

Coisas para fazer em dias de chuva

Chegou o final de semana e você fica entediado olhando a chuva, desejando desesperadamente que pudesse ir para a rua? Em vez de mergulhar no tédio, encontre algo legal para fazer dentro de casa!

■ **COZINHE ALGO.** Uma das melhores maneiras de manter-se ocupado em um dia chuvoso é cozinhando. Assim, você tem uma distração e usa alguns dos ingredientes em sua despensa que vinha querendo experimentar. A melhor parte é que você acaba com algo delicioso no final e que todos desfrutarão!

■ **TRICOTE, FAÇA CROCHÊ OU COSTURE.** Um dia chuvoso é uma ótima situação para se envolver em seus projetos de tricô e crochê. Talvez você também queira costurar aquele vestido ou aquela calça que estão à espera.

■ **LEIA UM LIVRO.** Passe aqueles dias chuvosos entretido em um bom livro. Ler é uma ótima maneira de partir em uma aventura sem ter que sair de casa. Encontre um livro na sua prateleira, vá até a biblioteca ou baixe um livro pelo seu leitor eletrônico.

Não importa o seu interesse, sempre haverá um livro para você. Você gosta de romances ocidentais de aventura? Romance? História? Suspense? Terror? Pode ser que você gaste alguns minutos olhando contracapas e sinopses, mas encontrará o livro para você.

Se você se sentir corajoso, simplesmente pegue um livro aleatório da prateleira e comece a ler. Pode ser que você se surpreenda gostando de algo de que nunca pensou que gostaria.

■ **ESCREVA UMA HISTÓRIA.** Dê asas à sua imaginação e escreva uma história. Encontre a ideia da sua história e comece a escrever. Divirta-se com ela conforme você cria o seu próprio mundo. Faça uma versão fictícia de algo que tenha acontecido com você. Escreva uma história assustadora ou um romance. Saia da sua zona de conforto e escreva algo em um gênero que nunca tenha pensado em escrever antes.

■ **LIMPE A SUA CASA.** Limpar é algo que sempre prometemos a nós mesmos que vamos fazer, mas às vezes ignoramos por causa das nossas vidas agitadas. Que melhor maneira de usar um dia

chuvoso do que realizando as tarefas de casa? Limpe e organize as partes da sua casa que realmente precisem de manutenção. Dessa forma, você não terá que se preocupar com limpeza e organização quando o tempo ensolarado voltar.

Trabalhe em alguns projetos para os quais você parece nunca ter tempo. Dê uma geral em seus armários, organize a despensa, limpe a garagem. Junte roupas e itens para doar para a caridade.

Dias chuvosos também lhe dão a oportunidade de vestir roupas específicas para esse tipo de clima. Vista aquele trench coat que você nunca usa e as botas que estão juntando poeira no armário.

■ **FAÇA UMA MARATONA DE FILMES.** Junte seus amigos e a sua família para uma maratona de filmes. Escolha clássicos que as crianças nunca tenham visto, alugue vários lançamentos ou assista aos seus favoritos.

Em vez de uma maratona de filmes, experimente uma maratona de programas de TV. Escolha um a que você queira assistir ou atualize-se com programas a que ainda não teve a chance de assis-

tir devido à agitação da vida.

■ **FAÇA UM DIA DE JOGOS.** Junte sua família, convide seus amigos, e sentem-se ao redor da mesa para jogar jogos de tabuleiro ou de cartas. Essa é uma ótima maneira de saber as novidades dos seus entes queridos, conversar, rir e desfrutar de um tempo juntos.

■ **JOQUE VIDEOGAMES.** Essa é uma boa ideia se você estiver sozinho. Convide o seu melhor amigo para jogar junto, ou jogue com outras pessoas pela internet.

■ **APRECIE A CHUVA.** Sente-se no seu alpendre ou varanda com uma caneca de chocolate quente, chá ou café. Ouça o som da chuva e veja como ela cai. Tire um tempo para relaxar e se concentrar no clima, em vez de na vida.

■ **USE UM DIA CHUVOSO PARA COLOCAR EM DIA A SUA LISTA DE AFAZERES.** Pense nas coisas que você diz, como "Eu faria isso se tivesse tempo..." e então faça-as! Escolha atividades que você ache divertidas se nenhuma dessas soar bem para você. Pense nos seus interesses e decida que passatempo você pode fazer.







Enfermagem: a arte de cuidar de gente

- ✓ Tradição
- ✓ Qualidade
- ✓ Compromisso Social
- ✓ Docentes Mestres e Doutores
- ✓ Laboratórios Equipados
- ✓ Muitos cenários de prática

Vestibular Solidário

Prova 17/01/2016

Faça sua inscrição para o vestibular agendado, ligue 17 3465-0000

■ RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Nunca mais



Certa ocasião, o Tio João Araujo, antigo morador e sitiante muito conhecidolá em Três Fronteiras, recebeu a visita de uma penca de parentes aqui de Fernandópolis. Foi aquela festa, e como os parentes iam ficar para o final de semana prolongado com um feriadão, logo trataram de marcar uma pescaria no famoso Ribeirão Santana da Ponte Pensa, afluente do Paranazão, que passa bem pertinho de seu sítio.

No dia seguinte bem cedinho, prepararam a tralha e lá se foram todos para o rio, inclusive o Tio João, que nunca havia entrado em um barco em toda sua vida, e que se caísse na água era igualzinho “machado-sem-cabo”... ia direto para o fundo. E na água era igual peixe. Só saía se alguém tirasse!

Como o bom anfitrião não falou nada sobre o assunto, e ainda por cima, morava pertinho do rio, todo mundo achou que ele era “cobra criada” e devia conhecer aquele rio melhor que palma de sua mão. Daí, escalaram o infeliz práir lá na proa. Ficaria encarregado de amarrar o barco no ponto do pesqueiro.

Momentos depois chegaram no ponto de pesca e o pessoal passou a corda para o Tio João amarrar o barco. E logo na primeira tentativa, um tanto nervoso, acabou se atrapalhando, soltou a corda e prá não cair dentro d’água grudou na galhada. Com o solavanco da pancada na galhada, o barco recuou... e ele viu a viola em cacos... não dúvida ficou grudado na árvore, com a barriga batendo na flor d’água e os pés presos pelo botinão dentro do barco... tomou o maior susto e também o maior espichão da sua vida!

Acode daqui, ajuda dali, a turma conseguiu acertar a situação e tirar o Tio João daquela encrenca. Suando frio, branco que nem cera, sem a fala e com o coração disparado, em pânico, mostrava a barranca do rio apontando com o dedo repetidas vezes. “Lá... lá...”, era tudo que o coitado conseguia dizer.

Marinheiro de primeira viagem, quando pisou em terra firme o Tio João, jogou o boné no chão, pisou em cima um monte de vezes e jurou que aquela era a sua primeira e ultima aventura naval. A coisa foi tão séria, que pelo que se sabe, até hoje nunca mais chegou perto de um barco, e olhe que lá se vão trinta e tantos anos!.



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



Diversões & Cia

Aluguel para festas

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

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP



Flor da Mata
MADEIREIRA

Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

(17) 3462-1090
Fernandópolis

clube da memória

Claudinei Cabreira

Histórias do Tempo do Botinão

Quando aterrissei neste mundo velho e sem porteira, na metade do século passado, julho de 1952, Fernandópolis, ainda era uma pré-adolescente na flor de seus treze anos. Era ainda menino, meio bicho do mato, nascido nas beiradas do Córrego das Pedras, mas ainda vai pela minha memória, o dia que pela primeira vez, vim até o centro de Fernandópolis, sentindo o bater de seu coração pulsante de cidade jovem e arrojada. Lembro-me muito bem das tuas ruas movimentadas, cheias de gente e do seu comércio vibrante. Era a época que a agricultura vivia seu auge nos áureos tempos do café, do arroz e do algodão por estas bandas.

Pensa que me esqueci? Ainda me lembro das máquinas trabalhando diante do Frangão, onde antigamente era a Grecco Eletromóveis, a Baterias Heliar, o Bar Heliar e do outro lado, onde hoje é o Itaiú, era a Arakaki Massey Ferguson; mais abaixo, na esquina, onde hoje é a Padaria União, era o Banco Brasileiro de Descontos, que acabou virando Bradesco. Ali, com uma caixa de engraxar sapatos nas costas, impressionado, vi o chão ser coberto por asfalto. Naqueles tempos, suas principais ruas e avenidas eram de terra batida.

