

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Prova de macheza



Conta o compadre Geraldo, que perto de sua "fazendinha" em Aparecida do Taboado, ele tem um amigo fazendeirão pôde de risco, sujeito báque que só vendo, cabra macho e afamado, mas sistemático demais da conta. Esse vizinho, camarada muito sério e da conversa bem curtinha, tem uma filha donzela muito bonita e prendada. A menina sempre foi cortejada pela rapaziada da região e ele decidiu que o caboclo pra casar com sua filha, além de ser honesto e trabalhador, tinha que passar por uma prova de macheza!

A notícia correu pelo sertão e muito peão se mostrou interessado no assunto. Então fazendeiro resolveu fazer uma festa: mandou matar meia dúzia de bois, comprou muita cachaça e fez uma festança como nunca se viu nas redondezas. Logo no primeiro dia da festa, chamou o povo para a beira de uma lagoa que ficava bem pertinho da sede da fazenda, e explicou qual era o desafio para os pretendentes à mão de sua filha:

— A coisa é bem simples. Nessa lagoa tenho uma criação de jacarés, piranhas e meia dúzia de sucuris, mas tudo ainda é fio-tão. O caboclo que atravessar a lagoa à nado, casa hoje mesmo com a minha filha. Eu já providenciei tudo direitinho, trouxe até o juiz de paz e o padre...

Os pretendentes se entreolharam, mas ninguém se aventurou a atravessar a tal lagoa. E o fazendeirão, para incentivar os candidatos à noivo, aumentou a oferta; além da mão da minha filha, também leva de lambuza, metade das minhas terras...

A oferta era mais do que tentadora, mas ninguém se animava. Meio injuriado, o pai da moça falou grosso; também leva metade da minha boiada!

Nem havia acabado de pronunciar a frase, um peão grandão com o chapéu na cabeça, pulou no lago com roupa e tudo... e saiu nadando ferozmente, dando sopapos nos jacarés, lutando que nem doido com as sucuris e a piranhada toda. Saiu do outro lado com a roupa toda rasgada, todo arranhado, todo ralado e cheio de marcas de dentadas...

Foi aquela festa, o povo gritando vivas, mandaram soltar o foguetório e o fazendeiro, feliz da vida, fez questão de cumprimentar o bravo rapaz:

— Oce é macho cabôco, gostei do seu jeito decidido... Bão, então agora nós vamos fazer o casório. Hoje mesmo vou mandar marcar suas terras e separar sua parte da boiada...

E o bravo rapaz, muito, mas muito furioso mesmo, foi logo des conversando:

— Não vai ter casório coisa nenhuma, não precisa marcar terras e nem separar boiada...

— Uai rapaz, mas então o que é que ôce quer?, perguntou o fazendeiro.

— Eu só quero saber quem foi o filho dum aégu... que me jogou dentro da lagoa!

Somar
CORRETORA DE SEGUROS

Confiança e credibilidade a mais de 30 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 99634.9809 Vivo
★ Mini Tobogã 99117.3735 CLARO
★ Cama Elástica 99738.4407 Vivo
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

Flor da Mata
MADEIREIRA

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

(17) 3462-1090
Fernandópolis

LAVA JATO AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

club da memória

Claudinei Cobreira

Histórias do Tempo do Botinão

Ahi quanta saudade dos famosos carnavalescos dos anos sessenta e setenta nos salões do inesquecível FEC... Quanto riso, quanta alegria, quanta animação, quanta gente bonita dançando e cantando, ao som da banda da Família Bortoleto. Chuva de confetes e serpentinas, a animação dos blocos, dos cordeões e dos "trenzinhos", todo mundo brincava, suava e se esbaldava nas quatro noites de folia do Reinado de Momo.

Eram tempos felizes e inocentes, onde sócios e não sócios do mais tradicional clube social da cidade, se misturavam e brincavam o carnaval, ao ritmo das maravilhosas e deliciosas marchinhas que encantaram gerações. Quem viveu essa época de ouro do bom e velho carnaval dos salões, nunca vai esquecer as letras de sucessos como "Jardineira, Cidade Maravilhosa, Marcha do Remador (se a canoa não virar...), Saca-Rolhas (as águas vão rolar...), Vai, Com Jeito Vai, Mulata Bossa Nova, Colombina e As Pastorinhas..."

Para brincar prá valer mesmo, sacolejar o esqueleto de verdade até se acabar, a gente se soltava extasiado quando a banda atacava de Mamãe Eu Quero, Turma do Funil, Cabeleira do Zezé, Chiquita Bacana, Pirata da Perna de Pau, Sassaricando, Cachaça (se você pensa que cachaça é água...), Nós, Os Carecas, Coração Corinthiano, Vassourinhas, Índio Quer Apito, Tauradas em Madri, Allah-la-Ô, Maria Sapatinha e Me Dá Um dinheiro Aí...

Quem de nós num Reinado de Momo, nunca sentiu o coração disparar, dançando romanticamente ao som de Pierrô Apaixonado, Atire a Primeira Pedra, Taí, Aurora, Trem das Onze, Está chegando a Hora, Vamos Prá Caminha, Máscara Negra ou a inesquecível Bandeira Branca? Quantos sonhos, quantos romances ou namoricos de estação, quantas paixões secretas não alimentamos em nossa juventude?

Alguns espertinhos tentavam enganá-lo, jogando confetes sobre o cabelo e o



tudo, no embalo dessas canções nas noitadas dos antigos carnavaços?

Naqueles tempos, dias antes dos bailes, os rapazes e as moças se juntavam em cordeões e blocos e começavam elaborar suas fantasias. Todo mundo tinha uma tia que costurava ou conhecia alguma costureira que dava conta do recado. As meninas se vestiam de colombinas, pierrôs, pastorinhas, e as mais avançadinhas e ousadas, aquelas que adoravam quebrar corações, iam de odaliscas. Já os rapazes preferiam ir trajados de beduínos, sheiks, palhaços, capetas, marujos e piratas. No salão reinava a alegria, o brilho dos paetês, as plumas e muita purpurina.

Nos bailes do FEC, o lendário Jaime Guedes se plantava na portaria todo cheio de estilo e elegância, personificando um lorde inglês. No cargo desde a fundação do clube em 1958, ele conhecia todo mundo, sabia quem era quem. Discreto como mandava o figurino, diplomático e bom negociador por natureza, Jaime resolvia qualquer desinteligência com sabedoria, e com certeza, viu coisas que vai levar para o túmulo.

Alguns espertinhos tentavam enganá-lo, jogando confetes sobre o cabelo e o

corpo suado. Chegavam dançando na portaria, passando a impressão que estavam no salão e haviam saído para tomar um ar fresco ou uma bebida no Minuano, que ficava há poucos metros do clube. Não dava certo. Acho que nunca deu certo. Ele era muito bom observador, conhecia os penetras habituais e pior, tinha uma memória de elefante. Se essa tática algum dia deu certo para alguém, acho que a gente nunca vai ficar sabendo.

Antes do baile começar, sempre as onze em ponto, a moçada fazia o aquecimento nos bares da moda na cidade. Quem gostava de chopp, ia até o Picollino, do Victor Corinthiano, que ficava na rua Brasil; a turminha do cuba-libre e dos destilados fazia ponto no batalado Barbarella, do Tarciso, que ficava ao lado da Agência Caiçara. O pessoal mais velho e intelectualizado se acomodava no Bar Heliar, do Carmino Stelucci, que ficava na avenida Expedicionários, defronte onde é hoje o Banco Itaú. E a moçadinha mais descolada, lotava as mesas e as calçadas do lendário Minuano, na esquina da antiga avenida Oito com a rua Rio de Janeiro, bem pertinho do FEC. Ah, para os mais novos e os novatos na cidade, o FEC ficava na rua Rio de Janeiro.

Mas voltando aos salões do FEC, nas tardes de domingo e terça-feira gorda de carnaval, haviam as famosas concorridas matinês para a criançada. E a heróica banda dos Bortoleto estava lá, de novo, firme no batente e afinada como sempre, botando fogo no salão, animando o carnaval dos baixinhos que se fantasiavam de índios, colombinas, odaliscas, piratas e super-heróis. Os pais levavam os pequenos e também tiravam uma casquinha, caindo na folia com os baixinhos. Bons tempos aqueles. Um dia eu conto mais sobre os anos de ouro do carnaval, que depois, na metade da década de 70, mudou do FEC para os salões da Casa de Portugal, o Clube da Colina. Semana que vem tem mais. Até lá.

neiro, defronte o Banco do Brasil, no prédio onde hoje funciona a agência 2 do banco Itaú.

Quando os bailes de Carnaval acabavam, a maioria do povo ia para casa, mas uma boa parte do pessoal rumava para o Picollino ou o Bar Heliar, para tomar a famosa canja. Outros preferiam repor líquidos, tomando cerveja e comendo "o melhor Bauru de carne do mundo", feito na chapa pelo esperto e habilidoso Natal, do Bar Alvorada, do lendário Tião Murari.

