



CULTURA

Festival internacional de palhaços 'EuRiso' termina amanhã

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Está em andamento em Fernandópolis o Festival Internacional de Palhaços EuRiso, que teve início no último dia 19, com encerramento amanhã, 24. Todas as apresentações são abertas ao público e tem garantido momentos de muito entretenimento e diversão. Ao todo serão mais de 40 apresentações, realizadas em teatros e em pícadeiros montados ao ar livre. O evento também conta com oficinas que ensinam técnicas de circo e de palhaço.

O EuRiso é uma realização da Mirabolante Companhia, idealizado por Rafael Guerra e tendo como parceiros o grupo Palhaços de Plantão, Prefeitura de Fernandópolis e TV TEM,

afiliada da Rede Globo na região. Os grupos participantes desta terceira edição do festival são de vários estados brasileiros e também da Argentina e do Uruguai.



PROGRAMAÇÃO

● 23 de janeiro

- 9h - PALHACEATA - EURISO É RUA - Palhaços do Mundo o Todo (Praça da Matriz);
- 13h30 - SLACKLINE - Organização Social Macaco Verde - FERNANDÓPOLIS - (Praça da Matriz);
- 17h - FLAPI - La Termosférica, Compañía Dominiquera de Circo - Antuco Aldape - ARGENTINA (Praça da Matriz);
- 18h - SR RIESGO - Mauro Wolynski - ARGENTINA - (Praça da Matriz);
- 20h30 - RODA SAIA GIRA VIDA - Teatro de Anônimo - RIO DE JANEIRO - (Teatro Municipal Merciol Viscardi);

● 24 de janeiro

- 13h30 - MESA - COM LABOR E AÇÃO - Rafael de Aquino - FERNANDÓPOLIS - Rodrigo Robleño -

- BELO HORIZONTE/MG - João Artigos - RIO DE JANEIRO - (Chácara BIM);
- 17h - COLETIVO EURISO - Cia. Mais Maior de Circo/Cia. Moscas Volantes/Cia. Pé de Cana/Mirabolante Companhia - SP - (Praça da Matriz);
- 18h - H2O BOOM - El Gran Enano - URUGUAI - (Praça da Matriz);
- 20h30 - EL MUNDO MÁGICO DE LOS PILOCHANES - Los Pilochanes - COLÔMBIA - (Teatro Municipal Merciol Viscardi);
- 21h15 - SR RIESGO - Mauro Wolynski - ARGENTINA - (Teatro Municipal Merciol Viscardi);
- EXTRA - EXPOSIÇÃO PALHAÇOS DE TODOS OS TEMPOS - Highlander Artista - SÃO PAULO - (Teatro Municipal Merciol Viscardi).



Pense alto na sua carreira!

Torne-se Corretor de Seguros e conheça as modalidades que vão mudar a sua vida profissional!



Descontos de 5% para matrículas até 1/2/16.



CURSO PARA HABILITAÇÃO DE CORRETORES DE SEGUROS.

INÍCIO DAS AULAS: 29 de FEVEREIRO de 2016
FERNANDÓPOLIS

A Escola Nacional de Seguros é a única instituição no Brasil que oferece o Curso para Habilitação de Corretores de Seguros. Ao final do programa, o aluno aprovado recebe certificado que permite obter o registro profissional.

Venha para um mercado em plena expansão, torne-se corretor e aproveite as inúmeras possibilidades do Seguro!



ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

Mais informações: Unidade Regional São Paulo
Telefone: (11) 5212-2100 - Ramais: 2160 / 2161 / 2162
E-mails: atendimentos@funenseg.org.br
secretariasp@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor

LOTEAMENTO Água Limpa ÁREA LAZER

LOTES À VENDA COM 10% DE ENTRADA
+ 150 PARCELAS A PARTIR DE R\$ 562,00
OU À VISTA COM 30% DE DESCONTO

PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL AOS SÁBADOS E DOMINGOS



SANTA RITA
MOVEIS

(17) 3463-2198 / (17) 99714-5830
www.srtimoveis.com.br

VENDAS TAMBÉM NA...



Proteja
seu maior
patrimônio

Instale um sistema de
segurança monitorado 24 horas

Segurança em boas mãos!

Fone (17) 3442-4455

Av. Afonso Cáfarro, 2147 - Higienópolis - Fernandópolis - SP

A certeza
de estar em
boas mãos



■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

"Conosquinho"



Logo que começou trabalhar como capataz na fazenda do padre Geraldo de Mello, certo dia Juca Lustroso foi entregar uma encomenda na casa do patrão e chegou bem na hora do almoço. Quando já ia saindo, o matuto foi convidado pela Dona Filó para comer com a família. Caboclo simples e tímido até onde deu, cheio de vergonha e até porque não era acostumado com essas coisas, ele preferiu não aceitar. Nisso o patrão insistiu:

— Larga de bobagem Juca, entre e coma conosco.

— Quando frio e todo atrapalhado com o convite, Juca relutou de novo:

— Não, brigado, fica pra outro dia dotô Gerardo....

— Larga mão, rapaz, venha cá e coma conosco, está uma delicia!

— Intão, já que o patrão insiste, tudo bem, acho que vou "exprementá um cadinho de conosquinho"...

QUESTÃO DE CÁLCULO

Na época da troca de bitola dos trilhos da antiga Estrada de Ferro Araraquarense, a famosa EFA, um tio do nosso amigo Nilton Prado, o Betão, que trabalhava na empreitada, num fim de tarde, quando já se preparava para deixar o trabalho, ele olhou para frente e viu o trem que avançava, em alta velocidade em sua direção.

Dante do perigo, o Betão manteve a cabeça fria e, sem pensar duas vezes, começou a correr o mais rápido que podia, até que numa curva logo adiante, acabou sendo atropelado. Internado às pressas na Santa Casa, depois de muitas cirurgias teve alta do hospital. No dia da "alta", o médico entrou no quarto para liberá-lo e disse:

— Olha meu amigo, o senhor teve muita sorte de escapar com vida. Recuperações como essa são raras na medicina. Até agora, eu não entendi uma coisa, por que o senhor não subiu o baranco, ao lado da estrada, para escapar do trem?

— Ara doutor, eu não só doido, não. Se eu não consegui correr mais do que a locomotiva no plano, imagina que chance que eu ter na subida?



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



club da memória

Claudinei Cobreira

Histórias do Tempo do Botinão

Vira e mexe sempre sou cobrado prá criticar o estado de abandono da Praça da Matriz, com o mato crescendo, alguns buracos e muitas pedras do calçamento soltas. Já fiz mais de meia dúzia de matérias sobre o assunto e não virou nada. A Prefeitura alega que não pode fazer nada porque a Praça é da Diocese e a Igreja não se manifesta. Já fiz minha parte e não dou mais palpites nesse angu. Mas como isso não vem ao caso aqui na nossa coluna, essas lembranças acabaram me mandando de volta lá pela metade dos anos sessenta, quando aquela praça ainda era coberta de grama e terra vermelha. Anos mais tarde, vi de perto o calçamento da praça Joaquim Antônio Pereira. Me lembro bem dos enormes montes de pedras pretas, amarelas e até rosadas, amontoadas nas calçadas das ruas São Paulo e Brasil.