Me lembro do Posto Esso, sendo demolido para a construção da Coferauto Volkswagen, hoje Faria Veículos. No prédio da Estamparia Carioca, funcionava a Ford Willys, com o seu nome e emblema desenhado em pedras na calçada. E a partir dali, onde antigamente começava a Avenida Afonso Cáfaro, as memoráveis e maravilhosas floradas dos flamboyants de seu canteiro central. E o riachinho da Praça Joaquim Antonio Pereira, com sua ponte em curva, fonte luminosa e suas carpas coloridas? Ah, o “footing” das noites de sábados e domingos, depois da sessão das seis e das oito no Cine Fernandópolis... Naqueles tempos, 9 da noite era o prazo limite para se chegar em casa. A sessão das 8 no Cine Santa Rita, era sempre para os maiores de idade. E ali só passavam aqueles filmes que a gente ainda não podia ver, mas hoje uma piada diante das novelas da Globo!

Outra imagem que carrego daquela época, foram algumas safras recordes de algodão, arroz e café. As máquinas de benefício da cidade, trabalhavam dia e noite zunindo à todo vapor. As usinas de beneficiamento de algodão da Sombra e da Anderson & Clayton, zuniam dia e noite todos os dias da semana, inclusive nos feriados, sábados e domingos.. Nos pátios enormes, imensas e longas filas de caminhões descarregavam o “ouro branco”, formando montanhas de fardos, organizados como se fossem quarteirões de pequenos prédios da altura de



um sobrado. Outras filas se formavam nas imediações do IBC e do Ceagesp, para descarregar nosso rico café e também arroz vindo de todas as cidades da região. Lembro que teve um ano, que se formou uma fila gigantesca de caminhões para carregar arroz do Ceagesp, para Uberaba e Uberlândia. A inacreditável fila que perdurou por semanas, chegava até onde era a antiga Auto Peças Renê, hoje Santa Lúcia Auto Peças, do nosso amigo José Luiz Della Rovere. Motoristas dormiam, faziam o café da manhã, almoçavam e jantavam na fila!

E os grandes e históricos comícios dos anos sessenta, na Praça Coutinho Cavalcanti, depois Praça da Liberdade, e agora, Praça Fernando Jacob? Por ali passaram lendários personagens da história como Adhemar de Barros, Jânio Quadros, Lino de Mattos, Ranieri Mazilli e o ainda jovem, Ulysses Guimarães. Dizem que Jânio cameu um sanduíche feito pelo Carmino Stelucci, do Bar Heliar, sentado na calçada, no meio do povo. Tempos inesquecíveis.

E puxando pela memória, lembro que o sentido de mão de trânsito, das ruas Brasil e São Paulo, eram ao contrário de hoje. As Avenidas Manoel Marques Rosa e a Amadeu Bizelli, também foram mudadas, e naquela época, a então Avenida 7 e a rua Sergipe, eram as “ruas vivas” da cidade; fervilhantes, com um comércio muito forte.

E as tardes esportivas no Estádio Municipal Amaral Furlan, depois John F. Kennedy, e agora, Cláudio Rodante? Ainda menino, vi um dia o timaço do Caciquinho, golear um time de Votuporanga, por incríveis 22 a 2. E então, a ABE – Associação Bancaria de Esportes, a “Águia Azul e Branca”? Lembro até um refrão do hino do time; “bola no centro/bola no ataque/bola no pé/É chute em gol/vitória da Abe (pronunciava-se

Abeé). Time de Olavo, Botão, Joy, Martins e Zéca Preto; Euzébio e Torres; Jesus, Joãozinho, Téia e Canhoto. Quanta saudade das goleadas, dos derbys com a Votuporanguense e a Jalesense. E naquele gramado, pisaram monstros sagrados do futebol como Djalma Santos, Valdir Joaquim de Moraes, Ademar Pantera, Tupázinho, Ademir da Guia e Dudu; Suly, Roberto Dias, Faustino, Paraná, Bazani, Peixeinho e tantas outras lendas.

Tempos heróicos e pioneiros da Rádio Cultura, de Moacir Ribeiro, onde Nhô Cido, era a principal atração da primeira emissora da cidade. Depois surgiu a Rádio Educadora Rural, de Leodegário Fernandes, hoje Rádio Santa Rita. Havia ainda o serviço de alto-falantes da Praça Joaquim Antonio Pereira, de Chiquito e Dorival Machado cujo estúdio ficava no 1º andar do prédio da Lojas Riachuelo. Na imprensa escrita havia o Fernandópolis Jornal, da família Leone; o Diário de Fernandópolis, de Emerson Sumariva; O Imparcial, de João Garcia Pelayo, e depois, no final dos anos sessenta, surgia a Gazeta da Região, de José de Freitas. Em julho de 74, Zeca Moreira e Chico Melfi, fundavam a Folha de Fernandópolis.

E as feiras de ciências do Instituto de Educação? No terreno defronte à escola, havia um campinho de futebol, onde eram realizadas as aulas de educação física com o professor Mirabelli. Na época das “Feiras de Ciências”, o local virava base de lançamento de foguetes. Teve um ano que um grupo de alunos montou uma “rádio pirata”, na quadra de esportes onde era a base da mostra de ciências. A antena era um imenso bambu gigante, fincado do lado de fora da quadra, e a incrível “rádio dos estudantes”, podia ser sintonizada num raio de até cem metros do local. Mas tinha

também os festivais de Música Estudantil que eram arrepiantes, lotavam a quadra do EELAS e tinha até torcida organizada.

E os grandes bailes do FEC, Fernandópolis Esporte Clube? Eu era apaixonado pela Orquestra Laércio de Franca e fã incondicional da “crooner” Gracinha Leporace. Também não perdia os bailes animados pela também famosa Orquestra Leopoldo de Tupã. Todo sábado tinha baile com The Black Falcons, The Hells ou a Banda Jovem Capri. As noites de carnaval, animadas pela banda da Família Bortoleto; os shows das Semanas de Universitárias ou de Artes, que trouxeram para cá gente famosa como Plínio Marcos, Grupo Tarankon, Ari Toledo, Conjunto Atlantis, Vinicius, Toquinho e Maria Creuza, Jair Rodrigues e João Bosco, entre outros.

Se você é desse tempo, com certeza vai se lembrar do “botinão” que havia diante da Casa Douglas, de Lúcio Burguer. Mas, a primeira vez que vi um caminhão dos “Bombeiros” na cidade, lá no comecinho dos anos setenta, foi quando as nossas “meninas do basquete” sagraram-se Campeãs do Estado e desfilaram nele pelas avenidas de Fernandópolis, exibindo o troféu. Era um timaço, formado por Soninha Arantes, Re, Su, Má, Marli e Usa, a grande fera do time. O time era tão bom, que nos treinos, sempre ganhava do time masculino. E meu amigo Tito Montenegro começava fazer sucesso com suas telas. Na mesma época, lá no Pavilhão Cultural da Expô, em maio de 75, há exatos 40 anos, me lembro muito bem de Wilsom Granella, muito moço ainda, em noite de autógrafos, no lançamento de seu primeiro livro; “O Toten do Amor”. Bons tempos, aqueles! Semana que vem tem mais. Até lá.



LAVA JATO AMIZADE

Fones: (17)
99656.0537

Direção: Paulo e Solange

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

de pai

pra filho

Vivendo bem com seu filho adolescente



O relacionamento entre pais e filhos adolescentes nem sempre é marcado pela harmonia. Discussões, críticas e desencontros muitas vezes fazem parte da rotina. Para melhorar a relação, mantenha um diálogo aberto, sincero, livre de preconceitos e julgamentos. Confira as dicas e melhore a convivência entre vocês:

- **1. Imponha limites**, mas sempre converse e explique os motivos das regras.
- **2. Crie momentos gostosos**, tenha conversas relaxadas e descontraídas. Convide seu filho para andar de bicicleta, fazer compras ou qualquer atividade que possam compartilhar juntos.

■ **3. Sempre que possível, elogie e confie** no adolescente, para que ele adquira uma imagem positiva de si mesmo.

■ **4. Incentive-o** a participar de esportes, música, arte, dança ou outras atividades que estimulem a autoconfiança.

■ **5. Evite críticas exageradas**, por exemplo, em relação à decoração do seu quarto ou à maneira de se vestir. Apenas intervenha se o comportamento de seu filho for prejudicial, ilícito ou violar os seus direitos.

■ **6. Seja flexível.** “Se o seu filho é responsável e cumpre com as suas obrigações, reveja as regras e ceda um pouquinho”, orienta a psicanalista.

■ **7. Permita que ele aprenda** com su-

as próprias experiências e erros, para que saiba assumir a responsabilidade sobre suas decisões e ações. No entanto, interfira caso ele pretenda fazer algo perigoso ou ilegal.

■ **8. Mantenha distância** quando o adolescente estiver mal-humorado. Deixe-o tranquilo e respeite sua intimidade.

■ **9. Evite que seus próprios problemas** e pressões do dia a dia acabem prejudicando o relacionamento com seus filhos. Observe-se, cuide-se e, sobretudo, evite o estresse.

