

# Nova Ranger chega no 1º trimestre de 2016

Mudanças foram inspiradas no SUV Everest e fazem parte dos planos da montadora de lançar seis novos modelos no próximo ano



Motor da versão topo é 3.2 de cinco cilindros diesel e 200 cavalos, com transmissão automática de seis marchas e tração 4x4

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

**A** Ford segue firme nos seus planos de voltar a seus dias de glórias no mercado nacional. Ao todo, a montadora promete lançar seis novos modelos no próximo ano, incluindo o SUV compacto EcoSport e o sedã executivo, Fusion, além de trazer ao país o motor 1.0 EcoBoost, turbo, para o New Fiesta, o Edge e a nova Ranger. Apresentada no Salão de Frank-



Faróis mais afilados e grade menor

bricado na Argentina foi mostrado nesta semana. A picape traz faróis mais afilados, grade menor, com formato hexagonal e novo para-choque. Na cabine, as principais novidades são o novo quadro de instrumentos (o mesmo do Fusion) e sistema multimídia SYNC com tela de 8 polegadas. Sob o motor, é possível notar nas fotos, que segue o 3.2 de cinco cilindros diesel e 200 cavalos, com transmissão automática de seis marchas e tração 4x4.

## NOTA:

Esta coluna entra em recesso, por motivos de férias do subscribe e retorna a publicação regular nas edições de sábados a partir do próximo dia 30/01/2016.  
Boas festas e feliz 2016.

## BMW X1 sobe de preço. Melhor esperar a nacional

Fábrica de Araquari-SC começará a produzir no início do ano e preço deve cair

**A** quelas que devem ser as últimas unidades do X1 a serem importadas por aqui começaram a chegar nas concessionárias BMW. Mas, sob o pretexto de mudanças visuais e tecnológicas, o reajuste de preços

foi cruel e a versão básica - a sDrive20i GP - sai por R\$ 166,9 mil (era R\$ 147,9 mil) e a top chega a R\$ 199,9 mil. Mas se você pode esperar um pouquinho é a melhor opção. Apesar de substituir o motor biturno (só à gasolina) por um flex

2.0, a diferença de preço para o nacional compensará. Caso tenha pressa, as concessionárias oferecem o modelo 2015 com descontos. A versão top - xDrive25i Sport - sai por R\$ 158,9 mil, ou seja, menos que a de entrada no modelo 2016.



BMW X1 importada tem preço de R\$ 166,9 mil na versão de entrada. xDrive25i Sport sai por R\$ 199,9 mil



## NOVA HORNET

### SÓ COM 14,5 CAVALOS

**A** Honda mostrou a nova Hornet. Calma! Apesar da semelhança visual da linha de alta cilindrada que fez enorme sucesso por aqui, nada mais há em comum. O modelo será produzido inicialmente na Índia e tem só 14,5 cc, motor 160 e cambio de 5 marchas, destinada ao uso urbano.



## INDIAN SIXTY:

### ELA ESTÁ CHEGANDO

**A** lendária fábrica norte-americana segue firme na intenção de competir com a Harley mundialmente. Ela lançou

a nova Scout Sixty com motor V2 de 999cc com refrigeração líquida e comando duplo de válvulas e deve chegar aqui por R\$ 42,9 mil, preço similar a Iron 883.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

**PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA**

**Auto-Posto PÔR DO SOL**

<b>GASOLINA comum/aditivada</b> <b>R\$ 3,647</b> À VISTA	<b>ÁLCOOL</b> <b>R\$ 2,698</b> À VISTA	<b>DIESEL S-10</b> <b>R\$ 2,964</b> À VISTA
--	--	---

Fone: 17-3462 5531  
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**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 RESTA

■ RETORNO FESTIVO

## na curva do rio

CHICO PIRANHA



Valdomiro Faidiga, comerciante em Santa Fé do Sul, exibe um belo exemplar de Tucunaré que pesou 7,8 kg, capturado recentemente na praia de frente ao seu rancho. Tucunarés desse tamanho e peso, hoje não são novidades na região de Santa Fé.

Neste Natal, convidado os amigos leitores deste nosso cantinho, em especial os amantes da pesca esportiva, para uma série reflexão. Hoje o assunto aqui são os grandes tucunarés azuis e amarelos aqui dos nossos Grandes Lagos.

Prá começo de conversa, a cada ano que passa, notamos que se tornam mais escassas algumas espécies de peixes, outrora abundantes em quantidade e qualidade, nos rios e lagos da nossa região. Culpa dos pescadores profissionais, dos tarrafeiros, dos espertinhos que armam suas redes às escondidas? Não. E prá abrir uma boa e honesta discussão, digo e afirmo com todas as letras que a culpa é de todo mundo, inclusive dos pescadores esportivos.

Olhe bem para o tamanho do tucunaré da foto principal e os outros na foto menor. Raridades? Por aqui, no lago de Água Vermelha, claro que sim. Um bichão desse tamanho é o que nós por essas bandas, costumamos chamar de "aberto da natureza". Mas no lago de Ilha Soltiera, mais propriamente na região de Santa Fé do Sul, Rubinéia, Esmeralda, Santa Clara e Santa Rita D'Oeste, tucunarés desse porte é fato comum. Calma, gente boa, eu explico porque isso acontece.

Na metade dos anos 90, em Santa Fé do Sul, foi criada a Associação dos Pescadores Esportivos. A ideia era preservar o tucunaré, um dos peixes mais esportivos do planeta. Além de garantir ações emocionantes em nossas incursões pelo rio, também era um meio de atrair turistas para aquela região.

O ponto de partida para a mudança, foi a conscientização dos pescadores através de encontros e palestras, principalmente com os pescadores e pilotoiros, os chamados "guias-de-pesca". A partir daí, o grupo decidiu estabelecer duas regras básicas; ninguém deveria embarcar Tucunarés com menos de 35 cm e nem matar fêmeas de qualquer tamanho. E depois, não pescar na época que o casal de tucunarés acompanha e protege o cardume do ataque dos predadores.

Na campanha de esclarecimento foram entregues folhetos explicativos, orientando os pescadores e turistas, régua adesivas com a marca de 35 cm e uma frase prá lá de sugestiva: "Não acabe com seu esporte favorito – Não mate Tucunaré com menos de 35cm". Essas réguas eram coladas em barcos, motores e caixas de pesca. O resto ficou por conta da consciência de cada um. Tenho uma régua adesiva dessas colada na minha caixa de pesca até hoje.

Alguns anos depois, os hábitos haviam mudado muito e já era comum notar que a grande maioria dos pescadores esportivos respeitavam as regras e ainda por cima, estavam praticando o "pesque-solte". Levavam para casa um ou dois exemplares de grande porte e pronto.

Em menos de dez anos, os resultados mostraram que aquele grupo pioneiro, do qual tomei parte na primeira diretoria da Associação, estava certo. A partir daí, os pescadores começaram fisgar grandes exemplares das espécies azul e amarelo, como os das fotos.

Enquanto isso, aqui no lago de Água Vermelha, a coisa mais comum desse mundo, é ver "pescadores esportivos", que se acham os "Reis do Tucunaré", exibindo como troféu feiras enormes e coves cheias de filhotes, do tamanho de um palmo ou menos. Um absurdo!

Acho que já passou da hora de mudar velhos hábitos. Ainda é possível e ainda está em tempo de se adotar por aqui o mesmo projeto que foi executado com sucesso lá pelas bandas de Santa Fé. Ou você não gostaria de brigar meia hora, para tirar da água, um bichão de 7,8 kg igual esse aí da foto principal? Pense nisso. Pensemoss nisso!



## LAVA JATO AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

## club da memória

Claudinei Cobreira

# Histórias do Tempo do Botinão

O tempo passa, o tempo voa e aqui estamos nós diante de mais um final de ano. E como todos nós sabemos que esse Natal vai ser magrinho, magricela prá dizer o português bem claro. Mas mudando de assunto, o que você acha de nesta véspera de Natal, a gente fazer um mergulho no "Túnel do Tempo"? Será que você se lembra dos Natais de antigamente? Eram muito divertidos e muito diferentes dos Natais que vivemos nos últimos anos.

Recuando no tempo, me lembro da véspera do Natal de 1959, e vejo meu pai (in memorian) ainda bem moço, chegando em casa carregando duas sacolas de pano, daquelas antigas, que o pessoal usava para fazer compra nas mercearias e casas de secos e molhados. Naquela época ainda não existiam os mercados e muito menos os supermercados. Não havia entrega em domicílio. Eram tempos bichudos.

E nas duas sacolas, ele trazia a nossa tão esperada compra de Natal: meia dúzia de garrafas de guaraná, duas ou três garrafas de cerveja, que vinham empalhadas. Uma delas era a sagrada Malzbier, para minha mãe. Havia a lenda que mulher precisava tomar cerveja preta, para ter mais leite e poder amamentar melhor os pequenos. E ainda naquelas sacolas, ele trazia um garrafão de vinho "Sangue de Boi", latas de goiabada "Cascaão", balas e outras miudezas. Era um acontecimento! Para nós, aquilo sim, era uma festa!

O macarrão caseiro era uma delícia, feito pela minha mãe com a farinha "Sol Levante", a mesma farinha que ela usava para fazer em todo Natal e virada de Ano Novo, um imenso saco de bolachas. O frango do almoço de Natal, claro, era caipira, criado na larga, no quintal de casa.

Lembro que o Natal era uma data sagrada. Os pais passavam para os filhos, a história do "Menino Je-



sus" de uma forma singela. A história sempre era contada durante a montagem dos pequenos presépios caseiros e das árvores natalinas. Acredite se puder, mas Ceia de Natal, só acontecia nas residências das famílias mais cultas e abastadas.

No geral, antigamente, comemorava-se o Natal com grandes e memoráveis almoços com as famílias reunidas.

As crianças aguardavam o Natal contando os dias nas folhinhas, nos dedos das mãos. E quanto mais se aproximava a data, maior era a nossa expectativa. Lembro que era preciso caprichar na "cartinha que a gente escrevia para o Papai Noel". As mães, claro, "ajudavam" para que os presentes não fossem caros, porque senão, outras crianças poderiam ficar sem brinquedos. E criativas, contavam que na "fábrica de presentes do Papai Noel", até Branca de Neve e os Sete Anões, trabalhavam duro, o ano inteiro, montando os brinquedos para as crianças do mundo todo.