Mas voltando aos salões do FEC, nas tardes de domingo e terça-feira gorda de carnaval, haviam as famosas concorridas matinês para a criançada. E a heróica banda dos Bortoleto estava lá, de novo, firme no batente e afinada como sempre, botando fogo no salão, animando o carnaval dos baixinhos que se fantasiavam de índios, colombinas, odaliscas, piratas e super-heróis. Os pais levavam os pequenos e também tiravam uma casquinha, caindo na folia com os baixinhos. Bons tempos aqueles. Um dia eu conto mais sobre os anos de ouro do carnaval, que depois, na metade da década de 70, mudou do FEC para os salões da Casa de Portugal, o Clube da Colina. Semana que vem tem mais. Até lá.

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

E-mail: assinatura@oextra.net



Fones: (17)

99656.0537

Direção: Paulo e Solange

de pai pra filho

Pais e filhos se adaptando com a volta às aulas



Balaio de Gato

O CARNAVAL COMEÇA NESTA SEXTA E A OLIMPÍADA SÓ SERÁ LÁ EM AGOSTO.

Mas o mosquito Aedes Aegypti já está sambando e batendo um bolão...

Só no primeiro tempo já tá uns 7 a 1 pró bicho!

Agora chega o Zikavírus... cantando ô abre alas que eu quero picar....

E o Ministro da Saúde que já tinha dito uma baita bobagem na semana passada...

Essa semana abriu o bico e disse que tamos perdendo feio pro Aéreo Egípcio!

Dona Dilma, se descabelou, teve chiliques e subiu nas tamancas...

Mas agora não pode mandar o ministro embora!

Claro, ele foi indicado pelo amiguinho Picciani, que vai brigar pra barrar o impichamento!

Como é Carnaval, o amigo Cláudio Lípari mandou um recado sobre o esquenta em Sampa...

"Unidos do Quebra-quebra", "Mocidade boba-alegre",

"Mascarados da PQP" tão botando pra quebrar!

Logo atrás vem o samba da paulada, com efeitos

de bombas de gás pra animar a folia!

Carnaval de Sampa esse ano vai ser animado!

E o LULAjurapela nove dedos que não é o dono do tríplex do Guarujá....

Tai! Porque o movimento dos Sem Teto

não invade e tome posse do prédio?

Espelho, espelho meu, diga se há algum

no mundo mais honesto que eu?

Ho, Ho, Ho... claro que sim! O Maluf, o Collor, o Sarney....

E mais 200 milhões de brasileiros que

pagam seus impostos em dia!

E a Bruna Surfintinha se filiou ao PT. Usou a tribuna e falou:

Assim como não existe viva alma mais honesta que o Lula,...

Séria, jurou: "Não existe viva alma mais virgem que eu!"

Chega de política, vamos falar de amenidades,

coisas boas, né não?

Primeiro, com muita calma voce olha

e avalia a grossura e o tamanho!

Ai depois, com muita serenidade passa amão e senta...

Claro, bem em cima, com jeitinho e bem devagar!

Dai você cria coragem pra provar sem medo.

Claro, não precisa veselina,,

Viu como essa é a melhor forma de

escolher um bom colchão?

Se você pensou, imaginou ou sonhou outras coisas....

AGORA, PEÇA PERDÃO Á DEUS E AO PAPA CHICÃO!

Emuito comum crianças e adolescentes terem dificuldades para entrar no ritmo escolar após passar as longas férias de verão distante do ambiente escolar, seja em casa ou viajando. Mas saiba que, mais do que possível, é muito importante que seu filho comece o ano bem motivado. O primeiro passo é tranquilizá-lo, já que um novo ano costuma ser a causa de muita ansiedade. "Os amigos serão os mesmos? E se forem novos colegas, eles vão gostar de mim? Quem serão os novos professores? Será que vou gostar das matérias da nova série?". Essas e outras perguntas estão na cabeça da molecada quando chega a hora de voltar para a escola. Cabe também a vocês, como pai e mãe, se avaliar. "Será que não sou eu mesmo a causa de grande parte da ansiedade de meu filho?". Muitas vezes não acreditamos que na escola nosso filho terá a mesma atenção e carinho que recebe em casa. Tente se tranquilizar.

Confira abaixo dicas que você pode aproveitar para o seu filho voltar às aulas com gás total!

■ Organizar o material escolar e a mochila: Toda criança gosta de organizar o material escolar para a volta às aulas, principalmente se ele for todo renovado. Mas atenção: renovar não significa apenas comprar material novo. Claro que no começo do ano é necessário trocar muita coisa. Mas você pode aproveitar livros usados por outras crianças, encapar cadernos que já possuía, reparar lápis, estojo e mochila. Essas mudanças já deixam a criança motivada e ansiosa para usar o material, mesmo quando não é recém-saído da loja. Outra ideia é pedir para seu filho escrever nas etiquetas, ele mesmo, todos os seus dados pessoais - como nome, série e disciplina.

■ Arrumar o local de estudo: Para ter vontade de estudar, a criança precisa de um local aconchegante. Se ela já tem uma escrivaninha ou uma mesa onde costuma

estudar, proponha uma nova organização. Junto com seu filho, esvazie gavetas e arrume tudo novamente. Se o seu filho não tem um cantinho para estudar, é hora de providenciar um. Pode até ser a mesa da sala ou da cozinha, mas o seu filho tem de sentir que aquele espaço é só dele na hora de fazer a lição de casa.

■ Retomar o que a criança mais gosta na escola: É hora de lembrar seu filho de tudo o que a escola tem de bom. Fale das pessoas que ele mais gosta e irá reencontrar, ajude-o a lembrar os passeios e atividades do outro ano que ele mais gostou. Nos primeiros dias, se possível, chame um ou mais coleguinhas para brincar com seu filho. É uma maneira de estreitar novamente as amizades e de fazer com que seu filho tenha ainda mais vontade de ir para a escola.

■ Compartilhar suas próprias experiências: Há momentos na vida escolar que são mais sensíveis. Se seu filho vai para o 6º ano, por exemplo, não terá mais só um professor. Que tal contar para ele um bom momento de sua vida escolar para acalmá-lo?

■ Se a escola for nova, ajudar na readaptação: Se o seu filho está trocando de escola nesse ano, vocês terão um importante período de adaptação. Se necessário, acompanhe-o nos primeiros dias de escola. Se não puder, mande a avô, a tia ou alguém em quem a criança tenha confiança. Não deixe de explicar ao seu filho por que aconteceu a troca e fale sobre tudo o que tem de bom na escola nova. Ele vai ficar curioso para ver todas essas novidades. Além disso, estimule-o a se entumar. Encontrar colegas que tenham interesses em comum é importante nessa fase. Mas aceite o ritmo do seu filho. Não se espante se ele estiver calado no início. Cada um tem um ritmo. Esteja disponível para conversar se ele quiser. Conhecer a direção, os professores e ter confiança no colégio fazem seu filho confiar também. Mas, se passar al-

guns meses e ele não se adaptar mesmo, o ideal é repensar a escolha e considerar a troca de escola.

■ Buscar orientação com profissionais da escola: Algumas crianças e jovens têm mais dificuldade do que outras para voltar ao ritmo, aceitar mudanças ou lidar com a rejeição. Caso você note uma alteração muito brusca no comportamento do seu filho, como agressividade ou desânimo, busque ajuda especializada com a coordenação da escola.

■ Voltar à rotina gradualmente: Nada de mudanças bruscas. Se o seu filho viu muita televisão nas férias e você quer que ele diminua a quantidade durante o período de aulas, tem de fazer isso aos poucos, pois as crianças sofrem mais com mudanças radicais. Vá diminuindo o tempo diário de TV gradualmente. O mesmo vale para as horas de sono, o horário de acordar, o tempo para brincar... Faça tudo aos poucos, de modo que seu filho não sinta que simplesmente parou de se divertir porque as aulas recomeçaram.

■ Jogos e atividades de integração: Informe-se se na escola do seu filho os professores dão atenção a atividades de integração lúdicas, especialmente no começo do ano quando muitas crianças ainda não se conhecem. Alguns exemplos são aulas de circo, oficina de contação de histórias, caça ao tesouro, ginâncias.

■ Criar uma rotina: É importante que tanto você quanto seu filho criem uma rotina de atividades que deve ser seguida até o fim do ano. Isso porque durante a vida escolar, as lições de casa, os trabalhos e as provas se tornam cada vez mais frequentes, exigindo dos alunos organização e planejamento. A falta de uma rotina pré-estabelecida muitas vezes compromete o aproveitamento do seu filho na escola. Seja firme. Por mais que seu filho choramingue, não queira acordar cedo e sinta falta das férias, não ceda. A adaptação à rotina depende da sua postura como mãe ou pai.