■ **10. Dê o exemplo.** A educação dos filhos não se dá pelo que é falado, mas, sim, pelas atitudes e pela coerência entre o que é dito e o que é feito pelos pais.



V

IDRAÇARIA

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

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 (Estádio)

PROCEDE

Vistorias

CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

Agilidade

Competência

Comprometimento

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

Balaio de Gato

NADA DE PÂNICO, MAS UMA NOVA DOENÇA SE ALASTRA PELO BRASIL...

Eu explico gente fina, é a tal virose Zera, a prima da Zika!

Zera sua carteira, zera sua conta, zera seu bolso, zera seu crédito...

Também zera sua geladeira, seu armário e dá uma baita dor de cabeça!

E o remédio para combater essa virose, o salário, ainda tá muito fraco...

Dizem que é transmitida pelo mosquito “Aedes Políticus”!

Por falar em Zika, o microcéfalo ministro da Saúde, Marcelo Castro, disse:

“Torço para que as mulhees peguem Zika, antes de entrar no período fértil...

Assim a gente não vai precisar vacinar as pessoas!”

Depois dessa, acho que não precisamos de ministro e nem Ministério da Saúde!

Conversa na Caiçara: Empresas privadas são aquelas que o governo olha com lupa...

Empresas estatais são aquelas que ninguém vê e nem controla!

E o ex-ministro Levy foi contratado como diretor financeiro do Banco Mundial...

Tem gente dizendo aí que o Banco Mundial cometeu uma belalambança...

Não ter-se aconselhado com o PT, que é quem realmente manja tudo de finanças...

Ainda na porta da Caiçara: Tudo que é bom para o Governo é ruim para o Brasil...

E tudo que é ruim para o Governo é ótimo pro Brasil e os brasileiros!

Esse ano nosso PIB ficará igual temperatura europeia: 3 ou mais abaixo de zero...

As “pedaladas” foram alambança e o pagamento delas, a “lambuzança”!

Foi como se a fatura de um cartão de crédito fosse paga com outro...

Sem dúvida alguma, a maior proeza da Ciência Econômica!

E o ministro Jhonnie Walker, óps, Jaques Wagner, reuniu a imprensa...

Disse que o governo não vai tirar coelhos da cartola!

Mas todo dia tem novoslépids e saltitantes coelhos pintando na lavajato!

Não demora muito e Eduardo Cunha será acusado de matar Caim e Abel...

E culpado pelo rebaixamento do Vasco da Gama para a Série B!

Mudando de saco prá picuá, já que o assunto é futebol...

Os chineses não param de avançar sobre o Corinthians...

Depois de comprar o elenco inteiro, levaram mais seis juízes amigos!

Agora os Chinas querem comprar o Itaquê e isso preocupa o Parmera...

Diz o Lazinho Nunes, “Os chineses tão querendo acabar com nosso salão de festas”!

E o Lucheta mandou um recado: “Deixem nosso salão de festas em Prass, óps, em paz!”

Solidário, o Parmera vai emprestar jogadores pra completar o elenco do Curinthia....

Afinal, acima da rivalidade estão amor ao próximo, o perdão ao inimigo...

Só esta semana a diretoria liberou uma lista de 137 jogadores, é mole?

O Curinthia recusou a oferta e já começou convocar torcedores voluntários!

João Leonel rebate: “Quanta inveja. Os Chineses só compram os melhores...”

E explica: é por esse motivo, que não tem nenhum parmerense na lista deles!

Segundo o Wagnão aqui do Extra, “é isso mesmo, tudo inveja e pura dor de cotovelo...”

E sapecou; afinal, até o Wendell Lira ganhou um Mundial antes do Parmera!

CORINGÃO VAI DAR O TROCO NOS CHINAS! JÁ NEGOCIA A VOLTA DE ZIZHAO!

Quer que seu filho tenha

O EMPREGO DOS SONHOS?

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

Ou pelo nosso site: www.siqueiracoaching.com.br

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

de bem **com a vida**

Os nomes mais usados em 2015

Miguel e Alice lideraram a lista de preferências das famílias em 2015. Sophia, que ocupava o primeiro lugar desde 2012, passou para o segundo lugar. No caso dos meninos, Miguel continua no topo nas preferências de nomes para meninos. O nascimento da princesa Charlotte Elizabeth Diana, ocorrido em maio do ano passado, fez com que o nome crescesse 143% neste ano e está entre os cem mais comuns para as meninas. No caso dos garotos, Bernardo é outro nome que vem crescendo bastante, e que, alcançou o quinto lugar. Em relação aos nomes duplos, as famílias de meninas são mais conservadoras e usam sempre Maria ou Ana como primeiro nome. Os mais escolhidos são Maria Eduarda, Maria Clara e Maria Luiza.



Os compostos mais populares para meninos são um pouco mais 'ousados' como Davi Miguel, por exemplo. Os três mais escolhidos em 2015 para eles foram João Pedro, João Lucas e Pedro Henrique. Além disso, os bebês brasileiros estão cada vez mais adotando nomes latino-americanos como Gael, Martim e Santiago.

NOMES PREFERIDOS DE MENINAS ■ 1 – Alice ■ 2 – Sophia ■ 3 – Júlia ■ 4 – Laura ■ 5 – Isabella ■ 6 – Manuela ■ 7 – Luiza ■ 8 – Helena ■ 9 – Valentina ■ 10 – Giovanna.

NOMES PREFERIDOS DE MENINOS ■ 1 – Miguel ■ 2 – Arthur ■ 3 – Davi ■ 4 – Pedro ■ 5 – Bernardo ■ 6 – Gabriel ■ 7 – Lucas ■ 8 – Matheus ■ 9 – Heitor ■ 10 – Rafael.

OS SOBRENOMES MAIS COMUNS DO BRASIL
Existem muitos sobrenomes tradicionais e muito co-

nhecidos no Brasil. Aqui, a maior parte dos sobrenomes comuns tem origem portuguesa. Como já era esperado, o sobrenome mais comum no Brasil é o "Silva", que também é comum em Portugal e foi dado a milhares de escravos que vieram para o Brasil durante o período colonial. O primeiro "Silva" do Brasil foi o alfaiate Pedro da Silva. Apenas na cidade de São Paulo existem mais de 4,6 milhões de pessoas com o sobrenome Silva. Confira o Top 10

dos sobrenomes mais comuns do Brasil:

■ **1. SILVA** – Origem em Portugal. Em latim, a palavra silva significa "selva".

■ **2. SOUZA** – Origem em Portugal. O nome vem do latim e significa "rocha".

■ **3. SANTOS** – Origem em Portugal. É a abreviatura de "Todos os Santos". Era um sobrenome dado às pessoas nascidas no dia 1º de Novembro, dia de Todos os Santos.

■ **4. OLIVEIRA** - Origem em Portugal. "Oliveira" é a árvo-



re que dá azeitonas. O sobrenome é comum em Portugal.

■ **5. PEREIRA** – Origem em Portugal. O sobrenome Pereira é uma referência a uma árvore de mesmo nome.

■ **6. RODRIGUES** – Origem em Portugal. Esse sobrenome foi inicialmente patronímico tendo sido usado na Espanha, na Áustria e em Portugal. Significa "Filho de Rodrigo".

■ **7. LIMA** – Origem em Portugal. Em latim, lima significa corrigir, rever.

■ **8. COSTA** - Origem em Portugal. O sobrenome também é comum na Espanha e na Itália. Era o sobrenome de uma família da nobreza medieval portuguesa.

■ **9. CARVALHO** – Origem em Portugal. O sobrenome Carvalho vem do nome de uma árvore.

■ **10. CAVALCANTI** – Origem na Itália. O primeiro Cavalcanti do Brasil foi dom Felipe, que deixou uma descendência numerosa em Pernambuco.





Auto Mecânica

OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção:
Francis (17) 99706-5516 / 99731-5516



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



LABORATÓRIO JOÃO PAULO II

Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

Mais de 40 anos de Tradição

ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

Parcelamos no Cartão de Crédito e no cheque

Ouroeste:
Av. dos Bandeirantes, 1141 - Centro
Fone (17) 3843-4125

Fernandópolis - SP
Rua Rio de Janeiro, 2030 - Centro
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289

E-mail: labjoaopaulo@gmail.com







Tudo o que **Você** precisa para sua **construção.**

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia
(17) 3465-9399





um toque de **saúde e beleza**

Hidratar as pontas do cabelo: Receitas caseiras e reparação

As pontas duplas e secas do cabelo são um problema bastante comum quando se tem o cabelo comprido, mas a solução definitiva é cortá-las porque uma vez que o cabelo se quebra não tem volta, mas é possível impedir hidratando periodicamente a fibra capilar.