Era preciso engraxar os sapatos, que tinham que ficar brilhando e enchê-los com capim para alimentar as "renas" que puxavam o trenó do bom velhinho. Depois era preciso colocar a cartinha e por os sapatos na janela. Pe-

gar no sono na noite da véspera era um problema. Mas nossas mães, muito sábias, diziam que se a gente não dormisse, o Papai Noel "pularia" a nossa casa. Acho que foi nessa época que prá pegar no sono, aprendi contar carneirinhos....

Na manhã seguinte, a gente acordava bem cedinho e corria direto, até sem lavar o rosto, para ver os nossos presentes. Nunca falhava: lá estava o nosso brinquedo... e a grama, as "renas" haviam "comido", não deixando nenhum fiapo. Era o dia mais alegre do ano. As crianças felizes da vida, todo mundo com brinquedo novo. Os meninos ganhavam carrinhos de plástico ou bolas de futebol e as meninas exibiam suas bonecas, joguinhos de panelas e cozinhas. Tudo muito simples. Tudo de plástico. Lembro até as marcas: Atma, Trol, Gulliver e Estrela. Eram coisas bem simples, tipo R\$1,99 de hoje... mas para nós era a maior felicidade do mundo!

Dez ou doze anos depois, já na mocidade, nas vésperas de Natal, os grupos de amigos se reuniam e a ceia era feita sempre na casa de alguém da turma, onde acontecia a troca de presentes de "amigo secreto" e também entre os casais de namorados. Sempre com muita m-

sica e dança. Eram os tempos do yê-yê-yê da Jovem guarda. Ganhar o "LP de Natal" do Roberto Carlos, era o sonho da maioria das mocinhas daqueles tempos incríveis e maravilhosos. Como a vida era simples....

E nessas festinhas entre amigos, tudo era na base do "racha" e muito bem organizado. Elas providenciavam os pratos da ceia, as frutas e o ponche. Os rapazes ficavam encarregados de providenciar "o som" e as bebidas: Martini, Cinzano, cuba-libre, vinho, e é claro, o chamarrete... Sidra Cerecer! E depois, bem animados, lá íamos nós para a via-sacra, pelas outras festas, emendando a noite em memoráveis serestas, alguns de nós, "três coqueirinhos prá lá de Bagdá!". E cada serenata! Elas sempre eram esperadas pelas mocinhas como momentos mágicos e de sonhos. E todas, com o repertório natalino escolhido à dedo! Essa moçadinha de hoje não sabe, nem tem ideia do que vivemos.

Bons tempos aqueles! Hoje, Feliz Natal e um ótimo Ano Novo, prá você amigo leitor e para toda sua família. E como a gente costuma dizer: muito dinheiro no bolso, saúde prá dar e vender. E na semana que vem tem mais. Até lá!

**Diversões & CIA**

Aluguel para festas

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

Pipoca  
Algodão doce  
Doces p/ festas

Ouroeste - SP

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

**Flor da Mata**

MADEIREIRA

Avenida Litório Greco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

(17) 3462-1090  
Fernandópolis

Fones: (17)  
**99656.0537**

Direção: **Paulo e Solange**

17

0537

**(de pai pra filho**

# Não caia na tentação de dar a seu filho tudo o que ele pede; dizer “não” educa



Em plena semana que antecede o Natal, você deve estar às voltas com uma lista imensa de pedidos de presentes, resolvendo o que quer ou o que pode comprar. Mas já parou para pensar no que faz seu filho feliz de verdade? Ter o brinquedo mais tecnológico do momento? O mais caro da turma inteira? Ganhar o primeiro celular, mesmo que o equipamento não seja indicado para a faixa etária dele?

Se a sua resposta foi “sim” a algumas dessas perguntas, é bom parar e reavaliar sua postura. Você pode estar valorizando coisas que ele nem considera importantes para estar feliz no dia a dia e, pior, ensinando que o consumo ocupa um lugar muito mais importante do que aquele em que deveria estar. Os pais têm de ter valores muito sólidos. Têm de entender que eles são a principal referência na vida da criança. É neles que ela vai se espelhar em primeiro lugar.

Ver uma criança feliz é muito mais simples do que muitos pais imaginam. Pesquisas revelaram que para quase 100% das crianças, o momento “muito alegre” e “alegre” é o dia do aniversário, quando são o centro das atenções e estão rodeadas pelos amigos e pela família.

Praticar esportes, brincar com os amigos, férias escolares e assistir à televisão também ganham destaque na escala de felicidade. Os pequenos também afirmam que se sentem “muito tristes” e “tristes” quando estão longe da família. Uma data como o Natal deveria ser dedicada, simplesmente, a relembrar o seu verdadeiro

significado, despertando nos pequenos sentimentos de amor, respeito e solidariedade ao próximo, com brincadeiras e compartilhamento de momentos de alegria entre pais e filhos. Os presentes, podem sim ser entregues, mas apenas como gesto simbólico e não como o centro das atenções

■ **Eu quero! Eu quero! Eu quero!** Os números da pesquisa mostram uma realidade muito bem-vinda, mas, na prática, a criança está inserida em um universo de desejo em que basta ligar a TV para ficar exposta a uma enxurrada de propagandas que desperta nela a vontade de ter boa parte daquilo que vê. O resultado? Pedidos e mais pedidos.

Tem explicação. Até os oito anos, ainda não há a capacidade de abstração necessária para diferenciar um conteúdo publicitário de um que não é. Se, nessa idade, a criança vir uma propaganda em que seu personagem favorito transmite a ideia de que ela tem de comprar determinado produto, ela vai querer comprar. Ela é constantemente estimulada a consumir e, no geral, está mais interessada na experiência positiva que a publicidade transmite do que no produto.

■ **A importância do não:** Como não ceder aos apelos de consumo do filho que, na maioria das vezes, tem o poder de dobrar os pais pela emoção? O pai e a mãe são os adultos da relação, são eles quem sabem o que pode e o que não pode, que têm de dar o exemplo correto e ensinar valores.

O ponto negativo é que o relacionamen-

to atual entre a criança e seus pais está muito ligado à questão do comprar, do ter. Ter para ser, como se a quantidade de objetos fizesse a gente melhor como pessoa. Para agravar a situação, os pais têm cada vez mais medo de dizer “não” ao filho, já que muitos carregam a culpa de não estarem presentes como gostariam no dia a dia.

Negar um pedido da criança, sempre que achar pertinente, é muito importante. Faz parte do desenvolvimento infantil se habituar às regras de convivência. À medida que o pai estabelece um limite, a criança passa por uma frustração que contribui para seu amadurecimento.

■ **Diálogo: simples e eficaz:** O diálogo ainda é a melhor opção. Quando uma coisa faz sentido para a criança, por mais que a chateie ou a frustre, ela aceita. Os adultos acabam não tendo muita paciência, mas têm de sentar com o filho e explicar os motivos de ele não poder ter determinada coisa.

Na tarefa de driblar o consumo infantil, fique atento à questão do “duplo comando”, pois a criança aprende com os exemplos. Não dá para proibi-la de comprar o que quer e sair de outra loja carregado de sacolas com coisas para você. É importante que os pais tenham coerência entre o que falam e o que fazem.

O natal pode sim ser comemorado com presentes. O único ponto é usar de ponderação, colocando o consumo em seu devido lugar, que é bem depois das relações familiares.



## Balaio de Gato

O NATAL ESTE ANO SERÁ TÃO MAGRO, MAS TÃO MAGRO....

Tanto que todos os Papais Noéis gordinhos estão desempregados...

Este ano as lojas estão dando preferência aos magrinhos!

E na terça feira a Polícia Federal deflagrou a Operação Catilinárias...

Portanto, quem tem rabo de palha não pode rir de fogo no rabo alheio!

Para reflexão: “Até quando, Catilina, abusarás da nossa paciência?

Por quanto tempo a tua loucura há de zombar de nós?

A que extremos se há de precipitar a tua desenfreada audácia?” (Marco Túlio Cícero - 63 A.C.)

Segundo o nosso filósofo do brejo, o glorioso Chico Piranha:

Errar uma vez é humano, insistir no mesmo erro mais três vezes é falta de juízo!

E Sanakan explica que quando Deus chamou o povo prá distribuir burrice...

Milhões de brasileiros pensando que era “Bolsa Família” entraram várias vezes na fila!

E pensando que era “Bolsa Petrolão”, c entenas de políticos, também!

Conversa entre amigos numa rodinha na porta da Caiçara:

Se colocar um alambrado em volta, Brasília vira um presídio...

Tá. E se jogar uma lona em cima, vira um circo!

A Dilma só precisa de “171” votos para salvar o pescoco...

Então, se a “presidenta” com 171 consegue derrubar o impeachment...

Pode dormir tranquila porque 171 é o que não falta em Brasília!

Já que “Lula” acha que o filho dele é o “Ronaldinho dos negócios”...

Por que não bota o Lulinha no lugar de Levy para melhorar nosso PIB?

E do jeito que a coisa vai, parece que o Cunha lascou-se!

Como diz uma amiga da coluninha, tá fácil resolver essa cizânia....

O PT cassa o Cunha, PMDB cassa a Dilma...

e a PF prende o resto!

Pronto. Fica tudo zerado e ninguém pode reclamar, uai!

E tudo volta à mais absoluta paz na Casa da Mãe Joana!

E a Suiça lançou um concurso pra escolher o Campeão Mundial de Corrupção...

Petrolão é disparado o candidato ao título mundial!

Nisso nós somos ótimos. Com certeza, a gente ganha de 7 a 1!!!

E quando abrir o caixa preta do BNDES vamos ser campeões da galáxia!

Reparou que todo fim de ano a Mega Sena sempre acumula? Gozado, né?

Segundo nosso vidente Sanakanas previsões para 2016...

O BRASIL VAI CRESCER IGUAL RABO DE CAVALO, PRÁ BAIXO!

