

SÁBADO, 06 DE FEVEREIRO DE 2016

## VW apostava no turbo! Em todos Jettas e alguns Golfs

Motores 1.4 TSI Turbo oferecem 150 cv superando o anterior, o 2.0 flex em até 30 cv. Pena que Golf de entrada tem o mesmo motor do Gol e Fox



Jetta 2016: 30 cv a mais, menor consumo de combustível, melhor desempenho e níveis de emissões de poluentes mais baixos

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Já afirmamos tempos atrás que o futuro dos automóveis está nos motores menores e equipados com turbos. E o imperativo se impõe! Após várias montadoras fazerem uso da combinação, agora a VW do Brasil começa a implantar o seu principal trunfo na linha 2016: o motor 1.4 TSI turbo, avaliado como mais potente, mais econômico e menos poluente. A nova

trada (Trendline que sai por R\$ 78 mil) com o turbo. O novo Golf, agora produzido no Brasil e não mais importado do México, também entrou na onda. Mas aqui vai uma ressalva! A versão Confortline trará o questionado motor 1.6 16V de 120 cv, o mesmo que equipa o Gol e o Fox (R\$ 74 mil). Já a Highline e o esportivo GTI (top de linha e que parte dos R\$ 117 mil) trazem o "turbinho" na frente. Esses Golfs já estão disponíveis nas concessionárias.

linha do Jetta tem todos os seus modelos, desde o de en-



Golf: versões Highline e GTI também estão com motorização turbo

**Qual o fundo do poço?**  
Vendas caem 36,6% em janeiro

Números referem-se à produção em 2015 e japonesa leva pelo 4º ano seguido

**N**em os mais pessimistas puderam prever um número tão ruim. Dados consolidados da Fenabrade (Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores) mostram que janeiro de 2016 abriu com

queda de 36,62% na comercialização de carros em todo o País. Em janeiro de 2015 foram empilhados 243.882 veículos, neste ano o mês registrou apenas 149.699. E olhem que 2015 já foi um ano ruim. Na comparação de janeiro de 2016

com dezembro de 2015, a baixa é de 31,8%. No último mês do ano passado, 227,8 mil automóveis ganharam as ruas. O carro mais vendido foi novamente o GM Onix, seguido do HB20, do Palio, Prisma, Renegade, Fox e Ford Ka.



Venda de caminhões novos - termômetro do nível econômico - caiu 42% e de ônibus novos 39%



**SÓ? INDIAN QUER**

**VENDER 800 SCOUT'S**

**O**estilo retro, a marca consagrada e a tecnologia embarcada no V2 com potência de 100cv e o preço de R\$ 49 mil poderia supor que a Indian espera vender "horrores" de seu modelo - Scout - que chegou no Brasil. Mas a fabricante é modesta e espera comercializar em 2016 apenas 800 motos no Brasil.



**DUKE 390: JÁ À VENDA**

**POR R\$ 21 MIL**

**A**nervosinha monocilíndrica da KTM, que tem origem na esportiva compacta RC 390, já está à venda no país. Por R\$ 21 mil é possível comprar o "patinho laranja" que traz freios ABS e motor de 44 cv. Ela concorre com a Kawasaki Z 300 (R\$ 17 mil) e com a Yamaha R3 (R\$ 19 mil).

**vivo**

Plano que #pega Giga bem

todo mundo quer, só a Vivo tem.

NOVOS PLANOS SmartVivo 4G>>

Os únicos planos com até 30 Giga

Os únicos com Vivo BIS

A internet que sobra você usa no próximo mês

Passe na Loja Autorizada Vivo, 1813, Centro, Fernandópolis e aproveite esta oferta.

Telefônica

Aparelho  
Samsung Galaxy J5

**12X SEM JUROS**  
**R\$ 50,00**

No SmartVivo 5GB

- Câmera 13MP + Frontal 5MP com Flash Frontal;
- Tela 5,0" Super AMOLED;
- Memória Interna 16GB;



Aparelho  
Sony Xperia M5

**12X SEM JUROS**  
**R\$ 150,00**

No SmartVivo 5GB

- Bateria com até dois dias de duração;
- Câmera principal de 21,5 MP e câmera Frontal de 13MP;
- À prova d'água e poeira;

vivo conectados vivemos melhor

Os valores informados referem-se aos aparelhos Samsung Galaxy J5 no valor de R\$ 599,00 e tablet no plano SmartVivo 5GB com desconto inicial de R\$ 183,99/mês e o aparelho Sony Xperia M5 no valor a vista de R\$ 1.799,00 no plano SmartVivo 5GB com desconto inicial de R\$ 183,99/mês. Vivo BIS: R\$ 11.000,00 sem juros a vista. Valores promocionais válidos até 09/02/2016. Valores com tributos e sujeitos a alterações segundo a legislação vigente. Oferta válida para clientes que realizarem a assinatura de novos serviços e clientes Vivo não filiados que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes. A velocidade de conexão disponível do 4G é de até 2Mbps e pode diminuir a até 500Mbps para download. Aprenda mais e fique de dentro da rede no site [www.vivo.com.br/planos](http://www.vivo.com.br/planos). Pode haver menor alcance e cobertura. A tabela de

■ RETORNO FESTIVO

# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## Nunca discutiram



O povo não deixa o coitado do compadre Geraldo de Melo em paz mesmo. Quando não é prá contar causa de onça ou de curi, é prá contar uma ou outra façanha que já fez na vida. E foi só o compadre Rubens Toscano falar que o compadre e a sua esposa Dona Filó, são exemplo prá todo mundo, casados há 50 anos e nuncativeram nenhuma discussão na vida, pronto! Na hora, um curioso entrou na conversa, e já foi perguntando pro compadre Geraldo:

-- Mas, Dr. Geraldo, todo mundo sabe que o senhor é um cabolão da conversa bem curinha e do pavio mais curto ainda... vocês nunca discutiram mesmo? Nenhuma veizinha?

-- Não. Nunca!

-- Como é possível isso acontecer?

-- Bem, quando nos casamos, a minha Filó tinha uma gatinha de estimação, que atendia pelo nome de Dengosa, e que ela amava muito. Era a criatura que ela mais adorava na vida, um xodó mesmo. No dia do nosso casamento, fomos para a lua-de-mel e minha esposa fez questão de levar a gatinha. Andamos, passeamos, nos divertimos e a gatinha sempre conosco, mas certo dia a gatinha arranhou minha esposa. Aí a Filó olhou bem feio prá Dengosa e disse:

-- Um.

O tempo passou e um belo dia, a danada da gatinha arranhou minha esposa de novo. A Filó olhou torto para a gatinha e disse:

-- Dois...

Na terceira vez que a tadica da gatinha lhe deu uma arranha, ela sacou uma espingarda e deu uns cinco tiros na bichinha. Eu fiquei apavorado e falei:

-- Larga mão de serignorante, sua desalmada! Por quê você fez uma judiação dessas com o bichinho, mulher?

Aí ela olhou de rabo de zóio para mim e falou:

-- Um!

-- Então... depois desse dia e depois que lea falou... um, eu e a Filó nunca mais discutimos.

**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



## club da memória

Claudinei Cobreira

# Histórias do Tempo do Botinão

**D**ia desses, um amigo dos velhos e bons tempos, me fez uma pergunta até que curiosa: como eu posso saber se sou realmente do Tempo do Botinão? Esse 'jovem senhor', que se cuida muito bem e esconde a idade o mais que pode, que até usa Crecin 2000, para esconder a cor dos cabelos, parece que morre de medo de um dia ser convidado para se tornar membro da Turma do Botinão. Bom, diante dessa pergunta inusitada, claro, não pude conter uma sonora gargalhada.