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

JOÃO PAULO II
LABORATÓRIO
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
Av. dos Bandeirantes, 1141 - Centro
Fone (17) 3843-4125
Ouroeste:
Dr. Eduardo M. Del Dottore CRM 10.214
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289
Este laboratório está inscrito no INCA
SOCIADADE BRASILEIRA
DE ANÁLISES CLÍNICAS
PROGRAMA NACIONAL DE CONTROLE DE QUALIDADE
SELO DE QUALIDADE
Fernandópolis - SP
Rua Rio de Janeiro, 2030 - Centro
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289
E-mail: labjoaopaulo@gmail.com

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.
SIGOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO
Tudo o que VOCÊ precisa para Sua construção.
Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia
(17) 3465-9399
SOMOS FILIADOS
INTER PRIME
LIXO & CONCRETO

de bem com a vida



Gentileza gera Gentileza

→ Josanie BRANCO
 contato@oextra.net

O modo como você trata as pessoas determina quem você é". Certamente todos já devem ter ouvido essa frase, que pra mim tem muito sentido, afinal nossas ações diárias identificam nosso ser.

Com os muitos afazeres dos nossos dias, vivemos num mundo tão cheio de obrigações, que muitas pessoas quase não se olham, não se percebem. Vivemos nossas vidas em meio a uma multidão de desconhecidos. Cruzamos todos os dias com estranhos que não conhecíamos e que, provavelmente, não vamos conhecer também. Nessa atmosfera, não é de se surpreender que a apatia pelo sofrimento alheio e a distribuição de grosserias tenham se tornado tão comuns e aceitáveis. Podemos até nos

surpreender se um completo estranho emergir a partir da multidão nos oferecendo um ato de gentileza, sem pedir nada em troca. Acontece que gentileza, respeito e educação não deveriam ser exceções e sim algo comum. Com certeza todos se sentem bem sempre que lidam com uma atitude gentil. E o mesmo acontece quando agimos com gentileza, e trazemos isso para nossas vidas.

A chave para um mundo melhor está na gentileza. Se nos comprometemos com essa atitude no sentido de ficarmos atentos, conscientes e dispostos a ajudar, certamente estaremos mudando o mundo.

Gentileza é uma expressão dos valores mais nobres de um ser humano. A gentileza

compreende toda e qualquer atitude que revele compaixão, desejo de conciliação e consciência de que precisamos uns dos outros para questões práticas, emocionais e espirituais. Quando passamos a construir ambientes mais harmoniosos por meio de atitudes gentis, nos tornamos mais aptos para encarar a vida de forma mais fluída, tranquila e amigável. Não

há nada mais verdadeiro do que o mote "Gentileza gera Gentileza". Do mesmo modo, podemos apostar: falta de gentileza, gera falta de gentileza. A decisão entre ser gentil e ser intolerante é de cada um.

A gentileza é um tipo de ação espontânea e, muitas vezes, útil, onde uma pessoa beneficia outra, seguindo normas implícitas de conduta. É

um tipo de comportamento de baixo custo para quem o realiza, mas que pode beneficiar muito quem recebe. Gentileza é respeito: às cores, credos, origens, diferenças, à diversidade. Gentileza é uma atitude positiva! E... se espalha.

Segundo um estudo da Universidade da Carolina do Norte (EUA), emoções positivas, como a generosidade e a gentileza fortalecem o sistema imunológico e melhoram o funcionamento do nervo vago - um nervo importante no cérebro, responsável, entre outras coisas, por reduzir a pressão arterial e os batimentos cardíacos.

Ser gentil tem de ser uma escolha pessoal, um entendimento de que podemos fazer a nossa parte. E nunca se esqueça: a gentileza é contagiosa, beneficia quem a recebe e, de brinde, ainda pode tornar mais feliz quem a pratica!



ASSINE oextra

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net



PEÇA AGORA!



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

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)

VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS



MATRÍCULAS ABERTAS EM

◆ **INICIAÇÃO MUSICAL**

(MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)

◆ **SOPROS** (FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA,

TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)

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

◆ **VIOLÃO**

TELEFONE DE CONTATO:

(17) 3463-3373

CURSOS GRATUITOS!

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

Camarote
OPEN BAR
Vodka c/ Suco
Cerveja e Refri

SÁBADO 27 FEVEREIRO

Local:
CCO
Ouroeste-SP

FESTA DO Branco
OUROESTE SP



Inf: (17) 99735-9524

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

Cum toque de **saúde e beleza**

Ciclo de crescimento e como ter o cabelo bonito

Para ter um cabelo saudável e bonito, é necessário conhecer alguns aspectos sobre o cabelo que te ajudarão a ter esse cabelo que você sempre sonhou. Neste artigo te oferecemos informações úteis para ter o cabelo bonito.

O ciclo de crescimento do cabelo, uma das coisas mais importantes que você precisa saber sobre o crescimento do cabelo, é que ele é composto de três fases: anágena, catágena e telógena. A primeira se chama fase de crescimento e, geralmente dura até sete anos, ou seja, que todos os anos cada folículo piloso gera cerca de 10 centímetros de cabelo.

A segunda fase do ciclo de crescimento, a fase catágena é uma etapa de transição que envolve a redução de folículos pilosos até 1/6 do seu comprimento original. A fase catágena pode durar até duas semanas.

A fase telógena, que pode durar cerca de três meses, em que os folículos estão ligados ao couro cabeludo, mas não continuam crescendo e podem se soltar se estiverem submetidos a muito estresse. Isto também se conhece como a fase de descanso do ciclo de crescimento do cabelo.

A DIREÇÃO DO CRESCIMENTO DO CABOLO: Na verdade as pessoas têm diferentes direções de crescimento do cabelo, inclusive, existem pessoas que podem ter várias direções de crescimento do cabelo.

Para saber a direção você deve pentear o cabelo da parte da frente para trás e deixá-lo



cair de forma natural. Observe como o cabelo se estabelece e verá o lado para o qual cresce. Isso é importante no momento de escolher os penteados.

■ COMO SABER SE O SEU CABOLO ESTÁ CRESCENDO?: A perda de cabelo pode ser causada por vários fatores, como baixa temperatura ou uma má alimentação. Recuperar o cabelo perdido pode ser um processo difícil, por isso, é importante confirmar se o cabelo está crescendo.

Para fazer isso você tem que verificar o seu couro cabeludo uma vez por semana, com as pontas dos dedos verifique se existem cabelos curtos (como os que crescem após o barbear), se você os sentir é porque o cabelo está crescendo de novo.

Também verifique os travesseiros e roupa para ver se existe cabelo, mas tenha em mente que a perda de até 100 fios por dia é considerada normal. Menos cabelo no pente é também um sinal de que a queda parou e está se recuperando,

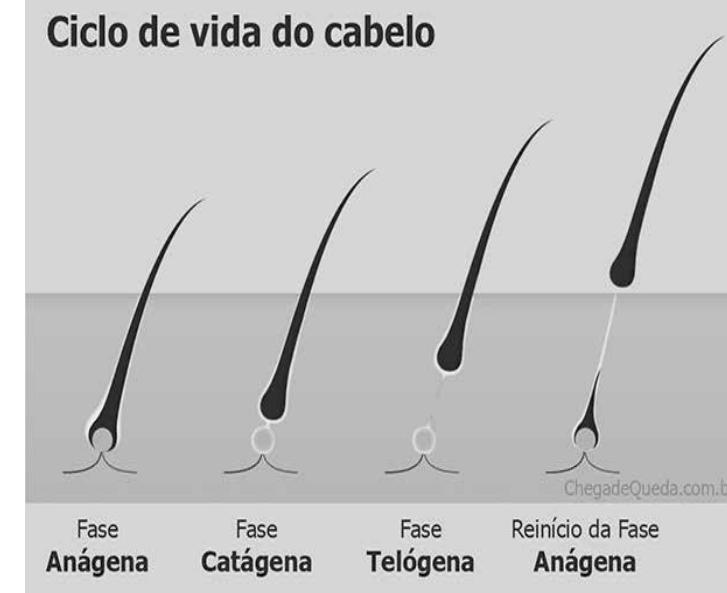
verifique os pentes e escovas cada vez que pentear.

■ O QUE FAZER PARA O CABOLO CRESCER FORTE E SAUDÁVEL?: Comer bem é, definitivamente, uma das melhores coisas que você pode fazer para garantir um cabelo impecável. Incorpore alimentos que promovam o crescimento do cabelo, como frutas e verduras, também gelatina, para garantir a quantidade ne-

cessária de energia e multivitaminas.

O óleo de jojoba é outro grande aliado da beleza capilar já que tem características semelhantes aos óleos naturais produzidos pelas glândulas do couro cabeludo. Basta adicionar algumas gotas desse óleo ao seu shampoo e condicionador e massagear o couro cabeludo toda vez que lavar sua cabeça.

Ciclo de vida do cabelo



receita

Pavê de sorvete, brigadeiro e bombom

INGREDIENTES:

Biscoito:

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 400 g de creme de leite
- 2 litros de sorvete de creme ou baunilha amolecido
- 2 caixas de bombom picado



MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite condensado, a manteiga e o cacau e misture bem. Leve ao fogo mínimo, sempre mexendo, até formar um brigadeiro molinho, um pouco antes do ponto de enrolar. Deixe esfriar rapidamente, acrescente 200 g de creme de leite e misture bem. Bata o sorvete amolecido com 200 g de creme de leite e leve ao freezer por 30 minutos até firmar. Em uma tigela coloque metade do bombom picado e pressione contra o fundo. Arrume metade do sorvete sobre a camada de bombom, e sobre a camada de sorvete, o brigadeiro com creme de leite. Para finalizar, adicione o restante do sorvete e o restante do bombom picado. Cubra com papel alumínio rente ao bombom e leve ao freezer por 1 hora ou até firmar.

