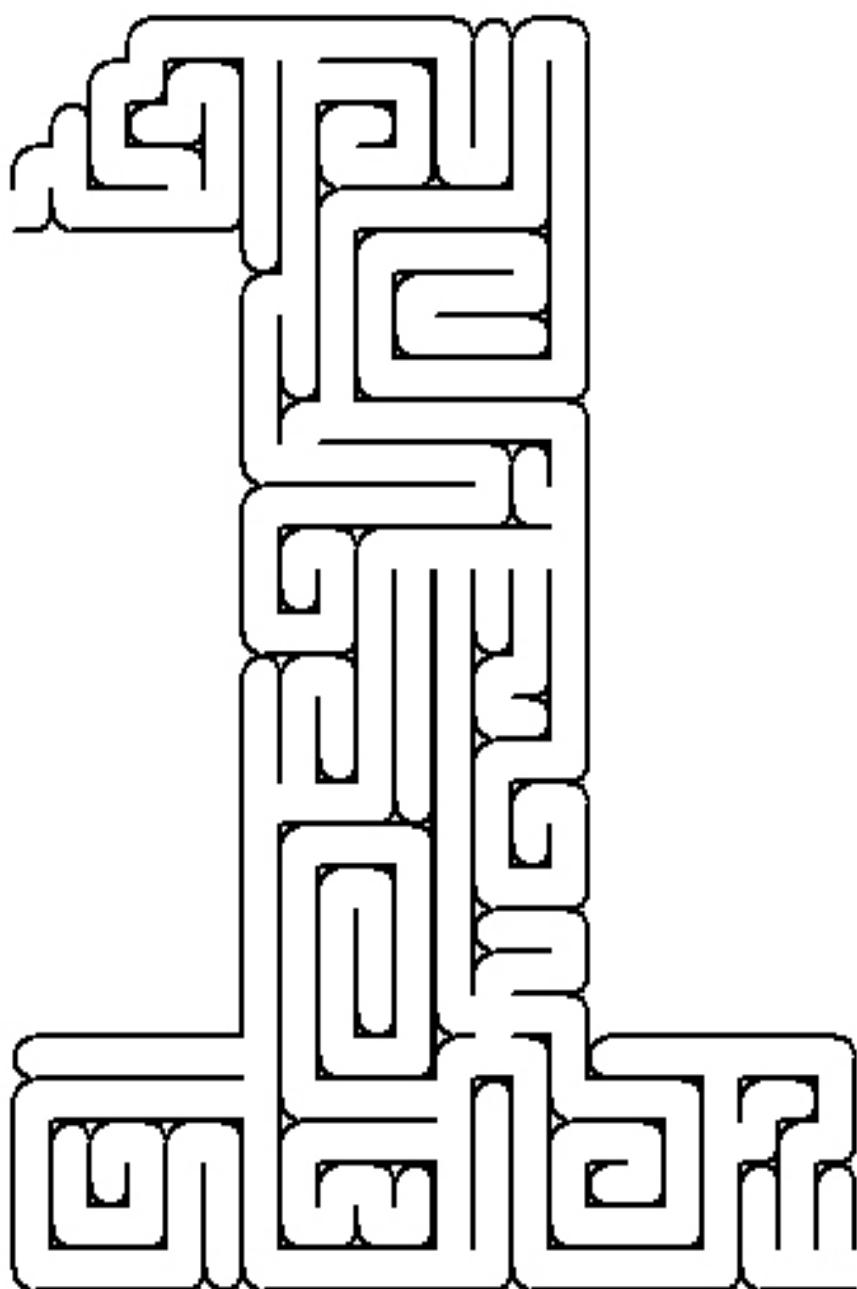


PEIXES

Os desafios do trabalho são encarados com grande capacidade de inteligência emocional, pois Mercúrio adentra a décima casa e se associa a Saturno. Responsabilidades de cunho intelectual poderão ser assumidas por você, que não decepcionará. Mostre todo o seu potencial!