Mas ele me parecia com um certo ar de preocupado, e assim a nossa conversa continuou, em tom sério. Pensei um pouco e disse, que para saber se ele era mesmo do tempo do Botinão, isso era muito fácil. Bastava responder afirmativamente, cinco perguntas básicas. E com a intenção de sacanear meu amigo, acho que fui um pouco impiedoso. Como eu sei que ele sempre foi ligado em futebol, comecei com uma pergunta sobre o esporte; "por acaso, você se lembra da escalação da ABE, na época que o São Paulo veio jogar aqui e ganhou da gente de 4 a 1? Foi a deixa. Essa pergunta foi fatal, e ele, coitado, acabou engolindo a isca, o anzol e a chumbada. Meu amigo não lembrou o nome de todos os jogadores, claro, mas recordou o suadouro que o ligeiro ponta direita Faustino, aplicou no nosso lateral esquerdo, o Zeca Preto, que acabou enferrando e dando uma 'tesoura voadora' no baixinho do tricolor. E triunfalmente, de peito estufado, arrematou: "No segundo tempo, o Teia fez o gol de honra da nossa Águia!"

Impressionante! Perguntei também se alguma vez ele havia jogado snooker no reservado do Bar e Restaurante Táo, que ficava na antiga avenida Sete, defronte a Foto Primavera, do Zé Tanamati. E de novo, ele disse que sim, e que era bom no mata-mata. Contou que jogou muitas vezes ali, ganhou e perdeu bons trocados naquelas mesas de pano verde. Mas bom mesmo, era o Snooker Bandeirantes, onde as mesas eram melhores e muitas vezes disputou no mano à mano, contra o Zuza, o Lourival Marcondes, o Turquinho e o Tião Gringa. Aí, como sei que ele é contabilista, dei o tiro de misericórdia. "Você por acaso, estudou na Escola Técnica de Comércio"? E ele respondeu na lata: "claro que sim, era lá onde hoje é a Ford. Foi demolida por volta de 66, para a construção da Sarita,



que era do "seo" Otávio Adami. Eu até toquei caixinha de repique na fanfarra da escola!"

Diante dessa resposta, disse a ele que não precisava responder mais nenhuma pergunta, e ainda brinquei: "calma amigão, você não é do tempo do botinão, você é pré-botinão. E cá prá nós, acho que você estava lá na frente da Casa Douglas, no dia que o "seo" Lúcio Burguer inaugurou o Botinão"!

E daí eu contei essa passagem para um grupo de amigos daqueles bons tempos e a conversa foi longe. Teve quem se lembrasse até da necessidade do diploma de datilografia, para se arrumar emprego de auxiliar de escritório naquela época. Lembramos da lendária Escola Remington, do Dornal, que ficava no primeiro andar do prédio da antiga Lojas Riachuelo, onde para se tirar o tal diploma, era preciso passar no "teste de rapidez", aplicado no exame final pela rigorosa professora Liedsman, sem olhar no teclado da máquina!

E como a gente explica isso para os meninos de hoje, se a maioria deles nunca viu uma máquina de escrever e nem fazem a menor idéia do que era uma máquina de somar da Olivetti? E pensar que antes da invenção das máquinas de Xerox, haviam os mimeógrafos, onde eram feitas as cópias das nossas provas escolares, que chegavam às nossas mãos ainda úmidas, borradass de tinta azul e cheirando álcool. Naquela época, a gente tinha estojo escolar de lata, depois de madeira, usava canetas à pena e depois canetas tinteiro, me lembro até das

marcas, Estudante e Sheaffer, enquanto os filhos de famílias mais abastadas, tinham as cobiçadas canetas Parker 21 ou 51, um luxo! Todo mundo tinha um tinteiro Parker, um vidro de goma-arábica da marca Camel, mata-borrão, transferidor, esquadro, compasso e apontador. As meninas desse tempo, enfeitavam seus cadernos e estojos com decalques muito coloridos, lembra?

Um dos amigos contou que tinha uma coleção daquelas mini garrafinhas de Coca-Cola, e que a mãe dele vivia avisando que não podia beber o líquido, porque aquilo era "veneno brabo". Outro lembrou dos chicletes Adams e PingPong, que a gente vivia mascando e fazendo aquelas bolas absurdas. E sempre tinha um desmiolado, prá dizer o português claro, um desses cabeça-de-jerico, que colocava goma de mascar nas carteiras do cinema, e não tinha santo que dava jeito na roupa, onde aquela coisa grudava.

Mas bom mesmo, foi quando o meu amigo "contador", aquele que tocava caixinha de repique na fanfarra, lembrou das pegadinhas de antigamente. Sempre aconteciam com os meninos, quando começavam trabalhar como aprendizes, em alguma firma da cidade. A gente trabalhava de graça, desde muito cedo, para aprender uma profissão. Segundo ele, o pessoal dos escritórios era fogo. Tinham mania de mandar o novato ir num outro escritório da cidade, buscar a "máquina de achar diferença", porque se

não, não tinha como fechar a contabilidade. Assim que o coitado saía, sempre afobado, prá cumprir sua importante missão, logo ligavam avisando o povo do outro escritório sobre o trote. O novato chegava no lugar e alguém procurava, procurava e não achava a tal máquina. Aí sempre tinha um que lembrava que havia emprestado tal máquina, para o escritório tal, sempre o mais longe possível. Assim, o infeliz passava o dia todo, virando a cidade do avesso, atrás da tal máquina de "achar diferença". Cada idéia... o povo tinha tempo.

Mas, a gota d'água foi quando um dos amigos disse que um dia, começou trabalhar como aprendiz de serralheiro e vidraceiro. Logo na primeira semana, o filho do dono, um grande traíra pós-sinal, pediu que ele fosse em uma outra firma do ramo, procurasse fulano de tal e pegasse emprestado o "martelinho de borracha prá desentortar vidro". E havia uma infinidade de trotes parecidos, como buscar o "Pavilhão Nacional", buscar lá na Auto Peças Feraup, do Claudio Maia, "um jogo de rebimbóca-da-parafuseta", e por aí afora. Esse era o tal do "bullying" do nosso tempo, que servia para o novato "ficar esperto, ficar ligeiro"! Claro que havia uma certa dose de maldade, mas no fundo, servia para o novato "deixar de ser um pamonha", ficar atento e raciocinar um pouco, antes de sair apressado, fazendo "voando", tudo o que os chefes ou os outros mandavam. Semana que vem tem mais. Até lá.

# 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

# Passos para ensinar o seu filho a dizer a verdade



**J**á se deve ter perguntado, muitas vezes, porque é que a determinada altura, os seus filhos, ainda pequenos, começam a contar mentiras. A idade do Pinóquio chega a todos, uns mais cedo que outros é verdade, mas é possível contornar a situação.

Por que é que as crianças mentem?

Segundo a maior parte dos estudos, as crianças começam a dizer as suas primeiras mentiras por volta dos 3 anos, altura em que "começam a perceber que os adultos não são leitores da mente, nem têm boas de cristal. Por isso podem começar a dar falsas verdades para se retirarem de situações que sentem poder trazer-lhes consequências negativas ou experiências desagradáveis.

As crianças começam a mentir, portanto, à medida que vão desenvolvendo as suas capacidades cognitivas e amadurecem as suas competências sociais. Não se preocupe porque todas mentem e o melhor mesmo é ensinar-lhes o caminho da honestidade.