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



A bela jovem **Ana Paula Oliveira** tem motivos de sobras para comemorar a segunda-feira, data em que certamente receberá inúmeros cumprimentos.



Aline Bianchini assopra as velinhas hoje, recebendo as felicitações de todos os amigos.



Ontem o dia foi especial para **Vitória Rodrigues**, que comemorou seus 12 anos. A data foi marcada por muitas homenagens e comemorações. Felicidades!



De bem com a vida e em grande estilo, **Claudinha Oliveira**, junto a **Karen Oliveira**, assoprou as velinhas ontem, muito parabenizada.



A festa também é especial hoje para o aniversariante **Cid Alves**. Na foto, o carinho da filhotinha.



Da Irepública, **Josiane Donelli** faz a festa na próxima terça-feira, celebrando mais um ano de vida, junto a grandes amizades. Parabéns!



A festa amanhã será especial para **Lucas Bernardo**, que vai celebrar idade nova. Parabéns!



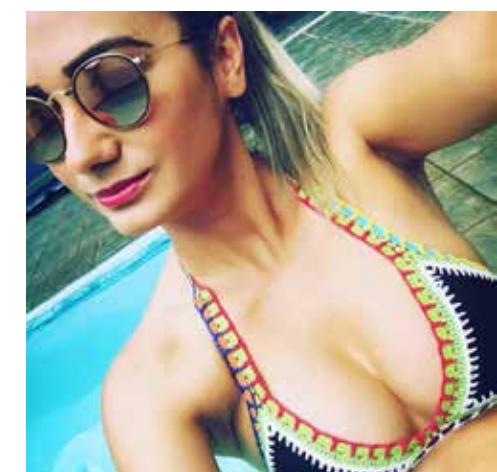
Data especial hoje para o **Professor Xandyinho**, que completa idade nova. Parabéns!!!



Parabéns ao Senhor **Francisco Antônio Pereira** e sua neta **Thais Paola** que comemoraram idade nova no último domingo. Felicidades são os votos de todos os familiares!



O cantor e compositor **Adriano Marcos Pericin** também assopra as velinhas na segundona, muitíssimo cumprimentado e sempre junto a **Simone Vieira Pericin**.



Muitos anos de vida para **Natalia Aydar**, que se prepara para comemorar mais um niver na próxima segundona.

REALIZANDO SONHOS!

Papeta
Festas e Épocas

17 3442-8010 / 99726-5210

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

FAMA
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
17 3442-5473

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

Email: fama.equipamentos@hotmail.com

PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!

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

**B
BIM
M**

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

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

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

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva
FOLIA DE PREÇOS

CARNAVAL 2016

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Folha de Festejo, Spray espuma, Buzina, Tinta para cabelo, etc.

Confete 1,99
Serpentina 2,99
Fantasia a partir de 18,99





A futura engenheira **Janaína Schiavatti** aniversaria na terça-feira, homenageada por amigas e familiares. No click com Priscila Dal Santos e André Dalsanto.



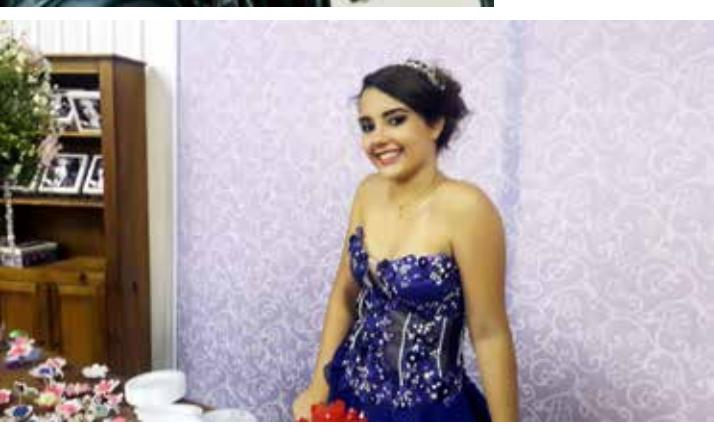
Encontro de belas para celebrar a data especialíssima de **Fernanda Teles**, comemorada hoje. Na foto com Vanessa e Valéria de Lucca e Roberta Rossi.



Parabéns para o presidente da Câmara **André Pessuto**, que hoje completa mais um aniversário, sempre muito comemorado. Na foto em momento especial com a esposa Mara.



O dinâmico **Fernando Pardal** celebra nova idade na terça, homenageado por amigos e familiares. Na foto com Adriana Maria de Carvalho, curtindo a noite fernandopolense.



Destaque para bela **Danielle Andréa Freitas**, que no último dia 23 reuniu a família e amigos para festejar seus 15 anos, recebendo o carinho e homenagens de todos.



A próxima segunda-feira será de comemorações para **Adriana Silva**, que vai dar boas vindas à idade nova. Sempre ao lado da família e do namorado Licurgo Miguelão.



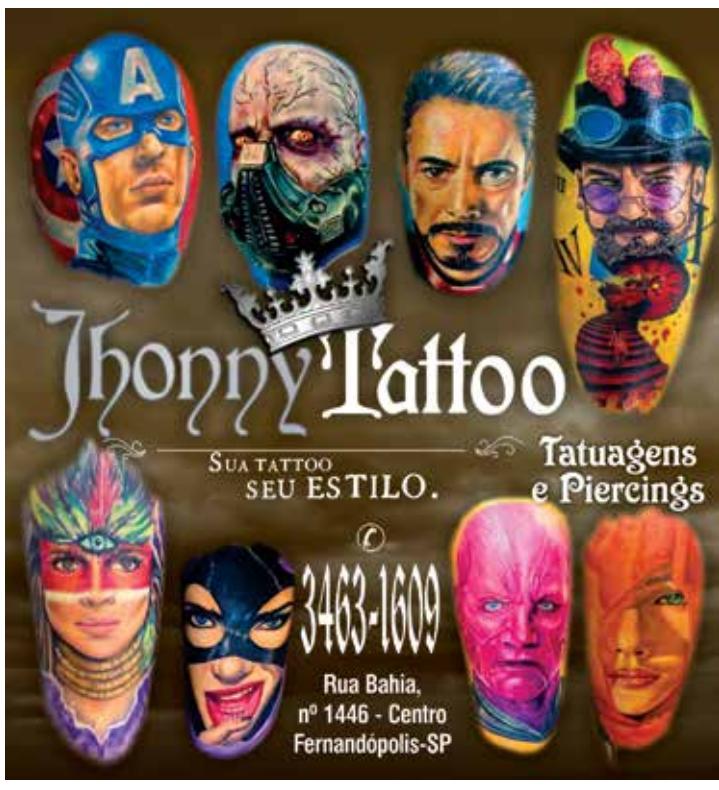
Mariana Souza (centro) assopra as velinhas na terça, em ritmo de muita animação e homenagens. Na foto com Rafaela Lisboa e Natiele Gomes.



Em destaque, o juiz **Evandro Pelarin** em visita a Fernandópolis, ao lado de Sérgio Teixeira, presidente do IPREM



Da **Nero Imóveis**, eis o aniversariante de segundona, o palmeirense apaixonado **Rafael Vidotti**, curtindo a noite com **Diego Magri**.



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



SUPERa

Ginástica para o Cérebro

VAMOS COMEÇAR 2016
COM O CÉREBRO AFIADO!
Tel [17] 3462-8170
Cel [17] 99711-1003



Christianne Pinto Cangueiro

SHAWEE

Atendimentos em Mesa Radiônica,
Numerologia, Runas e Feng Shui

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITA

CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para
decoração, com foco esotérico

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



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

Alexandre
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

Ouroeste - SP

oextra

Seu Jornal Diário

celebridades

Belo e Gracyanne

Barbosa batem boca em público e cogitam fim do casamento

Belo e Gracyanne Barbosa resolveram lavar roupa suja em público. Entre um supino e outro, os dois iniciaram uma discussão na noite da última quarta-feira numa academia na Barra. O clima ficou tão pesado que o casal deixou a sala de musculação e continuou o bate-boca numa varanda, mas ainda em alto e bom som.

De longe, ouvia-se o cantor estressado querendo saber com quem a mulher tinha jantado numa noite no início

da semana. Belo se alterava ainda mais à medida em que Gracyanne se recusava a responder. Foi então que ela soltou a frase que fez calar a academia: "Então vamos terminar o casamento!". Ainda alterado, o pagodeiro dizia que não queria isso agora de jeito nenhum e pediu a Gracyanne que esperasse passar o carnaval para que resolvessem o futuro do casal. Aguardemos. Eles estão juntos desde 2007 e se casaram na Igreja da Candelária em maio de 2012, numa luxuosa cerimônia.