**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

**M. FER**  
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada  
Telhas Galvanizada Trapezoidal  
Perfil Estrutural 6 mts  
Perfil Serralheiro  
Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

Fabricação Própria

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

**Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.**  
**M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO**

**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

■ DE UMA EPIFANIA AO TRANSCENDENTE MUNDO DAS ARTES

# Artista plástica Dagmar Souza ganha espaço em exposições na Capital paulista



Recebimento de certificado de participação na exposição "Sem Fronteiras", na APAMAGIS, com Samir Chelala (diretor da ABRASCI), o Desembargador Henrique Harris Junior e Waldireni Chelala (curadora)

→ João LEONEL  
contato@oextra.net

**E**m 18 de outubro de 2015, a artista plástica fernandopolense, Dagmar Souza, participou do III Salão Nacional de Artes Plásticas "Comendadora Darcy Reis Rossi", na Casa de Portugal, no Bairro da Liberdade, em São Paulo, no qual recebeu a "Grande Medalha de Ouro" com as obras nomeadas "Flare" e "Mesométrico". Além disso, no Salão Nacional, foi outorgado à Dagmar Souza o Prêmio Van Gogh pela Ordem do Mérito das Artes Plásticas "pelos relevantes serviços prestados às artes e à cultura nacional, consagrando-se entre os dez artistas que mais se destacaram no universo de aproxima-

damente dois mil participantes em eventos programados pela União Nacional dos Artistas Plásticos", consta no certificado que lhe foi entregue. No mês de novembro, Dagmar também participou da exposição coletiva "Inspiração", no Octávio Café & Bistrô, sob a direção de Samir Chelala e curadoria de Waldireni Moraes Chelala – da Academia Brasileira de Ciências, Artes, História e Literatura (ABRASCI). Aliás, essa Cafeteria está localizada na Avenida Brigadeiro Faria Lima, um dos locais mais nobres da cidade de São Paulo. A artista fernandopolense, agora radicada na Capital, foi convidada a expor uma de suas obras na exposição coletiva "Sem Fronteiras", entre 24 de novembro e 13 de dezem-

## Ordem do Mérito das Artes Plásticas

### PRÊMIO VAN GOGH

A Ordem do Mérito das Artes Plásticas de acordo com o seu estatuto social, resolveu conceder a

### COMENDADORA DAGMAR SILVA SOUZA

o Prêmio Van Gogh pelos relevantes serviços prestados às artes e a cultura nacional, consagrando-se entre os dez artistas que mais se destacaram no universo de aproximadamente dois mil participantes em eventos programados pela União Nacional dos Artistas Plásticos.

Casa de Portugal  
São Paulo, 18 de outubro de 2015.  
Dagmar Souza  
Adjudicada Prêmio Van Gogh  
Grau Mestre da Ordem do Mérito das Artes Plásticas

**União Nacional dos Artistas Plásticos**

III Salão Nacional de Artes Plásticas  
Comendadora Darcy Reis Rossi

**COMENDADORA DAGMAR SILVA SOUZA**

GRANDE MEDALHA DE OURO  
FLARE - MESOMÉTRICO

Casa de Portugal  
São Paulo, 18 de outubro de 2015.  
Dagmar Souza  
Adjudicada Prêmio Van Gogh  
Grau Mestre da Ordem do Mérito das Artes Plásticas

bro, na Associação Paulista de Magistrados (APAMAGIS), no Ibirapuera, evento que contou com a direção e a curadoria, respectivamente, de Samir e Waldireni Chelala. Em sua nova etapa profissional, e também de criação artística, Dagmar Souza continua representando muito bem o nome de Fernandópolis, agora, desbravando novos horizontes diretamente da Capital paulista.

### SOBRE A ARTISTA

Dagmar Souza tem 62 anos e iniciou a carreira nas artes plásticas há cerca de quinze anos. A artista conta que es-

te despertar para a pintura em telas somente aconteceu no ano que antecedeu sua aposentadoria como professora do Ensino Fundamental, isto é, aos quarenta e sete anos de idade. "A arte passou a fazer parte da minha vida quando, em aulas particulares para um aluno especial, ao buscar novas técnicas para estimulá-lo ao movimento das mãos, utilizei a pintura", confidencia. Através desta abençoada 'epifanía' em sua vida, se dedicou aos estudos, aprofundando seus conhecimentos sobre os

transcendentais mundo das artes plásticas. Em suas obras, a artista sempre demonstrou predileção pelo abstracionismo geométrico, informal e decorativo dando destaque às cores contrastantes ou monocromáticas. Diversos quadros de Dagmar Souza foram publicados na Revista Vernissage e expostos em espaços culturais e comerciais nos municípios de Fernandópolis, Votuporanga, Campinas, São José do Rio Preto, São Paulo e Iúna/ES. Além disso, já participou de vários Salões de Artes Plásticas, dentre eles, da Academia Brasileira de Arte e Cul-



Ao fundo, obra premiada "Mesométrico" e, à frente, as Comendadoras Olívia Carnevale e Dagmar Souza



Dagmar Souza ao lado de mais uma obra premiada, "Flare"



Recebendo a "Grande Medalha de Ouro" e o Prêmio "Van Gogh", das mãos das Comendadoras Olívia Carnevale e Darcy Reis Rossi



Dagmar Souza e artistas participantes da exposição coletiva "Inspiração", no Octávio Café & Bistrô



Dagmar com sua filha Talita Bariani e a amiga fernandopolense Luciana Matumoto

Dagmar com a amiga fernandopolense Mieco Nishiyama e Fabricio Nishiyama Campanile

artigo

# Momento único

• Por JOSANIE BRANCO

Assistente Social e Jornalista - CRESS/SP 50.258 - MTB/SP 67.383



**A** expressão em latim "Carpe Diem" que significa "aproveite o dia", traduz de maneira muito simples e profunda a essência da importância de viver o presente, aproveitando o máximo do agora.

O termo foi escrito pelo poeta latino Horácio, no Livro I de "Odes", e até hoje é muito utilizado para reforçar a importância de viver o presente intensamente sempre em busca da felicidade.

Para ser feliz, basta cada um de nós assumir essa responsabilidade, procurando a plenitude de cada momento. Aceitar o que chega até nós total e completamente de modo que

possamos apreciar, aprender e deixar passar – seja o que for. Afinal, o presente é como deveria ser, é fruto de nossas escolhas, tudo que agora vivemos, sejam momentos bons ou ruins, um dia plantamos e hoje simplesmente começamos a colher os resultados.

As escolhas que você faz hoje podem não ter um impacto visível neste momento, mas um novo caminho foi criado e com certeza mudará muitos aspectos de sua vida, isto se não mudar sua vida completamente.

Por vezes choramos, esbravejamos e não aceitamos nossa realidade, quando na verdade nós mesmos somos os causadores de nossas do-

res e angustias. Portanto, se para você as coisas não estão como gostaria ou imaginava, não peça a Deus que mude o trajeto da sua vida, mas peça aquilo que lhe basta. Não queira encher a dispensa, peça apenas força para chegar ao final do dia, o sustento para vencer a rotina e o cansaço. Peça sabedoria para aprender importantes lições em cada uma das suas lutas, para rever seus erros e buscar ser alguém melhor a cada novo amanhecer.

Você é hoje o que escolheu ser no passado, não importa em quais circunstâncias você escolheu, saiba que a partir de hoje você pode escolher de forma diferente e mudar seu destino.

Viva de maneira intensa e plena em tudo que realizar. Não lamente o que já passou, o que não viveu, o que não foi possível, o que não deu certo, ou onde você falhou.

Viva o presente, pois esse é o único momento que verdadeiramente temos e podemos viver. Substitua comportamento motivado pelo medo, por

comportamento motivado por amor, viva em equilíbrio e pureza. Seja congruente com seus sonhos e comece a gerar as atitudes necessárias para alcançar seus objetivos. Tal como dizia Chico Xavier "embora nenhum de nós possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim."



# Cientes e amigos de Indiaporã

Chegamos ao final de mais um ano. Agora é hora de confraternizar na expectativa de um novo ano, com esperanças de grandes realizações, de somarmos as conquistas e multiplicarmos as forças para vencer novas batalhas no ano vindouro. É tempo de PAZ e de FÉ. É tempo de reforçar ainda mais o nosso compromisso com a população de Indiaporã.

Que a magia das festas de fim de ano contagie a todos, que neste natal sejam confraternizados todos os desejos de um mundo melhor.

E que nada seja mais forte do que a união daqueles que brindam o afeto entre si. Que a esperança de dias melhores, se torne realidade.

É tudo que desejamos a vocês, todos os dias.  
Um Feliz Natal e muito sucesso em 2016.

*Feliz Natal e um  
Próspero Ano Novo!*



São os mais sinceros votos da farmacêutica Dra. Janine, do esposo Mailson, da filha Ana Clara, aos clientes, funcionários e amigos de Indiaporã

**Drogaria Saúde**  
SEMPRE CUIDANDO DE VOCÊ

**DISK REMÉDIO**  
**3842-1272 / 9729-3349**

**MEDICAMENTOS E PERFUMARIA**

Rua Manoel Urquiza Nogueira, 1257  
Centro - Indiaporã - SP



**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

# 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
- Garagem para carga e descarga
- Amplo estacionamento para veículos

[www.chacaraengcad.com.br](http://www.chacaraengcad.com.br)

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

**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](mailto: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



Close especial de **Ayla Limeira**, que na segunda celebra nova primavera.



A bela e autêntica **Barbara Bitencourt** está em festa hoje. A Data especial vai ser comemorada em grande estilo com os amigos. Parabéns!



Em clima de Feliz Natal, close da princesinha **Beatrice**.



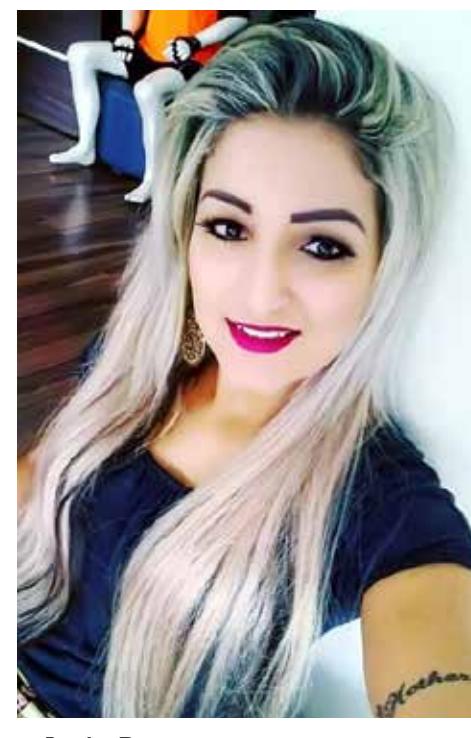
Da Santa Casa, a bela **Tamara Nogueira** aniversaria hoje, recebendo o carinho de toda galera de trampo. No click com **Sabrina Bercelli**.



Hoje o dia é dela, **Isabela Betiol**, que comemora a data ao lado dos amigos. Felicidades!



Destaque para a bela **Tamires Bassi**, que na próxima segundona comemora a chegada da idade nova.