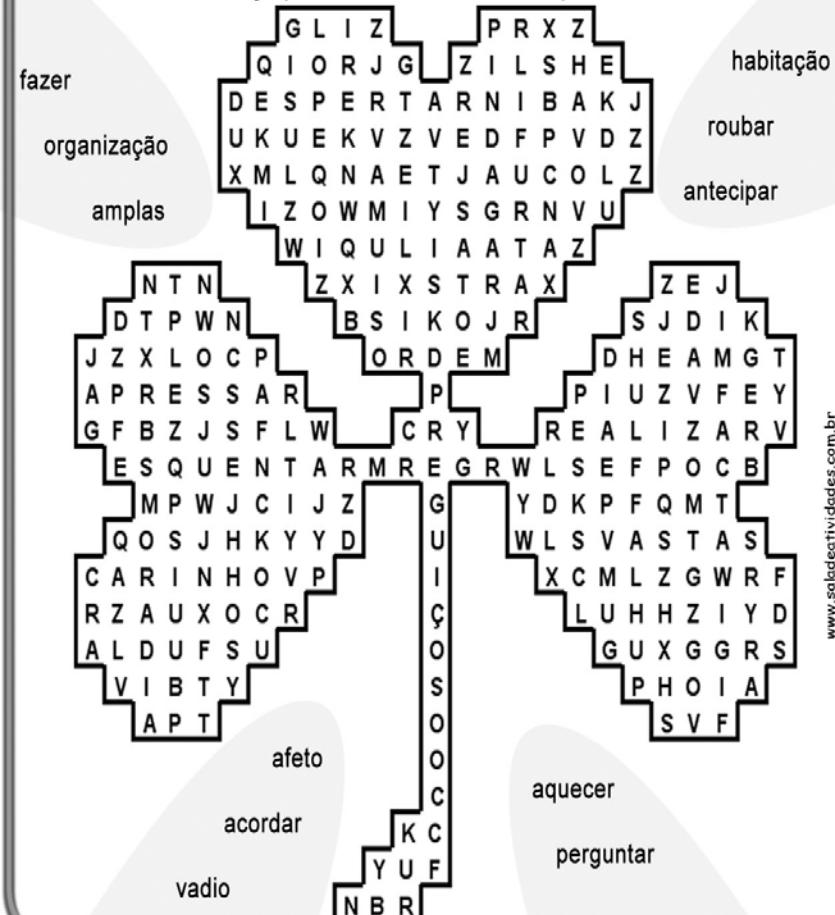
Labirinto

Descubra a Saída Deste Labirinto.



Caça Palavras

Encontre no caça-palavras os sinônimos das palavras abaixo.



Sopa de Letras de Animais

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

ABELHA	MOSCA
BORBOLETA	OVELHA
BURRO	POLVO
CABRA	RATO
CAVALO	TIGRE
CEGONHA	VACA
COBRA	
COELHO	
ELEFANTE	
FORMIGA	
GATO	
GIRAFÁ	
GOLFINHO	
MACACO	
MORCEGO	

Resumo de Novelas

ALÉM DO TEMPO

Sábado, 18h00

Melissa se descontrola e invade o escritório de Emilia para falar com Pedro. Melissa acusa Anita de seduzir Felipe. Lívia acredita que deve se afastar de Felipe. Dorotéia repreende a atitude impulsiva de Melissa. Ariel promove um encontro entre Bernardo e Emilia e o escritor acaba convidando a empresária para jantar. Raul se desculpa com Gema, que afirma que precisa ficar ao lado de Queiroz. Emilia conversa com Lívia sobre Pedro. Pedro diz a Felipe que deseja se desculpar com Melissa, que revela sobre sua discussão para o marido. Roberto propõe ter um filho com Anita. Bernardo leva Emilia ao restaurante de Rosa e pede que ela e Vitória sejam a paz.

TOTALMENTE DEMAIS

Sábado, 19h15

Arthur deixa o restaurante para procurar Eliza. Eliza conta para Jonas que foi humilhada por Arthur na frente de Carolina. Jonas pede ajuda a Zé Pedro para enganar Rosângela. Lu marca uma reunião com Rafael a pedido de Carolina. Cassandra diz a Adele que mudou seu nome e seu visual para se apresentar a Arthur como candidata ao concurso Garota Totalmente Demais. Rosângela diz a Zé Pedro que deseja que Florival vá para cadeia. Max procura Eliza no mercado das flores, mas acaba acreditando que Cassandra é a menina que Arthur procura. Arthur expulsa Cassandra de sua agência. Gilda avisa a Eliza que conseguiu dinheiro para ir ao Rio. Arthur encontra Eliza.

