

SÁBADO, 02 DE ABRIL DE 2016

O Lamborguini do centenário: LP 770-4

Modelo tem aceleração "monstro": de zero a 100 km/hora em 2,8 segundos e de zero a 300 km/hora em 23,5 segundos. Máxima é de 300km/hora



Centenario:
350 km/hora

→ GUSTAVO MAINARDI

contato@oextra.net

Recentemente, a Lamborghini mostrou seu mais recente superesportivo, o Lamborghini Centenario LP 770-4, nome dado em ho-

menagem ao fundador da marca, Ferruccio Lamborghini, que nasceu em abril de 1916 e faleceu em 1993. O motor, um V12 6.5, gera 770 cv, que junto com a tração nas quatro rodas, levam o Centenario de 0 a 100 km/h em 2,8 s, os 300 km/m chegam em 23,5s e a velocidade máxima é de 350 km/h. A carroceria assim como os bancos e os painéis das portas são de fibra de carbono, isso faz com

que o peso em ordem de marcha seja de apenas 1.520kg e a relação peso/potência é de 1,97kg/cv, ou seja, cada 1cv do motor "empurra" menos de 2 kg do carro. Para se ter uma idéia, um carro convencional com motor 1.6, possui uma relação peso/potência em torno de 10 kg/cv. Serão produzidas 40 unidades, sendo que 20 na versão cupê e outros 20 na versão conversível, que ainda será apresentada.



DUCATI 1299:

A MAIS POTENTE

ADucati já está montando no Brasil (em Manaus) a 1299 Panigale, aquela que, pelos números oficiais, será a superesportiva mais

potente do mercado nacional. O preço inicial é R\$ 79 mil e há uma versão apimentada por R\$ 89 mil. Ela oferece 207 cv, acelerador eletrônico e controle de tração.

Fiat e Renault lançam compactos para concorrer com o Up!

Modelo italiano chega antes e com preço de "popular": nova realidade

Dois lançamentos prometem agitar o mercado nacional, ambos adaptados à nova realidade nacional, ou seja, veículos mais econômicos e com preços baixos. O primeiro a chegar será o Fiat Mobi, provavelmente no próximo mês, com ver-



Acima, o Renault Kwid, sucessor de vendas na Índia, ao lado, o Fiat Mobi, que chega antes, já no próximo mês

são de entrada em torno de R\$ 29 mil; já o Kwid, sucesso de vendas na Índia onde tem fila de espera de até sete meses, tem lançamento previsto para novembro, no Salão de São Paulo com preço inicial também abaixo dos R\$ 30 mil. Ambos tem um rival de peso, já há tempos no mercado: o VW Up!.

Z125 PRO:

A PEQUENA DA KAWA



AKawasaki lançou nos EUA uma compacta de apenas 125 cc e com dimensões ainda menores que as 125 vendidas aqui no Brasil. O mo-

delo veio para brigar com a Honda MSX 125 e tem duas versões: a Z125, com câmbio automático e a Pro com manual de quatro velocidades. Ela pode pintar no Brasil.

Você sabe o que é um Longão?

Onde você encontra seus amigos? Normalmente, os grupos são formados por indivíduos que têm gostos em comum. Os solteiros se encontram nas baladas noturnas, os casados no futebol do fim de semana, outros no churrasco e assim por diante. Entretanto, um novo ponto de encontro surgiu. Uma comunidade de malucos que se encontram antes do sol nascer, gente de todas as idades para "fazer o Longão".

São adeptos da corrida de rua que se reúnem nas madrugadas para fazer o que mais gostam, sair pelas estradas de terra, confraternizando com os amigos, em contato com a natureza e usufruindo de hábitos saudáveis. São os membros da equipe "SuperAção" ou membros da Associação Fernando-polense de Atletismo, Ciclis-

mo e Natação (AFERCAN). A corrida de rua é um esporte que vem crescendo muito nos últimos tempos e as competições conquistam cada vez mais adeptos, caindo no gosto da população. É um esporte barato, no qual o gasto é apenas um tênis apropriado para as corridas.

Recentemente, aos 72 anos, um médico, escritor, voluntário em presídio, pesquisador, celebridade na TV lançou o seu mais recente livro "Correr", que vale a pena ler, principalmente quem gosta de esportes. O autor, Dr. Dráuzio Varella, conta

que cruzou com um conhecido de colégio que não via havia muito tempo e, daquela conversa arrastada, um comentário do amigo o marcou: "Ano que vem completo 50 anos de idade, e é aí que tem início a decadência do homem".

Dráuzio, que completaria meio século de vida no ano seguinte, ficou intrigado. Afinal, sentia-se bem, corria ocasionalmente e estava sem fumar fazia 13 anos e, principalmente, ainda tinha muitos projetos e desejos a realizar. Resolveu, então, propor um desafio a si mesmo: correr a Maratona de Nova York

dali a um ano: aí começa uma vida de maratonista que já dura mais de 20 anos; esse alerta dado pelo amigo o transformou em um maratonista, com currículo invejável: já viou o mundo atrás de provas de 42 quilômetros: esteve em Buenos Aires (Argentina), Boston e Chicago (Estados Unidos), Berlim (Alemanha) e Tóquio (Japão), entre outras.

Assim como um simples comentário mudou a vida do famoso médico exemplos de superação são frequentes nos grupos de corrida e servem de inspiração para muitos iniciantes. Quando chega o fim de semana é dia de Longão, uma corrida muito especial feita em grupo e uma grande energia toma conta de todos os corredores.

Importante que se diga que cada indivíduo tem seus objetivos, seus limites por isso



Associação sem fins lucrativos criada para alavancar o atletismo, ciclismo e natação em Fernandópolis e região



Atletas Tais, Niko e Valdir no Duathlon Seguralta em São José do Rio Preto

Longão não é uma distância ou uma quilometragem a ser percorrida, mas uma ideia, uma meta a ser perseguida e cada indivíduo, assim como na vida tem suas próprias metas.

Mas não basta ter vontade é importante ter condição, por mais natural que seja o ato de correr, pois é a única atividade natural do ser humano que não precisa ser aprendida, o corredor precisa passar por um médico antes de começar a correr.

LONGÃO

1º Trabalha passadas ritmadas: Para que o Longão seja, de fato, eficiente, a variável mais importante é encontrar o seu "pace" (tempo levado para correr um km), observando que ele não pode ficar nem muito acima do seu habitual, pois pode ocasionar em uma sobrecarga sem qualidade, nem muito abaixo, que pode

causar a fadiga muscular mais rápido.

2º Ter tempo disponível: Como é um treino trabalhoso e exige muito mais esforço, você deve realizá-lo quando estiver com mais tempo e disponibilidade, de preferência, em dias em que tenha um tempo mais flexível na agenda.

3º Concentrado para treinar o mental: Por exigir mais do seu corpo, o Longão torna-se indispensável quando o assunto é conhecimento pessoal. Com ele, você pode encontrar a concentração que estava faltando para completar a corrida, valorizando o seu objetivo inicial.

4º Alimentação: É importante observar a duração do seu treino para repor as energias. A alimentação antes e depois do Longão é recomendada.