O "tempo fecha" para Belo e Gracyanne

Sabrina Sato diz que não gostava do corpo na adolescência e, solteira, adia maternidade: 'Penso em filhos mais para frente'

Quem vê Sabrina Sato com esse corpo aos 34 anos e sambando à vontade pode pensar que ela sempre teve essas curvas e que é nascida e criada na terra de Noel. Na verdade, é japa é do interior de São Paulo e não se sentia à vontade com o corpo na adolescência. Dá para acreditar? "Na adolescência, eu era insegura com meu corpo, ele era diferente, tinha pernas finas e não tinha bumbum. Hoje em dia me sinto muito confortável e feliz como sou.



Sabrina Sato é rainha de bateria da Vila Isabel desde 2011 e diz estar muito ansiosa para cair no samba este ano. Não abro mão de estar na Vila sempre que posso. Vou nos ensaios de rua, nas quadras, técnico, nas feijoadas. "Ser rainha da bateria exige muita dedicação. Eu sou apaixonada pelo carnaval e amo muito a minha Vila Isabel! Quero desfilar pela escola até entrar para a Vila Guarda. Sobre o coração e os planos de ser mãe Sabrina diz. "Estou solteira, focada na carreira, em criar novas pautas para o programa. Quero muito ser mãe, mas penso em filhos mais para frente.

Sandrá de Sá vira empresária do funkeiro MC Gibi, que chega a faturar R\$ 300 mil por mês

Com 35 anos de carreira, Sandra de Sá agora virou empresária do funk. A cantora e o filho, o ator Jorge de Sá, de 31 anos, montaram uma produtora e investem em MC Gibi, um funkeiro de 29 anos, nascido e criado em Caxias, na Baixada Fluminense, e dono do sucesso "Movimentação das meninas", batida que faz parte do repertório dos shows de Anitta e Ludmilla. Com o nome de batismo de Davidson Soares, o funkeiro chega a faturar cerca de R\$ 300 mil por mês (ele cobra de R\$ 10 a 15 mil por shows e faz em torno de 30 apresentações) quando está trabalhando, e é um legítimo representante do funk ostentação.

"Ainda não sou um Nego do Borel (que não sobe ao palco por menos de R\$ 40 mi), mas já consigo viver de funk. Tenho três casas próprias, um carro e cordão de ouro (risos)", diz ele. Sobre os vários conselhos



Com 35 anos de carreira, Sandra de Sá investe como empresária de funk

que recebeu de Sandra, Gibi guarda um em especial: "Ela disse para eu nunca deixar de ser quem eu sou, nunca perder a humildade, que assim eu vou longe".

O mercado fértil para o funk não é o único objetivo dos empresários do MC. "É claro que pensamos no dinheiro, mas também estamos pensando em oferecer uma música de qualidade, e o Gibi tem esse potencial", elogia Jorge de Sá, que responde diretamente pela carreira do funkeiro.



Claudia Rodrigues faz quimioterapia e transplante de células-tronco para curar esclerose múltipla

Afastada há dois anos da TV para tratar da esclerose múltipla, a atriz Claudia Rodrigues, de 44 anos, foi submetida a um transplante de células-tronco. Antes da cirurgia, ela foi submetida a um rigoroso processo de preparação por quatro meses, que incluiu sessões de quimioterapia. Durante o tratamento, ela teve que raspar a cabeça. Segundo a assessoria de imprensa da artista, ela está em casa, no Rio de Janeiro, em repouso absoluto. "Ela está bem, mas não pode sair ainda, porque vai ter que tomar todas as vacinas. Ainda não podemos dar mais detalhes ou entrevista", limitou-se a dizer a representante de Claudia.

O transplante de células-troncos foi indicado pelos médicos que cuidam de Claudia. Existem casos comprovados de cura total através desse tratamento.

O cabelo da artista começou a cair por conta das seis sessões de quimioterapia que ela foi submetida, uma para retirar as células e cinco para receber as células novas. Claudia, então, optou por

raspar a cabeça por completo. Ainda em recuperação, Claudia recebeu a visitas de amigos. Numa imagem postada no Instagram do apresentador Geraldo Luis, ela aparece com o novo visual após o tratamento.

A atriz descobriu a doença em 2000 e chegou a ficar internada em junho do ano passado num hospital em São Paulo, após sentir um mal-estar. Desempregada, Claudia está alugando um dos dois apartamentos que possui na Gávea, Zona Sul do Rio.



Claudia aparece com a cabeça raspada após transplante

horóscopo

ÁRIES

Lua, Urano e Plutão desequilibrados alertam que os interesses individuais se chocam no âmbito dos relacionamentos. Procure ser mais atencioso com o universo das outras pessoas, especialmente no convívio próximo. Lembre-se que suas escolhas afetam o todo antes de decidir seus caminhos.

TOURO

Dedicar-se à cara-metade pode ser sinônimo de equilíbrio afetivo. É hora de priorizar o seu romance sem que ele se perca em conflitos do passado. Mantenha a confiança e o empenho em alta para o convívio romântico se mostrar cada vez mais autêntico.



GÊMEOS

As forças celestes lhe dão uma injeção de ânimo para administrar melhor o seu relacionamento amoroso. É hora de lidar com os percalços de cabeça erguida e não deixar que situações complicadas lhe tirem do sério. O amor tende a passar por mudanças favoráveis.

CÂNCER

A convivência cotidiana é fragilizada pela permanência da tensão entre a Lua e outros astros no setor familiar. A instabilidade de humores e sua falta de paciência dificultam tudo, mas será preciso aprender a lidar com este cenário para que você consiga se harmonizar novamente!



LEÃO

Cuidado com os desentendimentos no ambiente de trabalho, pois a tensão que a Lua incide sobre seu setor de comunicação sugere possíveis problemas, que podem atrapalhar até os trabalhos em equipe. Procure ter cuidado com o que fala, zele pela boa convivência, agindo de maneira diplomática!

VIRGEM

A desarmonia da Lua com outros astros no setor material alerta que as atitudes autoritárias podem atrapalhar a vida social. Não deixe que sua autoestima seja afetada pelas críticas alheias. Procure também combater o excesso de materialismo, procurando promover o valor das argumentações e ideias!



LIBRA

Os recentes desafios na convivência íntima se agravam, com a permanência da Lua no seu signo e pela sua tensão com outros astros. Grandes testes emocionais lhe desafiam a trabalhar as emoções mais intensamente. Seja sensato, especialmente quando se tratar de importantes decisões!

ESCORPIÃO

Você está sujeito a descontroles emocionais, neste dia e que a Lua tensiona o setor de crise, lhe desafiando a encarar suas paixões. Procure as causas dos problemas em suas raízes, evitando se expor demais neste momento. É importante que sua intimidade permaneça preservada!



SAGITÁRIO

A tensão da Lua continua ressaltando a importância de ser mais econômico, e sua vida cotidiana tende a lhe demandar mais atenção do que o usual, desviando as atenções da vida social. Respeite esta tendência, dando preferência aos prazeres e ambientes mais reservados e íntimos no dia de hoje.

CAPRICÓRNIO

As demandas mais complicadas serão inevitáveis e devem causar desgastes emocionais hoje, pois a Lua tensionada indica uma dificuldade de lidar com as tarefas do dia a dia. Não assuma mais responsabilidades do que pode dar conta. Tenha sinceridade consigo mesmo para aceitar suas limitações!



AQUÁRIO

Uma necessidade de recolhimento é sugerida pela tensão de Lua, Urano e Plutão, que alerta para a inflamação dos ânimos prejudicando as atividades conjuntas. Ainda que as atividades individuais lhe pareçam desagradáveis, dê preferência a elas, pois isso lhe ajudará a preservar sua mente e seu corpo.

PEIXES

As amizades são abaladas pelos conflitos decorrentes das divergências de opiniões. Perceba que isto pode ser uma grande lição, pois lhe desafia a saber utilizar suas palavras de maneira mais cuidadosa. Cuidado para não machucar as pessoas com o que fala.



OUROCAR

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

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

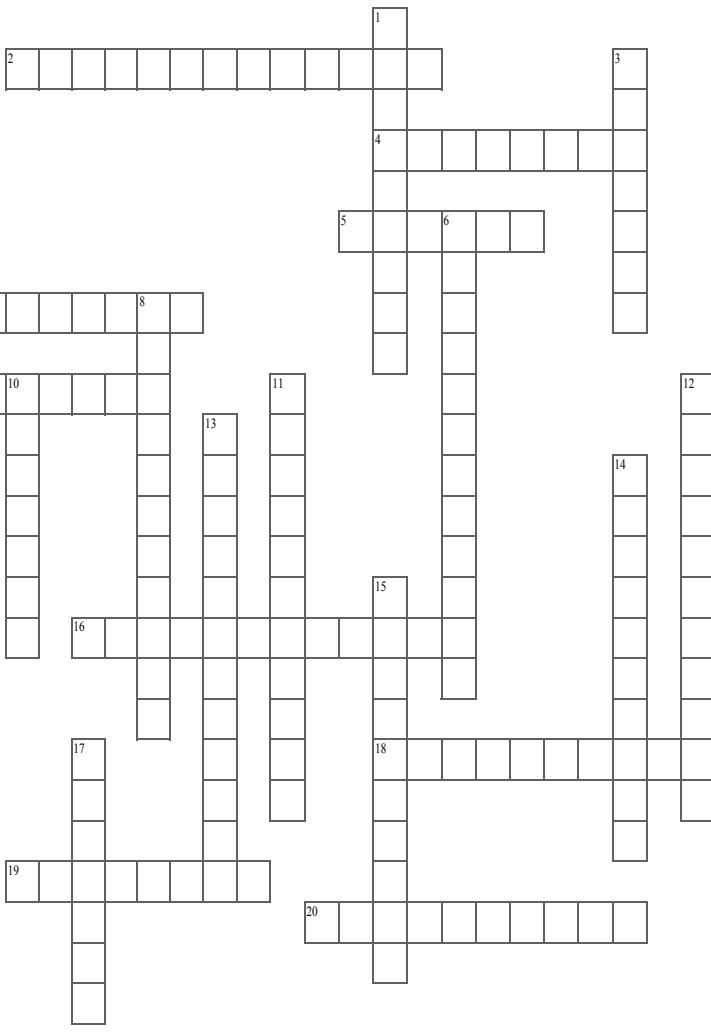
Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