Nessa época eu era engraxate, e como todo menino do meu tempo, curioso, acompanhei tudo aquilo bem de perto. O pessoal que estava encarregado do serviço, quebrava as pedras maiores na marreta, e depois eram quebradas de novo, dando um formato menor, na palma da mão, protegida por uma espécie de luva feita com pedaços de tiras de pneu. Quebrar pedras era um trabalho duro, era preciso ter "muque". Já o assentamento das pedras formando desenhos, dando forma e cores diferenciadas na calçada, era uma tarefa bem mais fácil, meio que artística e puramente artesanal. Até que era bonito de ver o pessoal cantarolando, durante a empreitada.

Por algumas vezes, andei tentando arrumar trabalho lá no calçamento da praça, mas mesmo insistindo com o "Baiano", que era o chefe da empreiteira, por sorte não fui contratado, porque ele achou que eu era muito mirrado para aquele tipo de serviço. Digão sorte, porque logo depois fui trabalhar como aprendiz na Auto Escola São José, de



Romildo José Sandrin e seu irmão Paschoal, e depois, fui para o Escritório União, de Dante Esmerini e Maurilio Brassalotti, onde aprendi tirar decalques dos números de chassis e motores de veículos para licenciamento. Mais tarde,

no começo de 1969, fui parar na Gazeta da Região, do meu amigo e mestre José de Freitas, onde com 17 anos, comecei trabalhando como repórter esportivo e policial. Parece que foi ontem, mas lá se vão 44 anos...

Nessa época, lembro que meus amigos de escola e futebol também "ralavam" desde muito cedo, ganhando salários simbólicos, outros trabalhando até de graça como aprendizes em escritórios, oficinas mecânicas, de torno, solda, de serralheria, marcenaria, etc. Naqueles tempos, nossos pais nos incentivavam ao aprendizado.

De todos meus amigos que me lembre, daqueles tempos duros, onde a maioria dos meninos de doze anos acima trabalhavam, nenhum deles viu bandido. Os que ainda estão por aqui, hoje são pessoas de bem, homens e mulheres bem posicionados na vida, respeitados na comunidade, até porque, todas as dificuldades vividas no passado, nos ensinaram

preciosas lições de vida.

Minha geração aprendeu valorizar o trabalho e as oportunidades. Todo mundo trabalhava duro e estudava no período noturno, caminhando quilômetros para ir e vir da escola, mesmo debaixo de chuva e frio. E olhe que naquele tempo, não havia essa moleza de ensino continuado, não. Quem não estudava, ficava para segunda época, e até levava "bomba". Então, ninguém brincava em serviço.

Hoje os menores não podem mais trabalhar, diz a lei. Tudo o que o pessoal lá de cima, do Conanda, do ECA, pensa, vira lei e pronto. Daí que sem ocupação, os meninos de hoje acabam sendo atraídos, assediados e alistados pelos traficantes, e pior, a maioria acaba entrando por um caminho muitas vezes sem volta. Hoje o consumo de droga está arrebatando com o tecido social e parece que esse pessoal não enxerga. Como perguntar não ofende, porque será que hoje, o país está sofrendo um enorme apagão de mão de obra?

Há uma inversão de valores muito grande no Brasil, especialmente no que se diz respeito ao tratamento dado aos menores de idade. Podem trabalhar nas novelas da Globo, nos programas de

auditório, nos desfiles de moda, mas não podem trabalhar em ambientes mais sadios, educativos e profissionalizantes como o das empresas. Por quê será que, no pesado ambiente da TV, onde rola de tudo nos bastidores, pode, e nas empresas públicas ou da iniciativa privada, não pode? É preciso repensar tudo isso. Crianças podem trabalhar na TV, participar de programas remunerados, freqüentar bastidores de novelas, camarins, etc, mas não podem trabalhar e freqüentar ambiente empresas? Sobre isso os defensores da proibição de trabalho de crianças nas empresas se calam. Um absurdo. Dois pesos, duas medidas.

Trabalhei desde muito cedo e nem por isso deixei de estudar, nem também precisei de terapeutas disso ou daquilo. Não cresci frustrado, revolto com o mundo, e até hoje sou agradecido aos meus pais, que sempre me estimularam ao trabalho e a todos aqueles que me deram oportunidades de aprendizado e trabalho ao longo da minha vida.

Pelo que sei, todos meus amigos que trabalharam desde muito cedo, hoje são pessoas experientes, saudáveis e bem resolvidas. Semana que vem tem mais. Até lá.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net



LAVA JATO AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO



Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

Fones: (17)

99656.0537

Direção: **Paulo e Solange**

(de pai pra filho

Como administrar o sentimento de culpa em relação aos filhos



A culpa é um sentimento que permeia a vida das mamães, principalmente quando estas parecem não dar conta de todas as suas incumbências. Culpa por trabalhar, culpa por não trabalhar, culpa por dedicar mais tempo a um filho do que a outro, culpa por querer estar com o marido ou amigos, culpa por se divertir, culpa por estar cansada ou desanimada, culpa por querer realizar uma porção de atividades ou simplesmente por querer ficar sozinha, sem fazer absolutamente nada. E haja culpa, culpa e mais culpa... Mas será possível ser mãe sem estar às voltas com esse sentimento?

Muitas mães partem do princípio de que não são perfeitas e que inevitavelmente cometem falhas. É preciso refletir sobre o que é possível fazer para amenizar essa culpa que angustia tantas mulheres.

O cotidiano das mulheres é bastante atribulado e complexo, justamente por competirem de igual para igual com os homens no mercado de trabalho, fato esse que não se deu gratuitamente, pois as mulheres conquistaram tal lugar por absoluto mérito. No entanto, como tudo na vida tem um preço, a mulher tem que encarar, ao contrário dos homens, ainda nos dias de hoje, a dupla jornada, além das questões individuais relacionadas à personalidade de cada uma. É claro que muitos companheiros e pais estão cada vez mais participativos e colaboradores no cuidado com os filhos, mas todas sabem que existem tarefas que são única e exclusivamente de responsabilidade feminina e que, por mais que tenham alguém que ajude, apoie e labore, não há como delegar por completo o cuidado com os filhos.

O que os pais devem saber

é que filho demanda tempo, atenção, cuidado e envolvimento e talvez aí esteja a origem de tanta culpa, pois nesta vida moderna e muitas vezes "enlouquecida" com tantos afazeres, nem sempre existe a possibilidade de dar conta de tudo.

Ter um filho requer muitas obrigações e é imprescindível abrir mão de algumas coisas para poder integrá-lo à nossa vida, embora muitas vezes seja muito difícil fazer escolhas a fim de ter uma família.