Equipes Pro-Training, Tokaia, Hazard e "SuperaAção" representaram a AFERCAN correndo 9km na cidade de Lourdes/SP

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Mostra o distintivo



Essa passagem aconteceu já faz um bocado de tempo, mas vale a pena contar o causo. Logo que comprou sua fazendinha lá em Aparecida do Taboado, certo dia um grupo de agentes da polícia da captura chegou nas terras do Compadre Geraldo de Melo e o tenente que comandava a equipe foi logo avisando, que precisava inspecionar a fazenda porque tinha uma denúncia de que havia uma plantação de maconha naquela propriedade. Claro que o Compadre Geraldo repicou na hora:

-- Plantação de maconha nas minhas terras, seu doto? De jeito nenhum! Primeiro que não tem, nunca teve e nem nunca terá, porque se eu pegá algum jerico fazendo arte porai, o caboco vai levá uma baita coça de rebengue de rabo de tatú. Se o doto quisé, pode virá a fazenda do avesso, só não quero que o senhor e o seu povoentre naquela divisão de pasto ali pertinho da mata....

Como o tenente parecia meio injuriado e não estava prá muita prosa, foi logo rasgando o verbo com o compadre: "O senhor sabe com quem está falando? O senhor sabe que eu tenho o poder do governo federal comigo?" E abrindo o paletó, mostrou seu distintivo pro compadre e continuou o "discurso": "Este distintivo aqui me dá a autoridade e o direito de ir onde eu quero, entrar em qualquer propriedade, sem ter que pedir ou responder qualquer pergunta... Fui bem claro? Me fiz entender?

Educado, o compadre Geraldo tratou de fechar o bico e continuou fazendo seu serviço na beira do curral. Poucos minutos depois ele escutou uma gritaria danada e viu o tal tenente do governo, correndo como um doido para salvar a própria pele, perseguido de perto pelo Tufão, o maior touro da fazenda, caçugando no seu cangote!

Vendo a confusão e a viola em cacos, tentando ajudar o coitado em apuros, o compadre Geraldo largou suas ferramentas, subiu na porteira do curral e gritou para o tenente da captura:

-- Seu distintivo, doto! Mostra seu distintivo pro Tufão!

CelSat Antenas
Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921
Atende Ouroeste e Região

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

DROGARIA SAÚDE
A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

club da memória

Claudinei Cobreira

Histórias do Tempo do Botinão

Depois que duplas sertanejas viraram "Cult", fazendo shows nas mais badaladas casas do país e grande sucesso no meio universitário, a moçada adotou algumas frases como "chique no úrtimo" e "vazei na braquiária", achando que são legítimas expressões do "caipirê", mas na verdade isso é coisa de caipira do asfalto. Para o verdadeiro caipira, o caboclo da roça mesmo, "chique no úrtimo", não existe. O certo é "da ponta da oreia" ou "bicharedo de bão". A mesma coisa acontece com "vazei na braquiária", que para o matuto é o mesmo que "picar a mulha", igual "carpir o pé" ou "cortar o chão". E o sujeito saiu tão afobado, que "tomou um truço e quase caiu um tombo". É que o caipira quando cai, sempre cai um tombo!

Na roça, quando o peão fica aborrecido, o povo diz que ele "tá amuado" ou então, "amarrou o burro". Quando o marido chegava em casa e percebia que a mulher estava "bicuda", logo ia perguntando: "Quiquei isso muié, purquecê amarrô o burro? E ela, geralmente de cara amarrada, ia logo dizendo: "O burro é meu e eu amarro ele adonde eu quizer, ocha!" Então, o negócio era ficar de bico bem fechado, "inté a reiva dela passá". Senão, "as coisa podia piorecê" e aí era perigoso "de acontêcê um arranca-rabo, um banzé, um fuá ou uma tribuzana". E o caipira esperto sempre soube que "em boca fechada num entra mosquito".

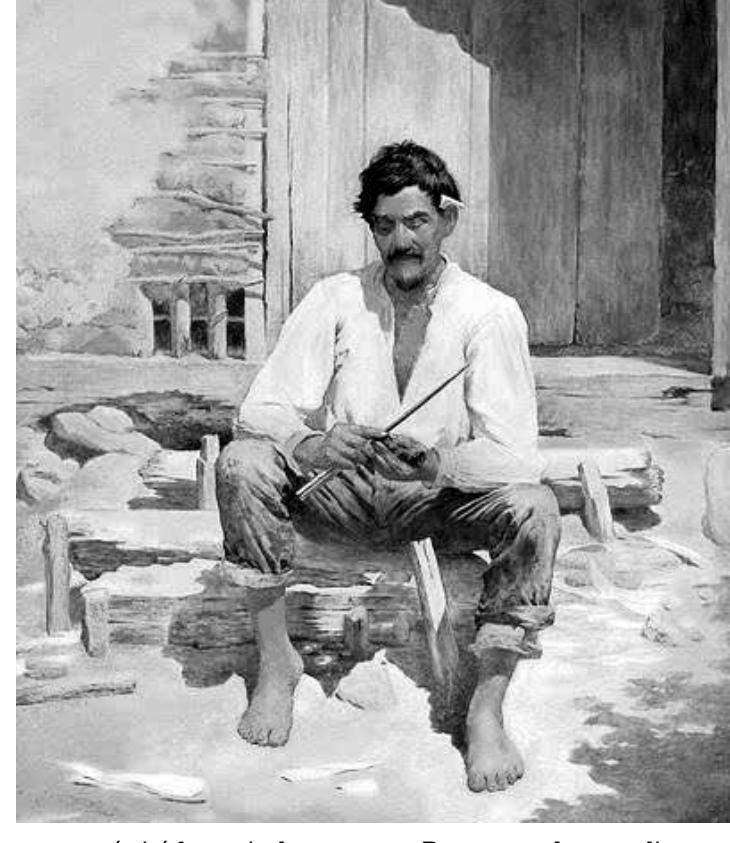
Naquele tempo, o povo amarrava muitas coisas. Quando alguém se dava mal, logo dizia que havia "amarado a égua no pau errado". Isso acontecia muito com os rapazes solteiros, quando suas namoradas mandavam eles "caçá sapo com bodoque" ou "catá coquinho", que é mais ou menos a mesma coisa, que mandar o outro plantar batatas. Daí o sujeito "ficava despeitado" e tomava um porre daqueles. Logo, os vizinhos da colônia ficavam sabendo que "um tinha largado do outro" e comentavam a boca pe-

quena: "tadinho do fulano, onti ele ficô tão amargurado que amarrô um fogo que dava gosto. Foi lá na vendinha, chorô as mágoa, tomô uns pingão e ficô todoatrapaiado. Tumém queria o quê? Bebeu qui nem um cavalo véio e dispois ficou cercando frango e bestemendo".

"Bestemá", é a mesma coisa que blasfemar, praguejar, xingar, ou ainda, "chamá o coisa ruim". Aí, com a "moringa quente" e umas a mais na "caxôla", o caboclo "ficava macho, virava bicho" e ficava falando bobagem, caçando encrenca, "atentando e inguiçando" com os outros. E de vez em quando, acontecia de alguém perder a paciência, "ficá infestado e virá o arreio, indo lá carçáo pé da oreia do carniça, prá ele pará de cantá de galô". E quando o pau quebrava, sempre alguém gritava: "óia lá gente, eles tão se matando, será qui num tem nenhum fio de Deus prá i lá apartá us desmiolado?". Claro que sempre aparecia o pessoal do deixa disso para acabar com o quiprüco. Lembra que meu avô sempre avisava, que nessas horas, era bom "ficá bem longe do puerão, prá num acaba no meio da confusão".