**Jessica Borges** se prepara para comemorar nova primavera na próxima segunda. O clima já é de festa pra toda família.



**Gabriel Maticolli** também é aniversariante destaque de hoje, recebendo inúmeras felicitações. Parabéns!



Abraçando a coluna, beleza e elegância de **Natália Gival**, que na segunda vai festejar mais um aniversário.



Loira, linda e sorridente, **Patrícia Britto** assopra velinhas amanhã. Felicidades!



A ex-Diretora de Cultura, **Beatriz Vargas** assoprou velinhas ontem, comemorando idade nova e sendo muitíssimo homenageada pelos amigos.



**Jacqueline Marciliano** dos Santos celebra amanhã a passagem de mais um ano de vida e já recebe os cumprimentos de familiares e amigos. Parabéns!



"O pregador pode demonstrar aos fiéis as promessas de bens físicos ou materiais, mas se ele é autêntico já mais deixará de oferecer aos infiéis o Pão vivo que desceu do céu, Jesus Cristo, o verdadeiro alimento dado aos homens para lhes saciar o espírito faminto e conduzi-los aos portais da eternidade."

■ PETRUS



Aniversariou ontem o delegado **Ailton Canato**, recebendo inúmeros cumprimentos. Na foto, junto aos membros do Conselho Municipal de Segurança. Parabéns!



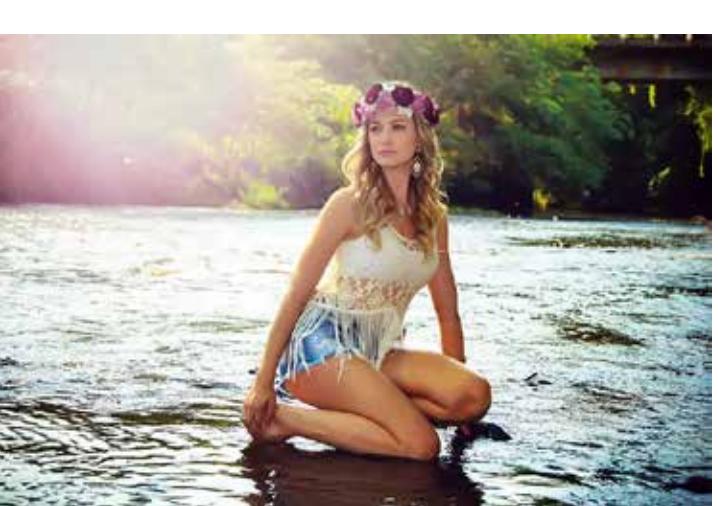
A festa amanhã será especial para a escritora **Cleo Fante**, que assopra velinhas. O carinho especial ficará por conta do amado Índio Fernandes.



Sempre contando com o carinho dos pais, eis o estudante **Hugo Afonso**, aniversariante deste sábado.



Curtindo a decoração natalina de Santa Fé, **Itamar Borges**, junto a Faíco e Regina, comemora aniversário amanhã, sempre em grande estilo.



O próximo dia 23 será de muita alegria para a família e amigos de **Daniela Rissato**, que vão celebrar mais um niver da bela e simpática empresária fernandopolense.



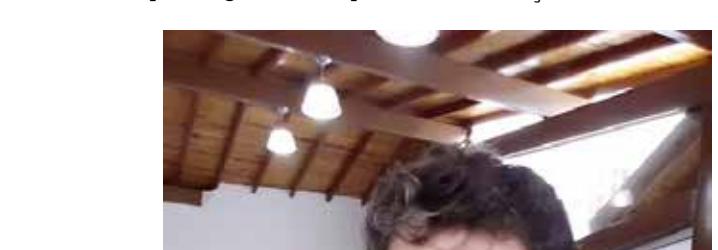
Em momento de férias, curtindo a Cidade Maravilhosa, **Raul Biscáro Filho** comemora nova idade amanhã, cumprimentadíssimo por amigos e ex-companheiros de serviço.



Em clima de muita diversão e lazer, **Tamara Nogueira** dá boas vindas à idade nova hoje, com votos de muito sucesso e realizações.



**José Carlos Guimarães** recebe os parabéns de familiares pelo aniversário comemorado amanhã. Na foto com a esposa Gisele Pinhel.



Quem completa idade nova no próximo dia 22 é **Lais Laveso**, sempre simpática será cumprimentada por parentes e amigos, além do namorado Luis



Toda a união e simpatia da família Silva, que, além de comemorar o Natal, ainda tem o niver de **Maridele Prioli Silva**. Parabéns!



Parabéns para a médica **Maria Christina**, expoente na área da Saúde, aniversariante na próxima quarta. Na foto, momento especial familiar.



Neste Natal,  
O SUPERA TE DESEJA  
amor, felicidades  
e conquistas.

Presenteie seus pais com um  
curso de Ginástica para o Cérebro!

(17) 3462-8170

(17) 99711-1003

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITA

CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para  
decoração, com foco esotérico

Christianne Pinto Cangueiro

SHAWRI

Atendimentos em Mesa Radiônica,  
Numerologia, Runas e Feng Shui

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

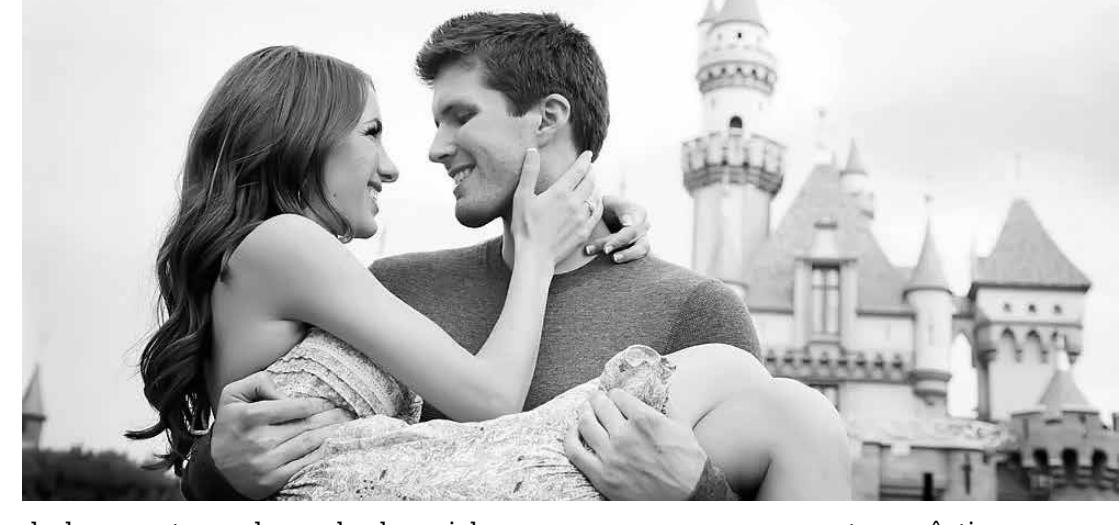
**Manutenções e Segurança**  
**ASB**  
Tel. (17)  
99602.7489  
98202.4897

**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  
SHAWRI  
**CASA DE ÍSIS**  
Atendimentos em Mesa Radiônica,  
Numerologia, Runas e Feng Shui

■ UM TOQUE DE SAÚDE E BELEZA

# O que fazer para não deixar o relacionamento cair na rotina



**A**rotina habitual, as pressões do dia a dia, o trabalho e até mesmo os filhos fazem com que em numerosas ocasiões um casal se sinta afetado por paixão que os unia no início do relacionamento. Tudo mudou! Parece que aqueles momentos especiais vividos a dois ficaram muito pra trás. O que fazer para não deixar o relacionamento cair na rotina? Para tentar recuperar o que foi perdido, aqui vão algumas dicas que vão te ajudar bastante:

Desgaste normal: Um casal passa por várias fases ao longo da vida. Primeiro vem a paixão, onde tudo parece maravilhoso, parece que você está nas nuvens e que é a pessoa mais feliz desse mundo. Se tudo correr bem é hora de continuar a convivência perfeita, levando a formalizar o relacionamento formando uma família que geralmente termina num outro estágio que é a perda da sua paixão.

De acordo com alguns especialistas, enquan-

to que para alguns casais o casamento é considerado como a consumação final do amor, para outros significa o fim desse romance que os unia e se torna o começo de uma rotina.

Neste último caso, o conselho é não perder o objetivo que um dia os uniu e não permitir que nem o trabalho, nem o dinheiro, nem as responsabilidades, possam bloquear o bem-estar do casal para o qual o objetivo principal é recuperar a paixão.

Para reacender a paixão entre vocês, você precisa primeiro identificar as causas que provocaram a crise. Para que isso seja feito é essencial que haja comunicação, pois ela com certeza é a melhor ferramenta. Após um dia de trabalho de ambos será fundamental criar situações e ações que cheguem a favorecer a intimidade de novo e poder reacender a paixão entre vocês.

Existem determinados fatos que ajudam a confirmar que, se verdadeiramente existem conflitos, tais como uma alienação do corpo, a indiferença, a falta de carícias ou de beijos, na-

da de presentes ou de uma lembrancinha por mais simples que seja, mas certamente um dos problemas mais graves é a falta de desejo por parte de um ou de ambos. E isso é normal após o período da paixão. Por outro lado, com a chegada dos filhos, dos horários, a comunicação e a intimidade se tornam totalmente diferentes do que o casal estava acostumado.

O objetivo, em qualquer caso, é não ficar preocupado pensando que isso só acontece com você, muito pelo contrário, é mais comum do que se pensa. O importante é ter consciência do que está acontecendo e reconquistar o amor e a paixão que deixaram escapar em algum momento do passado.

Um pequeno guia para que você não deixe seu relacionamento cair na rotina Comece e termine o dia com um beijo. Use o anel de noivado ou de casamento para se lembrar sempre daquele momento quando vocês decidiram ficar juntos para sempre. Tenha pelo menos uma vez

por semana um encontro romântico.

Aprendam a viver juntos, mesmo com os desfeitos de cada um.

A cortesia, o respeito, a sinceridade e a bondade devem ser algo habitual no relacionamento.

Não importa qual seja a data para dar um presente, basta fazê-lo com a ideia de surpresa.

Sorria com frequência.

Beijos, carícias e abraços em todos os momentos possíveis. Nada de doses homeopáticas, muito pelo contrário, criem os momentos.

Quando o casal estiver trabalhando, passe uma mensagem de um para o outro.

Deixe um recadinho no espelho do banheiro, dizendo o quanto o ama.

Tente não esquecer as datas importantes, como: quando se viram pela primeira vez, quando começaram a namorar, quando ficaram noivos, data de aniversário e data do casamento.