A maternidade ou paternidade é uma dádiva e traz inúmeras maravilhas, porém acarreta dificuldades também. E pode ser vivida de forma plena, mas isso não quer dizer que esteja livre de problemas. Fazer escolhas não é simples nem se livrar da culpa por não dar conta de tudo. A vida, em qualquer situação, requer que façamos escolhas continuamente – e com os filhos, essa situação não muda.

A maior dificuldade com eles, talvez seja administrar as novas escolhas que eles próprios nos obrigam a fazer. Mas precisamos ter consciência do fato de que ter filhos não é brincadeira e não dá para mandá-los de volta ou dizer como as crianças dizem: "Não quero brincar mais disso".

Uma saída para lidar com essa questão é tentar olhar para dentro de si e perceber o que de fato o pai e a mãe esperam da própria vida, dos filhos e do que estão vivendo. Buscar o apoio de uma psicoterapia pode ser uma boa alternativa, pois é possível, com a ajuda profissional, entender a causa desses sentimentos, que nem sempre estão integrados no interior de cada um. Muitos desses sentimentos podem ter significados muito mais positivos do que se imagina, além de também poderem ser a mola propulsora para o autoconhecimento e o amadurecimento.



Balaio de Gato

AGORA, VIROU MODA... CAFÉ COM JORNALISTAS E BLOGUEIROS AMIGUINHOS...

Primeiro foi Dilma, a Presidenta... depois o Lula o presidente!

No primeiro encontro ela abusou do dilmês

E prometeu que seu governo "fará todo esforço para impedir que no Brasil nós tenhamos um nível de desemprego elevado".

E finalizou: "Para mim é a grande preocupação, é o que nós olhamos todos os dias. E é por isso que achamos que algumas medidas são urgentes".

Ohhhhhh... enfim ela descobriu a pólvora!

A coisa é grave. Ou demitimos Dilma ou ela nos demitirá a todos...

De jeito que a coisa vai, vão dizer que Nestor Cerveró denunciou Getúlio Vargas!

Ou o Brasil acaba com a imunidade parlamentar ou a imunidade vai acabar com o Brasil...

No caso da lava jato e Zelotes, Sérgio Moro ensina, siga o rastro do dinheiro...

No caso da Samarco, siga o caminho da lama!

Pesquisa do Ibope com a Worldwide, feita em 68 países "es, a respeito das expectativas para 2016....

Aqui os que acreditam que este ano será melhor do que 2015 é de 50%, abaixo da média mundial, que é de 54%.

Já os pessimistas, aqueles que acham que 2016 será pior, chegam a 32% da população,

Enquanto na média dos países pesquisados essa fatia é de apenas 16%.

Poisé, Dilma cumpriu o que prometeu... dobrou a meta!

Hoje somos 64 milhões de Pessimidos!

Segundo Dilma, primeiramente o problema das enchentes são as chuvas...

E segundo o FMI em 2016 vamos levantar o caneco de campeões de queda do PIB! É nós!.

O bom cabritão não berra,,mas se apertar ele "canta igual um canarinho"

E no café com "jornalistas" lula disse que não existe no mundo viva alma mais honesta que ele....

Coitado desse homem, meu Deus!

Pensa num homem honesto!

Por gentileza avisem ao coronel Lula que as almas pertencem ao mundo dos mortos...

Me senti ofendido, pois isso dá a entender

que eu sou mais desonesto que ele!

Está decidido: a turma do Balaio de Gato vai processar o dito cujo por calunia!

O cumpanheiro Lula é muito engraçado, conta cada piada..

Espelho, espelho meu, diz aí existe

alguém mais honesto que eu?

E o Lula avisou: Daqui pra frente vou processar todo mundo...

"Prá ver se a gente consegue colocar

um pouco de ordem na casa."

Bom se ele pretende processar tudo mundo, então vai ter que processar todo mundo!

Sanakan diz que já viu serial killer, mas

"serial processador" é a primeira vez ...

Com diz Chico Piranha, "Mortandelamente" falando, será que ele vai processar o Sérgio Moro também?

Outro que diz que vai processar todo

mundo é o Chico Buarque

PELO JEITO VAI FALTAR JUIZ,

ESCRIVÃO, PAPEL E ADVOGADO!

DISTRIBUIDORA BESTETI NOVO ENDEREÇO

A Distribuidora Besteti comunica aos clientes e amigos que está atendendo em novo endereço: Rua Sergipe, nº 559 - Centro - Fernandópolis - SP. Entre as Av. Francisco Costa (3) e a Av. dos Arnaldos (4). Fone: 17 - 3463-4696.

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 tracado" (Anthony Robbins)

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 Oeste e Região

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 Vassourin NBR ISO 9001:2008

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

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)

(de bem com a vida

Benefícios da caminhada para o corpo e a mente

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feito praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita dentro de casa se a pessoa tiver uma esteira. Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana. Além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência. Confira os benefícios que esse hábito pode fazer para você.

■ 1. MELHORA A CIRCULAÇÃO: Um estudo feito pela USP, de Ribeirão Preto, provou que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a pressão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão. Além disso, a caminhada faz com que as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina e a oxigenação do corpo.

■ 2. DEIXA O PULMÃO MAIS EFICIENTE: O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos.

As trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras. A prática da caminhada, se aconselhada por um médico, pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito de um xarope bronco dilatador.

■ 3. COMBATE A OSTEO-POROSE: O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade de estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezotérmico. Esse estímulo facilita a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose.

■ 4. AFASTA A DEPRESSÃO: Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa começa a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina.

Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico do hormônio. Começar

a caminhar é o inicio de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo. Esse relaxamento também faz com que você esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando.

■ 5. AUMENTA A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR: Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a autoestima.

■ 6. DEIXA O CÉREBRO MAIS SAUDÁVEL:

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção. Os estímulos que recebemos quando caminhamos aumentam a nossa coordenação e fazem com que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros e olfativos.

■ 7. DIMINUI A SONOLÊNCIA: A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada libera hormônios, co-



nhanha melhora a qualidade do sono de noite.

■ 8. MANTÉM O PESO EM EQUILÍBRIO E EMAGRECE:

Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. É claro que caminhar emagrece. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e comece a caminhar, o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas.

■ 9. CONTROLA A VONTADE DE COMER:

Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada libera hormônios, co-

mo a endorfina, que relaxam e combatem o estresse, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida.

■ 10. PROTEGE CONTRA DERRAMES E INFARTOS:

Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam. A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo.

Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

■ 11. DIABETES: A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos.

■ VALENTIM GENTIL

Festa de São Sebastião terá show da cantora católica Fernanda Silva

Evento em comemoração ao dia do padroeiro do município será hoje, a partir das 21 horas, na Praça da Matriz, com entrada gratuita

A Prefeitura de Valentim Gentil realiza, hoje, a partir das 21 horas, na Praça da Matriz, com entrada gratuita, a tradicional Festa de São Sebastião, em comemoração ao dia do santo padroeiro da cidade, celebrado em 20 de janeiro.