Havia também outros empregos para a palavra "carçá", que para o matuto, significa calçar qualquer coisa. "Carçá a botina", por exemplo, significa ser precavido, econômico, cauteloso. É mais ou menos a mesma coisa que "fazer o pé-de-meia". Quando a colheita era boa, o caboclo que era esperito e sabia "breganhá com juizo, sempre carçava a botina, fazia o pé-de-meia, arribava na vida, enricava, porque ganhava os tuhos da bufunfa". Mas, do mesmo jeito que tinha hora "prá carçá a oreia di argum lazarento metido à besta", tinha também a hora de "carçá o peito" com a "merenda", o almoço ou o jantar.

Agora, quando São Pedro "não ajudava" e a safra era fraca ou totalmente perdida, por causa da geada, da seca ou da chuva em demasia, o caipira lamentava a má sorte dizendo que ia "à bancarrota, que ia ficá na perna da graia, no bico do urubu, na pindaíba. Que ia tê



que vortá virá fregueis de cardineta, na venda da colônia ou no armazém da vila. Isso sim, era um gorpe de perdê o fôrgo, o prumo e ficá escangaiado". Como eram pessoas simples, cheias de credices, muitos achavam que haviam "pegado catiça, que aquilo era mandinga, coisa feita, pau mandado ou zóio gordo, de argum morfético morfioso e invejoso".

Repare que até hoje, o nosso povo arrasta o "erre" que é uma beleza. Nossa sotaque se torna inconfundível quando abrimos a boca para dizer palavras como porta, perto, certo, parte, torto, carta, gordo, sorte e mais um montão de palavras com o "erre" no meio. Com o caipira não é diferente, aliás ele vai mais longe.

No autêntico "caipirê", o "éle" é automaticamente trocado pelo "erre" e balde acaba virando barde. Calça é carça, volta é vórtica, salto é sarto, problema é pobrem, algodão é argudão, talco é tarco e pulga víra purga e palmito víra parmito. Da mesma forma, quando a palavra tem o "lh", a troca é feita naturalmente pelo "i" e assim, vermelho víra vermeio, malha víra maia, falha víra faia, filho víra fio, velho víra véio, relho víra reio, palhoça víra paioça, baralho víra barao, rolha víra roia, palhetá víra paleta, palhaço víra paiaço, piolho víra piojo, velhaco víra veiaco e por aí vai.

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

de pai pra filho

7 dicas incríveis para **criar bons filhos**

Todos os pais desejam criar um filho bondoso, que se importa com o próximo, que seja compreensivo, educado e ético. Para ser assim, seu filho vai precisar da sua ajuda. De acordo com pesquisadores de desenvolvimento humano da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, há algumas orientações com bases em estudos que podem ajudar os pais a criarem um filho com essas qualidades.



■ 1. Passe tempo com seus filhos regularmente e envolva-os em conversas significativas: Quando você passa bastante tempo com seus filhos, eles aprendem a ser amorosos e compreensivos seguindo o seu exemplo. Demonstre afeto, tenha interesse verdadeiro na vida deles, encoraje os esforços e elogie as conquistas. Faça perguntas abertas para promover conversas e mostre apoio. Uma relação positiva e de respeito entre você e seu filho mostra como bons relacionamentos devem ser.

■ 2. Seja um exemplo sólido: As crianças vão respeitar mais o que você disse se elas virem que você faz o mesmo. Então preste muita atenção aos valores que você quer que seu filho tenha, como honestidade e humildade. Conte as elas quando você cometer um erro e diga o que você vai fazer para corrigir. Ensine que é sempre bom pedir ajuda para as pessoas que confiamos e também ser atencioso com as pessoas.

■ 3. Passe mensagens claras e priorize a gentileza: Perigue aos professores se seus filhos têm se importado com os demais na escola e diga às crianças que é importante que elas sejam gentis com as pessoas. Quando elas tiverem um problema, incentive-as a resolver pensando nas pessoas que

serão afetadas por suas ações. ■ 4. Dê oportunidades para que seu filho seja responsável: Quando a criança tem tarefas dentro de casa, ajudar os outros se torna mais natural na rotina diária. Expressse gratidão a eles e encoraje-os a serem gratos todos os dias.

■ 5. Ajude-os a entender as dificuldades e experiências que outras pessoas enfrentam: Crianças geralmente se importam com a família e com os amigos. Para expandir este universo, converse sobre os desafios que outras pessoas enfrentam. Ensine-os a ouvir ao próximo, especialmente quem é diferente deles,

para trabalhar a compaixão.

■ 6. Dê oportunidade para as crianças agirem: Quando seu filho se depara com um problema, ajude-o a agir e falar sobre isso, mostrando a importância de trabalhar em conjunto. Tente traduzir os interesses deles em causas que eles possam se juntar um dia.

■ 7. Ajude seu filho a identificar sentimentos e resolver conflitos com autocontrole: Incentive seu filho a reconhecer os próprios sentimentos e forneça formas para que eles possam lidar com isso com controle (como contar até dez para se acalmarem ou respirarem fundo).



Balaio de Gato

DEFINITIVAMENTE, O BRASIL NÃO SE RENUNCIA NEM AO CARGO DE SÍNDICO!

E se vamos pra esquerda ou pra direita, quem toma no centro é o povão....

E a presidente sapiens ainda não decidiu o que fazer com os cargos do PMDB!

Prá variar, como sempre, Dilma tá com uma dúvida cruel...

Não sabe se faz um Varejão, um Brechó ou uma Xepano Palácio da Alvorada!

Ôps, a palavra Xepa tá proibida lá pelas bandas de Brasília...

Reparou como certos políticos se parecem com os caninnus-sapiens?

Não largam o ossinho nem que a vaca tussa!

Parte deles é da famosa "ala mortadela" do PMDB...

Adoram aquela musiquinha: daqui eu não saio/daqui ninguém me tira!

E Dona Dilma lançou um novo programa:

"Meu Palácio, Meu Mandato"...

E abriu a "barraquinha na feira" ... tudo na base do toma lá dá cá!

O problema é que tá sobrando cargos e faltando candidatos!

Claro, é muito melhor garantir um lugar no bote salva-vidas...

Do que um camarote Vip na primeira classe no Titanic!

E o desembarque do PMDB ficou conhecido como "Operação Mijo" ...

Tudo muito rápido, 13 anos decididos em três minutos!

"Nunca antes na história deste país um partido tirou tantos milhões da pobreza"

E a gente achava que esses tantos milhões eram pessoas!

Reparou como o governo não dá sorte mesmo com os números?

Ironia do destino... precisa de 171 votos pra se livrar do impeachment!

Todo mundo sabe que o número do maior

partido aliado da presidente é o 13...

O mesmo número da Vara Criminal

Federal do Paraná, do Sérgio Moro!

Que foi eleito pela revista Fortune

como a 13ª liderança mundial...

Prá variar, este ano o PT está comemorando 13 anos no governo!

E do jeito que a coisa vai, o impeachment pode ser votado daqui 13 dias...

Pelo jeito o número 13 dá muita sorte, mas pro pessoal da Lava Jato!

Portanto é bom colocar o "Barba" e as barbas de molho!

Segundo nosso vidente Sanakan, o que sabemos da Lava Jato é uma gota...

E o que nós ainda não sabemos é um baita oceano!

Mudando de saco pra picuá, o Dunga não toma jeito mesmo...

Antes que a seleção fique fora da Copa, será que não dá pra impichar ele?

Dizem que ele também tá esperneando e dizendo que não vai ter golpe!