A REGRA DO JOGO

Segunda, 21h00

Tóia deixa-se envolver por Romero. Atena faz cópias dos documentos da facção e entrega os originais para Guerra. Faustini surpreende Joni antes que o bandido lhe ataque. Nora é assaltada e Gibson exige que a esposa contrate um segurança. Domingas adoce e Juca lhe nega socorro. Luana termina o namoro com Cesário e seduz Iraque. Para irritar Tina e Oziel, Indira beija Rui. Faustini ameaça Guerra. Romero promete uma surpresa para Tóia. Belisa provoca Orlando e Conceição ouve. Guerra leva Faustini até Atena.

OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Segunda-feira, 23 de novembro – último capítulo. (A emissora não forneceu o resumo)

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Ciça confessa que mentiu para a família de Rodrigo. Jéssica ouve Arthur falar para Pedro e Beto que está enganando Júlia. Rubem discute com Maria. Samuel elogia Nanda e Filipe contém a animação. Ana tenta defender Ciça. Nanda e Filipe se reconciliam. Jéssica exige que Arthur conte a verdade para Júlia. Rafaella pede para viajar com Maria. Sueli questiona Luciana sobre Rodrigo. Alina e Krica tentam fugir de Uodson ao verem Glauco se aproximar. Rodrigo afirma a Lívia que não acredita mais em Luciana. Bia diz que Rubem está evitando conversar com Rafaella. Nanda recebe uma proposta da gerente da loja em que trabalha. Rafaella pergunta por Rubem para Bia.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Marina retorna a mansão de Isabela e é levada ao porão. Nina e Helena chegam para a festa surpresa de Rebeca. No galpão, Isabela pergunta a Vargas onde está Marina, que revela que ela está na mansão. Otávio leva Rebeca ao escritório. Os dois se beijam e ele lhe presenteia com um strass de diamantes. Rebeca fica feliz com o mimo, mas se lamenta por sua filha não estar com ela nesse momento. Alcoolizada, Safira se apoia em Tomas e debocha de Nina e Helena. Ofélia se depara com Marina na cozinha da mansão e disfarça para que Regina não saiba que eles se conhecem. Depois de cantarem os parabéns, Safira chama a atenção de todos e faz um discurso constrangedor.

Humor

RINDO NO VELÓRIO

No meio da tristeza de um velório, a mulher olha para uma amiga e começa a rir.

— O que é isso, Zoraide? — pergunta a amiga, aflita.

— Estou rindo daquele arranjo de flores em forma de coração em cima do caixão.

— E qual a graça disso? — retruca a amiga — Isso é uma homenagem que os amigos médicos fizeram para o falecido.

— Ele era o melhor cardiologista da cidade!

— Pois então... É disso mesmo que eu estou rindo! Quero só ver como é que vai ser quando o meu marido morrer.

— Ele é o melhor ginecologista da

cidade!

A GARRAFA TÉRMICA

Uma loira entra numa loja e vê uma garrafa térmica.

O que é isso? — pergunta ela.

- Uma garrafa térmica - responde o vendedor.

- E o que ela faz? - pergunta ela.

O vendedor explica:

- Ela mantém frias as coisas frias e quentes as coisas quentes.

A loira compra a garrafa térmica.

No dia seguinte ela a leva para o trabalho. Seu chefe, estranhando esse objeto brilhante, pergunta:

- O que é?

- Uma garrafa térmica - responde ela.

- E o que faz? - pergunta o chefe.

- Mantém quentes as coisas quentes e frias as coisas frias - responde a loira.

O chefe pergunta:

- E o que tem dentro?

A loira, satisfeita, diz:

- Duas xícaras de café e um suco gelado.

PRIMEIRA VEZ

Dois bêbados andando em cima da ponte de repente um deles cai na água e morre afogado.

Quando o bêbado estava sendo retirado da água pelo os bombeiros, o outro bêbado chorando e lamentando a morte do outro diz:

- Tantos anos bebendo cachaça, na primeira vez que bebe água morre!

SOLUÇO

Em um belo dia, a sogra do Manuel bate à porta da casa dele, de mal e ciúme.

Manuel vai atender e fica surpreso com a visita. A sogra estranha a reação do genro, e quer saber:

- Ô, Manuel, por que a surpresa? A minha filha não falou que eu viria passar as férias com vocês?

E o gajo, muito sincero:

- Sim, falou. Mas eu pensei que fôi só para passar o meu soluço...