A Festa de São Sebastião contará com o show da cantora católica Fernanda Silva, da Rede Canção Nova, que representa o estilo sertanejo,

tendo lançado recentemente seu primeiro CD, intitulado "Sertão de Deus".

Haverá também praça de alimentação, com comercialização de pastel, cachorro-quente e refrigerante, entre outras atrações.

O evento está sendo realizado pela Prefeitura de Valentim Gentil, em parceria com a Câmara Municipal, com apoio do Conselho Paroquial e da Paróquia São Sebastião, administrada pelo Padre Juliano Os-

valdo de Carmargo.

Para a prefeita Rosa Caldeira, a festa será um momento de fé, louvor e confraternização familiar para celebrar uma data importante para o município: o Dia de São Sebastião, cultivando assim as tradições culturais da cidade. "Tenho certeza que será mais uma festa maravilhosa, com presença maciça das famílias valentim-gentilenses e turistas da região", destaca.

Assessoria de Comunicação Prefeitura de Valentim



Cantora Fernanda Silva, da Rede Canção Nova, lançou recentemente o álbum "Sertão de Deus"

LABORATÓRIO JOÃO PAULO II

Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

Mais de 40 anos de Tradição

ATENDEMOS TODOS OS CONVÉNIOS

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

SOMOS FILIADOS A
INTER PRIME
LAR & CONSTRUÇÃO

Cum toque de saúde e beleza



Hábitos de beleza essenciais após os 30

A chegada dos 30 anos é um marco para todas as mulheres, pois é exatamente nessa idade que a mulher chega ao ápice da sua maturidade, além é claro da sua beleza. Mas é também a idade em que os primeiros sinais de envelhecimento começam a surgir.

Por isso a partir dos 30 anos é importante que a mulher passe a adotar hábitos em seu dia a dia que são capazes de evitar o envelhecimento precoce. Quer saber mais? Então não deixe de conferir os tópicos a seguir.

CUIDADOS COM A PELE

Para que possa garantir uma pele bonita e jovem por muito mais tempo é essencial tomar alguns cuidados em seu dia a dia, já que as primeiras linhas de expressão começam a aparecer aos 30 anos. Dentre os cuidados com a pele que devem virar um hábito em seu dia a dia estão:

LAVAR O ROSTO

Lavar a pele do rosto 2 vezes ao dia já é essencial para manter a saúde e ainda evitar que os poros fiquem entupidos e provoquem acnes. O ideal é que a primeira lavagem seja feita de manhã, pois irá eli-

minar toda a oleosidade que é produzida naturalmente a noite.

Já a segunda lavagem deve ser feita ao final do dia, para que todas as impurezas como poluição e maquiagem sejam retiradas. Lembre-se que é importante utilizar produtos específicos para o seu tipo de pele, por exemplo, a pele oleosa necessita de produtos adstringentes, que além de limpeza e hidratação, ajudam no controle excessivo de oleosidade.

Já a pele seca necessita de produtos hidratantes, que além de limpeza garante mais luminosidade e viscosidade. A melhor pessoa para indicar os produtos corretos é o dermatologista, então não existe em procurar a orientação de um.

RETRAR A MAQUIAGEM

Retirar a maquiagem antes de dormir também é essencial para a saúde da pele. O que acontece é que durante a noite a pele passa por um processo de renovação celular e, como a maquiagem tampa os poros, acaba prejudicando essa etapa e assim promovendo o envelhecimento precoce. Não importa o horário que você chegou, o importante é que toda maquiagem seja retirada antes de dormir.

ESFOLIAÇÃO DA PELE

A esfoliação de toda a pele é essencial para a remoção das células mortas e também de todos os resíduos que contam a camada de proteção da pele. O ideal é que a esfoliação seja feita 2 vezes por semana ou 1 vez.

HIDRATAÇÃO DA PELE

Vale lembrar que a desidratação faz com que a pele envelheça muito mais rápido, por isso é importante investir em um bom hidratante para o seu tipo de pele.

PROTETOR SOLAR

O uso do protetor solar é um item indispensável. Segundo dermatologista o uso regular aumenta em até 50% a produção de colágeno (responsável pela firmeza da pele). Além disso, evita manchas causadas pelo sol e principalmente o câncer de pele.

CUIDADO COM O PESO

A chegada dos 30 anos também traz grandes alterações hormonais, principalmente no metabolismo. É comum que as mulheres comecem a notar uma desaceleração no metabolismo, ou seja, vão encontrar mais dificuldade em manter o peso, além de um maior acúmulo de gordura e líquidos.

receita

Casadinho de goiabada

INGREDIENTES:

Biscoito:

- 3/4 de xícara de chá de margarina
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 ovo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- margarina para untar a forma

Recheio:

- 1 xícara de chá de goiabada picada
- 2 colheres de sopa de água



MODO DE PREPARO:

- Bata a margarina e o açúcar até formar um creme. Acrescente o ovo.
- Junte a farinha de trigo e misture, com as mãos, até obter uma massa homogênea.
- Divida a massa ao meio, abra e enrole como um rolinho. Cubra com plástico-filme e leve à geladeira por uma hora.
- Retire, corte em fatias e coloque na forma untada.
- Leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar (em torno de 8 minutos, mas depende do seu forno).
- Retire e deixe esfriar sobre uma grade, para que o ar circule bem e o fundo do biscoito não fique embatido.

COMO FAZER O RECHEIO

- Leve a goiabada com a água em uma panelinha no fogo médio. Mexa bem até que derreta.
- Deixe esfriar e cubra metade dos biscoitos, cobrindo com a outra metade. Polvilhe açúcar por cima.



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

(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 Suites climatizadas
- 2 Suites climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Amplo estacionamento para veículos

www.chacaraengcad.com.br

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

REALIZANDO SONHOS!

Papeta
Festas e Épocas

17 3442-8010 / 99726-5210

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

FAMA
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
17 3442-5473

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

Email: fama.equipamentos@hotmail.com

PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMPATIVELIS!

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 da gatinha **Aline Dias**, que amanhã assopra velinhas recebendo o carinho da família e amigos.



Destaque para **Drielle e Peterson**. Eles se unirão em matrimônio hoje. A cerimônia acontece na Igreja Matriz e recepção dos convidados na Chácara Engcad. Aos noivos, nossos votos de felicidades!



Close da aniversariante **Flávia Amaral**, recebendo inúmeras felicitações pela festiva.



A pequena **Geovana Aparecida da Cruza** assoprou velinhas no último dia 19, recebendo o carinho de toda família e amiguinhos.