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

Palavras Cruzadas



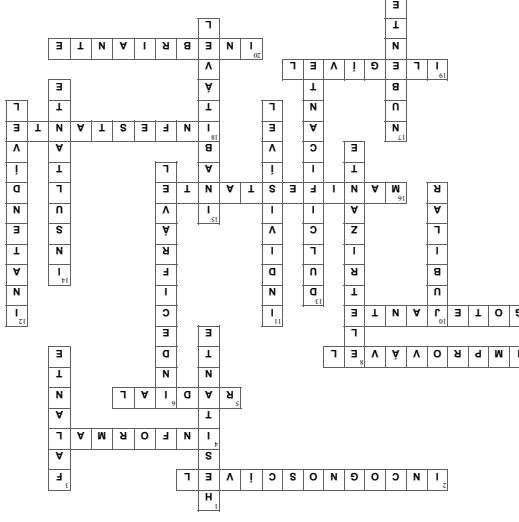
Horizontais

- Que não pode ser conhecido
- Que não é formal, sem formalidades
- Que emite raios Avenida que, partindo do centro urbano, atinge a periferia em linha reta ou quase reta
- Que não é provável
- Que goteja
- Que manifesta ou entra em uma manifestação
- Que infesta
- Que não é legível, que não se pode ler
- Que inebria

Verticais

- Que hesita
- Que fala muito
- Que não pode ser decifrado
- Que eletrizá
- Que diz respeito a jubileu ou a um aniversário solene
- Que não é divisível, que não se pode separar ou dividiPartícula mínima
- Que não pode ou não merece ser atendido
- Que dulcifica
- Que encerra insulto
- Que não é habitável
- Que é noivo ou noiva S Pessoa que está para casar

Respostas



Caça Palavras

A Y A D K Q A D H Z N L Q H J	ABELHA
I O E M C H Z A P E F D B P A	AMBULANCIA
C Q O Q N A F G R W R H V H I	ARANHA
N S R A P D C I T V L P L X B	ARVORE
A N R D Z R S G X C O E E H F	CARRO
L A A Y L D B E N R B R W P H	AVIAO
U S C Q U K Y I O A R I E Z P	BALOES
B L Z C C H F C C L K G O L T	BANDEIRA
M B P K S E M Z J I A N R R M	BEBE
A T E Z A K M F Y N C B J Q V	BICICLETA
I S O F V H U R O X O L E B K	
D D D W B F S O Y A T B E O N	
G D Z C N W E P I B E L T T L	
P Z G W P N P V D B K L N X A	
O M V B Y B A N D E I R A E W	

Resumo de Novelas

ETA MUNDO BOM

Sábado, 18h00

Cunegundes instala Romeu no quarto de Quincas. Romeu admira Mafalda. Fábio avisa a Maria que os pais de Leandro desejam lhe falar, e Anastácia exige que ela os receba em sua casa. Eponina sente falta de Pancrácio. Osório pede permissão a Camélia para passear com Gerusa. Ana estranha o comportamento de Severo. Severo presenteia Diana com seus tecidos, e Osório desconfia. Cunegundes pensa em casar Mafalda e Romeu. Candiño sonda Clarice sobre Ernesto. Eugênio e Carlota propõem criar o filho de Maria. Candiño confronta Ernesto sobre Filomena.

TOTALMENTE DEMAIS

Sábado, 19h15

Zé Pedro impede Dorinha de filmar Lili saindo da casa de Rafael. Carolina pergunta a Arthur se Eliza é o motivo pelo qual o empresário se recusa a namorá-la. Stelinha pede a Arthur para evitar a proximidade com Eliza. Dorinha conta a Carolina que viu Lili saindo da casa de Rafael. Carolina pergunta a Rafael se Lili passou a noite na casa dele.

A REGRA DO JOGO

Segunda, 21h00

Tóia pede que Romero invista seu dinheiro na construção de um hospital na comunidade. Dante e Juliano procuram Atena e a encontram em um hospital no interior. Cesário e Luana anunciam seu casamento. Merlô diz a Feliciano que se mudará com Janete para o Morro da Macaca. Adisabeba sofre com o casamento de Merlô e Janete e não aceita ver seu filho morando longe de sua casa. Domingas cuida de Juca, que aparece em sua casa todo machucado. Juliano e Dante propõem um acordo com Atena.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Luciana conta para Tito que, antes de desaparecer, Pedro foi preso por bregar com Rodrigo na rua. Flávia revela a Rodrigo e Luciana que é apaixonada por Roger. Alina discute com Uodson. Luciana comenta com Rodrigo que Tito quer conhecê-lo. Samurai descobre que Rodrigo será o padrinho do filho de Ciça. Monique e Vanda avisam a Alina e Uodson que o trabalho da menina no hostel acabou. Arthur afirma a Júlia que fará a trilha de Samurai sozinho. Samurai exige para Ciça que Rodrigo não seja o padrinho de Rodriguinho.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Regina avisa Isabela que está de olho nela, e que não a roubou, mas sim Rebeca lhe abandonou no passado. Isabela volta pra a praça e o pastor Augusto chama Manuela e Rebeca ao palco. Otávio vai até o vilarejo conversar com Luiz para checar o valor que a empresa dele recebeu. Isabela não aguenta a dúvida se foi abandonada ou roubada de Rebeca e decide pedir para Nina mostrar fotos antigas. Nina garante que a barriga de Rebeca era tão grande que ela tinha certeza que ela estava grávida de gêmeas, porém nasceu apenas Manuela. Em seguida, a avó ressalta que se ela tivesse tido gêmeas teriam tido dificuldade financeira. Isabela sai da sala ainda com dúvida.

JOSÉ, DO EGITO

Segunda-feira, 22h15

Potifar fica impressionado ao descobrir que José está aprendendo a escrita egípcia e pede que Mitrí o ajude a aperfeiçoar sua técnica. Jacó chega ao acampamento com Bila. Ela olha com desprezo para Ruben. Bêbado, Simeon confessa que é apaixonado por Naamá. Levi começa a gritar para todos ouvirem e os dois acabam brigando. Muito sem jeito, Ruben e Naamá vão para a tenda e começam a se despir. O hebreu vê o rosto de Bila quando fica muito próximo de sua esposa e decide se afastar. No dia seguinte ao casamento, Ruben tenta se explicar com Bila. Revoltada, ela é dura e pede que o hebreu a esqueça. Enquanto organiza os papiros de Potifar, José compara dois documentos e descobre algo errado.

Humor

MÃE LOIRA

O Joãozinho foi na escola e, quando voltou, sua mãe loira perguntou:

- Filho, o que você aprendeu?
- E ele:
- Aprendi álgebra.
- E a mãe:
- Que bom!! Como se fala mãe em álgebra?

MARIDO ARREPENDIDO

O cara estava sentado na poltrona, se desmanchando de tanto chorar!

- Nisso chega sua esposa e pergunta:
- O que foi que houve!
 - Daí ele responde:
 - Lembra que o seu pai disse "ou

casa ou vai pra cadeia."? Pois é! Hoje eu estaria saindo da cadeia!

MORTE COMPROVADA

Dois caçadores estão em um bosque, quando um deles desmaia. Ele parece não estar respirando e seus olhos estão vidrados. O outro caçador pega o telefone e liga para a emergência: "Meu amigo está morto! O que faço?". O atendente responde: "Calmão, eu te ajudo. Primeiro, temos que ter certeza de que ele está morto". Há um silêncio, e então um tiro é ouvido. De volta ao telefone, o cara diz: "Pronto, e agora?".

INSULTO

Uma mulher entra no ônibus com seu bebê. O motorista diz: "Esse é o bebê mais feio que eu já vi. Ugh!". A mulher vai para o fundo do ônibus e se senta, furiosa. Ela diz para o homem que está sentado ao lado: "O motorista acabou de me insultar!". O homem responde: "Pois volte lá e coloque-o no lugar dele — pode ir, eu seguro o seu macaco pra você".

HUMOR NEGRO.

Um pouquinho de humor negro não faz mal a ninguém, né?!

Um amigo encontra outro que há

tempo não via e, querendo ser simpático com ele, vai logo lhe perguntando:

— E aí, Felício, tudo maravilha?