Que o diálogo seja intenso entre vocês. Conversem sobre tudo.

eternium

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

• Por CLARIUS



## MINUTINHO: Cartão de Natal

Ao clarão do Natal, que em ti acorda a música da esperança, escuta a voz de alguém que te busca o ninho da própria alma!... Alguém que te acende a estrela da generosidade nos olhos e te adoça o sentimento, quais se trouxessem uma harpa de ternura esconda no peito. Sim, é Jesus, o amigo fiel, que volta. Ainda que não quisesse, lembrar-lhe-ias hoje os dons inefáveis, ao recordares as canções maternas que te embalaram o berço, o carinho de teu pai, ao recolher-te nos braços enterneçidos, a paciência dos mestres que te guiaram na escola e o amor puro de velhas afeições que te parecem distantes. Contemplas a rua, onde luminárias e cânticos lhe reverenciam a glória; entretanto, vergas-te ao peso das lágrimas que te desfogam o coração... É que ele te fala no íntimo, rogando perdão para os erram, socorro aos que sofrem, agasalho aos que tremem na vastidão da noite, consolação aos que gemem desanimados e luz para os que jazem nas trevas. Não hesites! Ouve-lhe a petição e faze algo!... Sorri de novo

para os que te ofenderam; abençoa os que feriram; divide o farnel com os irmãos em necessidade; entrega um minuto de conforto ao doente; oferece numa fatia de bolo aos que oram, sozinhos, sob ruínas e pontes abandonadas; estende um lençol macio aos que esperam a morte, sem aconchego do lar; cede pequenina parte de tua bolsa no auxílio às mães fatigadas, que se afligem ao pé dos filhinhos que enlanguescem de fome, ou improvisa a felicidade de uma criança esquecida. Não importa se diga que cultivas a bondade somente hoje quando o Natal te deslumbra!... Comecemos a viver com Jesus, ainda que seja por algumas horas, de quando em quando, e aprenderemos, pouco a pouco, a estar com ele, com todos os instantes, tanto quanto ele permanece conosco, tornando diariamente ao nosso convívio e sustentando-nos para sempre.

Meimei

## CRÔNICA: A Caixinha de Natal

Os tempos estavam difíceis. A

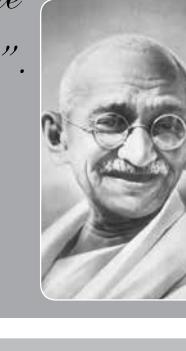
crise financeira abatida sobre a família. O pai, desempregado há tempos. A mãe, deprimida e adocicada, mal deixava o leito. O sustento, com muitas carências, provia do trabalho extenuante de dois dos filhos. Era época de Natal e alegria da casa resumia-se às travessuras da pequenina de apenas três anos. Porém, tamanha eram as dificuldades que tudo era motivo para contratempos, até mesmo usar um simples pedaço de papel dourado para presentes, foi motivo pa-

## Pensamento da Semana

*“Não existe caminho para a felicidade.*

*A felicidade é o caminho”.*

Mhatma Gandhi



-ra o pai castigar a pequena. Ela havia embrulhado uma caixinha com o papel de presente e planejado entregar para seu querido pai.

Nem árvore de Natal havia naquela casa.

Mas, apesar do castigo, na manhã seguinte, bem cedinho, a menininha levou o presente ao seu pai que ainda estava na cama e disse:

- Isto é para você, paizinho!

Ele sentiu-se envergonhado e arrependido pela sua furiosa reação. Quanto arrependimento brotou em seu coração ao ver a injustiça de seu castigo provocou. Porém logo voltou a explodir quando viu que a caixa, apesar de embrulhada, estava vazia, gritou, dizendo:

- Você não sabe que quando se dá um presente a alguém, a gente coloca alguma coisa dentro da caixa? E em ato contínuo jogou a caixinha para longe.

A pequena menina olhou para cima, com lágrimas brotando nos olhos, e disse:

- Oh, paizinho, não está vazia. Eu soprei todos os meus beijos dentro da caixinha. Todos para você...

O pai quase morreu de vergonha, abraçou a pequena chorando e suspirou que ela o perdoasse.

Conta a lenda que o homem guardou a caixa dourada ao lado de sua cama pelo resto de sua vida e teria desencarnado com ela aos braços. Durante toda a vida, sempre que se sentia triste, chateado ou deprimido, ele tomava da caixa um beijo imaginário e recordava o

amor que sua filha havia posto ali.

**Autoria desconhecida**

## Você sabia?

- Nos primeiros séculos, o Natal era comemorado nos dias 06 de janeiro ou 25 de março.

- A partir de 440 a data foi fixada, provavelmente para cristianizar as festas pagãs que ocorriam nesse período do ano (Nascimento do Vitorioso Sol, a Saturnália, etc).

- Francisco de Assis foi o introdutor da ideia do presépio, no século XIII. Já a “árvore de Natal”, de origem germânica, apareceu no tempo de S. Bonifácio (o Apóstolo da Alemanha, 680-754), dentro do objetivo de substituir os sacrifícios ao carvalho sagrado de Odin, ao adorar-se uma árvore, em homenagem ao Messias.

- A tradição do Papai-Noel é atribuída aos alemães, provavelmente em lembrança de um bispo - S. Nicolau (séc. IV) que se notabilizou por ser um religioso paciente e caridoso. Protestantes holandeses, radicados nos Estados Unidos da América, o teriam transformado na figura de realizador de sonhos e desejos, originando-se aí a tradição folclórica.

- As primeiras comemorações de Natal duravam 12 dias - tempo de peregrinação dos 3 reis magos - . Hoje as árvores de Natal são desmontadas 12 dias após a data.

Esta coluna entra em recesso por motivos de férias de seu subscritor e retorna, nas edições de sábado, a partir de 30/01/2016.

# CANAL 10

## A 1ª TV de Fernandópolis

De segunda a sexta-feira você tem o Jornal Informativo - das 12 às 13 horas com matérias jornalísticas e quadros especiais como: Seus Direitos, Empreendedor, Cozinha do Paladar, Palavra de Fé com reprise das 18 às 19 horas. Aos sábados, das 12 às 13 horas, você tem Lívio Vono e Beto Iquegami recebendo seus convidados no Mesa Redonda, o programa de maior audiência na cidade e região. Você fica por dentro de tudo que acontece na cidade, região, em São Paulo, no Brasil e no mundo em todos os esportes.

Mesa Redonda do Canal Dez e Jornal Semanário, e muito mais com futebol, Festa da TV, FEF na TV, Violada Sertaneja, Vídeo Mania, Relembrando o Passado, quadros e entrevistas, sempre com muitas novidades pra você, todos os sábados a partir das 7 horas da manhã. Imperdível!

Assista também na internet: [www.canaldez.com.br](http://www.canaldez.com.br)

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

## PROCEDE Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN.... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO

Fundação Vassourini  
NBR ISO 9001:2008

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

Quer que seu filho tenha o EMPREGO DOS sonhos?

**Siqueira Coaching**

Chega de stress na hora da decisão! Com COACHING VOCACIONAL ele aprende a fazer a ESCOLHA CERTA.

Entre em contato conosco e agende uma sessão experimental GRATUITA.

(17)3463-1502 e (17)97400-6772

Onde pelo nosso site: [www.siqueiracoaching.com.br](http://www.siqueiracoaching.com.br)

“É nos momentos de decisão que o seu destino é traçado” (Anthony Robbins)

## ■ ENCONTRO

de bem com a vida

## 10 formas para sentir-se melhor consigo mesmo



**C**ertamente todos nós temos maus dias, momentos difíceis na vida, ansiedade, stress, angústia, cansaço. Desejamos passar uma esponja por cima de algumas partes do nosso passado. Sentimo-nos enfraquecidos, exaustos da luta, apetece-nos desistir dos nossos objetivos e temos a sensação que as coisas que nos perturbam não irão melhorar. Perante as adversidades da vida, temos de saber lidar com pensamentos e sentimentos negativos, ultrapassar obstáculos ao desenvolvimento pessoal, resolver problemas pessoais e problemas psicológicos, combater a desesperança, ultrapassar o medo provocado pela crise econômica, combater o stress, tudo isto contribui para um acumular de mal-estar. É preciso procurarmos formas de equilíbrio e restabelecimento, viver boas sensações e sentirmo-nos melhor.

Alguns dias são melhores que outros. Nesses dias que correm menos bem, normalmente acabamos sendo duros conosco mesmos. Fique ligado em algumas ferramentas para ser mais condescendente consigo mesmo:

■ 1. Continue a caminhar. Não deixe que as mudanças da vida o coloquem fora de jogo, lembre-se que a maioria das circunstâncias incapacitantes e desfavoráveis são temporárias. Ganhe mais clareza, mantenha o rumo, a moti-

vação e esperança e canalize a sua energia numa direção positiva.

■ 2. Confie em si mesmo. Acredite nos seus recursos internos, não importa o quê, e você vai crescer com a experiência. Acredite que as respostas normalmente encontram-se dentro de você e que é inteligente o suficiente para descobrir aquilo que precisa fazer. Dê um pouco de tempo a si mesmo e desenvolva a sua paciência. Talvez por vezes tenha de recorrer à opinião ou ajuda dos outros, mas mesmo esse passo depende da sua decisão e busca de compreensão.

■ 3. Fique de bem com a vida. Lembre-se que o mundo não está contra você e não pretende puni-lo. Provavelmente, por vezes você faz isso para si mesmo. Aprenda a concentrar-se noutras oportunidades, ou noutra direção para olhar o mundo por outras perspectivas.

■ 4. Observe os seus pensamentos. O seu pensamento nunca será 100% positivo. Você deve aprender a ignorar os pensamentos negativos e ficar aberto a outras ideias que o ajudarão a mover-se numa direção positiva. Comece a reconhecer os pensamentos negativos e use a sua mente para criar outros mais capacitadores, adequados e construtivos. Ter pensamentos negativos não é um problema, o que é problemático é aquilo que se pensa acerca desses pensamentos e até que ponto influenciam os seus comportamentos e atitudes.

■ 5. Use o seu poder. Aprenda a aceder e direcionar os seus pontos fortes para alcançar os seus objetivos de vida. Acredite que a sua força e inteligência podem ajudá-lo a lidar com qualquer coisa. Lembre-se que você já ultrapassou muitas dificuldades na vida. Oriente os seus pensamentos para as suas forças e virtudes, olhe para os seus valores, capacidades e habilidades. Esforce-se para colocar-se no seu melhor estado de recursos, ponderar as possibilidades construtivas e motive-se para encarar a vida com uma atitude positiva.