Dunga conseguiu o milagre de unir Parmerenses, São paulinos e Santistas...

Todo mundo, o Brasil inteiro quer Tite na seleção!

Já os Curintianos juram que Dunga é um ótimo técnico...

Garantem que não vai ter golpe e vão fazer até passeatas!

Esperto, o Tite disse para incluírem ele fora dessa!

Coluninha termina desejando a todos um ótimo sábado...

Que todo mundo tenha um dia com muita alegria...

E MUITA FÉ PRA TIRAR DA LAMA O PÉ!

Life academia

- Jump
- Zumba
- Ballet



- Muay Thai
- Localizada
- Yoga
- Mix Funcional

TEL: (17) 99607-2216

OUROESTE - SP

Diversões &cia

Aluguel para festas

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

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Pipoca
Algodão doce
Doces p/ festas

Ouroeste - SP

VIDRACARIA São José

Vidros Comuns, Temperados
Espelhos e Box de Vidros
Temperados e Acrílico

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

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

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

SIGOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que Você
precisa para Sua
construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia

(17) 3465-9399



SOMOS FILIADOS A
INTER PRIME
LATA & CARREIRA

(de bem com a vida

Uso do Bicarbonato de Sódio para a beleza



Se você ainda acredita que o bicarbonato de sódio é útil apenas para cozinhar ou limpar, a boa notícia é que esta substância é tão versátil e útil que pode ser usada até mesmo para cuidar da beleza da pele, cabelos e até mesmo dentes. Saiba como...

RECEITAS E DICAS DE BELEZA COM BICARBONATO DE SÓDIO

- 1. **Limpeza profunda do cabelo:** Adicione um pouco de bicarbonato de sódio no seu shampoo para fazer uma limpeza profunda e remover completamente os resíduos deixados em seu cabelo.
- 2. **Cuidado com as cutículas:** Coloque uma colher de chá de bicarbonato de sódio

em um copo de água morna e use a solução para massagear as cutículas.

■ 3. **Cotovelos e joelhos suaves:** Misture um pouco de bicarbonato de sódio no seu creme hidratante e massagueie bem os joelhos e os cotovelos com movimentos circulares, isso ajudará a melhorar a hidratação e fazê-la mais eficiente.

■ 4. **Limpeza de pincéis de maquiagem e escovas de cabelo:** deixe-os de molho em uma mistura de água morna e três colheres de chá de bicarbonato de sódio para remover os resíduos que se acumulam nestes acessórios (15 minutos é o suficiente).

■ 5. **Dentes limpos:** Misture em sua escova de dente, pasta

de dente e bicarbonato de sódio. Escove como de costume não se esquecendo da gengiva e língua. Seus dentes ficarão mais limpos e brancos e sua língua e gengiva saudáveis e livres de germes.

■ 6. **Hálito fresco e agradável:** Faça um bochecho com uma solução de uma colher de chá de bicarbonato de sódio em meio copo de água para evitar odores bucais.

■ 7. **Escova de dente mais limpa:** Deixe-a submersa em uma solução de água morna e três colheres de chá de bicarbonato.

■ 8. **Mãos macias, limpas e perfumadas:** Adicione 1 colher de chá de bicarbonato de sódio em 200 ml de sabão líquido e use esta mistura cada

vez que você lavar as mãos.

■ 9. **Substitua os sais de banho:** adicione meia xícara de bicarbonato de sódio no banho para remover as impurezas da pele e torná-la mais suave.

■ 10. **Pés suaves:** Adicione 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio em uma bacia com água quente, esfolie os pés com uma bucha vegetal e você perceberá que a pele dos seus pés estão mais suaves.

■ 11. **Esfoliação facial e corporal:** Faça uma mistura com 3 partes de bicarbonato de sódio e 1 parte de água. Use este creme para esfoliar seu rosto e corpo com movimentos circulares e suaves. A mistura é tão suave que pode ser usada todos os dias.

■ 12. **Desodorante caseiro:**

Misture uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um vidro de leite de magnésia e utilize como desodorante. Se você preferir que o desodorante tenha aroma, adicione o óleo essencial de sua escolha. Esse desodorante é ótimo para o cheiro forte das axilas.

■ 13. **Higienizar o nariz e umedecê-lo quando a umidade do ar estiver baixa:** Colocar em uma garrafinha de água de 510 ml sem gás (retire 2 colheres de sopa de água), 4 colheres de café cheia de bicarbonato de sódio e 2 colheres de café rasa de sal de cozinha.

Tampar a garrafa e chacoalhar até ficar incolor. Depois ir colocando em frasco com spray nasal e aplicar 3 vezes ao dia.

■ 14. **Xampu seco:** quando o seu cabelo estiver muito oleoso e você não tiver tempo para lavá-lo normalmente, polvilhe um pouco (muito pouco) de bicarbonato de sódio para reduzir a aparência de sujeira. Isso não vai causar qualquer dano ao seu couro cabeludo e cabelo.

■ 15. **Odores nos sapatos:** polvilhe um pouco de bicarbonato de sódio à noite nos sapatos, quando não estiverem em uso. De manhã eles estarão livres de odores.

■ 16. **Bicarbonato para evitar manchas de desodorante:** polvilhe um pouco de bicarbonato na pele após a aplicação do desodorante, assim você vai evitar que as roupas fiquem com manchas amareladas.

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: A casa mental

Nossa mente é como uma casa. Pode ser grandiosa ou pequenina, suja ou cuidadosamente limpa. Depende de nós. Você já observou como agimos com relação aos pensamentos que cultivamos? Em geral, não temos com a mente o cuidado que costumamos dispensar aos ambientes em que vivemos ou trabalhamos. Quem pensaria em deixar sua casa ou escritório cheio de sujeira, acumulando lixo ou tornado por ratos e insetos? Certamente ninguém. No entanto, com a casa mental somos menos atenciosos. É que permitimos que pensamentos infelizes e maus sentimentos encontrarem morada em nosso coração. E como fazemos isso? Agimos assim quando permitimos que tivessem livre acesso às nossas mentes os pensamentos de revolta, inveja, ciúme, ódio. Ou quando cultivamos desejo de vingança, rancor e infelicidade. Nesses momentos, é como se enchessemos de sujeira a mente. Uma pesada camada de pó sobre a alegria e impede que estejamos em paz. Além da angústia que traz, a mente atormentada influencia diretamente o corpo, acarretando doenças e sofrimentos desne-

cessários. E pior: contribui para o isolamento. Sim, porque as pessoas percebem quando não estamos bem espiritualmente. O azedume de nossas palavras, o rosto contraído, tudo faz com que os outros desejem se afastar de nós, agravando nossa infelicidade. E o que fazer para impedir que isso aconteça? A resposta foi dada por Jesus: orar e vigiar. A vigilância é essencial para quem deseja a mente saudável. Nossa tarefa é observar cada pensamento que se infiltra analisar a natureza dos sentimentos que surgem. E, principalmente, estar alerta para arrancar como erva daninha tudo o que possa nos prejudicar. Dado esse primeiro passo que é a vigilância, é importantíssimo estar atento para a segunda recomendação de Jesus: a oração. Quando identificamos dentro de nós os feios sentimentos, as más palavras e os pensamentos desequilibrados, sempre podemos recorrer à oração. A prece é um pedido de socorro que dirigimos ao Divino Pai. Quando nos sentimos frágeis para combater os pensamentos infelizes, é hora de pedir auxílio a Deus. É tempo de falar a Ele sobre a fraqueza que carregamos ou a tristeza que nos abate. É o mo-

mento de pedir força moral. E o Pai dos Céus nos enviará o auxílio necessário. Mas... de nossa parte, é importante não haver acomodação. É preciso trabalhar para ser merecedor da ajuda que Deus nos



manda. Como fazer isso? Contrapondo a cada mau pensamento os vários antídotos que temos à nossa disposição: as boas atitudes, o sorriso, a alegria, as boas leituras. Em vez da maledicência, a boa palavra, as conversas saudáveis. No lugar da crítica ácida, optar pelo elogio ou pela observação construtiva. Se surgir um pensamento infeliz, combatê-lo com firmeza. Não se deixe escravizar. Se alguém o ofender ou fizer mal, procure perdoar, esquecer. E peça a Deus a oportunidade de ser útil a essa pessoa. Não esqueça: todo dia é excelente oportunidade para iniciar a limpeza da casa mental.