Aprenda a hidratar as pontas do cabelo com receitas simples e dicas práticas que você pode colocar em prática antes que o problema se agrave. Tome nota...

As pontas secas do cabelo se devem a uma infinidade de fatores, sendo os mais comuns a descoloração, o uso de ferramentas de calor como secador e prancha, assim como a falta de um corte de pontas regular.

REMÉDIOS CASEIROS

– Coloque um pouco de

manteiga derretida sobre as pontas do cabelo, cubra com filme plástico e coloque por cima uma toalha umedecida com água quente e deixe atuar por 15-20 minutos. Lave com uma solução composta de meio copo de vinagre, uma colher de sopa de limão e um litro de água morna.

– Misture óleo de amêndoa com ovo batido e uma colher de sopa de mel. Aplique sobre as pontas e deixe atuar o máximo de tempo possível.

– Antes de dormir coloque no cabelo um pouco de azeite de oliva e lave a cabeça pela manhã.

– Faça uma máscara com um ovo, azeite de oliva e duas colheres de sopa de maionese, aplique sobre o comprimento e deixe descansar por meia hora, enxágue e lave com o costume.

– Outra máscara nutritiva você pode elaborar misturando azeite de oliva, óleo de girassol, óleo de amêndoa, óleo de linhaça e óleo de cártamo. Coloque os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo até que esteja bem quente, deixe esfriar e aplique sobre o cabelo danificado, coloque uma touca de plástico por cima e deixe descansar por 15 minutos.

CAMUFLAR SUAS PONTAS DUPLAS

Se o problema já está instalado no seu cabelo não resta alternativa, senão escondê-las para que sejam perceptíveis o mínimo possível, para fazer isso este truque vai ser muito útil.

Materiais necessários: ■ Shampoo hidratante ■ Condicionador hidratante ■ Condicionador sem enxágue ■ Loção de bri-

lho ■ Protetor térmico ■ Secador de cabelo ■ Escova lisa ■ Prancha de cabelo ■ Spray de laquê.

Como usar: Lave o seu cabelo com o shampoo e enxágue bem, aplique o condicionador distribuindo generosamente nas pontas secas, deixe agir e enxágue.

Seque bem o cabelo com uma toalha e quando estiver úmido espalhe o condicionador sem enxágue. Sobre as pontas aplique um pouco de loção de brilho e esfregue suavemente para criar uma espécie de adesivo temporário para selar as pontas duplas.

Aplique o protetor térmico e seque o cabelo com o secador, depois alise com a prancha para selar bem as pontas e impedir que elas fiquem tão perceptíveis. Culmine com o spray de laquê para definir o penteado.



DROGARIA SAÚDE
A farmácia do Zagalo

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

G.S.M.
AR CONDICIONADO

VENDA - INSTALAÇÕES
MANUTENÇÃO

Direção:
Gustavo

gustavouro1@hotmail.com
(17)3843-1323 / (17)99757-9248
Rua: Antônio Correia de Amorim, 2150 - Sarinha II - Ouroeste/SP

KI DELÍCIA
RESTAURANTE

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

Limpoeste
Limpeza e Produtos para Higiene

Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral
Tratamento de Piscinas - Descartáveis

Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052
E-mail: limpoeste.ouroeste@hotmail.com
R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1
Ouroeste - Cep 15685-000 - 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 Suítes climatizadas
- 2 Suítes climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Ampla 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

REALIZANDO SONHOS!

Papeta
Festas e Épocas



17 3442-8010 / 99726-5210
Rua Rio Grande do Sul, 1244
Centro - Fernandópolis-SP

FAMA
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
#3442.5473

FONE: 17 3442.5473
FAX: 17 3463-1083
Email: fama.equipamentos@hotmail.com

PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!

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

BIM

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 - FERNANDOPOLIS-SP



A bela **Isabela Pedrosa Ferreira** aniversaria hoje com direito a muita festa e parabenizações.



Festa também para a bela **Ana Laura Mussi**, que celebra a chegada de mais um niver em grande estilo.



Atualmente na capital, no A.C. Camargo, **Juliana Corado** assopra as velinhas, homenageada por familiares e antigas amigas.



Click e estilo da bela **Giovana dos Santos**, em momento de flashes.



A festa também é especial neste final de semana para **Jessica Lorealli**, que celebra idade nova, recebendo o carinho da família, em especial do amado Lucas Silva.



Close da loira e simpática **Juliana Lopes Luca**, que hoje assopra velinhas sendo muitíssimo homenageada.



Leonardo Arneiro comemorou idade nova no último dia 13 e recebeu os cumprimentos da esposa Monique, familiares e amigos. Parabéns!



Rafael Pinheiro também está na lista dos homenageados desde domingo, assoprando velinhas e recebendo o carinho da namorada Maraiana Buono.



Click da bela **Malu Donatto**, fotografada pelas lentes de Álvaro Bellini.



Idade nova para **Tais Mantelli**, recebendo as homenagens dos amigos. Parabéns!



Sempre de bem com a vinda e rodeado de amigos, **João Paulo**, curtindo a noite fernandopolense.



Em festa hoje **Patrícia Queroni**, sendo acarinhada pelos amigos e familiares, em especial pelo amado Marcelo Albano.

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Nós da rede Gigantão desejamos a todos um **Feliz Ano Novo!**

“Creio simplesmente que alguma parte do Eu ou da alma humana não está sujeita as leis do espaço e do tempo.”

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Em momento familiar, eis a empresária **Rita Turini**, aniversariante desta quarta-feira, homenageadíssima, com certeza.



Amanhã será dia de comemorações para **Licurgo Miguelão**, que vai celebrar a chegada de mais um aniversário. As homenagens ficarão por conta de toda família, em especial da namorada Adriana Silva.



Pausa para o desfile de belas, capitaneado por **Aline Fernanda**, aniversariante de ontem, em click especial com Jéssica Mello e Alana Carla.



O psicólogo **Roberto Rodrigo Silva** também aniversaria esta semana, com direito a muitas celebrações e homenagens. Parabéns!



Felicidades e muitas realizações para **Mariana Grecco**, também na lista dos aniversariantes, recebendo o carinho do Amado Vander Gasques.



Momento especial para **Agno Antônio** neste sábado, pela celebração de mais um ano. Parabéns!



Feliz aniversário para **Duda Batista**. O carinho da família e do irmão Denilson Batista, com ela na foto.



Victor Hugo de Carvalho (à direita) comemora seus 18 anos neste sábado, sendo homenageado por toda família e amigos. Na foto ao lado do irmão Alisson Júnior.



Nossa Coluna Social destaca sempre os melhores cliques de eventos e comemorações de Fernandópolis, região e também das redes sociais. E vocês, assinantes de “O Extra.net”, podem participar enviando fotos para registrar seu aniversário e também de aniversariantes da família para nosso email **contato@oextra.net** e fazer parte deste espaço reservado a momentos especiais aqui em nosso caderno “Extra Mais”!

oextra
SEU JORNAL ONLINE

Jhonny Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO. Tatuagens e Piercings

3443-1809
Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

KÖMMERLING®

O que é PVC?

Janelas para toda vida!

DETALHE BOX

FABRICAÇÃO PRÓPRIA DE JANELAS E ESQUADRIAS EM PVC

FONE/FAX (17) 3442-5516 / 3442-5834
AVENIDA BRASÍLIA, 432 - PRÓXIMO AO CORPO DE BOMBEIROS - FERNANDÓPOLIS-SP
detalhebox@hotmail.com

2016 UM ANO PARA QUEBRAR BARREIRAS. LUTAR PELO QUE SE ACREDITA. CONCRETIZAR.

supera
Ginástica para o Cérebro

MATRÍCULAS ABERTAS
17 3462 8170
17 99711 1003

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

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

Christianne Pinto Canguero

celebridades

Após empolgar em ensaio da Mocidade, **Anitta** fala sobre substituir Claudia Leite no posto de rainha: ‘Tenho que ver minha agenda’

A semana é de Anitta e ninguém tasca. Após ofuscar Claudia Leite durante o ensaio técnico da Mocidade Independente, no último domingo, a funkeira surge como um forte nome para substituir a cantora à frente da bateria da escola de Padre Miguel, já em 2017. E será que ela aceita? “Talvez pudesse pensar nisso, tenho que ver a minha agenda. Esse ano eu consegui um pouquinho de tempo, mas sou assim: se eu tiver que fazer alguma coisa, tenho que fazer mesmo! Senão, nem faço. Mas acho que vou ter a noção,

saber a real, no dia do desfile”, pondera ela, que prefere não entrar em polêmica com a amiga Claudia. “Eu adoro ela, não tenho o que dizer. Ela é uma querida”. Mas nem só de carnaval vive a cantora. Anitta lançou nesta quinta-feira o seu novo clipe, que já virou assunto. Gravado com Isis Valverde, o vídeo de “Essa mina é louca”, mostra um selinho entre as duas belidades. “Quis fazer um clipe divertido, sem preconceitos. Foi maravilhoso, incrível aquele final”, empolga-se a moça, que em uma hora já tinha sido vista em ação por mais de 400 mil pessoas.