■ 6. Aprenda a amar-se. Você não tem que ser quem você é hoje, e a sua vida não é um script. Mudar a forma como você se sente sobre si mesmo significa a criação de uma estratégia, reunindo algumas ferramentas novas, e tornando-se na pessoa que você quer ser. Uma boa maneira de começar é parar de fazer coisas que o machucam, depreciam ou incapacitem.

■ 7. Não queira demasiado. O desejo e o querer pode ser uma poderosa ferramenta de motivação, mas querendo algo em excesso pode ser muito doloroso e ter um preço muito elevado, por isso, regule as suas expectativas, não viva além dos seus meios ou cobiçando o inatingível. Trabalho e persiga os seus desejos, mas mantenha a sua integridade e bom senso.

■ 8. Não alimente a fúria. É sábio ser desapixonado sobre comentários críticos. Por vezes

agimos antes de pensar, reprimirmos-nos posteriormente, e criamos um espaço para o erro visto que o conseguimos justificar. Aprenda a responder em vez de reagir, e nãoaja alimentado pela sua ira.

■ 9. Reconhecer que a deceção faz parte da vida. Mesmo as pessoas mais bem sucedidas têm que lidar com a deceção, erro e fracasso, mas eles aprenderam como usá-la para chegar ao próximo nível. O truque consiste em levar em consideração os seus sentimentos, analisá-los, e em seguida, usá-los a seu favor. Faça coisas para poder melhorar onde falhou e siga em frente. Coloque ação nos seus objetivos e não se paralise pelo fracasso.

■ 10. Lide com os seus medos. Superar o medo faz você ganhar resiliência, o medo é um gatilho forte para a ação, podemos aprender a lidar com os nossos medos e a superá-lo. O medo é uma emoção que gera muita energia, faz-se sentir no corpo e pode ser incapacitante. Mas, se perceber que essa tremenda energia pode ser canalizada para ajudá-lo a conseguir alguns dos seus objetivos sentir-se-á mais capaz.

Sinta-se bem consigo mesmo, até nas situações mais difíceis mantenha-se firme. Seja amigo de si mesmo. Cada vez que você se orienta de acordo com os seus objetivos e metas gera outras oportunidades de fazer as coisas melhor.

## COMO PEGAR UM CACHACEIRO



Festinha de final de ano em rancho dá isso! Cara bebe todas, entra na zônia e vem parar aqui no Jaca. Cê nem imaginam quem é!

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaadia! Geeente! O que é pior? Vai a madruga esperando a luta

do Aldo ou a corrida do Massa? E um casalzinho, ele médico, ela comerciante da City, tavam no Shopping conversando e con-

## PAPO DO JACA



## THE KING OF DAFFTERIO

## EL REY DE LBESTAIROL

## O REI DO BESTEIRO

## FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

**"Detesto passar perto dos mendigos. Eles ficam balançando as latinhas de moedas só para mostrar que têm mais dinheiro do que eu."**

De um empresário do setor farmacêutico que por falta de pagamentos de Prefeituras, vai passar o Natal durão.

**"O Brasil tem mil vezes mais gente lutando pelo direito de dar o rabo do que pelo direito de não ser enrabbado."**

De um vereador, lá na chegada do Papai Noel, sobre as manifestações. Pelo impeachment tinha 2,5 mil pessoas; no Orgulho Gay tinha 2,5 milhões. Tá certo. Em que grupo ele está?

**"Ele é brasileiro. Não cumpriu nem metade da pena."**

De um advogado, sobre a suspensão do WhatsApp.

## IMAGEM DA SEMANA

E a brincadeira tá ficando legal! Vejam só o que o carinha (um conceituado advogado da região) fez lá perto da Toca da Onça só pra pintar aqui na coluninha do Jaca. O problema foi que faltou garrafas cheias pra tirar o click. Se demora mais um pouco a foto fica pra 2016.



## DÁ PARA ACREDITAR?

- Que a moda nas Casas da Titias no Paraná é a "Noite do Rodízio"? Cé paga duzentão e bimba o quanto aguentar. Já tá chegando por aqui!



- Que, segundo a ONU, 180 milhões de pessoas consomem maconha mundo afora? Se fossem um país, seria a sétima maior população do planeta.

- Que a CBF afirmou que a arbitragem do Brasileirão melhorou em 2015? Só pros círculos.



- Que o Ibope divulgou nova pesquisa e a Dilma só tem 9% de aprovação? Queria ver uma pesquisa aqui da região. Tem gente ainda pior!

## Respostas:

## DESAFIOS JACAL

1 - Essa é no clima! Sabe o que a menina de seis anos pediu pro Papai Noel?

2 - E sabem o que os cachorros de rua disseram quando viraram árvores de Natal da Prefeitura lá na Praça?

3 - Essa é o fim! Sabe o que seu "homem", um padre e o Papai Noel tem em comum?



3 - Nada! E que as bolhas delas só servem para enfeitar.

2 - Puzi! Até que enfim iluminaram o banheiro.

1 - Um OB. Por que com ela vai poder nadar, correr, esquiar, passar de lancha....

**KI DELÍCIA RESTAURANTE**

**Fone: (17) 3843-2209**

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

**DROGARIA SAÚDE**

A farmácia do Zagalo

**PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus**

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

**DISQUE REMÉDIOS  
3843.2022**

# celebridades

## Luciana Gimenez e o marido dormem em quartos separados: 'acostumei'



Luciana Gimenez e Marcelo de Carvalho estão casados há 9 anos e dormem em quartos separados

**L**uciana Gimenez e o marido, Marcelo de Carvalho, estão casados há nove anos e não dormem no mesmo quarto. A apresentadora já declarou que gostaria de ter mais privilégios pela união com o dono da RedeTV e apresentador do "Mega Senha", que explicou o motivo: "O quarto dela é uma feira livre. Todos os dias da vida dela tem o maquiador, o cabeleireiro, o assessor de imprensa, o massagista, a mulher que faz depilação, a mulher que faz unha, dois cachorros - com os quais eu tenho uma relação conturbada, gosto muito, mas eles me odeiam".

Marcelo prefere um ambiente mais calmo e organizado. "Sempre o ar-condicionado está geladinho, o iPad e meus livros estão no lugar certo. Acordo muito cedo e ela vai

dormir muito tarde. Ela grava o "Superpop" e chega em casa entre 2h ou 3h da manhã. Só que ela vai para o meu quarto quando chega. E isso também é propaganda enganosa, porque eu me acostumei com a coisa. Ela diz que ela tem o quarto dela e eu tenho o 'nossa' quarto. Mas eu mudarei! Eu vou fazer agora um outro quarto. Na próxima vez, vou fazer o quarto dela, o nosso quarto e o meu quarto, mas aí eu tranco a porta", brincou.

No programa do Amaury Jr., Marcelo de Carvalho garantiu não ser ciumento e não implicar com roupas curtas e decotadas da ex-modelo, polêmica na internet, apesar de um ex-diretor do "Superpop" contar que já foi demitido por conta de um decote de Luciana. "Ela é linda, gostosa, alta. Acho ótimo, tem mais é que mostrar mesmo", afirmou aos risos.



Decidida mesmo a sair do "Video Show", Monica filosofa: "Cada escolha é uma renúncia".

**De vendedora de hot dog a estrela do "Vídeo Show", Iozzi foi o nome de 2015**

Por tudo que fez em 2015, Monica Iozzi merece um troféu. Presente na televisão desde 2009, ela não se enquadra mais na categoria "revelação". Um prêmio mais óbvio, por conta do seu desempenho à frente do "Vídeo Show", seria o de melhor apresentadora do ano. O mais exato e justo, porém, seria consagrar Monica pelo que ela é, de fato – uma atriz de múltiplos talentos.

Monica é formada em artes cênicas na Unicamp e o desejo de atuar, agora no cinema, é o que a move em frente. O seu próximo passo, conta, é o filme "Chorar de Rir", de Toninho Melo (o diretor de "Vips"), no qual vive uma atriz cômica de sucesso que deseja provar a sua capacidade de fazer drama.

As filmagens serão no primeiro semestre de 2016, mas a data ainda não está acertada. "Serão 40 dias de filmagem, de segunda a sexta", diz. Por isso vai deixar o "Vídeo Show". "Sabemos que vou sair. Isso está concordado com o [diretor] Boninho, com a direção da casa, desde que eu entrei, mas não tem uma data específica para isso", garante. "E de repente eu volto. Não sei. Vamos ver. Talvez seja um até breve", deixa no ar.

Monica concorda que, para quem está olhando as coisas

de fora, é muito difícil entender a sua saída do "Vídeo Show". Soa a insatisfação. "Assistindo ao programa, dá para ver que não estou [infeliz]", diz. "Sempre tive uma relação muito sincera com o Boninho. Ele percebeu que não é por insatisfação que quero sair. É porque tenho muita vontade de fazer outras coisas. E cinema é um mercado muito pequeno e muito fechado. Não dá para sair abrindo mão. Tenho que aprender a fazer."

Monica esclarece que, assim como no "CQC", a apresentadora do "Vídeo Show" também é um tipo criado por ela. "É uma personagem. Tem um lado infantil, inspirado nas fãs adolescentes, que ficam enlouquecidas com os galãs" explica. A grande atriz de 2015 se diz realizada até agora: "Sempre quis que o meu trabalho fizesse alguma diferença em alguma coisa. Mesmo numa coisa pequena. No 'CQC' eu sentia isso grande. De repente, a gente tira muito valor da comédia. Receber esse feedback das pessoas do 'Video Show' eu sinto que faz uma diferença, numa outra linguagem, numa outra grandeza. Mas faz. E isso é ótimo. Nunca achei que fazer entretenimento pudesse ser tão bacana. Gosto do que faço."



Selfie Boy e Aline, na Comic Con, causando com os Nerd

### Petição com 30 mil assinaturas pede à Band a retirada do "Pânico" da grade

Uma petição online coletou, ao longo de sete dias, 30 mil assinaturas pedindo à Band a retirada do "Pânico" da grade. A meta do abaixo-assinado virtual, ainda bem longe de ser alcançada, é conseguir 700 mil assinaturas.