Comece agora mesmo.

Autoria desconhecida.

CRÔNICA: O chamado

Há uma igreja nos EUA chamada "Almighty God Tabernacle" (Tabernáculo do Deus Todo-Poderoso).

Num sábado à noite o pastor dessa igreja ficou trabalhando até mais tarde e decidiu chamar sua esposa por telefone antes de voltar para casa. Era por volta das 22h. A esposa não atendeu ao telefone, apesar do pastor deixar tocar várias vezes.

- Ela deve estar ocupada - pen-

afinal desconhecia a história. Então o homem disse:

"É que naquela noite o meu telefone tocou, tocou, mas eu não respondi, não tive coragem de atender a ligação".

O pastor então se lembrou do engano ocorrido, lembrou-se que naquela noite havia tentado ligar para sua mulher e pediu desculpas por perturbá-lo. De imediato o homem respondeu:

"Está tudo bem. Deixe-me contar minha história. Eu estava planejando me suicidar no sábado à noite. Antes, porém, eu orei pedindo que Deus, se ele existisse e estivesse me ouvindo e não quisesse que eu fizesse aquilo, me desse um sinal. Naquele exato momento, o telefone começou a tocar. Eu olhei para o identificador de chamadas e lá estava escrito: "Almighty God" (Deus Todo-Poderoso).

Autoria desconhecida.

Pensamento da Semana



JEAN JACQUES ROUSSEAU

"As boas ações elevam o espírito e predisponem-no a praticar outras."



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

Ki Delicia
RESTAURANTE CASA DOS SABORES

(17) 3843-2309 | (17) 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

■ EVENTO

Ballet da Life Academia comemora a Páscoa

A Life Academia de Ouroeste proporcionou na semana passada uma aula diferente e animada com as alunas do Ballett. As participantes se transformaram em "coelhinhas", como forma de comemorar a data. Além disso, a professora e proprietária da academia, Daniela Ribeiro, distribuiu às alunas "sacolinhas surpresas" com bombons e chocolates. Segundo Daniela, a iniciativa teve intenção de proporcionar momentos de alegria à garotada e comemoração da Páscoa. "Foi muito gratificante ver o sorriso e a emoção das crianças durante a entrega", disse.



Família Rotária em Ação

Companheiros do Rotary, damas da Casa da Amizade e sócios do Rotaract e Interact Clube de Ouroeste promoveram no dia 23 de março, um animado "Chá da Tarde", que contou com distribuição de brindes e brincadeiras.

A iniciativa, que se transformou numa grande confraternização, deixou todos emocionados e os gestos de carinho fortaleceram ainda mais o vínculo entre a família Rotária e os membros do grupo da 3ª idade do município.



DROGARIA BOM JESUS
"Sua saúde merece o Melhor" MEDICAMENTOS & PERFUMARIA
Aplicação de Injeção em Domicílio

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS
(17) 3843-1227

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

PROCEDE Vistorias CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

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

Nossos diferenciais: • Agilidade • Competência • Comprometimento

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO Fundação Vansolini NBR ISO 9001:2008

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060



PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIRO



EL REY DE L BESTAIROL

O REI DO BESTEIRO

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite pataiada! Galera. Agora vi que tô virando homem grande e responsável. Ontem tive coragem de apertar a campanha e, adivinhem? Não sai correndo! Kkkkk. E não tô entendendo! Não faz 13 anos que o MST apoia o governo PT? Então por que ele continua existindo? Serão que continuam sem terra?

PERGUNTE PRO DOUTOR

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



A dúvida de hoje vem de uma "meninona": é verdade que usar o celular antes do sexo impede a gravidez? (Por que ela pergunta?)

Resposta: Pode parecer besteira, mas há algum realismo na dúvida. Testes feitos com ingleses confirmaram que mulheres expostas à luz de celulares e computadores antes do sexo, produz menos melatonina e também há redução da taxa de fertilidade feminina. Por outro lado, quanto mais escuro, maiores as chances de gravidez. Celular nelas!!!

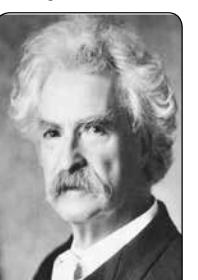
IMAGEM DA SEMANA

Honrando o nome! Eis o vereador Francisco Arouca... Poço, no fundo do poço. A postagem é dele, lá no Pq Industrial I. Já pensou o Humberto mostrando que é "Machado" e o Salvador que é "Castro"?



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Meu amigo. Você ainda não entendeu? Não somos contra o seu partido. Somos contra a corrupção."

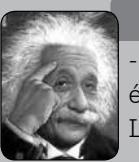


De um advogado da city, para um político, em conversa num buteco. Adivinhe de que partido ele é? PT, claro!

"Never discuss with a person who is grossly ignorant. She will take advantage of your lack of experience in being stupid." Mark Twain

"Não há dúvida. Ou a mulher está sempre certa ou você é solteiro." Conclusão de um auditor fiscal, do fundo de sua sapiência de 17 anos de casado.

DÁ PARA ACREDITAR?



- Que o juro atual do cheque especial é de 293%, o mais alto em 22 anos? Literalmente, tô fudido!



- Que o prédio da PF em Curitiba tem 3 andares? Portanto é um triplex! Há! Há! Hááá!

- Que a produção de cigarros aumentou 10% em 2015? Foram 3,1 bilhão de maços. Se contar os contrabando então...

- Que o Alckmin teve a coragem de oferecer reajuste de 2,5% aos professores? Detalhe: eles estão sem reajuste desde 2014! Socorooo!



- Que os shows do Luan Santana tem patrocínio de R\$ 4,1 milhões do Ministério da Cultura? É o fim! Para o mundo que quero descer!

DESAFIOS JACAL

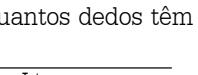
1 - Geeente. Socorro! Help me! Meu tio japonês morreu! Que tio?



2 - Em tempos de crise, me diga o que é que quanto mais você perde, mais você tem? Não tamos falando de futebol, viu paumeirense, acostumadão a perder!

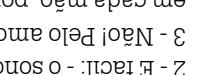


3 - Agora pare tudo! Olhe para suas mãos. Tem dez dedos, certo? Agora me diga quantos dedos têm em dez mãos?

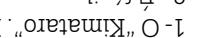


em cada mão, portanto, 50 dedinhos.

3 - Não! Pelo amor... Não são cem dedos. São cinco dedos



2 - Eu sou o sonho!