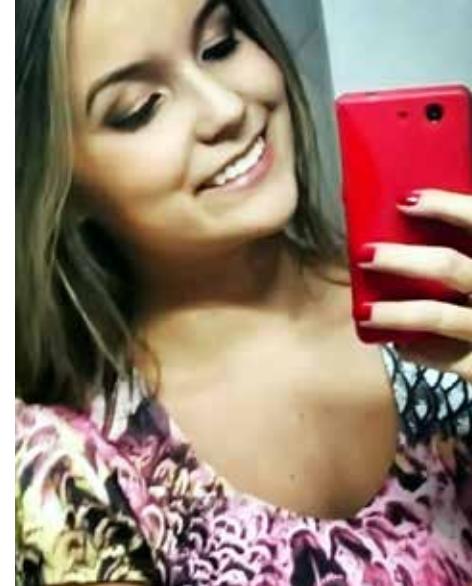
Da turma de Medicina, **Amanda Fontes** aniversaria, muito lembrada por amigas e familiares.



Flavia Ongaratto celebra hoje a chegada da idade nova ao lado do amado Cristiano Poli e família.



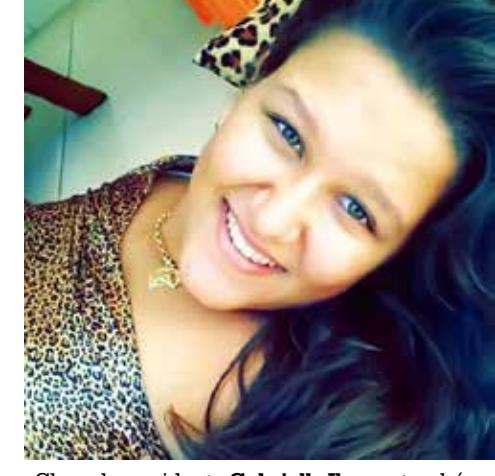
Gabriel Henrique Revez também está na lista dos aniversariantes. O carinho especial ficará por conta da namorada Maxielen Mota.



Simpatia e beleza de **Mariana Bortoleto**, que neste sábado comanda a festança comemorando seu aniversário. Parabéns!



Daiane Manzato está em festa, recebendo felicitações do amado Deivid Ferreira e amigos.



Close da sorridente **Gabrielle Ibarra**, também festejando idade nova neste sábado.



Close da bela **Giulia Silveira**, festejando a chegada de mais um niver.



Felicidades e muitos anos de vida para **Jean Carlos Sinhorini**, comemorando mais um niver.



Click do santista **"Tião de Bar"**, que festeja seu aniversário sendo homenageado por todos os amigos.

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)



Da Casa Bonita Acabamentos, eis Irene Pinotti Sequini, em momento familiar, muitíssimo cumprimentada pelo seu niver, na última quinta.



Festa na família Ventura pela data especial celebra sábado por Érica. Parabéns!



A festa amanhã será especial para Sandra Oishi Grigolin, que vai celebrar idade nova recebendo o carinho do esposo José Grigolin, dos filhos Fabrício, Lucas e familiares.



A simpática Alessandra festeja com a família em dose dupla. Ontem quem completou idade nova foi o marido Lincoln, e hoje as comemorações são da filha, a pequena Stela. Felicidades para a família!



Só gente boa! Guto Marson reuniu a galera, motivado por mais um aniversário, recebendo cumprimentos de amigos, familiares e em especial da esposa Taís Semenzati Marson.



Isabela Cristina Guimarães festejou seus 16 anos na última quinta. As homenagens especiais ficaram por conta da sua mãe Simone e do seu esposo Marcos.



Felicidades para Alex Miqueloni, que está em festa comemorando idade nova ao lado da amada Karina Crescêncio.



Muitos anos de vida para Carol Almeida, sendo acarinhada neste seu aniversário pelo maridão Ilário Alves e família.



Hoje é dia de festa para Margarete Lopes, que completa idade nova e recebe o carinho dos amigos e familiares.



Apoio:
oextra

ASB

Manutenções e Segurança

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

Elétrica Residencial e Comercial
Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV
Alarme • Interfone • Portão

Alexandre
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

Ouroeste - SP

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

Superá
Ginástica para o Cérebro

Matrículas Abertas

17 3462 8170
17 99711 1003
detalhebox@hotmail.com

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

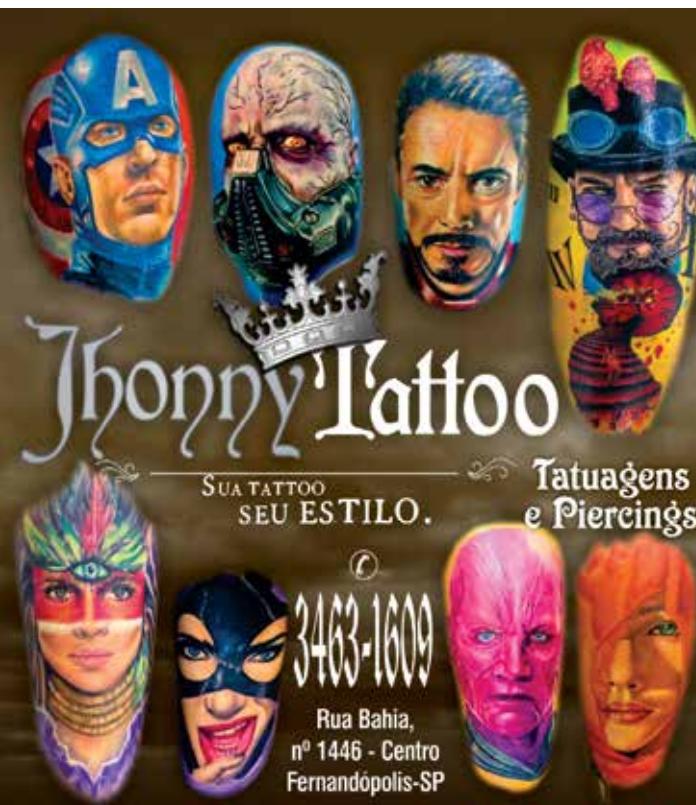
Christianne Pinto Cangueiro

SHAYRI

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

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](mailto: contato@oextra.net) e fazer parte deste espaço reservado a momentos especiais aqui em nosso caderno "Extra Mais"!

oextra
SEU JORNAL CIDADÃO



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](mailto: detalhebox@hotmail.com)

celebridades

Musa da Portela, **Shayene Cesário** vai usar biquíni minúsculo: 'Com esse cheguei no meu limite'



Shayene Cesário: Sapucaí com biquíni minúsculo

Musa da Portela, Shayene Cesário vai desfilar com um dos menores biquínis da Sapucaí este ano. "Com esse cheguei no meu limite", avisa ela, que sai no quarto carro da escola vestida de gladiadora futurista.