O mais importante é tentar perceber porque é que os filhos sentem necessidade de mentir, não esquecendo nunca que as crianças apreendem o código moral que é desenvolvido com e pela família e que mentem exatamente pelos mesmos motivos que os adultos.

Quais são os principais motivos das mentiras entre os pequenos?

Quando alguém lhes pergunta com um tom abrasivo "fizeste isso?", nesse momento as crianças têm tendência a dar a resposta que sabem que mais facilmen-

te as retirarão daquela situação, mentem por medo, medo dos gritos e das consequências, algumas físicas até, das pimentas na língua às palmadas, mentem para evitar fazerem coisas que não querem.

As crianças aprendem também pela imitação e pela observação constante daquilo que os pais fazem e dizem. Contudo, existem alguns truques importantes que o podem ajudar a gerir as mentiras dos seus filhos e, sobretudo, ensiná-los a dizer a verdade.

#### PASSOS PARA INCENTIVAR OS FILHOS A DIZER A VERDADE

■ **Evite os rótulos:** "Mentiroso", "aldrabão" ou "troca-tintas". Alguma vez se sentiu tentado a chamar ao seu filho algum destes rótulos? Se sim, o conselho é não voltar a fazer isso. As crianças vivem muito segundo os rótulos que lhes são atribuídos. Rotular o seu filho de mentiroso irá colocar sobre ele uma pressão negativa, podendo inibi-lo de tentar fazer diferente. As consequências podem mesmo ser negativas.

Por isso já sabe, seja cauteloso na escolha das palavras e lembre-se que nas idades mais tenras tudo se trata de um processo de aprendizagem.

■ **Mantenha a calma:** Gritar é a sua primeira reação? Não vale a pena. Claro que ficará irritado, mas não pense que manter a calma significará que a sua preocupação é menor. Manter a calma o ajuda a gerir os seus filhos ao invés de ser gerido por eles. Pense que o seu filho ainda está a aprender, se quando uma criança mente, partirmos logo para os gritos e para o

castigo, estamos a perder uma excelente oportunidade para nos conectarmos e para fazermos daquele "erro" um momento de aprendizagem.

■ **Construa oportunidades:** Crie espaço e momentos para que ela possa dizer a verdade, mas nada de pressões. É importante que as crianças aprendam que é possível cometer erros mas também corrigi-los. Os pais acabam na maioria das vezes a gerir as suas próprias emoções, mais do que a resolver o motivo da mentira, preocupam-se no imediato em gerir a mágoa, o desconforto e a irritação que sentem quando as crianças mentem. Infelizmente, há uma tendência para gerirmos a nossa dor fazendo questão de demonstrar ao outro o quanto nos magoou. É importante que saiba agradecer ao seu filho, diga a verdade. Ele compreenderá assim que aquela é a atitude certa a tomar.

■ **Cultive a confiança:** Os filhos mentem, os pais mentem, no final todos mentimos, por isso é bom que seja o primeiro a dar o exemplo. O fato de as crianças ouvirem tudo e serem muito boas a encontrar as nossas incoerências pelo que "dizer ao seu filho que mentir é feio é muito mais coerente e tem muito mais impacto se efetivamente o seu filho puder confiar em todas as suas palavras.

Se dizemos ao nosso filho que "logo brincamos" ou "no próximo fim de semana fazemos isso" quando na realidade não temos intenção, não significa que estamos a mentir também? As crianças aprendem a confiar, sentindo que os outros à sua volta são de confiança.

## Balaio de Gato

EM VEZ DE FALAR DA CRISE, DILMA FALOU NA

"EXCEPCIONALIDADE DO MOMENTO"...

Dessa vez ela e o marqueteiro capricharam!

Tentou dizer que o governo dela

foi eficientíssimo em 2015, um sucesso!

Mas quando falou da necessidade da tal da CPMF...

Segundo o advogado Nilo Batista, sítio com

quatro suítes é um mero "puxadinho"...

E o tríplex de frente para o mar é "Minha Casa,

Minha Vida", uma coisa modesta,

Coisa tão modesta que só em reformas

gastaram uns R\$ 800 mil...

E diz que tudo isso é fruto de "preconceito".

Só se for preconceito contra milionários!

Ora, Lula, com seu tríplex, só estava participando do "Minha Mansão, Minha Vida"!

No final do mandato, lembro que o Lula disse que iria assar coelhos no seu sítio em Atibaia...

Engraçado, em 2010 o sítio era dele? E agora não é mais?

E o Zé Dirceu disse ao juiz Sérgio Moro que R\$ 120 mil mensais da Engevix são irrisórios...

Caraca, vou entrar de greve, num ganho  
isso em dois anos nem a pau!!!

Antes a culpa era da "zelites" agora é da Zelotes!!!

Poisé gente fina, cada dia mais a chapa tá esquentando!

Agora deu pra entender a Frase da Ministra

Carmen Lúcia do STF:

"O escárnio venceu o cinismo. O crime não vencerá a Justiça. Não passarão sobre a Constituição Brasileira".

Como diz o sábio Chico Piranha: "enquanto tiver capim, os burros não acabam"!.

Amigo da coluninha quer Lula e dona Marisa passem uns fins de semana no seu sítio, que até tem um belo lago...

Quem sabe a OAS ou a Odebrecht não vão lá e fazem umareforminha?

Sem custo, é claro! Porque ele até que está precisando!

Lula mora no coração de todos, mas o tríplex do Guarujá... eo sítio de Atibaia...

Agora São Paulo ganha dois locais de peregrinações: o Caminho de Santo Inácio de Atibaia e o Caminho de Santo Inácio do Guarujá!

O advogado Nilo Batista, diz que está defendendo o ex-presidente sem cobrar honorários, tudo na base da amizade e do amor,...

COMO DIRIA KATE LYRA, MAS ESSE NILO BATISTA É TÃO BONZINHO!!!



**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

## 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.

**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

**SIGOTTI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO  
Tudo o que VOCÊ precisa para Sua Construção.  
Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia  
(17) 3465-9399

**SIGOTTI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO  
Tudo o que VOCÊ precisa para Sua Construção.  
Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia  
(17) 3465-9399

de bem com a vida



## O valor de um sorriso

→ Josanie BRANCO

contato@oextra.net

**N**a correria do dia a dia, é muito comum nos estressarmos com os empecilhos da rotina ou ficarmos extremamente cansados no fim do dia, sem vontade de fazer nada. Embora pareça não ter remédio, esses males podem ter uma solução muito simples: sorrir! É de graça e você não precisa de mais nada além de você mesmo para isso.

O riso, além de trazer aquela sensação de bem-estar que todo mundo conhece, pode ser um grande aliado da saúde, ajudando a prevenir doenças e auxiliando o organismo a cumprir as suas funções diárias. É benefício da cabeça aos pés! De acordo com os estudos, as mulheres sor-

riem mais vezes do que os homens. O sorriso feminino é, por norma, intenso e espontâneo, ao contrário do masculino, mais racional.

O sorriso expressa emoção e cria elos entre as pessoas. Enriquece quem recebe e seus efeitos duram para sempre. O sorriso sincero é o alento para os desanimados, repouso para os cansados, raio de sol para os tristes, ressurreição para os desesperados.

Sorrir é o mínimo que podemos dar para as pessoas que nos amam, que nos querem bem. É o mínimo que podemos fazer por nós mesmos todos os dias.

E não há problema no mundo que não comece a ser amenizado a partir de um sorriso, afinal, sorrir não vai significar necessariamente que estamos felizes, mas

sim, que temos coragem e força para superar o que for, sempre.