Anitta samba muito no ensaio da Mocidade

Biel mostra tanquinho e diz: ‘Já peguei amigas da minha mãe de 40 anos’

MC Biel, de 19 anos, gosta e não nega a fama de pegador. Solteiro convicto, o funkeiro diz que sua profissão vem antes de qualquer possível namoro e revela loucuras que seus fãs fazem para estar mais pertinho dele. “Um dia um garoto jogou shampoo nos olhos para pegar atestado no trabalho e poder ir ao meu show. Uma loucura. Ele só queria tirar foto comigo. Consegui, mas o olho dele deu uma infecção séria, ficou todo vermelho, e ele acabou no médico mesmo”, relembra. O cantor está morando no Rio há quatro meses. Inicialmente, alugou um apartamento na Barra da Tijuca, mas se incomodou com a badalação do bairro, um dos preferidos dos famosos, e se mudou para o Recreio, numa cobertura duplex. “O Recreio tem mais cara de interior, menos barulho, um pouco mais tranquilo. Eu sou do interior e gosto disso”, explica Biel, que é de Lorena, interior de São Paulo, e está morando sozinho na capital carioca: “Eu não gosto de ostentar, mas gosto de morar



bem. Meus pais sempre tiveram uma casa bacana e boas condições. Agora eu posso ter isso também, mas com o meu salário, o meu trabalho. E ainda fiz meu pai aposentar as chuteiras”. Além de elogiar as belezas naturais da cidade, Biel está de olho também no bronzeado das cariocas. Ele conta que elas tem um ‘jeitinho diferente’. “O Rio é muito receptivo.

É uma alegria só morar aqui. Desde que me mudei, eu já peguei muita mulher, não dá nem para contar (risos). Pegação comigo é igual em tudo que é lugar, mas aqui tem algo diferente, tem um calor maior. As mulheres têm um gostinho diferente, difícil de explicar”, elogia. Para conquistar Biel não existe um padrão de beleza ou idade, o que importa pa-

ra o gato é atitude. “Não existe um padrão físico que me atrainha, basta a mulher ser de personalidade forte e ter atitude. Tem que ser aquela gata que faz o que der na telha, sem medo e preconceito. Já beijei mulheres mais velhas. Já peguei amigas da minha mãe de 40 anos, e também da minha irmã, na faixa dos 14 ou 15 anos. Tudo está valendo”, confessa.

Lívian Aragão sobre supostos relacionamentos: ‘Sempre vão falar’

Lívian Aragão está prestes a completar 17 anos - ela faz aniversário no dia 23 de fevereiro. E a cada ano que passa, a filha de Renato Aragão, que acompanha o pai nos sets de gravação desde pequena, mas estreou na TV apenas em 2013, na novela “Flor do Caribe”, vai conquistando o próprio sucesso. Sucesso nas redes sociais, ela ganhou ainda mais seguidores com o atual papel em “Malhação”, no qual contracenou com o ator Gabriel Kaufmann, formando o casal Artur e Julia, carinhosamente apelidado de “Artulia” pelos fãs da novelinha teen. “Fico muito feliz vendo os fãs ‘shipparem’ o casal, acho legal torcerem para os personagens ficarem juntos”, diz ela. A química em cena entre os dois atores faz até alguns telespectadores mais animadinhos desejarem que o relacionamento também aconteça na vida real. Ela garante, no entanto, que a maior parte dos

fãs consegue separar o que é ficção e o que é realidade. “Eles sabem que eu e o Gabriel somos muito amigos”, afirma. Lívian está solteira desde o fim do relacionamento de dois anos com Nicolas Prates, protagonista desta temporada de “Malhação”, em outubro de 2015. A solteirice, por sinal, faz com que arranjem supostos pretendentes para ela até nos relacionamentos que são de pura amizade. “As pessoas vão achar o que quiserem, não tenho controle sobre isso e não vou me privar das coisas. Se eu ficar quieta, na minha, vão falar. E se eu fizer qualquer coisa, vão falar do mesmo jeito”. Bem-resolvida, Lívian conta que sua única preocupação no momento é voltada para sua atuação na novela. “Sou bem crítica. Vejo umas 20 vezes as minhas cenas. Primeiro na TV, como telespectadora, e depois pelo computador. Vejo detalhe por detalhe o que poderia melhorar”.



Sucesso nas redes sociais, ela ganhou ainda mais seguidores com o atual papel em “Malhação”

horóscopo

ÁRIES Seus instintos devem guiar as interações pessoais, pois Lua e Marte se opõem. A impaciência pode gerar conflitos, então fique longe de disputas por poder, pois a conciliação é mais importante do que estar em posição superior!

TOURO Antigas mágoas são trazidas à tona pela oposição Lua-Marte, que deixa o clima tenso no trabalho. Seja neutra e imparcial diante das discussões, preservando assim as suas parcerias. Você tende a se estressar, portanto cuide da saúde!

GÊMEOS O clima de competição e intolerância trazido pela tensão Lua-Marte prejudica a vida social hoje. Procure maneiras viáveis de descarregar as energias que se acumularam dentro de você e evite qualquer tipo de comportamento negativo!

CÂNCER Ao passar por sua décima casa, a Lua lhe deixa mais generosa e prestativa, mas a tensão com Marte desperta uma atitude mais autoritária. Ainda que esteja bem intencionada, escute os outros antes de tomar decisões que os afetem!

LEÃO Você expande sua visão quanto a questões existenciais, neste dia em que a Lua adentra a sua nona casa. Saia da zona de segurança, mas não se exceda, pois a tensão com Marte alerta para excessos. Guarde seus pensamentos para si!

VIRGEM Seu apego material pode lhe levar por caminhos arriscados, pois Lua e Marte se tensionam hoje. Suas carências lhe levam a buscar prazeres fugazes, mas perceba que a felicidade não é algo que se compra. Trabalhe o lado emocional!

LIBRA Você se dedica mais ao outro do que a si mesma, pois Lua e Marte se tensionam, confrontando seu signo e sua área de relacionamentos hoje. Evite projetar suas expectativas nas pessoas queridas e perceba por que você tende a fazer isto!

ESCORPIÃO Ao entrar na sexta casa, a Lua lhe traz energia para trabalhar e cuidar do cotidiano. Direcionar esse impulso para outras áreas da vida será extremamente produtivo. Mas Marte tensionado alerta para uma obsessão por resultados!

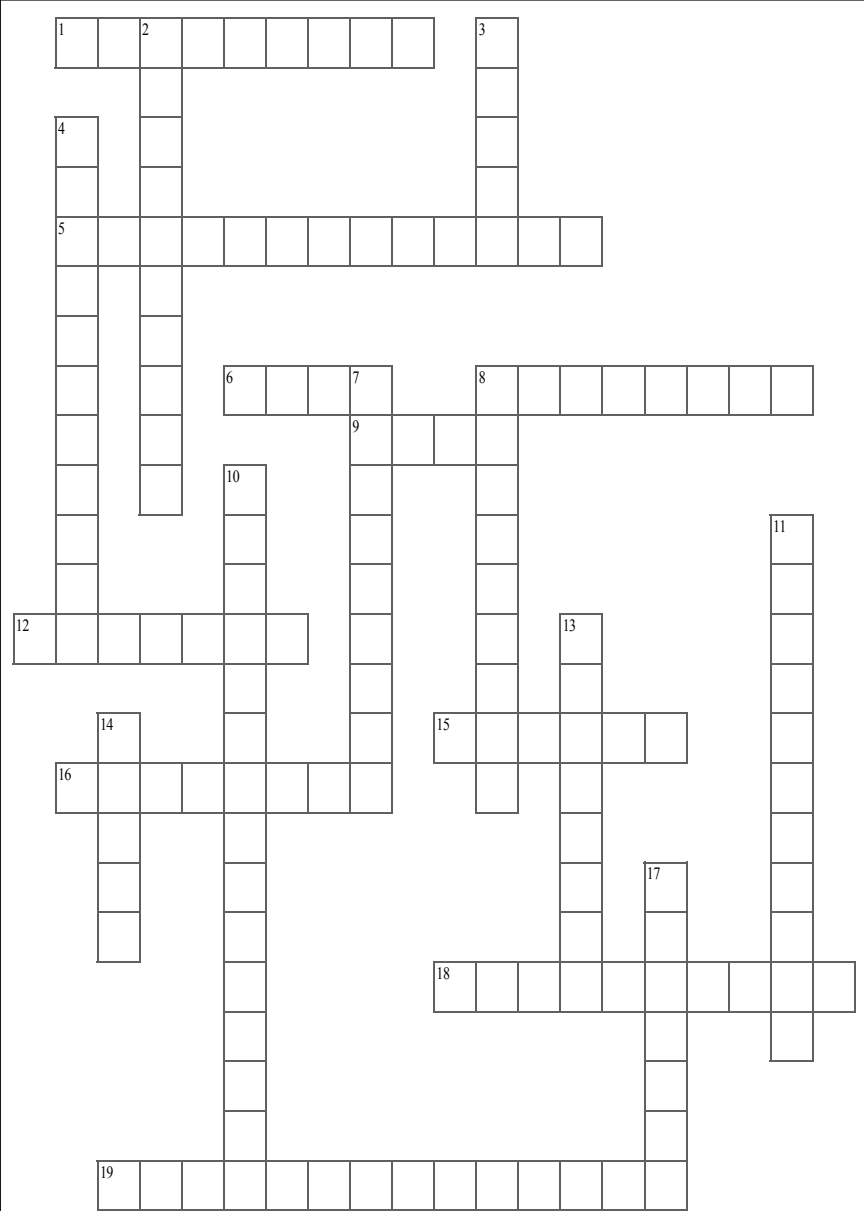
SAGITÁRIO Você demonstra espontaneidade nas relações, pois a Lua adentra a sua área social. Mas a tensão com Marte lhe leva a atitudes exageradas, portanto tenha atenção e procure adaptar-se aos anseios coletivos. Cuidado com situações fisicamente arriscadas!