— Tudo péssimo!

— Mas como, com aquela Ferrari?!

Como pode dizer isso?

— Perda total... O seguro tinha aca-

bado de vencer!

— Bom, tudo bem, vai-se a matéria e ficam os verdadeiros valores.

Como está seu filho, aquele garotão

inteligente?

— Estava dirigindo a Ferrari e morreu!

— E sua filha?

— Pois é, estava junto com o irmão.

Só não estava a mãe deles.

— Graças a Deus. Como ela está?

— Fugiu com meu sócio.

— Bom, pelo menos você ficou so-

zinho com a empresa.

— Totalmente falida. Estou devendo milhões!

— Pelo amor de Deus, Felício, você

não tem nada de positivo?

— Tengo, HIV!



PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTIROL

EL REY DEL BESTIROL

O REI DO BESTIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite puitaia! Geeente! Finalmente acabou as "Saidinhas" de final de ano, mas jamais vou esquecer aquele "carinha" que entrou naquela lojona lá no centro. Sabe o que ele alegou lá no Plantão Policial? Que estava fazendo compras cedo demais! - Ora, isso não é crime, alegou o delegado. Cedo, que horas? - Antes da

PERGUNTE PRO DOUTOR

Tudo o que você sempre quis saber e nunca teve coragem de perguntar!

A dúvida de hoje veio duma "aluninha" do Terceirão do JAP: - Jaca! Se por acaso eu comer carne de uma vaca que tinha câncer eu pego também?

Resposta:

IMAGEM DA SEMANA

Tem que ser de Fernandópolis!!! Férias é assim mesmo. Caipirada vai pra capital e sempre rende clicks pro Jaca. Ta aí a mina duma escola particular da city, fazendo asneira por lá. E não pensem que foi pegadinha. É sério mesmo! Ela queria que o trem parasse. Sorte que não pus seu nome, hein!

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

"Queridas mulheres! Nós gostamos de vocês por causa de seus cérebros, não pelos seus corpos." De um zumbi de Walking Dead. Só poderia ser!

"Discutir com uma mulher é o mesmo que ler um Contrato de Licença de Software. No final, você tem que ignorar tudo e clicar em "Eu aceito"."

De um inconsolado empresário da noite, bebendo todas e já prevendo o que iria encontrar em casa. Éta Dona Onça.

"Sempre que possível converso com um saco de cimento. Afinal, na vida, só devemos acreditar no que é concreto."

Do dono de uma mega-empresa de matérias de construção.

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que tem minas que perdem o início das baladas só para esperarem o celular carregar? E manos também!
- Que a Justiça conseguiu bloquear o

WhatsApp em todo Brasil mas não consegue bloquear celulares nas Cadeias? Éitaaaaa...

- Que estalar os dedos não engrossa as articulações?

- Que há cerca de 96,5 mil km de vasos sanguíneos no corpo humano? Coitado do coração!

 - Que as primeiras cordas de guitarras eram feitas de tripas de gatos?

- Que as unhas das mãos crescem quatro vezes mais rápido que as dos pés?

Melhor ser manicure que pedicure!

DESAFIOS JACAL

1 - Vamos começar de leve, bem devagarinho! O que é que quando se tira um ficam dois?

2 - E qual a diferença entre a mulher decidida e o homem mulherengo?

3 - Qual a semelhança entre a secretária loira e a marmita quentinha?



- montado de mãos que fazem assim.
3. As duas são comidas na hora do almoço. Conheço um
que vive e der. Tá esquecendo.
2. A mulher decidida está sempre pronta para a
e virer o e homem mulherengo está sempre pronta para a
e marmita quentinha?
1. Fácil! Uma mulher grávida!
Respostas:

CULTURA**Pólo do Projeto Guri abre matrículas**

Inscrições de novos alunos terminam na sexta, dia 05

ENCONTRO DE SOM AUTOMOTIVO E WHEELING

25 E 26 MARÇO

CONFIRMANDO

1º MOTOCAR OROESTE 2016

25/03 - 23h30 BOATE AUTOMOTIVA MULHERES FREE

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

RECINTO "SELA DE OURO"

O Município de Ouroeste em parceria com a Associação Amigos do Projeto Guri coloca a disposição aulas gratuitas de violão e percussão para crianças e adolescentes de 08 a 18 anos, uma vez que a música é um instrumento precioso na formação dessas pessoas.

As matrículas estarão abertas de 01 a 05 de fevereiro.

O Projeto Guri funciona na Rua Borba Gato, nº 1.181, centro. As matrículas devem ser realizadas de segunda, quarta e quinta das 8h às 12 hs e terça e sexta das 8h às 12h e das 13h30 às 17h30. As vagas são limitadas.

Os documentos necessários são: Declaração escolar; Cópia do RG ou certidão de nascimento do aluno; Cópias do RG e CPF do responsável; Cópia do comprovante de residência (conta de água, luz, telefone) e apresentar carteira de vacinação.

Para ser um "Guri" não é preciso fazer teste, apenas gostar de música. As informações sobre vagas e cursos poderão ser obtidas através do celular 99726-7928.

O Projeto Guri transforma música e cultura em fontes de cidadania, inclusão e desenvolvimento de crianças e adolescentes.

As aulas terão início no dia 15 de fevereiro. Para outras informações, acesse o site: www.projetoguri.org.br

CRIOURO DE AEDES AEGIPTY AGORA DÁ MULTA

DENGUE E ZIKA VÍRUS TÊM QUE ACABAR!
É HORA DE TODO MUNDO AGIR

A Prefeitura de Ouroeste alerta que está em vigor a Lei 1.212 de 2015, que prevê a aplicação de MULTA ao responsável pelo imóvel em que for encontrado criadouros do mosquito da DENGUE.

FAÇA SUA PARTE. ELIMINE OS CRIOUROS. A DENGUE E O ZIKA VÍRUS MATAM!



Secretaria Municipal
de Saúde de Ouroeste

VIGILÂNCIA
em Saúde

Autoestima alta é benéfica à saúde. Veja dicas práticas para se valorizar



“ Espelho, espelho meu, existe alguém que gosta mais de mim do que eu?” Experimente se fazer essa pergunta. Pelo bem da sua saúde, é bom que a resposta seja “não”. Ter autoestima alta é essencial não só ao bem-estar da mente, mas também ao do corpo, o que pode ser determinante para afastar doenças.

Nada está perdido para

quem anda em baixa consigo mesmo, já que é possível aprender a se aceitar e a se valorizar. Através de práticas de autoestima, a pessoa consegue desenvolver potenciais adormecidos e passa a se avançar de forma mais positiva.

A autoestima é a fonte do nosso poder pessoal, da capacidade que todo ser humano tem de influenciar e ser influenciado. Em todos os tipos

de relações, a autoestima é pano de fundo, pois ela determina como o indivíduo respira, se emociona e age.

A autoestima impacta diretamente a saúde porque quem se ama e acredita em si mesmo, além de proporcionar bem-estar físico e psíquico, investe mais em cuidados pessoais e qualidade de vida.

Pessoas com baixa autoestima tendem a adoecer mais

pelo nível de exigência que se impõem para agradar aos outros e pelo alto desgaste emocional que sofrem quando lidam com dificuldades.

Entre as doenças típicas de quem tem baixa autoestima, estão gastrite, bronquite, hipertensão, bruxismo, dermatites, dores de cabeça e disfunções endócrinas.

SAIBA O QUE FAZER

Se organize para conseguir

ter tempo para tudo: trabalho, lazer, amigos, vida afetiva, família e vida espiritual.

Se preocupe com você: faça mais as coisas que gosta.

Aprenda a elogiar-se, a valorizar suas conquistas, a fazer escolhas, a ser o seu melhor amigo.

Tire mais proveito das habilidades que você tem.

Escreva num papel cinco qualidades que melhor o des-

crevem e coloque em locais que você veja sempre: no armário, no espelho, na porta da geladeira.

Diante de um problema, reflita e tente encontrar todas as alternativas possíveis de solução. Escolha a mais apropriada, com calma.

Conheça-se: comece a se perguntar sobre o que sente diante das diversas situações.

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: A eternidade em nossas mãos

O que eu tenho não me pertence, embora faça parte de mim.

Tudo o que sou me foi um dia emprestado pelo Criador, para que eu possa dividir com aqueles que entram na minha vida.

Ninguém cruza nosso caminho por acaso e nós não entramos na vida de alguém sem nenhuma razão.

Há muito o que dar e o que receber; há muito o que aprender, com experiências boas ou negativas.

Tente ver as coisas negativas que acontecem com você como algo que aconteceu por uma razão precisa. E não se lamente pelo ocorrido; além de não servir de nada reclamar, isso vai te vendar os olhos, dificultando assim, continuar seu caminho.

Quando não conseguimos tirar da cabeça que alguém nos feriu, estamos somente reavivando a feri-

da, tornando-a muitas vezes bem maior do que era no início. Nem sempre as pessoas nos ferem voluntariamente. Muitas vezes somos nós que nos sentimos feridos e a pessoa nem mesmo percebeu; e nos sentimos decepcionados porque aquela pessoa não correspondeu às nossas expectativas. E sabemos lá quais eram as nossas expectativas?