Só de penas são 1,5 mil pretas e azuis, todas de faião como manda o figurino da folia. Arrematando o look, Shayene mandou fazer um aplique de 1,20m para os cabelos. O gasto, ela não revela: "Gastar muito vai na contramão da crise que o país enfrenta. Tenho muito material guardado e fui

a São Paulo em busca de preços. Já comprei tudo gastando o mínimo possível".

Shayene não sabe ainda quantos centímetros terá o tal biquíni minúsculo, mas diz que não usará tapa-sexo. O marido, Wilson Moisés, diz que não tem ciúme: "Tenho consciência que casei com uma mulher linda e muito forte no carnaval. Participo de tudo e dou palpites, normalmente eu acerto. Convivo bem com a cobiça, não me incomodo, mas claro que tudo precisa estar dentro de um limite e respeito".



Pesando 60 kg, atriz afirma que sente melhor hoje

Mãe de dois, aos 39 anos, Lavinia Vlasak posa de biquíni e comemora fase mais 'cheinha': 'Me acho melhor hoje'

De volta à TV na pele da ex-modelo Natasha, de "Totalmente demais", Lavinia Vlasak mostra a boa forma aos 39 anos ao posar de biquíni. Com um corpo de fazer inveja a muita menina, a atriz lembra que, há 20 anos, pesava 47 quilos e se achava "muito magra". "Estou com 60, tenho mais carninha. Meu corpo mudou nesse sentido e me acho melhor hoje. Tenho noção de que o tempo passou. A carne já

não tem a mesma textura após duas gestações... Mas não tem como ficar triste. Ao me ver no espelho, gosto do que se reflete lá", avalia. Mãe de Felipe, de 7 anos, e Estela, de 3, Lavinia revela ainda que nem ela nem o marido, o economista Celso Colombo, de 38, pensam no terceiro filho. "Fechamos a fábrica. Com um menino e uma menina, está perfeito. Agora, quero um peludinho de quatro patos".

Apontada como nova namorada de Neymar, **Miss Mundo nega** romance com craque do Barcelona



Mireia explicou por que não namoraria Neymar: não é o seu homem ideal

Neymar ainda não assumiu nenhum namoro desde que terminou o relacionamento com a atriz Bruna Marquezine, em 2015. Mas na Espanha a imprensa tentou logo encontrar um novo par para o craque. A escolhida da vez foi a espanhola Mireia Lalaguna, de 23 anos, eleita Miss Mundo 2015.

A bela loira de olhos verdes é torcedora do Barcelona e conhece pessoalmente o brasileiro, de quem é fã. Mas ao saber que teve seu nome ligado ao camisa 11 do time, a jovem tratou logo de negar qualquer romance com Neymar.

"É completamente falsa essa história. Não estamos juntos ou qualquer coisa, embora eu o conheça. Eu o admiro como jogador e é isso", disse Mireia à imprensa espanhola, durante sua apresentação oficial como nova Miss Mundo. "Temos bom relacionamento e amigos em comum, mas poucas vezes nos encontramos. Ele não parece ser o homem com que quero compartilhar a minha vida. Estou aberta a um relacionamento com alguém, mas este ano será difícil porque tenho muito trabalho", afirmou a modelo.

horóscopo

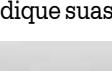
ÁRIES

A vida pessoal fica mais produtiva com o sétimo estabelecido entre Lua e Júpiter, que lhe incentiva a promover a organização e a limpeza em seu lar. Harmonizar seu ambiente doméstico lhe ajudará a promover a harmonia e o equilíbrio emocional, além de lhe trazer maior organização mental!



TOURO

A harmonia de suas relações pode ser alcançada por meio do diálogo, neste momento em que Lua e Júpiter se harmonizam, lhe aconselhando a se abrir para as conversas e para o reatamento de laços estremecidos pelas mágoas. Não deixe que sua intolerância prejudique suas amizades!



GÊMEOS

Que tal investir em melhorias e deixar sua casa mais organizada? A harmonia do sétimo Lua-Júpiter entre os setores material e familiar indica que as decisões são favorecidas pela sua visão objetiva de vida. Aproveite este momento para promover a harmonia e o equilíbrio emocional, além de lhe trazer maior organização mental!



CÂNCER

Suas relações são marcadas pela diplomacia, pois a Lua se harmoniza com Júpiter entre seu signo e seu setor comunicativo. Isto será de grande ajuda para a superação dos recentes aborrecimentos. Demonstre compreensão com as pessoas e abertura para as conversas e acordos.



LEÃO

Os problemas da vida prática que vêm lhe atormentando nos últimos tempos poderão ser superados, neste momento em que Lua e Júpiter formam sétimo entre os setores de crise e material. Sua capacidade de lidar com os conflitos serão de grande importância, lhe permitindo tomar o controle de seus desafios.



VIRGEM

O sétimo Lua-Júpiter entre seu signo e sua área de amizades estimula seu espírito de coletividade. Lidar com a diversidade de humores pode ser um desafio hoje, mas a vida social lhe oferecerá grandes lições, que contribuirão significativamente para o seu autoconhecimento. Aproveite!



LIBRA

Coloque as pendências do trabalho em dia e organize sua vida de maneira geral. Lua e Júpiter em sétimo harmonizam suas áreas de crise e profissional deixando as prioridades mais claras. Suas ações demonstram força e disciplina, e o momento se mostra ideal para a definição de estratégias!



ESCORPIÃO

Suas amizades lhe oferecem o terreno ideal para seu crescimento pessoal, neste momento em que Lua e Júpiter se harmonizam. As relações humanas se tornam acolhedoras e sua vida coletiva lhe traz um sentido mais amplo. Ouça o que as pessoas lhe dizem, pois elas lhe trarão também bons conselhos!



SAGITÁRIO

Aspectos fundamentais de sua vida, como seus talentos e seu patrimônio devem ser fortalecidos. Dedicue-se às suas responsabilidades e à elaboração de estratégias, pois elas lhe ajudarão a modelar suas ideias ao longo dos próximos dias. O momento tende a ser bastante produtivo, aproveite!



CAPRICÓRNIO

As relações pessoais são favorecidas pelas sinergias e interesses convergentes, neste momento em que Lua e Júpiter formam sétimo entre as sétima e nona casas. Antigos fatos poderão ser esclarecidos hoje, e esta compreensão lhe ajudará a renovar seus laços. Procure ouvir as pessoas!



AQUÁRIO

Lua e Júpiter se harmonizam, expandindo sua visão no que se refere aos incômodos em sua vida. Cuide de sua harmonia emocional e perceba que será essencial realizar pequenas mudanças que futuramente terão profunda influência na qualidade de vida. Perceba a importância de relaxar e descansar!



PEIXES

Lidar com as pessoas próximas fica mais fácil, pois a Lua passa pelo seu setor social, despertando sua sensibilidade. O sétimo com Júpiter no setor de relacionamentos favorece seu poder de comunicação. Promova conversas e estimule o convívio, desfrutando de bons momentos junto aos mais queridos!