CAPRICÓRNIO Não é momento de perder-se em devaneios. A tensão Lua-Marte pede foco nos interesses viáveis e concretizáveis. Seja mais realista e pé no chão, especialmente quanto às finanças. Respeite os seus limites!

AQUÁRIO Conflitos nos níveis das ideias e ações se intensificam com a oposição Lua-Marte em sua área de comunicação. Os embates devem acontecer, portanto tenha cautela ao defender o que pensa. Saiba escutar os outros e seja compreensiva!

PEIXES Você procura se posicionar de maneira firme, pois Lua e Marte se opõem, lhe estimulando a conquistar o reconhecimento e o respeito dos outros. Mas perceba que o mais importante não é a aceitação alheia, mas a sua, em relação a si mesma!

Palavras Cruzadas



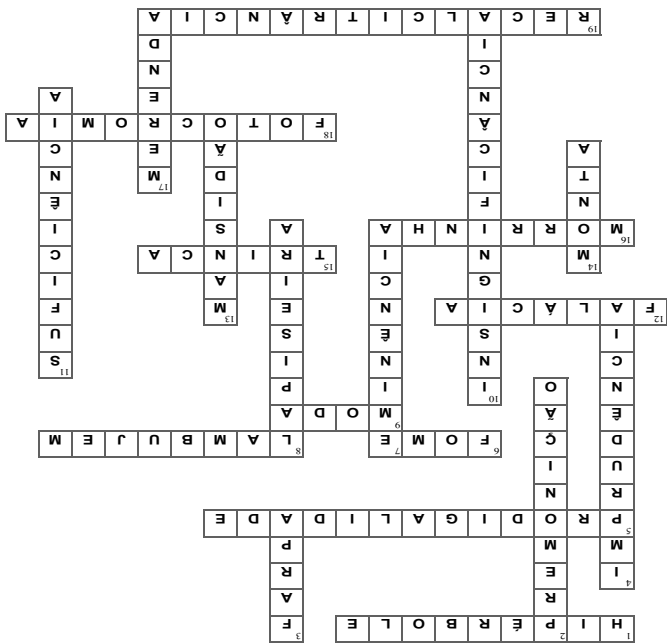
Horizontais

1. Ret Figura que engrandece ou diminui exageradamente a realidade
5. Qualidade ou caráter de pródigo
6. Sensação causada pela necessidade de comer
8. Resto de comida que fica nos pratos
9. Uso corrente
12. Qualidade de falaz
15. Reunião de três coisas análogas
16. Sarna do gado
18. Processo e arte de produzir fotografias coloridas
19. Qualidade de recalitrante

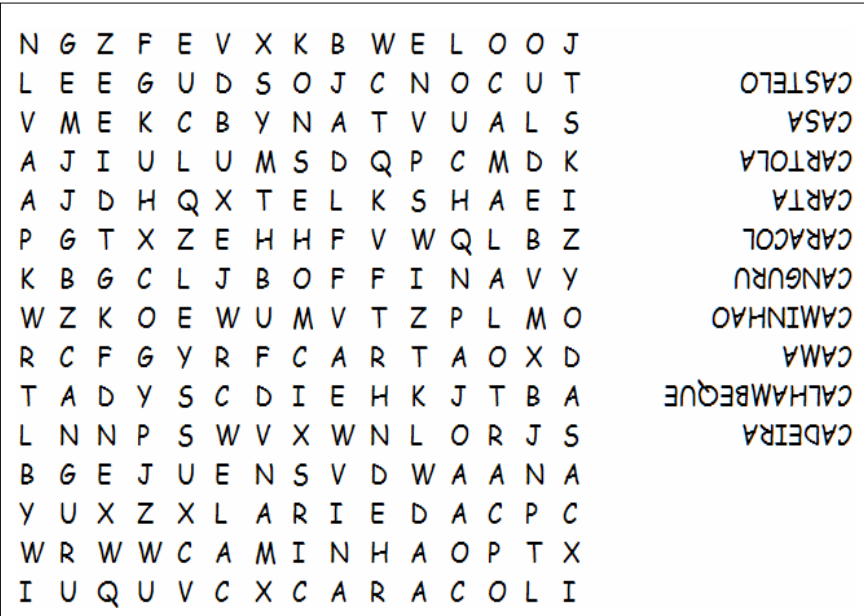
Verticais

2. Psicol Pensamento ou sonho que parece anunciar-nos o futuro
3. Saliência aguda, que se estende para trás em ângulo agudo (como da ponta de uma seta ou anzol) e que impede a fácil extração da peça, quando cravada
4. Qualidade de imprudente
7. Qualidade do que é eminente
8. Utensílio para escrever, que consiste em um cilindro de metal, baquelite ou matéria plástica, com grafita, da qual se faz projetar pequena ponta para fora por meio de uma mola
10. Qualidade de insignificante
11. Qualidade de suficiente
13. Qualidade de manso
14. Soma total de uma conta
17. Refeição leve, geralmente entre o almoço e o jantar

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas

ÊTA MUNDO BOM Sábado, 18h00

Anastácia dá à luz um menino, mas o Barão afirma que a filha não poderá ficar com o bebê. Anastácia esconde seu medalhão nas roupas do filho, que é deixado em um rio. Contrariando Cunegundes, o bebê é acolhido por Eponina e Manuela. Há uma passagem de tempo. Cunegundes não gosta que Candinho se aproxime de Filomena. Cunegundes dá à luz dois bebês. Pancrácio se despede de Eponina e aconselha Quinzinho a não abandonar Candinho. Há nova passagem de tempo. Candinho admira Filomena. Cunegundes planeja casar Filomena com Josias. Pancrácio volta de sua viagem. Filomena e Candinho se beijam e Cunegundes expulsa o rapaz de sua casa. Eponina dá a Candinho o medalhão de sua mãe.

TOTALMENTE DEMAIS Sábado, 19h15

Stelinha exige que Eliza se afaste da família e de Jonatas para permanecer no concurso. Rafael fica arrasado ao ouvir de Lu as verdades sobre Sofia. Jacaré diz a Braço que se vingará de Sofia através da família da jovem. Eliza explica a Rosângela que terá de abrir mão de Jonatas para permanecer no concurso. Riscado revela a Jonatas que está fugindo de Jacaré, e avisa ao amigo que o bandido está atrás dele e de Eliza. Rafael pede para encontrar Lili. Jacaré segue o carro de Lili.

A REGRA DO JOGO Segunda, 21h00

Kiki observa Dante. Zé Maria avisa a Juliano que a facção irá atrás dele. Belisa leva Juliano para a casa de seu avô. Dante invade a casa de Kiki e encontra um desenho de sua mãe. Gibson leva Kiki para ver a filha. Dante pensa em Lara. Nenenzinho convida Mel para dançar com ele, Ninfa e Alisson. Juca vê o cartaz com a foto de Rodrigo/César e procura Domingas. Mel revela para Adisabeba onde Merlô está morando. Belisa insiste para que Juliano conheça sua família. Gibson e Romero veem Juliano na mansão. Zé Maria vai ao encontro de Kiki e Aninha.