O motivo da petição foi a (com aspas) "reportagem" do programa durante a Comic Con, exibida no último dia 6. Naquela ocasião, como foi amplamente divulgado, um "repórter" do programa lambeu uma entrevistada. "Não faz isso. Não tem a menor graça", chegou a pedir,

sem sucesso, a jovem. A petição recorda o histórico de inconvenientes do "Pânico": "Já faz um tempo que o programa faz incentivo ao bullying e ao assédio físico e moral seja dos entrevistados, participantes e até mesmo telespectadores". Não acho que isso justifique o fim de um programa, mas entendo a reclamação, disse o blogueiro Mauricio Stycer, que ainda completa. "O problema maior do "Pânico" hoje, creio, é não conseguir oferecer nada além deste tipo de constrangimento.

### Kim Kardashian não quer mais ter filhos porque pode ser perigoso para sua saúde



Kim Kardashian não pensa em mais filhos

Kim Kardashian deu à luz Saint na última semana e já está encerrando de vez os planos para ser mãe novamente. Ela, que já tem North West, não pensa em aumentar a família após o fim dessa gravidez. E não é nem pelo fato de não querer mais crianças ou por estar se sentindo sobre-carregada, mas sim, porque pode ser perigoso para sua saúde. "O plano agora é não ter filhos e Kim está bem em relação a isso. Médicos a aconselharam que (tentar ter outro filho) pode ser perigoso", disse uma fonte amiga.

Para quem não se lembra, a esposa de Kanye West já havia sofrido em sua primeira gravidez e, após não conseguir de forma natural, o

casal optou por tratamentos de fertilização para conceber Saint. E, novamente, a gestação foi marcada por uma série de complicações, que dificultaram bem a hora do parto.

Além disso, a ansiedade dela aumentou ainda mais por causa de uma doença chamada placenta acreta, que se trouxe grandes complicações, pode acarretar na retirada do útero da mulher. Mesmo assim, Kim pode mudar de ideia e resolver ter outro filho, mas já está bem feliz com suas duas crianças: "O fato de ela ter dois filhos a deixa tão feliz. North, e agora o bebê, são o centro do universo deles. As coisas podem mudar, mas ela e Kanye estão totalmente felizes com apenas North e Saint", concluiu a fonte.

**ÁRIES**  
Você tem dificuldades em transmitir suas ideias com clareza no dia de hoje, pois a Lua passa por sua área de crise e forma quadratura com Sol e Mercúrio. Tenha cuidado em meios formais, pois você transparece os abalos emocionais!

**GÊMEOS**  
Sol e Mercúrio, em tensão com a Lua, que passa por sua área profissional, indicam problemas com sua atitude diante das parcerias e demandas profissionais. Não misture abacateamentos da vida pessoal com o trabalho, preserve-se!

**LEÃO**  
Ao se tensionar com Sol e Mercúrio, a Lua desestabiliza suas relações, pois você tende a focar nas diferenças e não nas sinergias. Em vez de contribuir para a tensão, promova um clima de harmonia e companheirismo!

**LIBRA**  
A sobrecarga de atividade mental e a negligência com o corpo podem lhe deixar um tanto enfraquecida, neste momento em que a Lua entra em sua área de saúde e forma quadratura com Sol e Mercúrio. Busque o equilíbrio!

**SAGITÁRIO**  
Tenha paciência e delicadeza para harmonizar a convivência, seja na vida pessoal ou no trabalho. Os ânimos estão exacerbados pela Lua, em sua área familiar, e pela tensão com Sol e Mercúrio em sua área de relacionamentos!

**AQUÁRIO**  
A Lua chama as atenções para a vida financeira, ao passar por sua área material, e as quadraturas com Sol e Mercúrio alertam para erros de planejamento que precisam ser revistos. Procure o auxílio de profissionais!

**TOURO**  
Você tende a agir de maneira ditatorial nas relações, mesmo que sem perceber. A Lua passa por sua área de amizades e se tensiona com Sol e Mercúrio, alertando que as pessoas se sentem intimidadas por suas palavras. Cuidado!

**CÂNCER**  
Que tal cultivar o bem-estar pessoal? A Lua forma quadraturas com Sol e Mercúrio, lhe incentivando a buscar serenidade e harmonia para encarar os desafios. Perceba que, por mais difíceis que sejam, eles representam crescimento!

**VIRGEM**  
A Lua passa por sua área de relacionamentos, enquanto Sol e Mercúrio se associam em sua área profissional. Esses aspectos dificultam sua postura diante dos problemas de convívio no trabalho, dos embates territoriais e das divisões de tarefas!

**ESCORPIÃO**  
As quadraturas da Lua com Sol e Mercúrio exaltam sua impulsividade e alertam para a falta de controle emocional. Perceba como alguns de seus descontentamentos podem estar levando a uma busca desenfreada por prazeres!

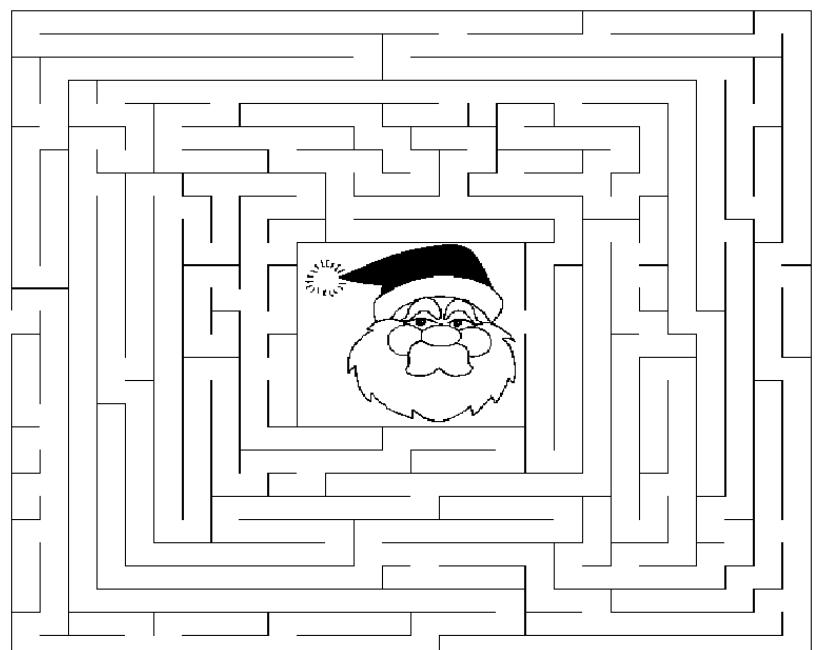
**CAPRICÓRNO**  
Seus humores são desestabilizados pela tensão da Lua em sua área de comunicação, e suas fraquezas podem lhe deixar vulnerável nos grupos dos quais faz parte. Portanto, contenha as atitudes, especialmente em meios formais!

**PEIXES**  
Você se sente deslocada nos ambientes que costuma frequentar, por conta da passagem da Lua por seu signo e da sua tensão com Sol e Mercúrio. Você tende a refletir, movida pelos recentes desafios. Pense em maneiras de melhorar o convívio!

**SCORPIO**  
A Lua chama as atenções para a vida financeira, ao passar por sua área material, e as quadraturas com Sol e Mercúrio alertam para erros de planejamento que precisam ser revistos. Procure o auxílio de profissionais!

## Labirinto

Com um lápis encontre a saída do labirinto.  
Não esqueça de colorir as imagens.



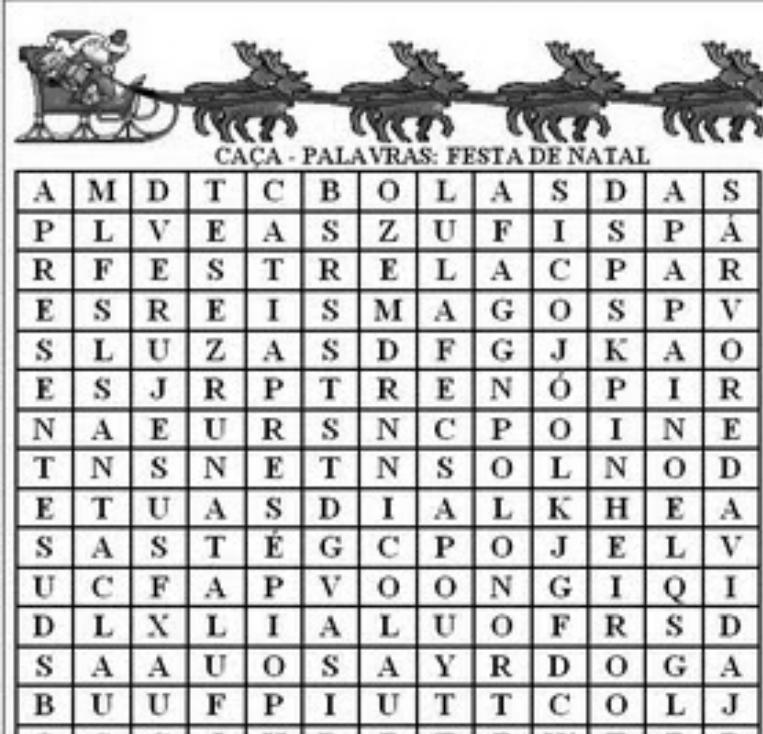
## Jogo dos Sete Erros

### Jogo dos Sete Erros.



[www.sol.eti.br](http://www.sol.eti.br)

## Caça Palavras



### CAÇA - PALAVRAS: FESTA DE NATAL

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

1. ÁRVORE DA VIDA

3. TRENO

5. PAPAI NOEL

7. PRESÉPIO

9. JESUS

11. LUZ

13. VELAS

15. PRESENTES

2. POLO NORTE

4. NICOLAU

6. SANTA CLAUS

8. REIS MAGOS

10. ESTRELA

12. SINOS

14. PINHEIRO

16. NATAL

**EU SÓ QUERO  
UM PAÍS MAIS LIMPO, SÉRIO,  
JUSTO, HONESTO, SEGURO....**

**MILAGRE NÃO É COMIGO;  
É COM O ANIVERSARIANTE !!!**



## A REGRA DO JOGO

Segunda, 21h00

Aninha se despede de Romero. Zé Maria vê restos de comida no quartinho e Kiki se apavora. Noé leva Atena ao local onde Tóia está. Romero se desespera ao saber de Tóia. Feliciano leva Vavá para seu primeiro dia de trabalho como salva-vidas. Alison, Ninfa e Adisabeba se preocupam com o estado de Merlô. Ascânia conta para Romero que a facção prendeu Atena. Dante flagra Orlando na casa de Lara. Juliano pede para Adisabeba não se casar com Zé Maria. Dante descobre que Ruivo não é o ex-marido de Lara. Orlando é desmascarado por Dante.