Comece seu dia sorrindo, mas sorria com a alma, não apenas com os lábios, sorrir abre caminhos, desarma os mal-humorados, contamina e ajuda a amenizar dores.

Portanto, sorria, embora seu coração esteja doendo, mesmo que ele esteja partido, enquanto há nuvens no céu e o brilho do sol, você sobreviverá e dará o brado de vitória. E se um dia encontrares alguém que não lhe ofereça um sorriso, seja generoso e ofereça-lhe o seu: "Ninguém tem tanta necessidade de um sorriso quanto àquele que não sabe dar".

Um belo sorriso abre as portas do mundo.



**PROCEDE**  
Vistorias

CONHECIMENTO  
DE 15 ANOS  
EM ANÁLISE VEICULAR

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

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

Nossos diferenciais: • Agilidade

• Competência

• Comprometimento



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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

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](http://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 (Estádio)

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 1/2 polegada

→ Fabricação Própria

**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**

um toque de **saúde e beleza**

# Nada de agulhas, as mãos também fazem milagres



## receita

### Lombo com molho de iogurte

#### INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de iogurte
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 1 cebola em pedaços
- 5 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 1/2 kg de lombo de suíno
- 1 xícara (chá) de água

#### Molho:

- 1 xícara (chá) de vinagre
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo

#### Para Decorar:

- 1 pepino sem sementes cortado em tirinhas



#### MODO DE PREPARO:

■ Bata no liquidificador o iogurte, o leite, o azeite, a cebola, o alho e o sal. Aqueça o forno em temperatura alta. Ponha o lombo na assadeira com a gordura para cima. Banhe com a mistura de iogurte e cubra com papel-alumínio. Asse por 1 hora e retire o papel. Asse novamente, regando com água aos poucos para o caldo não secar, por mais 30 minutos ou até a carne ficar macia e dourada.

#### Molho:

■ Leve o vinagre e o açúcar ao fogo médio até engrossar um pouco. Ponha o lombo em uma travessa. Por cima, despeje o molho de vinagre e as tiras de pepino. Bom apetite!

**Q**uem sofre com rugas precoces ou manchas de sol, mas tem medo de se submeter aos tratamentos das clínicas de estética, pode experimentar o shiatsu facial. Baseada nos mesmos princípios da acupuntura - só que sem as agulhas - a terapia tem como base as massagens que estimulam a circulação sanguínea do rosto. Os movimentos do shiatsu facial também relaxam a musculatura da face, amenizando os vincos de tensão.

Quando nosso corpo está desequilibrado, a pele fica ressecada, os músculos contraem-se, e a circulação piora. O shiatsu facial acaba com esses problemas e ainda regula a produção e a absorção do colágeno e da elastina, duas substâncias essenciais para uma pele bonita.

■ **QI Mental:** Está malhando e regulan-

do o que coloca no prato, mas mesmo assim o ponteiro da balança não desce? Talvez seja a hora de investir na meditação. Antes de aderirmos a uma dieta temos que nos livrar de pensamentos negativos em relação à comida. A maioria das pessoas tem um medo inconsciente de passar fome. Por isso, se sabota na hora de perder peso. Descobrindo o bloqueio, fica mais fácil resolver o problema e atingir o peso ideal.

Uma idéia é mentalizar o corpo desejado durante a prática dos exercícios. Quem faz isso emagrece com mais facilidade porque, além de estar mais atenta aos movimentos, também está transformando seus pensamentos e se livrando de uma série de negatividades. Outras dicas são entender porque você quer emagrecer e associá-lo a pensamentos positivos, e separar al-

guns minutos do dia para o relaxamento e a meditação.

■ **Reflexologia:** Para quem procura uma forma de relaxamento que melhore a aparência como um todo, a reflexologia pode ser a opção ideal. A terapia é baseada na tradição chinesa que diz que todos os órgãos do nosso corpo estão refletidos nos nossos pés. Massageando os pés da maneira correta, é possível melhorar vários problemas de saúde.

O tratamento é indicado para quem estiver com a circulação debilitada - e, consequentemente, com excesso de celulite ou varizes, por exemplo -, ou com o fígado, os rins e os intestinos sobrecarregados, problemas que podem dificultar a perda de peso. A reflexologia é muito suave. Apesar de poder ser realizada sozinha, o melhor é combiná-la com outras técnicas, como a moxabustão e a aromaterapia.

■ **QI Mental:** Está malhando e regulan-

**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



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



Piscinas



Descartáveis

**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](http://www.chacaraengcad.com.br)  
e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: 17 3442-2559  
Celulares: 17 99739-3228 | 99739-3229 | Fernandópolis-SP



Festa e muitos anos de vida para **Adriano Fim**, que se prepara para comemorar idade nova ao lado da amada **Érica Dutra**.



Momento selfie da elegantíssima **Ana Paula Bittencourt Fonseca**, aniversariante de hoje



Elegante e sorridente, **Carolina Cherubini Aguilar** festeja a chegada de mais um aniversário. Felicidades!



A bela **Beatriz Moura** se prepara para assoprar as velinhas na próxima segunda, já em ritmo de comemorações.



Os belos olhos verdes de **Daniela Fechoi** brilham ainda mais neste domingo, data em que a jovem celebra mais um aniversário.

**REALIZANDO SONHOS!**

**Papeta**  
Festas e Épocas

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



Close de **Bianca Dutra**, também homenageada pela família por mais um niver, que será comemorado na próxima segunda.



Esbanjando alegria, **Karina Paula Giacomini** assopra as velinhas hoje, sempre junto a **Tiago Tazinoff**, recebendo manifestações de apreço.



Click para a simpaticíssima **Larissa Siqueira**, também se preparando para comemorar nova idade na próxima segunda.

**FAMA**  
móvel para escritório  
17 3442-5473

FONE: 17 3442-5473  
FAX: 17 3483-1083  
Email: [fama.equipamentos@hotmail.com](mailto:fama.equipamentos@hotmail.com)

**PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!**

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



Beleza e simpatia de **Lyria Nakagawa**, também na lista dos aniversariantes. Felicidades!



Sempre de bem com a vida, **Naiane Ruiz** comemora seu niver hoje. Certamente a data será festejada pelos amigos.



**Lucas Balleiro** comemorou mais um aniversário esta semana, sendo muitíssimo homenageado pelos amigos.

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

**B B I M M**

**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



A bela empresária e odontóloga **Valéria Vilar** completa nova primavera na terça-feira, cumprimentadíssima. Parabéns!

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva  
**FOLIA DE PREÇOS**

**CARNAVAL 2016**

**GIGANTÃO** - O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo | etc





Toda a elegância da professora e delegada **Eda Honorato** que hoje completa mais uma primavera em meio a muitas parabenizações.