MALHAÇÃO Segunda-feira, 17h30

Nanda e Filipe têm a primeira noite de amor. Luciana sente ciúmes de Flávia com Rodrigo. Jéssica estranha o desânimo de Nanda, que confessa a Luciana que não gostou de sua primeira vez com Filipe. Rubem incentiva Rodrigo a treinar luta com Flávia diariamente. Uodson conta a Jéssica que está apaixonado por Alina, e a moça se irrita. Krica alerta Alina que Uodson procurou Jéssica. Beto convida Livia para sair. Todos aceitam que Rodrigo assuma o lugar de Pedro na banda. Nanda revela a Filipe que está confusa com seus sentimentos. Ciça constrange Luciana na casa de Rodrigo.

CÚMPLICES DE UM RESGATE Segunda-feira, 20h30

Helena chama a atenção de Pedro, que não quer participar da festa do retorno de Manuela por estar com ciúme de Otávio, que encontrou a menina. Joaquim, Felipe e Julia conseguem uma carona para sair da mata e voltar para a cidade. Todos do vilarejo vão até a casa de Rebeca para comemorar a volta de Manuela, que na verdade é Isabela. Navarro e Vargas observam tudo no Vilejeiro. Téio, Dóris e Mateus estranham o comportamento abalado e distante de Manuela, pois quando estavam na mata ela estava muito comunicativa. Rebeca diz pra Otávio, Helena e Nina que Manuela está muito arisca. A mulher garante estar preocupada com ela.

O REI DAVI Segunda-feira, 22h15

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO DO CAPÍTULO DA PRÓXIMA SEGUNDA FEIRA

Humor

ENCONTRO ÀS ESCURAS

Um homem disca o número errado e uma garota atende. Depois de ouvir a voz, ele sente que ela é linda, então começa a conversar, perguntando de onde ela é, e sugere um encontro, já que ela vive perto dele.

- Onde você quer encontrar?

- Vamos nos encontrar naquela ca-

sa de sucos a poucos quarteirões daqui.

- Eu estou livre às 18h. Mas como poderei te reconhecer?

- Eu vou segurar um copo de suco de manga. E como vou reconhecê-la?

- Ah, eu vou usar um vestido vermelho e vou levar um guarda-chuva azul.

O homem corre para o local suco

poucos minutos antes das 18 e pede ao atendente um copo de suco de manga.

- Oh, sinto muito senhor, estamos hoje sem suco de manga.

- O quê? Você tem algum na cor laranja? Suco de laranja? Alguma coisa?

- Não, hoje apenas limonada.

Então, o homem segura a limonada e espera até as 18 na esperança de que ele vai reconhecer a garota. É 18h a garota entra com o vestido vermelho e um guarda-chuva azul. No entanto, o homem percebe que ela é extremamente feia. Ele pensa consigo mesmo: "Graças a Deus eles não tem a merda do suco de manga."

A menina ainda caminha até ele.

- Você não é o homem com que eu vou me encontrar?

- Desculpe-me?

- Você é o cara do telefone.

- Me desculpe, eu não tenho nenhuma ideia do que você está falando.

- Não! Você é o cara! Eu reconheço a sua voz!

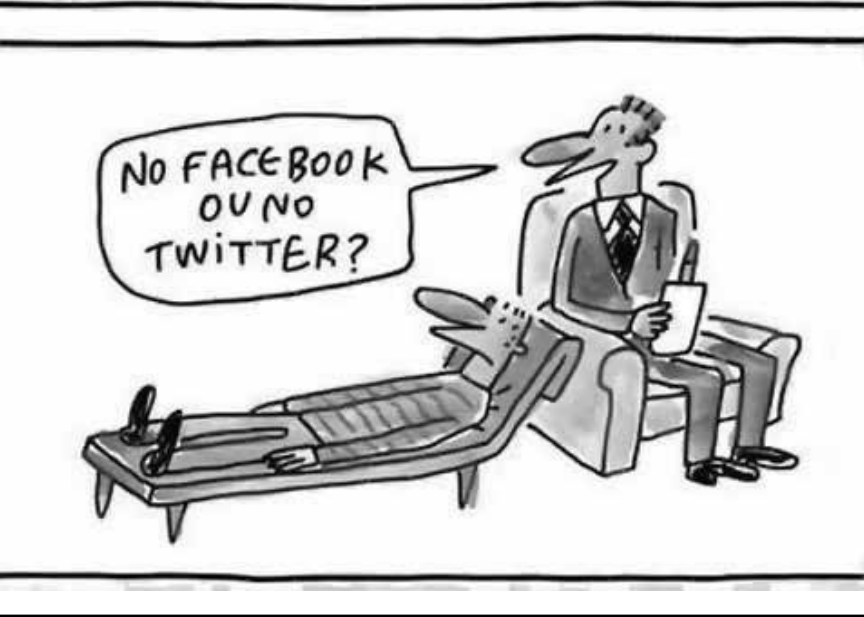
- Você deve estar me confundido com outra pessoa. Eu não sou esse cara.

- Sim, você é, eu disse que iria encontrá-lo aqui com um vestido vermelho e segurando um guarda-chuva azul.

- Por favor, pare, eu não sei sobre nada que você está dizendo.

- Olha, eu sei que é você! Por que você está dizendo que não é?

- Puta que pariu! Qual é o problema com você mulher! Isto se parece com suco de manga para você?



Festa de Santos Reis reúne milhares de pessoas

Família "Cândido" segue tradições há 60 anos

A cada ano que passa a tradicional "Festa de Santos Reis", comemorada pela família "Cândido", em Ouroeste ganha mais popularidade e adeptos de toda a região. Realizada todos os anos no dia 06 de janeiro, a festa teve início em 1956 e é promovida a cada edição por um dos seis irmãos da família "Cândido", nomeado como festeiro. A iniciativa foi do Sr. Sebastião Cândido da Silva, quando na época fez uma intenção ao

seu pai que passava por problemas de saúde. A tradição foi seguindo, completando este ano a 60ª edição. O evento é realizado no Barracão de Santos Reis construído na Fazenda do Sr. Geraldo Cândido, para abrigar a festa, que a cada edição atrai uma multidão de pessoas de toda a região.

Sua programação conta com missa, novenas, terços, apresentações da Folia de Santos Reis, coroação do Rei e da Rainha e com a passagem da bandeira para o próximo festeiro. A festa, que se tornou muito conhecida e ganhou grandes proporções, ainda hoje oferece, gratuitamente, churrasco aos participantes.



Membros da Folia de Santos Reis



Nomeado como festeiro, o Sr. Geraldo Cândido foi responsável pela organização da Festa de Santos Reis este ano



A programação contou com a chegada de Santos Reis, missa, novenas, terços, coroação do Rei e da Rainha e demais atrações



A festa, que tem tradição de 60 anos, oferece gratuitamente churrasco aos participantes.



A festa de Santos Reis reuniu neste ano um público recorde

Lavanderia Ouroeste

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

Fornecemos Nota Fiscal

Ótimos preços mensais para famílias.

Lavamos sua roupa individual.

Buscamos e Entregamos a Domicílio

Para te ajudar no dia a dia de sua casa, sua empresa e também para viajantes.

Fone: Vivo **99646-9916**

A mais de dois anos em atividades e com ótimas referências.

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 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

Rotary Club comemora 24 anos de fundação



Casal presidente do Rotary, Ederson Fortunato e Josiane, junto com o Governador Assistente João Venturine durante a entrega do “pin” aos companheiros Denis e Josué por indicação de novos sócios



Momento da posse dos novos sócios Evair e Fabiana pelo casal presidente do Rotary Ederson Fortunato e Josiane e padrinhos Denis e Gracielle

O Rotary Club de Ouroeste esteve em festa no último dia 08, na comemoração dos 24 anos de serviços prestados à comunidade. A noite festiva, que aconteceu na sede do Rotary Club, reuniu membros do Rotary, damas da Casa da Amizade, integrantes do Rotaract e Interact Club, além da ilustre presença do Governador Assistente, João Venturine e da esposa Cristiana e do Governador eleito para o ano rotário 2016/2017, Celso Martins e esposa Nilde. A data foi celebrada com uma reunião festiva de homenagens a alguns companheiros rotarianos, além da posse de novos sócios.

FUNDAÇÃO DO CLUBE
O Rotary Club de Ouroeste foi fundado em 08 de janeiro de 1992, apadrinhado pelo Sr. Luiz Villar. O Clube de Serviço, assim que foi instituído, teve como primeiro conselho diretor, no ano de 1991/92 presidido por Odair Maticolli de Jesus. Desde a sua fundação, o clube vem crescendo a ca-

da ano e toda a família rotária tem tido extrema dedicação nos projetos registrados em prol da comunidade ouroestense. Ao longo de sua trajetória, o Rotary Club de Ouroeste tem transformado vidas e investido em ações sociais.