OUROCAR

Auto Mecânica

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

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

Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

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

Passa Tempo

SOOMES	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
SAPPIA	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
PÊMAESS	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
PIQUSSAE	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
TOEAISP	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
NETPERSÃO	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
FAORIPTSE	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
SUP	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
SUPSEES	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
QEUNEEROS	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
QISU	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
MEISUQRA	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
SEENERPRÃO	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
LAERUSP	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
RESEVRÃO	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						

Caça Palavras

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

MODERADOR
REVOLTOSO
PESSOA
INCUBADORA
FEITOR
REFOLHO
PUDOR
GOL
EXAMINAR
POLIDO
ESMALTADO
FARINHENTO
JULGADO
LARVADO
ESPALHADO



HORTA SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Resumo de Novelas

ÉTA MUNDO BOM

Sábado, 18h00

Filomena agradece a ajuda de Candinho e revela a Pancrácio que trabalha como dançarina. Diana provoca Ernesto. Ernesto ameaça Filomena. Severo é rude com Ana. Candinho afirma que não desistirá de Filomena. Celso des trata Maria. Araújo aconselha Anastácia a procurar a família que criou Candinho. Araújo avisa a Ilde e Claudio que viajará com Anastácia a negócios. Sandra revela o segredo de Anastácia para Ilde, e afirma que está disposta a casar com Candinho para não perder sua herança. Candinho procura Filomena, e Ernesto surpreende os dois.

TOTALMENTE DEMAIS

Sábado, 19h15

Eliza comenta com Stelinha que está com raiva de Jonatas. Eliza discute com Leila e acusa a estagiária de estar interessada em Jonatas. Eliza se inspira na raiva que está sentindo de Leila e tem um ótimo desempenho em seu ensaio fotográfico. Carolina se incomoda com o sucesso de Eliza. Zé Pedro avisa a Fabinho que seu julgamento está próximo. Arthur descobre que Jojô simulou uma doença.

A REGRA DO JOGO

Segunda, 21h00

Nora e Nelita se emocionam ao conhecer Aninha. Gibson sai de casa com medo de ser reconhecido pela neta. Ascânia alerta Romero sobre o plano de vingança de Atena. Romero encontra o telefone de Victor nos pertences de Atena. Atena decide deixar a cobertura de Romero. Domingas confessa toda a verdade sobre César a Gisela. Jane te anuncia que está namorando Merlin. Nelita e Nora confirmam que Kiki é a mãe de Aninha. Gibson e Tio conseguem tirar Aninha da mansão. Nora revela a Gibson que Kiki está viva. Belisa e Juliano descobrem que Aninha desapareceu.

JOSÉ, DO EGITO

Segunda-feira, 22h15

José corre desesperado e é seguido pelo mercador. José esbarra em Azenate, que caminha pelo mercado. Os dois vão ao chão e ficam muito próximos. Um dos brincos da moça cai sem que percebam. Os jovens ficam encantados um com o outro. José pede desculpas. Exaurido, pede ajuda para escapar de Jetur. Antes de partir, José pede que a moça diga seu nome. Depois da apresentação, ele decide partir. Os dois se olham apaixonados e Azenate vai embora. José pega o brinco no chão e faz menção de ir até a moça. Jetur aparece e José é obrigado a fugir. Meketre leva o vinho para o Faraó e sua esposa. Tenso, ele serve o casal. Como é um costume, ele prova um pouco antes. Em seus novos aposentos, José sofre com as humilhações de Hapu.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Ciça disfarça para Ana o incômodo com Samurais. Alina lamenta com Krica sobre Uodson. Vanda aconselha Jéssica. Nanda avisa a Filipe que deseja comemorar o aniversário de namoro de forma romântica. Alina se desespera ao descobrir que descartou um objeto de valor de Uodson. Glauco desconfia do comportamento de Cleiton. Jéssica provoca ciúmes em Uodson. Ana comenta com Lívia que percebeu o interesse de Samurais por Ciça. Cleiton confessa a Krica que se sente mal pelo sofrimento de Glauco. Rafaela ajuda Bia e Rubem a cuidar de Max e Marina. Samurais exige um exame de DNA de Rodriguinho.

CÚMPlices DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Safira conta para Tomás que seu plano deu certo e que Rebeca saiu arrasada da reunião com as ex-namoradas de Otávio. Tomás ameaça Safira e afirma que contará tudo o que sabe se ela não conseguir sua promoção na empresa. Rebeca chega no vilarejo e trata Otávio de maneira diferente. O empresário consegue fazer com que Rebeca conte para ele o que aconteceu. Ela revela que as ex-namoradas dele contaram que ele iludido todas e que isso também ocorrerá com ela. Enquanto isso, Omar toca o sono da igreja. O padre Lutero vai até a porta da igreja e pede para o garoto parar. Outros moradores também atendem ao local. Manuela sonha que volta para casa, mas que sua família não acredita que ela seja ela.

Humor

COMISSÃO.

Um garotinho de cinco anos queria ganhar cem reais e rezou fazendo esse pedido a Deus por duas semanas. Como nada acontecia, resolveu mandar uma carta para o Todo Poderoso, com seu pedido.

O correio recebeu uma carta endereçada para DEUS, BRASIL e então os funcionários decidiram remetê-la para Antônio Carlos Magalhães. ACM ficou muito comovido com o pedido e resolveu enviar uma nota de dez reais para o garoto, pois achou que cem reais era muito dinheiro para uma criança tão pequena.

O menino recebeu os dez reais e imediatamente sentou-se para escrever uma carta de agradecimento:

— Prezado DEUS, muito obrigado por me mandar o dinheiro que LHE pedi. Contudo, notei que, por alguma razão, o SENHOR mandou-o de Bra-

sília. Como sempre, aqueles filhos da puta ficaram com noventa reais de comissão e só me mandaram dez!

APAGAR A LUZ?

Em uma cidade, o dono do circo resolve fazer um desafio. No meio do espetáculo anuncia para a platéia:

— Pagaremos R\$ 30 milhões para quem executar três tarefas impossíveis: fazer nosso elefante saltitar, sentar e falar.

De repente levanta um homem:

— Eu faço, mas tem que apagar a luz!

Meio ressabiado, o dono do circo chama o homem para o palco, traz o elefante e apaga a luz. Quando a luz apaga, o cara dá o maior chute nos ovos do elefante e pede para acender a luz. O elefante está saltitando de dor.

Agora a segunda tarefa. Apaga a

luz. O sujeito dá uma paulada com um taco de golfe no elefante que senta de tanta dor. Aplausos da platéia!

Finalmente, a terceira tarefa. Apaga a luz.

— APAGA PORRA NENHUMA, disse-lhe o elefante!

Ocupado esta noite?

Minha vizinha maravilhosa bate na porta. Logo que abro ela me diz:

— Escuta, cheguei agora, estou com uma vontade louca de me divertir, de me embendar, a noite toda... Você está ocupado esta noite?

Respondo rápido:

— Não!