1 - O "Kimatrao", kkkkk

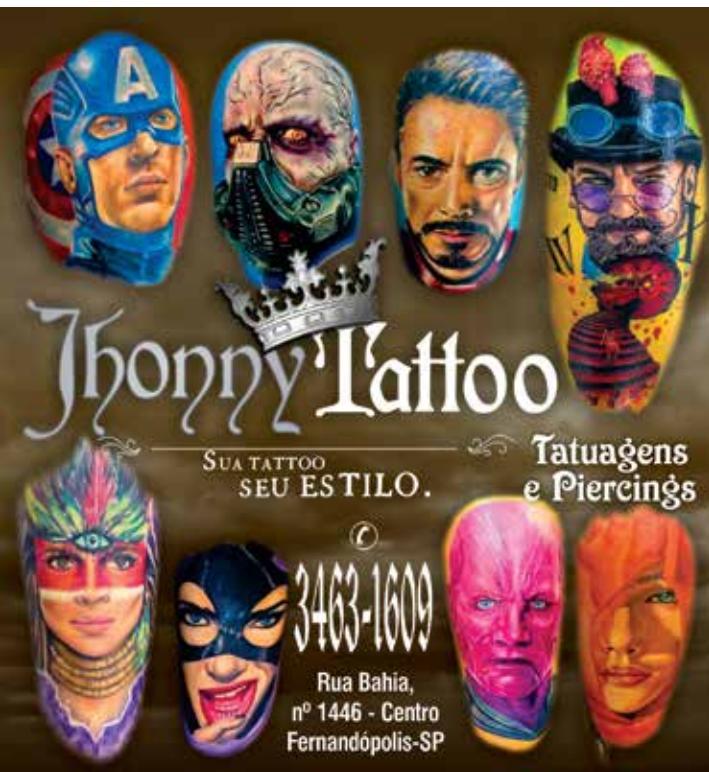


Respostas:

social

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

o extra
SEU JORNAL DIÁRIO



Destaque para os amigos **Felipe Vismara** e **Amanda Rodrigues** que estiveram em São Paulo, no último final de semana, prestigiando a exposição "O Mundo de Tim Burton". O evento explora toda a gama do trabalho criativo de Tim e apresenta desde desenhos da primeira infância até sua carreira consolidada como diretor, atraindo pessoas de todo Brasil.



Aniversariante desta sexta, dia 1º, **Peta Matos** recebeu os parabéns de familiares e amigos. "Mestre" nas salas de aula, um de seus ex-alunos, João Leonel, jornalista deste "O Extra.net", não se esquece da Professora. "Isso mesmo, com 'P' maiúsculo!". Felicidades Peta.



Familiares e amigos parabenizam **Marielle Priscila de Lima da Silva** pelo seu aniversário, com votos de muitas felicidades.



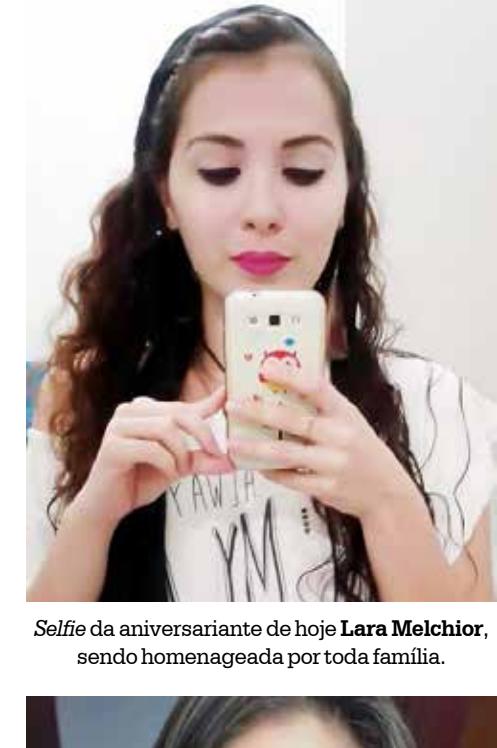
Festa para a bela **Ana Brombati**, que na segunda vai assoprar velinhas.



A festa amanhã será especial para a empresária **Gislene Amaral Guerra**, que vai comemorar seu niver recebendo o carinho especial do esposo Guerra e dos filhos Lídia, Claudio e Divaldo.



Parabéns para o ouvidor municipal **Flávio Coppi** que celebrou data especial na última quinta-feira. Na foto em pose especial com a esposa Maura Pagioro Coppi.



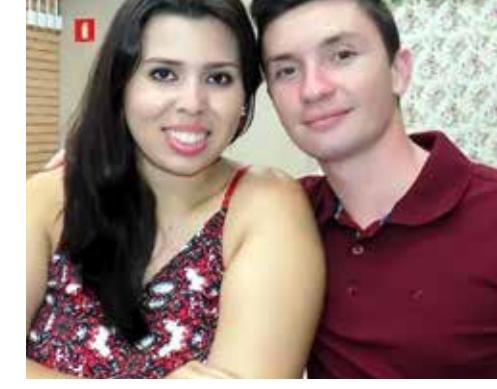
Selfie da aniversariante de hoje **Lara Melchior**, sendo homenageada por toda família.



Close da aniversariante de amanhã **Milena Santos**. O dia certamente será de muita festança.



A senhora **Ana Maria Francisco** (grupo Belly Dunas) comemorou a passagem de mais um ano de vida na última quarta-feira, sendo muitíssimo homenageada.



O personal trainer **Vinicius Carneiro** se prepara para assoprar velinha na segunda. As homenagens especiais certamente ficarão por conta da amada Glênissa.

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA

Concentração Raciocínio Autoestima Memória Mente saudável

Forme palavras inteiras usando 3 pedaços de palavras

cle	san	mo	do	levi	bici
lia	te	ti	ta	mu	dá
chi	da	ber	são	ves	la

AGENDE AGORA uma aula gratuita (17) 3462.8170

SUPERA
Ginástica para o Cérebro

www.metodosupera.com.br

Produtos com a qualidade

plasútil



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos
oferta
à partir de
R\$ 1,99
GIGANTÃO



A estudante **Meh Iquegami** comemora mais um aninho na quarta-feira, parabenizada por toda galerinha do COC. Na foto com Beto e Silvana Iquegami, Vanessa Laveso e Lenon Iquegami.



Da AZS Seguros, **Patrícia Cavariani** completa nova idade amanhã, sempre de bem com a vida e muito congratulada. Na foto com Bruno Cavariani e João Vitor Cavariani. É família!



Da Fazenda Taiguara, o empresário **Carlinhos Gonçalves** recebe homenagens de amigos e familiares pelo aniversário na próxima terça-feira. Na foto, momento familiar especial.



Comemorações merecidas na família Sakata. O médico **Renan Garcia Sakata** assopra as velinhas na segunda, sempre muito cumprimentado. Parabéns!



Em clima de natureza e descanso, **Gabriella Posseti** se prepara para celebrar mais um niver, na próxima segunda-feira.

O locutor de rádio e apresentador **Márcio Costa** estará em festa na próxima segunda-feira, pela passagem de mais um ano de experiência na vida e já recebe os cumprimentos dos amigos.



A médica veterinária **Élida** (à esquerda) comemorou ontem idade nova. Parabéns!



A bela morena **Jhéssica** está entre os destaques de hoje, data em que recebe os parabéns do marido Rafael, familiares e amigos. Felicidades!



Festa hoje para o fernandopolense **Baiano Silva** que está aniversariando e recebendo o carinho dos amigos. Na foto com Cleber Rocha.