O INVENTOR

O inventor Num exame de rotina, o médico do hospício pergunta para um de seus pacientes: - E então, Napoléão, o que foi que você inventou dessa vez? - Eu inventei um objeto que permite que você veja através das paredes. - É mesmo? — pergunta o médico, cético. - É como se chama esse objeto? - Janela.



Razões para comer menos carne vermelha



Acarne vermelha pode trazer malefícios à saúde como aumento das taxas de doenças cardíacas e de câncer, principalmente quando consumida em excesso. Além da carne de vacas, ovelhas e porcos, as carnes gordurosas como bacon e de embutidos como salsicha, linguiça e salame, também causam importantes danos à saúde, e por conterem muitos conservantes acabam se tornando ainda pior que a carne vermelha simples.

A seguir 5 motivos para não comer carne vermelha em mais de 3 refeições por semana.

■ **1. Aumenta o risco de doenças cardíacas:** Por conter grandes quantidades de gordura, o elevado consumo de carne vermelha aumenta o risco de doenças cardíacas, como infarto e pressão alta. Mesmo com a retirada do excesso de gordura da carne, ela ainda terá muita gordura entre as fibras musculares, o que é prejudicial à saúde. Quanto mais fácil de cozinhar, mais gordura a carne tem, devendo-se preferir os cortes com menos gordura, como patinho, maminha, músculo e file mignon.

■ **2. Aumenta o colesterol:** Além de ser rica em gordura, a carne vermelha é rica em gordura saturada, que é responsável pelo aumento do colesterol no organismo. O colesterol elevado faz com que mais gordura se acumule nos vasos sanguíneos, causando aterosclerose, que é



o entupimento dos vasos.

■ **3. Aumenta a acidez do sangue:** O consumo de carne vermelha deixa o sangue mais ácido, e para compensar isso o organismo consome mais cálcio, ferro e magnésio, minerais importantes e que deveriam estar sendo utilizados para a formação de ossos e de hormônios ou para desintoxicar o organismo.

■ **4. Aumenta o risco de câncer:** O excesso de carne vermelha, principalmente quando acompanhado de um baixo consumo de frutas, legumes e grãos integrais, aumenta o risco de câncer de intestino, estômago, faringe, reto, mama e próstata. Isso acontece porque a essa carne aumenta a inflamação no intestino, principalmente as carnes processadas como ba-

con, salsicha e linguiça, favorecendo alterações nas células que podem gerar o câncer.

■ **5. Aumenta a resistência a antibióticos:** As pessoas acabam consumindo mais antibióticos indiretamente das carnes, pois esses medicamentos são dados aos animais para garantir que eles não fiquem doentes e produzam uma carne com menor qualidade, além de evitar despesas extras com o tratamento dos animais. Esse consumo excessivo de medicamentos gera resistência a antibióticos, dificultando um tratamento eficaz quando as doenças aparecem. Além disso, o uso frequente de antibióticos pode estimular o surgimento de bactérias mais resistentes nos animais, gerando risco de contaminação para os humanos.

COMO COMER CARNE VERMELHA SEM PREJUDICAR A SAÚDE

Para evitar os malefícios da carne, deve-se preferir consumir peixes e carnes brancas, utilizando a carne vermelha apenas 3 vezes por semana. Também é importante restringir ao máximo o consumo de bacon, linguiça, salsicha e salame, pois são as carnes mais prejudiciais à saúde. Além disso, deve-se preferir o consumo de carnes orgânicas, em que os animais são criados livres e sem uso de remédios, sendo também importante aumentar a ingestão de frutas, legumes e grãos integrais, que são alimentos ricos em antioxidantes e protegem o organismo contra câncer e doenças cardíovasculares.



Supermercado MATICOLLI
Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade

Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Oeste - SP



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

Reabilita Odontologia
17-3442 4012

reabilitaodontologia@hotmail.com

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

Auge Med
Diagnóstico por imagem

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

Fone: (17) 3442-1204
www.augemed.com.br

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

Dra. Lucilene S. Onilene Bertioli
Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro
Fernandópolis - SP

ANIWA
DERMATOLOGIA

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

Dra Aracy Mautari Niwa
CRM 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

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goroth Malheire Moraes Fantini
CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CREMESP 67.236

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

Neuroclínica Cortezzi

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

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