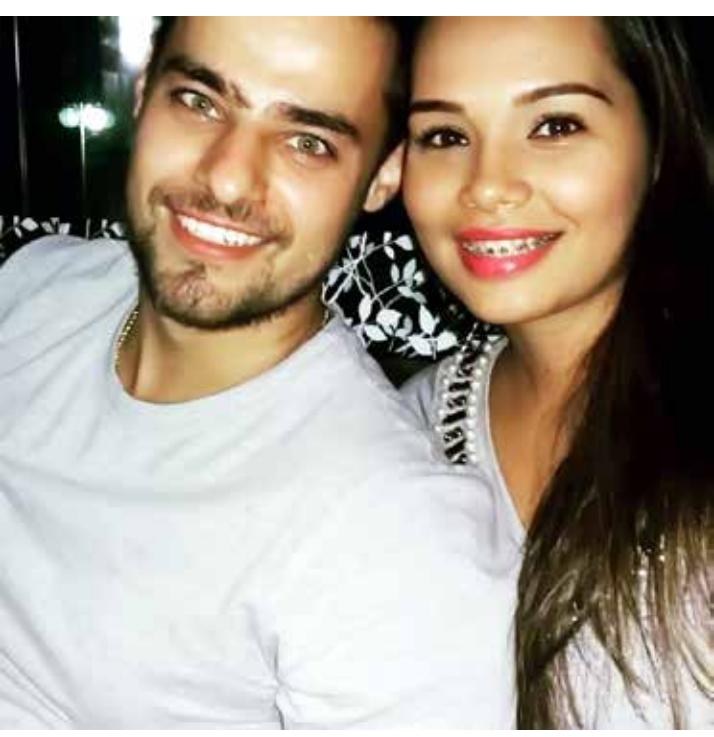
**Wilian Corado** celebra mais um aniversário na segunda-feira, homenageado por amigos, familiares e companheiros de trabalho. Na foto com Aniele Polvero, em momento familiar.



**Bruna Beatrice Soares** também é homenageada pelo seu aniversário, que será na segunda. Na foto em momento diversão com a prima Flávia



Muitas homenagens ao conceituado advogado **Antonio Carlos Cantarella** que amanhã celebra mais uma data especial. Na foto momento de descontração familiar.



**Vitor Hugo Fascina** já se prepara para a chegada de mais um niver na próxima segunda. Na foto o carinho da namorada Natália



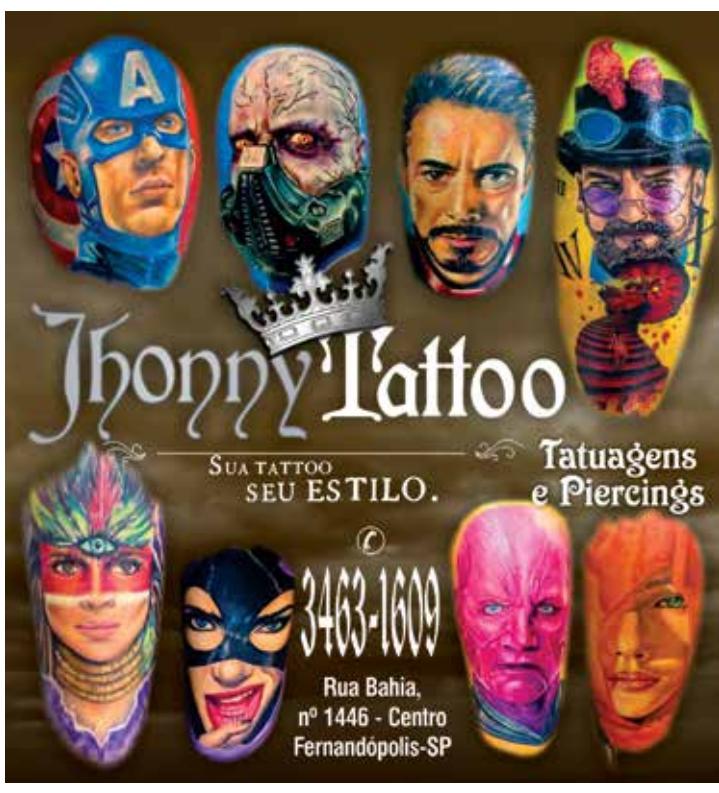
A jornalista **Suelen Souza** assoprou velinhas ontem, em clima de muitas felicitações. Na foto com os colegas de trabalho, Marcelo Longo, Ana Paula Cirilo, João Carlos JC, e Larissa Matos.



Hoje o dia é especial para **Renata Rodrigues**, que celebra mais um niver, recebendo o carinho de toda família. Na foto momento especial com o esposo Rodson Neres.



O ex-candidato a deputado **Ricardo Saravalli** fez a festa ontem, comemorando mais uma data especial. Na foto com Celso Russomanno e Nelson Marquezelli.



**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**



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

**Alexandre**

[alexandre.asbmanutencao@gmail.com](mailto:alexandre.asbmanutencao@gmail.com)

**Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897**

Ouroeste - SP

**Espaço Holístico e Terapêutico**

**BONITA**

**CASA DE ÍSIS**

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

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

Christianne Pinto Cangueiro

SHAWEE

**CASA DE ÍSIS**

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

# celebridades

**Juju Salimeni** estreia no carnaval do Rio e diz que fantasia será comportada, mas admite: 'Gosto de mostrar o corpo'

**S**ão Paulo que nos perdoe, mas Juju Salimeni merecia o carnaval do Rio! Depois de cinco anos exibindo sua beleza apenas para os foliões paulistanos, finalmente ela desembarcou por aqui para mostrar as curvas na Marquês de Sapucaí. Musa da Unidos da Tijuca, ela vai fazer sua estreia no Sambódromo carioca e, posando com vista para a Cidade Maravilhosa, ela admite que está super ansiosa.

Para conhecer o carnaval do Rio ela recusou um convite para ser rainha da bateria em São Paulo e deixou a Mancha Verde, escola onde ela era musa e dividia as atenções com a rainha de bateria Viviane Araújo. Enquanto esteve lá, rumores apontavam uma rixa entre elas, já que a loura era mais presente no dia a dia da agremiação. "Nunca teve briga, a

gente mal se falava. Em todos esses anos, nos encontramos poucas vezes e era sempre 'oi e tchau'", disse.

Mas, para essa primeira vez, Juju escolheu uma fantasia diferente, o que pode decepcionar alguns fãs. Segundo ela, essa será a maior que já usou e, em vez de um sutiã e tapa-sexo, escolheu um body. A opção mais comportada, garante ela, nada tem a ver com a mudança de estado civil, já que em setembro do ano passado ela se casou com o personal trainer Felipe Franco. "Trabalho com o corpo e gosto de mostrar. Além disso, sou muito mais ciumenta que ele".

Aos 29 anos e recém-casada, ela conta que se dependesse de Felipe, o casal já teria três filhos, mas ela quer esperar. "Tenho muitas viagens e compromissos pela frente, então é um plano para o futuro", diz.



Juju Salimeni posou no Mirante Dona Marta

E apesar dos sete milhões de seguidores no Instagram, Juju Salimeni não recebe só elogios. Ela conta que no início se magoava com os comentários ruins, mas aprendeu a não se importar. "Na internet há muitos que se sentem bem

diminuindo os outros. Hoje em dia, só respondo quando é grosseiro ou acho necessário — comenta ela, que recentemente negou ter usado Photoshop numa imagem após receber uma enxurrada de comentários".



**Mariana, filha de José Wilker, comemora homenagem ao pai na Sapucaí e fala sobre saudade: 'Penso nele com o sorriso largo'**

Quase dois anos após a morte de José Wilker, a filha mais velha do ator, Mariana, fruto do relacionamento dele com a atriz Renée de Vielmond, vai reviver a história do pai. Ele será a estrela do Império da Tijuca, que homenageia o ator esta noite na Sapucaí. Mariana, que participou do desenvolvimento do enredo e das fantasias, contou que descobriu momentos do pai que não conhecia.

Ela diz que Wilker adoraria receber essa homenagem, porque era fã do carnaval. "Fui

com ele várias vezes à Sapucaí ver os desfiles. E íamos para assistir mesmo, achávamos um lugar de frente e não saímos de jeito nenhum", lembra ela, que terá a companhia da mãe na última alegoria.