Arlindo de Paula e sua esposa Maria, ao lado de seus filhos Gilberto, Jacqueline e Gislaine em comemoração dupla, no dia 26 de março Arlindo festejou seu aniversário e 43 anos de feliz união em seu casamento.



Aparecido Donizete Tanganeli... Hoje é dia de festa, pois é seu aniversário, mas também um dia de reflexão, que fará você pensar em tudo aquilo que você construiu ao decorrer da vida, tudo aquilo que você realmente é. E saiba que hoje só estarão ao seu lado pessoas que realmente querem a sua felicidade, assim como seus familiares e amigos. Que Deus sempre esteja ao seu lado. Desejamos que encontre tudo aquilo que precisa para ser feliz com muita saúde, paz, alegrias e sucesso. Feliz Aniversário, com carinho família e amigos!

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



FUTEBAL SOCIETY
CAMPO SOCIETY
A NOVA ARENA SOCIETY



AO LADO DO
SUPERMERCADO
PESSOTTO FLEX

celebridades

Aline Riscado é convidada e negocia posto de rainha de bateria da União da Ilha

Aline Riscado está muito perto de ser a nova rainha de bateria da União da Ilha. A modelo foi convidada pela escola da Zona Norte do Rio e negocia para assumir o posto no carnaval do ano que vem.

Aline ocuparia a vaga de

Bianca Leão, que está no início da gravidez. Mas não foi a gestação que fez a ex-Musa do Brasileirão perder a coroa.

No ano passado, a morena conseguiu com um patrocinador a bolada de R\$ 350 mil para ser a rainha da escola. A fonte para 2017, no entan-

to, secou, e Bianca não teria mais como manter seu lugar na agremiação.

Aline Riscado voltará à Avenida depois de ter sido musa do Salgueiro no último carnaval. Ela já foi também rainha de bateria da Caprichos de Pilares, em 2014, quando a escola ainda desfilava pela Série A.



Aline Riscado negocia retorno ao posto de rainha de bateria

Solange Almeida posa nua para exposição e é comparada a Jennifer Lopez



Solange Almeida mostrou que está mesmo podendo! A vocalista do "Aviões do Forró", de 41 anos, posou nua para os clientes do fotógrafo Paulo Eduardo.

O material está exposto à venda num shopping na cidade de Mossoró, no Rio Grande do Norte.

A foto foi publicada pela cantora em seu perfil, e fãs logo compararam a cantora com uma estrela internacional. "Tá

a cara da Jennifer Lopez. Linda demais", escreveu uma seguidora.

Solange Almeida está solteira desde abril do ano passado, quando terminou o casamento com o empresário Wagner Maua.

A cantora, que já pesou 100 quilos, perdeu 55 após ser submetida a uma cirurgia bariátrica. Ela tem quatro filhos: Sabrina, Samara, Rafael e Maria Esther, de 2 anos.

Tatá Werneck lamenta estar solteira aos 32 anos: 'Me imaginava casada e com filhos'

Solteira desde novembro, após um namoro de seis meses com Renato Góes, no ar como o personagem Santo em "Velho Chico", Tatá Werneck revelou que tinha outros planos para sua vida. A atriz de 32 anos lamentou o fato de não ter um companheiro e disse que se imaginava casada e com filhos. "Imaginava que com essa idade estaria casada e com filhos. Meus pais estão juntos até hoje e sonho com isso também: casamento, filhos, família", declarou ela, em entrevista.

Ela, que volta às novelas em "Haja coração", também falou do sonho de ser mãe: "Tenho loucura por ser mãe. Mas agora, além de estar solteira, estou trabalhando tanto que não tem como. Quero ser uma mãe exemplar, curtir a gravidez e os primeiros momentos da criança com calma. Mas é complicado. O cara pode seguir a vida dele. Já a mulher precisa se organizar."

Conciliando a apresentação do programa "Tudo pe-



la audiência", do canal Multishow, com as gravações da próxima novela das sete e os ensaios da banda Renatinho, Tatá também falou da exposição e confessou que no começo da carreira tinha medo de se deslumbrar. "Não perder a autenticidade. Quero fazer só aquilo em que acredito, e esse é meu maior desafio. Sonhei tanto em conseguir me sustentar com meu trabalho. Tinha medo de me afastar da minha arte, de me perder, me transformar.

Susana Vieira posta foto de biquíni aos 73 anos e é elogiada

Após o sucesso de sua personagem Adisabeba na novela 'A Regra do Jogo', Susana Vieira segue curtindo alguns dias de folga. Além do talento que possui para o meio artístico, a atriz tem chamado atenção, principalmente nas redes sociais, pela boa forma que ostenta, aos 73 anos de idade.

Na última quinta-feira (31), a renomada atriz caprichou na escolha do biquíni para curtir seu último dia de férias no Caribe e deixou claro que consegue deixar muita adolescente no chinelo, quando se trata do corpo, com a foto que escolheu para postar, no perfil que possui no Instagram.

"Quero ser igual a ela, quando eu crescer", chegou a comentar uma seguidora, na própria publicação, enquanto palavras como "Linda", "Te admiro", "Arrasou", "Rainha" e até "Chora" também eram deixadas para a artista.

Dona de um megahair de R\$ 6 mil, Susana garantiu ser alvo de cantadas dos homens. "Recebo muitos elogios dos homens até hoje. Eles me acham sexy, glamourosa e sedutora. Passo isso porque sou uma



mujer que não deixou de amar, de me entregar para os prazeres sexuais", disparou em entrevista.

No mesmo bate papo, afirmou não ligar para a idade. "A vida acaba com quantos anos? Enquanto existir vida, você está viva! Eu tenho joia. Vou morrer assim. Tem gente triste com 20 anos, que não sabe se expressar, que tranca sua sexualidade e não tem coragem para amar. Ser jovial é estar disponível para a vida", pontuou.

horóscopo

ÁRIES

No trabalho, terá que se empenhar mais para atingir seus objetivos e vencer a concorrência. Mas com a sorte ao seu lado, suas iniciativas caminham para o sucesso! Não falta otimismo para encarar os desafios. Cor: vermelho.



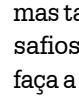
GÊMEOS

Sua capacidade de comunicação será a melhor arma para vencer qualquer rivalidade no trabalho. Encare numa boa e aproveite o desafio para fazer novos contatos profissionais. Manter o otimismo e sair da rotina será a melhor maneira de se dar bem. Cor: azul.



CÂNCER

Sua atenção continua focada nas finanças, mas talvez enfrente alguns desafios. Controle seu dinheiro, faça a sua parte e redobre a determinação. Se mantiver o foco, nada vai atrapalhar os seus planos. Vá em frente! Cor: marrom.



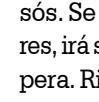
LEÃO

Você continua brilhando e agindo com confiança no trabalho. Mas talvez encontre alguma resistência entre os colegas. Mantenha o bom humor para vencer qualquer disputa. Nada de desanimar nem perder seus objetivos de vista! Cor: cinza.



VIRGEM

Bom dia para cuidar dos seus assuntos a sós. Se trabalhar nos bastidores, irá se sair melhor do que espera. Rivalidade ou traição pode atrapalhar o trabalho, mas você tem tudo para dar a volta por cima. Fique na sua e repense algumas coisas. Cor: cinza.