CELEBRAÇÃO DOS 24 ANOS

Com um jantar entre os sócios, foi comemorado no último dia 08, em sua sede, o 24º aniversário da fundação do clube de serviços. Na oportunidade foram homenageados os companheiros Denis e Josué com o “pin” por indicação de novos sócios e também foi empossado o casal Evair e a esposa Fabiana como novos sócios.

Para o casal presidente do ano Rotário 2015/2016, Ederson Fortunato e Josiane, a comemoração teve parceria fundamental de cada elemento atuante e o sucesso da entidade deve-se aos sócios fundadores do clube, com características iniciais e permanentes de prestação de serviços e companheirismo.



Companheiros do Rotary Club de Ouroeste



O companheiro Josué, ao lado da esposa Cida, recebeu durante a festiva o “pin” por indicação de novos sócios



O companheiro Denis, junto à esposa Gracielle, também recebeu na reunião festiva o “pin” por indicação de novos sócios

Rotary Club
de Ouroeste

Distrito: 4.480

24 Anos

Ederson Fortunato/Josiane
2015/2016

ENCONTRO DE
SOM AUTOMOTIVO E WHEELING

25 E 26
MARÇO

CONFIRMADO

1º MOTOCAR

OUROESTE
2016

25/03-23h30
BOATE AUTOMOTIVA
MULHERES FREE

26/03-13h00
MOTO FEST COM
ÁREA PARA WHEELING

RECINTO “SELA DE OURO”

Enxaqueca e seus sintomas



A enxaqueca é um dos tipos de cefaleia (dor de cabeça). A enxaqueca se caracteriza por uma dor pulsátil em um dos lados da cabeça (às vezes dos dois), geralmente acompanhada de fotofobia e fonofobia, náusea e vômito. A duração da crise varia de quatro a 72 horas, podendo ser mais curta em crianças. Segundo o Ministério da Saúde, de 5 a 25% das mulheres e 2 a 10% dos homens tem enxaqueca. A enxaqueca é predominante em pessoas com idades entre 25 e 45 anos, sendo que após os 50 anos essa porcentagem tende a diminuir, principalmente em mulheres. A doença ocorre em 3 a 10% das crianças, afetando igualmente ambos os gêneros antes da puberdade, mas com predomínio no sexo feminino após essa fase. A enxaqueca pode ser dividida entre com aura ou sem aura, e essas em episódica ou crônica. Segundo dados do Ministério da Saúde, 64% do total desses pacientes apresentaram enxaqueca sem aura, 18% com aura e 13% com e sem aura. Os restantes 5% apresentaram aura sem cefaleia.

A enxaqueca crônica se caracteriza por cefaleia em 15 ou mais dias do mês, sendo oito dias com crises típicas de enxaqueca, por mais de três meses, na ausência de abuso de medicamentos.

■ **CAUSAS:** As causas exatas da enxaqueca são desconhecidas, embora se saiba que elas estão relacionadas com alterações do cérebro e possuem influência genética. A enxaqueca começa quando as células nervosas, já em estado de hiperexcitabilidade, reagem a algum gatilho frequentemente externo, enviando impulsos para os vasos sanguíneos, causando sua constrição (relacionado à aura) seguida de uma dilatação (expansão) e a liberação de prostaglandinas, serotonina e outras substâncias inflamatórias que causam a dor. O padrão de crise é sempre o mesmo para cada indivíduo, variando apenas em intensidade. O espaçamento entre crises é variável. Sabe-se também que o gatilho para as crises em enxaqueca variam de indivíduo para indivíduo, sendo que em alguns a pessoa pode não apresentar nenhum gatilho específico. Os ga-

tilhos de enxaqueca mais comuns são:

■ **SINTOMAS DE ENXAQUECA:** Crise de cefaleia durando de quatro a 72 horas, unilateral e pulsátil; náusea; vômitos; bocejos; irritabilidade; sensibilidade à luz; sensibilidade ao som; sensibilidade ao movimento do corpo ou do ambiente; tontura; fadiga; mudanças de apetite; problemas de concentração, dificuldade para encontrar as palavras

■ **DIAGNÓSTICO DE ENXAQUECA:** No Brasil, é estimado que apenas 56% dos pacientes com enxaqueca procuram atendimento e, destes, apenas 16% se consultam com especialistas em cefaleias. Um estudo feito em duas Unidades Básicas de Saúde (SUS), encontrou prevalência de 45% de enxaqueca nos pacientes com queixa de cefaleia. O diagnóstico de enxaqueca é basicamente clínico. Antes de iniciar o tratamento para enxaqueca, é necessário saber se o diagnóstico está correto e qual o fator desencadeante dela. No geral, o melhor é evitar esses desencadeantes e tomar o medicamento indicado pelo médico quando uma crise aparecer. Os medicamentos para prevenção da enxaqueca incluem neuromoduladores, betabloqueadores, antidepressivos, antivertiginosos. A indicação, no entanto, dependerá de cada caso.

■ **COMO CONTROLAR A ENXAQUECA SEM REMÉDIOS:** Quem tem crises de enxaqueca com frequência sabe que muitas vezes é preciso criar uma estratégia de guerra para evitar que elas apareçam. Mudar alguns hábitos que parecem inofensivos pode ter um grande impacto no controle das dores de cabeça. A médica americana Joy Bauer, especialista em medicina preventiva, afirma que o sedentarismo, o jejum prolongado e muitas horas de sono podem ser péssimos para quem tem enxaqueca. Confira os principais conselhos para combater as dores sem remédios:

■ **Se alimente em intervalos regulares:** Pular o café da manhã, esquecer o almoço ou só beliscar no jantar faz mal à saúde de qualquer um, mas é pior ainda para quem tem enxaqueca. Ficar mais de cinco horas sem comer pode ser um gatilho para a dor. Carregue na bolsa ou guarde na gaveta do trabalho alguns lanchinhos

saudáveis, como frutas, barrinhas de cereal ou iogurte.

■ **Mantenha seu peso ideal:** Um estudo recente feito com 30 mil pessoas que sofrem de enxaqueca mostrou que o peso não está diretamente ligado a este tipo de dor. Porém, aqueles que têm a dor de cabeça crônica e ganham alguns quilinhos passam a ter crises mais intensas e prolongadas. O excesso de gordura aumenta a inflamação no organismo, deixando o corpo mais fraco e sujeito a todo tipo de dor.

■ **Pare de fumar:** O cigarro também aumenta a inflamação no organismo e piora a circulação sanguínea, aumentando o risco de derrames. O perigo é maior para quem tem enxaqueca com aura, por isso apague o cigarro já.

■ **Faça exercícios leves com regularidade:** Atividades físicas intensas ou esporádicas podem piorar muito as dores de cabeça. Mas o exercício leve, feito com frequência, ajuda a aliviar a tensão e melhora a circulação e a oxigenação dos tecidos, diminuindo a dor. Comece bem devagar e prefira atividades mais tranquilas, como a natação, a ioga ou a caminhada.

■ **Relaxe:** O estresse é um dos grandes gatilhos da enxaqueca. Preveni-lo não só diminui a frequência das crises como também reduz a sua duração. Separe alguns minutos todos os dias para se dedicar a atividades prazerosas. Ouça música, converse com os amigos ou invista em trabalhos manuais como a pintura. A meditação também pode ser uma aliada.

■ **Durma bem, mas não exagere:** Dormir e acordar todos os dias no mesmo horário, inclusive nos finais de semana, pode ajudar a reduzir a enxaqueca. O ideal é descansar por 7 ou 8 horas. A falta de sono aumenta as dores de cabeça, mas o excesso de horas na cama pode ser prejudicial também. Um estudo feito nos Estados Unidos mostrou que as pessoas que dormem mais de 9 horas seguidas costumam ter mais dor.

■ **Experimente as terapias complementares:** Acupuntura, massagem e biofeedback ajudam a reduzir as tensões do dia a dia e podem diminuir a intensidade e a frequência das crises.



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

Reabilita
Odontologia

Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

17-3442 4012

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

reabilitaodontologia@hotmail.com

Auge Med
Diagnóstico por imagem

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

Fone: (17) 3442-1204

augemed@gmail.com
www.augemed.com.br

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

Dra. Lucilene S. Onibeni Betiol
PEDIATRA | CRM 147.378

17 3462 6858
lucilenebetiol.com.br
pediatria@lucilenebetiol.com.br

Rua Cerqueira César, 321 - Jardim Santa Helena - 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 clinicaaniwa@gmail.com
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Matheiro 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 Cáfaro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicaortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicaortezzi.com.br

Supermercado MATICOLLI

Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade

Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Ouroeste - SP

Agora com amplo ESTACIONAMENTO

Supermercado MATICOLLI

Estacionamento amplo e seguro para todos os veículos.