Mariana afirma ainda ter certeza de que o pai ficaria feliz com a proposta do Império da Tijuca. "Posso imaginá-lo muito feliz e rindo de todas as ideias surpreendentes que surgiram para contar sua história", diz ela, revelando ainda do que mais sente falta.

**Fantasias que Aline Riscado vai usar como musa custaram R\$ 64 mil**

O valor das fantasias que Aline Riscado usará no carnaval daria para comprar dois carros populares. Serão oito figurinos criados pelo estilista carioca Luis Fernando Gomes (o mesmo de Gracyanne Barbosa), no valor de R\$ 8 mil cada, totalizando R\$ 64 mil. Aline vai participar de eventos e estará presente na Marquês de Sapucaí no camarote de uma marca de cerveja (que vai arcar com a despesa do figurino), da qual ela é musa há dois verões.

O estilista ainda é responsável pelo figurino de Ludmilla como musa do Bola Preta. A cantora usa um macacãozinho curto cravejado de cristais pretos, com as pernas à mostra e os seios em evidência. O valor total? R\$ 20 mil.



Aline Riscado vai caprichar no figurino para o carnaval

**Aline Gotschal engorda só 1,5 kg e festeja 7º mês de gravidez: 'Ansiedade'**

A ex-BBB Aline Gotschal sempre sonhou em ser mãe e exibir barrigão durante a gravidez. Mas, entrando no sétimo mês da gestação, a mineira continua mantendo medidas enxutas. A maior parte das roupas ainda está servindo e o peso mudou pouco: "Até agora só engordei um quilo e meio. Não sei o que está acontecendo porque, ao invés de engordar, acho até que emagreci. Mas fiz todos os exames, e o bebê está ótimo, com peso e tamanho normais. Graças a Deus é supersaudável. Sempre sonhei em ser aquela grávida de barrigão. Queria estar com uma barriga gigante, mas isso ainda não aconteceu. Tenho esperança de que ela cresça agora na reta final", acredita a loira, que é casada com o ex-BBB Fernando Medeiros.

Apesar de o enoval e o quartinho do bebê ainda estarem sendo preparados, Aline



não esconde a ansiedade de pegar seu filho no colo. "Passa muito rápido, e Lucca deve nascer em meados de abril. A ansiedade está só aumentando, de pegar logo ele no colo e ver o rostinho", suspira ela, que planeja ter seu primeiro filho em Belo Horizonte.

## horóscopo

### ÁRIES

Você se sente emocionalmente fortalecido com a conjunção Lua-Saturno, mas sua tensão com Vênus indica momentos de estresse. Não deixe que o cansaço causado pelos inúmeros problemas lhe tire do foco. Mantenha-se firme!



### GÊMEOS

É hora de focar-se em suas obrigações. A Lua passa por sua sexta casa e se associa a Saturno, lhe pede concentração, pois a tensão com Vênus alerta que os estímulos externos podem lhe tirar do foco do que é importante!



### LEÃO

Dedique-se hoje às atividades do lar, pois a associação de Lua e Saturno ressaltam o clima familiar. Porém, a tensão com Vênus alerta para idealizações no campo afetivo que podem acabar lhe levando a frustrações. Cuidado!



### LIBRA

Você gasta dinheiro de maneira consciente e sábia, pois a Lua passa por sua área material e se associa com Saturno. A tensão com Vênus em sua área de prazeres alerta para sua impulsividade, portanto controle-se!



### SATURÁRIO

A conjunção Lua-Saturno em sua área de crise indica que definir estratégias e planejar-se é o segredo para as superações em sua vida. Vênus em quadratura lhe pede discrição quanto à sua intimidade e problemas. Preserve sua imagem!



### AQUÁRIO

As responsabilidades no trabalho crescem neste dia em que Lua e Saturno se associam, indicando também que seu talento empreendedor será crucial. Mas a quadratura com Vênus alerta para problemas nas interações pessoais!



### TOURO

Suas relações são fortalecidas pela associação de Lua e Saturno em sua sétima casa, que esclarece as demandas e desafios em conjunto. A tensão com Vênus indica dificuldades, mas o clima de união ajudará na superação!



### CÂNCER

Você tende a agir de maneira mais reservada e focada em suas tarefas, pois Lua e Saturno se associam hoje. A tensão com Vênus alerta que você deve ser sensata até mesmo nos momentos de lazer. Não se desvie de seu caminho!



### VIRGEM

Atividades que exigem de você a capacidade de planejar e manter-se concentrada entram em foco hoje. Você se mostra mais centrada e reservada, focando-se no trabalho, mas Lua e Saturno conjuntos alertam para uma sobrecarga!



### ESCORPIÃO

Ao se unirem em seu signo, Lua e Saturno lhe deixam mais confiante para lidar com seus interesses e defender seu território. Porém, a tensão com Vênus lhe pede cuidado para não atropelar as pessoas ao lidar com as diferenças!



### CAPRICÓRNIO

Aprofunde os vínculos de amizade! Lua e Saturno conjuntos indicam que você poderá ajudar alguém querido hoje. Mas a tensão com Vênus lhe aconselha a ter cuidado ao lidar com assuntos íntimos dos outros. Não seja invasiva!



### PEIXES

As demandas intelectuais são encaradas de maneira sensata, pois Lua e Saturno se aspectam em sua nona casa hoje. Você tende a se destacar nos grupos de seu interesse, mas a tensão com Vênus indica conflitos ideológicos!

**Auto Mecânica**  
**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

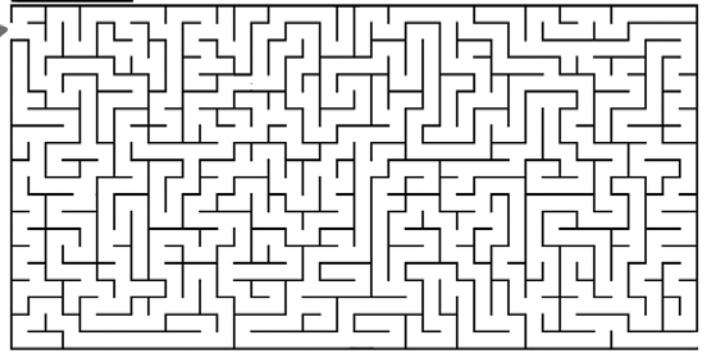
Direção: ADEMILSON

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

## Labirinto

**LABIRINTO**

O HEADBANGER ESTÁ SÓBRIOS! VAMOS AJUDÁ-LO A CHEGAR ATÉ A CERVEJA?



cerveja

## Caça Palavras

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

**sambista**

**jurados**

**arquibancada**

**sambodromo**

**plateia**

**portabandeira**

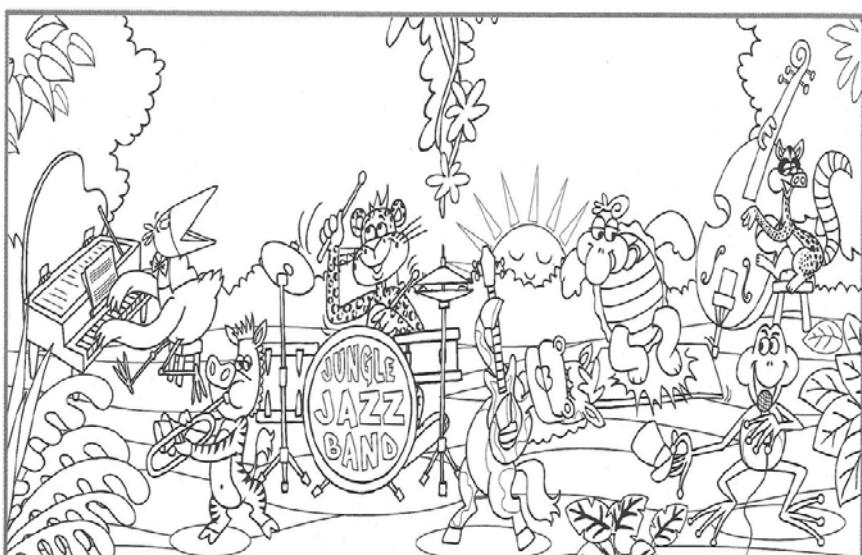
**mestresala**

**abrealas**

**passista**

**sambaenredo**

## Cinco Erros



Encontre as cinco diferenças. Em seguida, é só colorir.