E a vizinha estonteante como sempre:

— Então pode ficar com o meu cão?

IAE CUMPADI,

FIRME?



NÃO, FUTEBOR.



HORTA

SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO

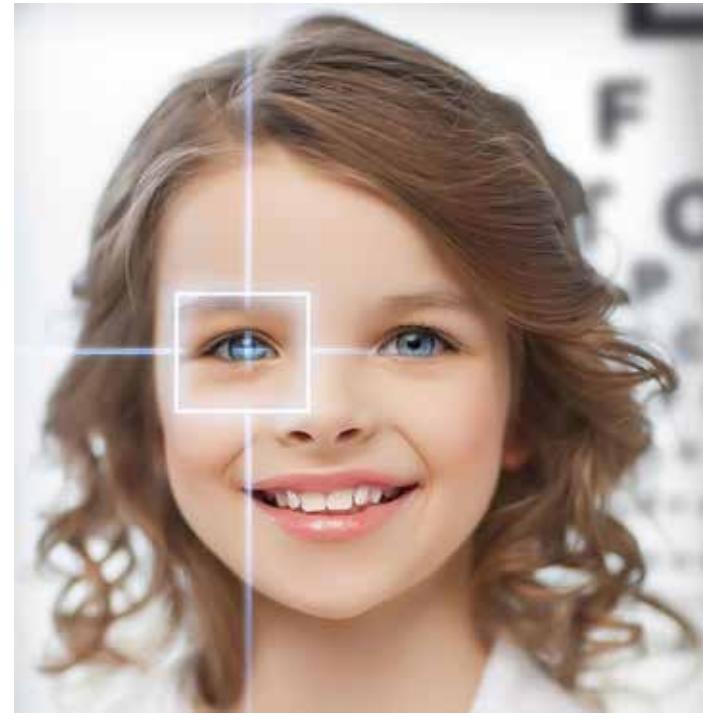
SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

sua saúde

Sintomas de doenças oculares que indicam que você precisa ir ao médico



Problemas oculares podem acontecer em qualquer idade, mas em crianças e durante o envelhecimento é preciso prestar ainda mais atenção aos primeiros sinais e sintomas. Algumas condições podem ter consequências bastante graves, como a perda da visão ou um comprometimento grande, se não diagnosticadas e tratadas precocemente. Além disso, alguns problemas oculares não causam sintomas, então é sempre importante ter consultas frequentes ao oftalmologista, mesmo que não apresente nenhum sinal de alerta, especialmente após os 40 anos. Conheça os sintomas de doenças oculares que são comuns, mas devem fazer você procurar o seu oftalmologista:

VISÃO EMBAÇADA

Quando parece que existe uma névoa na frente dos olhos, que impede ver detalhes com clareza, pode ser sinal de diversas doenças oculares, como catarata, presbiopia (a vista cansada), glaucoma, degeneração macular relacionada à idade (DMRI), e outras de ordem fisiológica. A visão embacada é um dos sintomas visuais mais comuns. Um exemplo é o desenvolvimento progressivo da opacificidade do cristalino, caracterizando a catarata, que leva à visão 'embacada', com diminuição do contraste e necessidade de maior iluminação.

PERDA PROGRESSIVA DA VISÃO

Este sintoma que pode aparecer na parte central ou periférica da visão, apesar de bastante comum, é muito perigoso, uma vez que pode ser uma perda progressiva a pessoa

normalmente só irá notar um problema para enxergar quando o caso já está mais grave. Às vezes o paciente tem alguma dificuldade no dia a dia e não percebe que a causa é a vista, a perda da capacidade de visão. Algumas doenças que causam este sintoma, como o glaucoma, acarretam em uma cegueira irreversível. A catarata também pode ser responsável pela perda progressiva da visão, mas, neste caso, pode-se reverter a cegueira com uma cirurgia. Por isso é importante procurar o oftalmologista o quanto antes, para poder diagnosticar o problema.

DIFÍCULDADE PARA SE ADAPTAR A DIFERENTES TIPOS DE LUZ

Ter problemas para adaptar a visão saindo de ambientes claros para escuros ou vice-versa, e conseguindo enxergar corretamente, é um sintoma comum de diversos problemas nos olhos, como DMRI, edema macular diabético, ou alguma lesão na córnea. O nome desta dificuldade é fotofobia, que também

ras seguidas e comece a sentir o incômodo.

MANCHAS NA VISÃO

Existem vários tipos de manchas na visão, que apenas o médico especialista, com a descrição do paciente e a realização de exames, conseguirá diagnosticar. Algumas podem ficar "dançando" na frente dos olhos, outras ficam mais paradas, mas cobrem parte da visão, entre outros tipos. Ela pode estar relacionada à DMRI, moscas volantes, hemorragia vítreia ou descolamento de retina. Como algumas dessas condições são graves, e apenas o médico poderá diagnosticá-las.

VISÃO DUPLA

A visão dupla pode estar relacionada à uma simples diferença de grau, ou seja, está com o grau maior ou menor do que deveria estar, ao estrabismo, diabetes - apesar de não ser comum - ou a problemas mais graves, como um acidente vascular cerebral (AVC).

OLHOS VERMELHOS

Os olhos vermelhos podem indicar diversos sintomas ou condições, desde o uso de alguma substância até uma lesão irreversível. Lembrando que os olhos são muito sensíveis e podem sofrer danos quando expostos a agentes externos, como a radiação solar, cloro da

água ou infecções por vírus ou bactérias, que reagem com vermelhidão e secreção. Outras condições que podem deixar os olhos vermelhos são "conjuntivite, conjuntivite alérgica, glaucoma, uveite (inflamação nas estruturas internas do globo ocular) e a esclerite (inflamação na parte branca do olho).

CAPACIDADE DE VER CORES E DETALHES PREJUDICADA

Uma das condições mais características de deficiência na capacidade de enxergar cores é o daltonismo, condição em que a pessoa é incapaz de identificar algumas cores específicas. Contudo, outras condições também podem prejudicar a capacidade de ver cores ou distinguir detalhes, como a catarata, DMRI e glaucoma, quando já está numa fase mais avançada.

PRESENÇA DE DOENÇAS CRÔNICAS

Doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão arterial, assim como alguns medicamentos utilizados no seu tratamento, podem ocasionar problemas oculares. O diabetes, por exemplo, é uma doença complexa e progressiva que afeta os vasos sanguíneos do olho, principalmente a retina, causando a retinopatia diabética. De maneira geral, tanto a retinopatia causada pela hipertensão quanto a causada pelo diabetes não apresentam sintomas ou perdas da visão na sua fase inicial, ou seja, não são perceptíveis e por isso a consulta periódica com o oftalmologista, com a realização de exames, é necessária mesmo para quem não tem queixas.



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

Agora com amplo ESTACIONAMENTO

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. 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 DERMATOLÓGIA

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

Dra. Francisa Goreth 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