Deceptionamos-nos e decepcionamos outras pessoas também. Mas, claro, é bem mais fácil pensar nas coisas que nos atingem.

Quando alguém te disser que te magou sem intenção, acredite nele! Vai te fazer bem. Assim, talvez, ela poderá entender quando você, sinceramente, disser que “foi sem querer”.

Dê de você mesmo o quanto puder! Sabe, quando você se for, a única coisa que vai deixar é a lembrança do que fez aqui.

Seja bom, tente dar sempre o primeiro passo para a reconciliação,

nunca negue uma ajuda ao seu alcance, perdoe e dê de você mesmo.

Seja uma bênção a todos que o cercam! Deus não vem em pessoa para abençoar, Ele usa os que estão aqui dispostos a cumprir essa missão.

Todos nós podemos ser Anjos. A eternidade está em nossas mãos.

Viva de maneira honrada, para que, quando envelhecer, você possa falar só coisas boas do passado e sentir, assim, prazer uma segunda vez... e ter a certeza de que quando você se for, muito de você ainda fique naqueles que tiveram a boa ventura de te encontrar.

Chico Xavier

CRÔNICA: Amor conjugal

O grande rei dos persas, Ciro, durante uma de suas campanhas guerreiras, dominou o exército da Líbia e aprisionou um príncipe.

Levado à presença do conquista-

dor, ajoelhou-se perante ele o príncipe, e assim também os seus filhos e sua esposa. Os soldados vencedores, os generais da batalha, ministros e toda uma corte se juntaram para tomar conhecimento da sentença real.

O rei persa coçou o queixo, olhou longamente para aquela família à sua frente, à espera de sua decisão e perguntou ao nobre pai de família:

- Se eu te disser que te concederei a liberdade, o que poderias me oferecer em troca?

Rapidamente respondeu o prisioneiro:

- Metade do meu reino.

Ciro continuou, paciente, a interrogar:

- E se eu te oferecer a liberdade dos teus filhos, que me darás?

Ainda rápido, tornou a responder: A outra metade do meu reino.

Ainda calmo, o conquistador lhe lançou a terceira pergunta:

- E o que me darás, então, em troca da vida de tua esposa?

O príncipe sentiu o coração pulsar rapidamente no peito, parecendo arrebentar a musculatura. O sangue lhe subiu ao rosto, as pernas fraquejaram.

Reconhecia que, no anseio da liberdade dos seus, tinha oferecido tudo, sem se recordar da companheira de tantos anos, sua esposa e

mãe dos seus filhos.

Foi só um momento mas para todos pareceu uma eternidade. Um sussurro crescente tomou conta do ambiente, pois cada qual ficou a imaginar o que faria agora o vencido.

Após aquele momento fugaz, ele tornou a erguer a cabeça e com voz firme, clara, que ressoou em todo o salão, disse:

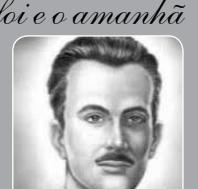
- Alteza, entrego a mim mesmo pela liberdade de minha esposa.

O grande rei ficou surpreso com a resposta e decidiu conceder a liberdade para toda a família.

*Redação do
Momento Espírita*

Pensamento da Semana

“Se tiver que amar, ame hoje. Se tiver que sorrir, sorria hoje. Se tiver que chorar, chore hoje. Pois o importante é viver hoje. Ontem já foi e o amanhã talvez não venha.”



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

Lavanderia Ouroeste

Fornecemos
Nota Fiscal

Ótimos preços
mensais para famílias

Lavamos sua roupa individual.
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa.
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.



ESTRESSE: Conheça este inimigo

Dentre as várias definições, o estresse pode ser considerado uma reação física a determinadas questões da vida capazes de alterar o equilíbrio interno do indivíduo. Está ligado a quatro sistemas do organismo humano, o esquelético muscular, o imunológico, o gastrointestinal e o cardiovascular. A reação física pode ser determinada pelo cansaço (físico e psicológico), gripe, gastrite, dores no peito, palpitações, e outras manifestações clínicas.

O principal fator que provoca o estresse é a sobrecarga no trabalho (acúmulo de tarefas), e a falta de organização e capacidade de distribuir as tarefas e funções. Os problemas considerados sem solução que as pessoas têm no dia-a-dia, também levam ao estresse. O ideal é quebrar a rotina fazendo outras atividades ou exercícios físicos nas horas de lazer. Além do lazer, uma alimentação balanceada, rica em carboidrato e proteína, e pobre em gordura ajuda a prevenir o estresse. A gordura também pode causar outros malefícios para nosso organismo, principalmente para quem não pratica nenhuma atividade física. Doce deve ser evitado, só ingerido de vez em quando. O fast-food e as frituras devem ser substituídos por pratos leves, como fran-

go acompanhado de salada, por exemplo.

Agitação, insônia, descontentamento com as questões do dia-a-dia, péssimo desempenho no trabalho e dificuldade para resolver simples problemas podem ser sintomas de um estressado. O especialista sempre ajuda, pois o psicólogo e o psiquiatra levam as pessoas a encontrar um caminho para a resolução de problemas. Mas vale lembrar que, para evitar uma consulta a um especialista, tentar se organizar identificando e resolvendo os problemas por etapas é outra saída.

Entretanto, é necessário explicar a questão do estresse visto como uma doença. Só é caso de doença se o estresse estiver somado a outros fatores de risco, como cigarro, sedentarismo ou má alimentação, podendo então provocar distúrbios cardiológicos. Além disso, como já foi citado, pode causar manifestações clínicas, como gastrite (devido à falta de apetite), dores no peito, palpitação (provocada pela descarga de adrenalina), e outras.

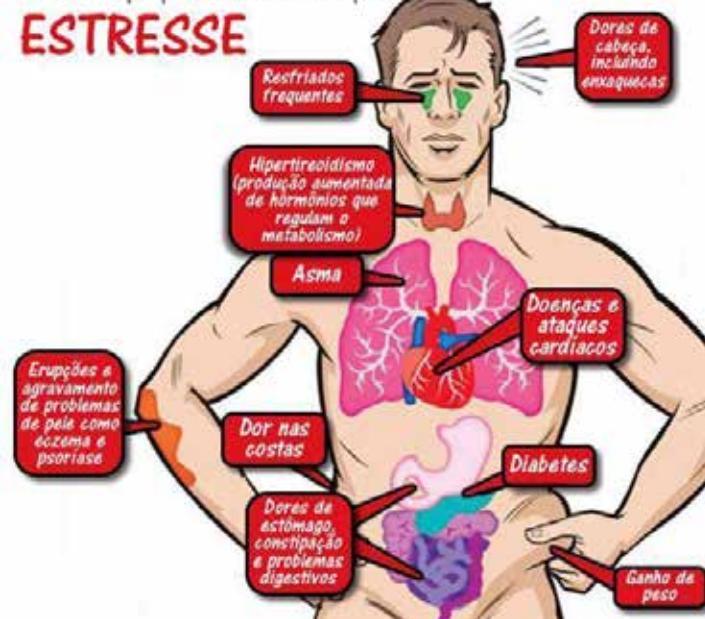
A estatística do estresse no Brasil é uma questão complicada, por não haver dados precisos. Sabe-se que o perfil que ainda lidera é o homem executivo, mas com o aumento de mulheres no mercado de trabalho, cresceu também o número de mulheres que sofrem do mal.

Todo tratamento, incluindo a duração e exercícios recomendados, varia de acordo com cada caso e com o nível de estresse apresentado pelo indivíduo. Há grande discussão sobre os exercícios ideais. As atividades aeróbicas - caminhada, corrida, natação e bicicleta são mais eficazes. Mas há também um acompanhamento terapêutico, com técnicas de relaxamento, respiração, yoga, meditação, dança, e outras. A atividade indicada depende das condições de cada paciente. Existem pessoas que conseguem se desligar mais facilmente dos problemas do que outras.

Além do tratamento terapêutico, há a psicoterapia na qual agem em parceria o médico e o psicólogo, para os casos mais complexos. O uso de medicamentos deve ser sempre indicado por um especialista e também varia de acordo com cada caso, podendo ser tranquilizantes, antidepressivos, etc. O tratamento para o estresse visa equilibrar relaxamento e preocupação. Os sintomas podem voltar dependendo das questões do dia-a-dia do indivíduo. Para isto, há uma reorientação.

Prevenir o estresse não tem nenhum segredo, basta que se tenha uma boa qualidade de vida social, sabendo conciliar a tensão da rotina de trabalho, as horas de lazer e as atividades físicas.

Problemas que podem ser causados pelo



**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



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



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



Raios-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



Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki

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

Dra Aracy Mautari Niwa

CRM 18320, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 clínicaaniwa@gmail.com

Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP

Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

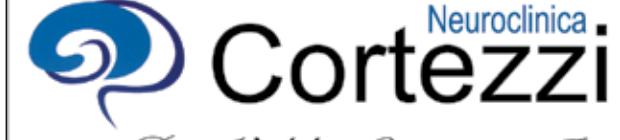
Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini

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