## Resumo de Novelas

**ÉTA 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 Clárcice 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.

**JOSÉ, DO EGITO**

Segunda-feira, 22h15

Potifar fica impressionado ao descobrir que José está aprendendo a escrita egípcia e pede que Mítri 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.

**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.

## Humor

### COITADO DO ARNALDO

Dois amigos se encontram:  
- Você sabia que o Arnaldo está hospitalizado?, comenta um deles  
- O cara tá mal, parece que nem dá pra reconhecer direito...  
- Não pode ser, disse o outro, afliito  
- Ainda ontem eu vi o Arnaldo num baile de carnaval, dançando com uma loira deliciosa!  
- Pois é, a mulher dele também viu!

### O OPÓSTO

No baile de carnaval, o sujeito conta vantagem com o amigo:

- Cara, eu já peguei todas as mulheres que estão nesse baile! Tirando as minhas duas irmãs, claro!  
- Que legal! - comenta o amigo  
- Comigo a exatamente o oposto!  
- O oposto? Como assim?  
- Até agora eu só consegui pegar as suas irmãs!

### ATRÁS DAS MÁSCARAS

Um jovem casal e convidado para uma festa de máscaras. A esposa por causa de uma terrível dor de cabeça, diz para o seu marido ir à festa sozinho e divertir-se. Ele diz que não quer ir sozinho, mas ela insiste e diz que vai tomar uma aspirina e dormir, e que não há motivo para ele perder a festa. Então, contrariado, ele pega na sua máscara e vai.

A esposa, após dormir uma hora, acorda sem dor de cabeça, e como ainda é cedo decide ir a festa. Como o seu marido não sabe qual é a máscara dela, ela acha que vai ser uma boa oportunidade de observar como e que o seu marido se comporta quando ela não está por perto. Ela chega à festa e vê logo o seu marido mascarado na pista de dança com uma mulher muito bonita, pegando aqui e beijando ali.

A mulher arranja maneira de se insinuar para que ele largue a outra. Ela deixa-o ir ate onde ele quer porque, afinal, ele e seu marido. Finalmente, ele sussurra alguma coisa em seu ouvido e ela concorda. Vão para o carro e fazem amor como uns loucos, duas, três, quatro vezes, sempre sem tirarem as máscaras. Depois separam-se e ela vai para casa, sem se revelar, e volta para a cama imaginando qual será a explicação que ele dará sobre o seu comportamento na festa. Quando ele chega ela está a ler um livro na cama e pergunta-lhe:

- Então, divertiste-te? Ele responde:

- A mesma coisa de sempre. Tu sabes que eu nunca me divirto quando tu não estás. Ela pergunta-lhe:

- Dançaste muito? Ele responde:

- Vou-te contar uma coisa: não dançei nada! Quando eu ia para a festa encontrei o Zé e o resto da malta e decidimos ir para casa dele jogar as cartas. Foi a noite inteira! Mas vou-te dizer uma coisa... o gajo a quem emprestei a minha máscara diz que teve uma noite fabulosa...

### COMO UM CÃO

— Diga-me, por que motivo você quer divorciar-se de seu esposo?

— Meu marido me trata como se eu fosse um cão!

— Ele te maltrata? Te bate?

— Não, quer que eu seja fiel!



**Lider**  
Escritório Despachante  
ASSESSORIA CONTÁBIL E  
ADMINISTRATIVA LTDA-ME  
Contabilidade Escrita Fiscal  
Abertura e Encerramento  
de Empresa  
Declarações e  
Requerimentos  
Fone (17) 3843-1651  
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

**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



APOIO



CÂMARA MUNICIPAL

# 12º CARNAVAL FOLK 2016

De 05 á 08 de fevereiro...



realização:

DIA 05 **Bino & Karina** Fabiano Henrique

DIA 06 **Fausto & Martim**

DIA 07 **Matheus Menin**

DIA 08 **De Lukka Junior**

dj Gui Silva

dj Rodrigo Oliveira

dj Sheik

DIA 07 - DOMINGO  
A PARTIR DAS 17:00  
Matinê com premiação  
para a melhor fantasia  
e folião mais animado

eternium

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

• Por CLARIUS

## MINUTINHO: Trombetas modernas

Há mais de dois mil anos, quando Jesus estava entre nós, era comum as pessoas fazerem doações para os necessitados.

Cofres eram colocados numa determinada área dos templos denominada gazofilácio. Eles tinham boas de metal em forma de grandes cones, conhecidos como trombetas.

Quando moedas eram lançadas neles, elas ressoavam e faziam barulho. Muitas vezes, ricos senhores jogavam suas moedas com estardalhaço, fazendo cantar as trombetas, com o objetivo de que as pessoas soubessem que estavam depositando ali grandes doações.

É a essas pessoas que Jesus Se refere, dizendo: Quando, pois, deres esmola, não faças tocar trombeta diante de ti, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, para serem glorificados pelos homens. Em verdade vos digo que já receberam a sua recompensa.

Fazer o bem pressupõe anonimato, silêncio dos próprios atos.

Aqueles que alardeiam o que fazem, buscam aprovação e admiração dos demais, e dessa forma o bem não é praticado com desinteresse. Agem para alimentar a vaidade e sobressair perante a comunidade.

É possível ver algumas ações de caridade, anunciadas nas trombetas modernas: espaços em que as pessoas noticiam o que fazem, como jornais, revistas e redes sociais.

Algumas chegam a produzir vídeos caseiros e postar na Internet. Neles, pode-se ver pessoas simples – muitas vezes constrangidas – recebendo doações de brinquedos, roupas, dinheiro, e agradecendo a quem fez a doação.

A isso não podemos chamar de caridade, porque a caridade não constrange, não expõe quem a recebe, nem exige reconhecimento.

Caridade verdadeira é um gesto de amor e respeito para com o semelhante. Um ato, cujo único interesse é ver o bem do próximo, sem aguardar retribuição ou reconhecimento.

Tal gesto é, também, caridade moral, pois não fere o amor próprio de quem recebe.

A verdadeira caridade é delicada e dissimula habilmente o benefício que oferta, evitando melindrar quem está em posição de recebê-la.

A verdadeira caridade não coloca quem a faz em posição de superioridade em relação ao que recebe, mas os iguala, porque é realizada entre irmãos.

Também é acompanhada de palavras afáveis, gentis, evitando aumentar o sofrimento de quem se en-

contra em necessidade.

A verdadeira caridade cala o que faz porque sabe que se hoje está em posição de ajudar, no passado talvez tenha estado em posição de receber.

E se, atualmente, pode oferecer algo ao próximo, sente-se grata a ele por lhe proporcionar a oportunidade de se tornar melhor e praticar o que o Mestre ensinou.

Por mais atrativas que sejam as trombetas modernas, promovendo pessoas com a desculpa de compartilhar boas ações, os que compreendem o verdadeiro sentido da caridade não se deixam seduzir e preferem o anonimato, compartilhando o bem que fazem, exclusivamente com quem realmente importa: Deus, nosso Pai.