## Resumo de Novelas

### ALÉM DO TEMPO

Sábado, 18h00

Bento aceita fazer o exame de DNA. Alberto avisa a Emilia que só deixará a cidade depois que se encontrar com Vitória. Lívia recrimina Anita por querer ter um filho com Roberto. Roberto incentiva Berenice a se declarar para Afonso. Bento deixa a casa de Rosa. Anita termina com Afonso. Dorotéia pensa em fazer o exame de DNA usando os fios de cabelo de Melissa. Bernardo encontra Alberto. Berenice beija Afonso. Emilia se sente culpada ao falar com Bernardo. Lívia se encontra com Felipe. Alberto sofre ao lembrar o que fez com Vitória. Bernardo e Bento chegam ao laboratório. Lívia procura Vitória.

### TOTALMENTE DEMAIS

Sábado, 19h15

Arthur afirma a Carolina que é impossível que a jornalista esteja grávida de um filho dele. Arthur revela a Max que não pode mais ter filhos. Jonas pede a Mirthes para trabalhar como garçom na festa da Totalmente Demais. Carolina avisa a Cassandra que, se ela não provocar a expulsão de Eliza do concurso, a moça será afastada em seu lugar. Fabinho orienta Jonas a inventar uma desculpa quando Leila lhe chamar para ir ao Tamanduá. Leila se irrita com Fabinho. Eliza faz as pazes com Jonas. Natasha aconselha Arthur a contar a verdade sobre sua condição para Carolina.

### O REI DAVI

Segunda-feira, 22h15

Davi pede que Josias chame Bate-Seba para jantar com ele, mesmo sabendo que ela é esposa de Urias, um dos seus 30 valentes (soldados de elite). Josias, seu servo fiel, fica preocupado. Laís tenta impedir, mas Bate-Seba diz que não pode recusar um pedido do rei. Bate-Seba tem o rosto coberto por um véu. O servo diz que é uma concubina, mas Mical continua desconfiada. Joabe está preocupado com a ausência de Davi na batalha contra os amonitas. Josias fica tenso quando Aitofel o encontra com uma bandeja de jantar. Aitofel reparou que há algo estranho. Abusalão sente ciúmes. Natá comenta que o mais novo é mais dedicado, mas Davi diz que o importante é que Amnon é seu primeiro filho e será rei.

### MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Miguel disfarça o incômodo ao instalar Ciça em casa. Nanda incentiva Jéssica a se envolver com Uodson. Dani provoca Luciana por causa de Rodrigo. Monique avisa a Rodrigo que o inscreveu para disputar o campeonato de taekwondo pelo colégio Leal Brazil. Pedro insinua que Beto está interessado em Lívia. Nanda decide registrar cenas cotidianas de sua vida e dos amigos. Jéssica ensina Uodson a sambar e Alina se irrita. Arthur lamenta a hostilidade dos amigos. Sueli cobra que Jorge arrume um emprego. Roger afirma a Lívia que deseja dormir com ela. Luciana vê Dani beijar Rodrigo no banheiro feminino.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Sabrina decide pular corda com Dóris, mas a pequenina acaba se machucando. Pastor Augusto entrega uma peça de teatro ao Padre. Rebeca entrega cartazes em busca pela filha e se junta com as mães da Sé. Joel obriga o filho, Omar, a recolher o esterco e terra que havia jogado no vilarejo. Regina decide ir atrás de Rebeca. A vilã aproveita para arrumar uma situação em que consegue questionar como estão as buscas por Manuela. O Padre lê a peça "A História de Davi e Golias" e pensa que exagerou, pois o Pastor e a Flavia fizeram um bom trabalho. Regina pede para Navarro seguir Rebeca nos próximos dias para se certificar que Isabela não vai atrás da mulher.

### CRIAÇÃO DE PORCOS

Um criador de porcos foi abordado por um fiscal:

– Como o senhor alimenta seus porcos?

– Eu dou lavagem, restos de comida e outras coisas que sobram.

– Então eu vou multá-lo por falta de higiene com a criação. Um mês depois o mesmo fiscal apareceu de novo e repetiu a pergunta:

– Que o senhor tem dado aos seus porcos?

– Agora eu tenho dado mousse, suflê de legumes e caviar.

– Então vou multá-lo por desprédio. No mês seguinte, o fiscal fez outra visita:

– O que o senhor tem dado para seus porcos se alimentarem?

– Olha, eu tô dando dez reais para cada um. Eles comem onde e o que eles quiserem.

## Humor

### SABEDORIA DE MÃE

O garoto está fazendo a lição de casa, quando surge uma dúvida e ele pergunta ao pai:

– Pai, onde está a Torre Eiffel?  
– Não sei, filho! Pergunte a sua mãe, ela que guarda tudo aqui em casa!

### QUEBRA CABEÇA

Preocupadíssima, a loira liga para o celular do namorado:

– Amorzinho, eu tô com um problema!

– O que houve, amor?  
– Eu comprei um quebra-cabeça, mas não estou conseguindo nem começar a montar! As peças não se encaixam de jeito nenhum...

– Meu amor, eu já te ensinei a montar quebra-cabeça, né? Não lembra daquele da Mônica que eu comprei pra você? Lembre-se, primeiro você tem que achar os cantinhos...

– Eu sei, lembro que você disse isso, mas é que eu não consigo achar

nem os cantos... É muito difícil!

– Ok, calma, calma. Qual é a figura que você tem que montar? Deve estar desenhado na caixa!

– É um tigre.

– Tudo bem. Eu vou passar aí pra te ajudar!

Então ele pega a chave de sua BMW, sai de seu escritório e vai para a casa dela.

Chegando lá, ela o recepciona deixando transparecer a ansiedade e apressa-se em resolver o dilema do quebra-cabeça.

– Vem amor, me ajuda! O quebra-cabeça está lá na mesa da cozinha!

O namorado acompanha a loira até a cozinha, olha para a mesa e fica boquiaberto por alguns segundos. Após se recompor, ele respira fundo e esbraveja:

– Sua burra! Quer fazer o favor de colocar os Sucrilhos de volta na caixa?

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

## SUPERMERCADO

**SIRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

sua saúde

# Dicas de saúde para as festas de Fim de Ano



As festas de final de ano são marcadas pelos encontros entre pessoas queridas, muita animação e também mesa farta. Isso significa que alguns acabam enfiando o "pé na jaca" ou seja, exageram. Por isso, antes mesmo das comemorações chegarão é importante garantir a preparação psicológica, a fim não correr o risco de ir além do que o corpo possa suportar.

Essa dica não está relacionada apenas a fartura de comidas, mas também de bebidas, visto que é um período tendencioso a variedades. Quando o assunto é a saúde, as ponderações relacionadas precisam ser consideradas, porque o equilíbrio é a base da evolução. Ou seja, ninguém precisa deixar a vontade passar, se houver harmonia.

A alimentação balanceada é capaz de garantir a manutenção da saúde, pois aprender a comer de forma correta é algo que garante mais vitalidade e a prática deve permanecer pelo resto da vida. Por que é importante comer bem todos os dias? Algumas pessoas podem confundir o "bem" com o fato de comer muito, entretanto, tem mais a ver com a variedade de alimentos que se pratica.

Como se sabe, o alimento é a base para manter o corpo forte e saudável ou não, dependendo do que se come. É contra a regra comer alimentos não saudáveis nas festas de final de ano? Claro que não, mas o segredo está na quantidade, bem como na frequência que se consome.

A educação nutricional é algo que de-

ve ser levado por toda a vida, por isso, as escapulidas, como mencionado, devem ser controladas. Ou seja, as pessoas precisam a aprender tirar vantagem dos alimentos, mesmo em períodos de festas, visto que, apenas como uma boa alimentação, é possível garantir, pelo menos, alguns anos a mais de vida.

## AS DICAS

Beber água é fundamental, principalmente, para aqueles que consomem bebida alcoólica. A função desse elemento no corpo é de extrema necessidade porque ajuda a regular a temperatura, hidratando-o. Ainda cuida de eliminar resíduos do metabolismo, elimina suor, transporta os nutrientes para as células, mata a sede e ainda auxilia no emagrecimento. Ou seja, quem quer perder uns quilinhos pode usar e abusar.

As aves fazem parte do contexto das festividades de final de ano, assim como a carne suína, entre outras. Nesse caso, é importante retirar a pele ou as gordurinhas, pois por mais que o sabor seja agradável, não faz bem para a saúde. Dessa maneira, curta as festividades optando pelas carnes magras.

Quem não quer ganhar peso com as comidas das festas de final de ano precisa controlar também o consumo de castanhas, amendoim, azeitonas, entre outros petiscos, visto que são altamente calóricos. Como dito, ninguém precisa passar vontade de comer algo, basta controlar a quantidade, que fica tudo certo. Para não chegar com o apetite muito ressaltado na

ceia, é importante comer uma barrinha de cereal ou mesmo tomar um iogurte, pois isso ajuda a dar certa saciedade.

Outra maneira de garantir mais saúde e peso equilibrado é combinar os acompanhamentos no prato, evitando muitos carboidratos. Dessa maneira é sempre bacana abusar das saladas, mas controlar a quantidade de iguarias com maionese ou salpicão, por exemplo.

O panettone é outro alimento calórico, sendo assim, é importante evitar o seu consumo diário, ou seja, dos dias que antecedem as festividades. Nessas ceias de final de ano sempre há uma mesa de frutas, por isso é importante que os participantes aproveitem, pois podem ser consumidas sem muitas restrições.

Além da ingestão de água, como frequência, faz-se necessário evitar ao consumo exagerado de açúcar, sal e frituras, por exemplo, pois em épocas como essa a tendência é a de encontrar muitos alimentos que se enquadram nessas características.

## Prática de atividades físicas

Praticar exercícios físicos pode ajudar muito nesse processo de manter a saúde em dia, mesmo em meio às festas de final de ano. Por mais que alguns torçam o nariz é importante mencionar que uma simples caminhada ou deixar o elevador para subir as escadas já conta muitos pontos. Controlar o consumo de carboidratos auxilia sobremaneira, principalmente, se os alimentos com fibras forem inseridos na alimentação, de uma forma periódica.



**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 EXIMER 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

**Reabilita Odontologia**

Claudio Paulo da Silva  
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva  
CRO: 100655

17-3442 4012

reabilitaodontologia@hotmail.com

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

**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 Betoli**  
Pediatra  
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro  
Fernandópolis - SP

**JAN IWAI**  
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