Esse Pai amoroso e bom que oferece o ar, o sol, a chuva a todos. O Criador que dispôs as belezas da natureza e a cada dia prepara novas maravilhas, simplesmente para que Seus filhos sejam felizes, no bendito lar chamado Terra.

*Redação do Momento Espírita*

## CRÔNICA: No céu, vou volta a ouvir

O século XVIII o conheceu como grande músico. Deu seu primeiro concerto aos 7 anos e aos 12 apresentou sua primei-

ra composição significativa.

Muito triste foi sua vida. O pai, cantor da Corte, usava de brutalidade com ele, especialmente quando, após exaustivas horas de estudo ao piano, o garoto errava uma nota. Recebia muitos safaões também nas noites em que o pai se embriagava e chegava ao lar em péssimo humor. Quando tinha 17 anos, sua mãe morreu e ele assumiu os cuidados dos dois irmãos menores.

Aprendeu a tocar trompa, viola, violino e clarinete para melhor poder escrever músicas para orquestra.

A fama do seu talento rápido se espalhou e muitos foram os concertos que deu, inclusive em benefício da viúva e filhos de Mozart.

Viena, a cidade da música, o recebeu de braços abertos e costumava ouvi-lo embevecida.

Mas, aos 27 anos um zumbido incomodo o obrigou a consultar um médico para ouvir a pior sentença de sua vida: estava ficando surdo.

Ludwig Van Beethoven, o compositor, o maestro passou a evitar as reuniões sociais e isolou-se no campo.

As árvores parecem me falar de Deus, ele dizia. Em uma carta, confessou aos irmãos: Não posso pedir às pessoas que falem mais alto, porque sou surdo. Talvez em outra profissão fosse mais fácil, mas um músico deve ter este sentido mais perfeito do que os outros.

Embora tentado pela depressão, ele não se deixou dominar. Não desistiu.

Sua produção musical foi adquirindo qualidade muito diferente dos demais compositores e, por incrível que pareça, as composições que mais se conhecem e adqui-

riram maior notoriedade são justamente as que ele compôs após diagnosticada a sua surdez.

Os sons pareciam morrer a pouco e pouco, na sequência dos dias, para sua audiência física. Contudo, ele parecia ouvir sons imortais.

Apesar da tristeza que o rodeou e no isolamento que se impôs, regis- trou em sua última sinfonia, a No- na, uma Ode à Alegria. É um cântico da alma que exalta o Criador pela Sua criação. Não há quem a ouça e permaneça indiferente.

Possivelmente, seu Espírito esta- va a adivinhar que em breve parti-ria para a Pátria espiritual e já exa- lava seu hino de felicidade, pela libertação.

Em 1827, depois de uns anos fi- nais tristes, ele morreu, deixa- do como legado seu testemunho da certeza imortalista na frase: No céu, vou tornar a ouvir.

*Resumo bibliográfico de Ludwig van Beethoven*

## Pensamento da Semana

Tertuliano



“Você quer ser feliz por um instante?  
Vingue-se!  
Você quer ser feliz para sempre?  
Perdõe!”

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.

Rua Antonio Raposo, 1229  
Centro - Ouroeste - SP  
(a 70 m do Superm. Sakashita)

# Qual a importância das fibras no nosso organismo?



**D**ieta rica em fibras previne muitas doenças graves, incluindo doenças cardíacas e o câncer. A fibra não é digerida e passa através do estômago e intestino e cólon. Ela ajuda a expelir muitos materiais tóxicos em nosso corpo. Assim, sua principal função é curar a prisão de ventre. Também ajuda a reduzir outros problemas de saúde como colesterol alto e excesso de peso. É muito importante e saudável incluir alimentos ricos em fibras.

O que é fibra? A fibra é um nutriente encontrado em todas as plantas. A diferença do que acontece com muitos outros nutrientes que contêm os alimentos, nosso corpo não digere a fibra. Seria certo dizer que a fibra simplesmente passa através do sistema digestivo. Mas esta é a razão pela qual a fibra seja benéfica, pois ajuda a limpar nosso sistema digestivo.

Existem dois tipos de fibras: as fibras solúveis e as fibras insolúveis. Todos os alimentos que contêm fibras têm um pouco de cada uma. A fibra insolúvel é boa para o sistema digestivo. Ela ajuda a produzir fezes (bolo fecal) em grande quantidade. Isso ajuda a evitar a constipação. A fibra insolúvel é encontrada em produtos de trigo integral e farelo de milho. Também encontrado em alguns vegetais e algumas frutas.

A fibra solúvel faz bem para o coração e o sistema circulatório. Ela pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e controle de açúcar no sangue. A fibra solúvel é encontrada em frutas e legumes. Também é encontrada em farelo de aveia, flocos de aveia, cevada e legumes.

Ao adicionar fibras à sua dieta, aumenta a quantidade lentamente. O seu corpo leva um pouco de tempo para se acostumar à fibra extra. Tipicamente, os alimentos contendo fibras também são ricos em outros nutrientes.

## CONFIRA UMA LISTA DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

■ **Alimentos ricos em fibras:** Vários grãos, legumes e frutas estão incluídos nesta categoria. Dê uma olhada:

■ **Frutas:** Frutas com baixo teor de fibras: Cerejas, uvas, pêssegos, melão, melancia, suco natural de frutas, salada de frutas

Frutas com médio teor de fibras: laranjas, tangerinas, maçãs e peras sem casca, abacaxi e bananas

Frutas com alto teor de fibras: peras com casca, maçãs com casca, mangas, amora, framboesa, morango, frutas secas incluindo pêssegos, ameixas, damascos, figos e passas.

■ **Vegetais:** Vegetais com baixo teor de fibras: cebola, pepino, cogumelo, tomate, aipo, couve-flor, repolho, milho cremoso, batatas descascadas, como purê, aspargos, abóbora, alface, espinafre

■ **Vegetais com médio teor de fibras:** soja, feijão verde, brócolis, couve de Bruxelas, cenouras cruas, berinjela, nabo, milho verde, batatas com casca.

Vegetais com alto teor de fibras: ervilhas, acelga, legumes, pipoca

■ **Alimentos secos:** lentilhas; grão de bico; grãos como feijão de todos os tipos, porém o feijão preto tem mais fibras; frutas secas, como amêndoas, pistache, amendoim e castanha de caju

## BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE TENDO UMA DIETA RICA EM FIBRA

Reduz o risco de diabetes, ajuda a reduzir o peso, diminui o colesterol, diminui problemas de coração, reduz o dano celular

Como é uma dieta rica em fibras?

■ Desjejum: 2 ou 3 fatias de pão preto, 5 a 6 pedaços de manga ou laranja e cereal com leite.

■ Almoço: Uma xícara de arroz integral ou três fatias de pão integral com uma tigela de verduras cozidas, incluindo espinafre, brócolis, ervilhas e feijões. Logo após você pode comer uma salada de frutas que inclui uma maçã de tamanho médio, manga ou laranja.

■ Jantar: Uma refeição rica em fibras pode incluir um prato de sopa quente. Uma sopa de verduras mistas contendo alface, brócolis e espinafre seriam melhores. Pode acompanhar com uma ou duas fatias de pão integral.



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

Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Ouroeste - SP





**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**  
DERMATOLOGIA

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

**Dra Aracy Mautari Niwa**  
CRM 18320, RQE 5344,  
Membro Titular da Sociedade  
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 clínicaaniwa@gmail.com  
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP  
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

**Dra. Francisca 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