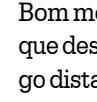
LIBRA

Se depender dos astros, você vai conseguir a ajuda dos amigos para o que precisar. A concorrência pode incomodar, mas se juntar forças com os colegas, não será tão complicado alcançar o sucesso. Mantenha o otimismo! Cor: vinho.



ESCORPIÃO

Hoje, explore seu lado mais ambicioso. Bom momento para ir atrás do que deseja, ainda que pareça algo distante. Renove suas forças para vencer qualquer obstáculo. Essa é a hora de cuidar melhor da imagem que passa aos outros. Cor: amarelo.



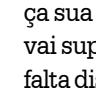
SAGITÁRIO

Bom dia para aumentar seus conhecimentos e se interessar por coisas novas. Talvez precise de um esforço extra para isso, mas não desanime. Com otimismo e bom humor, tudo fica mais fácil. Se pensa em viajar, vá em frente. Cor: rosa.



CAPRICÓRNIO

Concentre-se nos seus assuntos e ouça sua intuição. Agindo assim, vai superar os obstáculos! Não falta disposição para renovar algumas coisas no dia a dia. Mudança de última hora pode atrapalhar seus planos, mas drible o inconveniente. Cor: rosa.



AQUÁRIO

No trabalho, contar com a ajuda dos colegas pode ser importante. Aproxime-se de quem pensa como você e aposte em uma sociedade para vencer um rival. Talvez precise se esforçar em dobro, mas o resultado vai compensar. Cor: creme.



PEIXES

Sua disposição para o trabalho continua em alta. Foque sua atenção em uma coisa de cada vez e não se intimide com as tarefas. No final, a sensação de dever cumprido vai levantar seu astral. Sua saúde também é importante: cuide do seu corpo. Cor: vermelho.

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

Aceitamos cartões de débito e crédito

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

Caça Palavras



sambista

jurados

arquibancada

sambodromo

plateia

portabandeira

mestresala

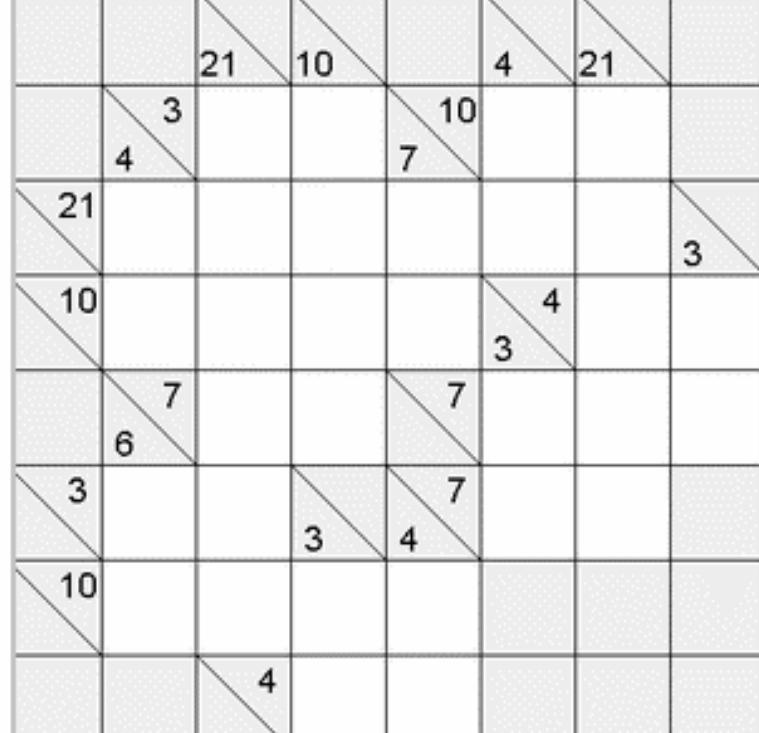
abrealas

passista

sambaenredo

kakuro

Kakuro Nível Fácil



Sete Erros



Ajude o Galileu a encontrar o caminho para a lagoa.

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

Resumo de Novelas

ÉTA MUNDO BOM

Sábado, 18h00

Celso pede que Maria não acuse Sandra de enganar Anastácia. Ernesto flagra Celso e Maria juntos, e conta para Sandra. Filomena não aceita as joias de Frágoso. Pancrácio comenta sobre Ernesto com Candinho. Cunegundes promete a Romeu que fará Mafalda mudar de ideia em relação ao seu noivado. Braz incentiva Severo a usar suas economias para se casar com Diana. Clarice desconfia de que Diana tenha armado contra Filomena. Lauro confidencia a Emma que Gerusa pode sofrer de uma grave doença. Sandra ameaça Maria para Celso. Pancrácio aconselha Anastácia e os dois se abraçam.

TOTALMENTE DEMAIS

Sábado, 19h15

Lili pede a Rafael que veja a foto que tirou no momento em que ela viu Sofia, para verificar se a filha aparece na imagem. Lili tenta convencer Germano de que Sofia pode estar viva. Hugo decide comprar o apartamento de Carolina. Hugo aluga o Flor do Lácio e o seu apartamento para Eliza e Gilda. Rafael e Lili se beijam, observados por uma mulher jovem com uma tatuagem de estrela, igual à de Sofia.

VELHO CHICO

Segunda, 21h00

Luzia conta para Santo que Tereza se casará com outro. Eulália vibra com os novos negócios de sua fazenda, liderados por Santo. Bento culpa Santo pela morte de Belmiro. Tereza sofre com o silêncio de Santo. Encarnação sugere que Afrânia encontre um pretendente para casar com Tereza. Afrânia procura Iolanda e Encarnação repreende o filho. Emocionado com as lembranças de Belmiro, Santo abraça Luzia. Bento afirma a Luzia que só voltará a falar com Santo quando o irmão desistir de Tereza.

SANSÃO E DALILA

Segunda-feira, 22h15

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Rodrigo revela à família que Rodriguinho pode ser filho de Samurais, e Ana exige que Ciça faça um exame de DNA na criança. Camila grava um depoimento sobre a relação com Henrique e Marisa desaprova. Flávia descobre que o namoro de Luciana e Rodrigo está em crise. Ciça se nega a fazer o exame de DNA e afirma que Samurais é perigoso. Krica decide se afastar de Glauco e Cleiton. Ciça chantageia a família de Ana e Miguel. Luan e Jéssica passam tempo juntos. Miguel expulsa Ciça e Rodriguinho de casa.

CÚMPlices DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Regina joga água no celular de Raul para evitar que ele mostre uma foto de Isabela para Otávio. Dinho tenta se mostrar para Helena com novo look e numa mobilete, mas acaba caindo. Geraldo conversa com Safira para saber como os pais dela descobriram que ele é o pai de Priscila. Omar chama a atenção de Sabrina por ter deixado Manuela (Isabela) cair no chiqueiro. Lurdinha recebe uma pulseira com um convite para jantar com o estilista misterioso. Frederico conversa com a recepcionista, que está empolgada e nem desconfia ser ele o estilista. Os irmãos Vaz veem Fausto no apartamento e o homem diz que não sabe nada sobre Flora. O rapaz leva Helena para o vilarejo.

Humor

O SENHOR TEM HORA?

Um homem chega a um consultório e pergunta à secretária:

— Posso falar com o doutor Aurélio?

— O senhor tem hora?

O sujeito olha para o relógio e diz:

— Sim. São 14:30!

— Não!

— Como não?

— Não é isso!

— Quer conferir? Olhe aqui...

— Na verdade, eu quero saber se o senhor é paciente.

— O que a senhora acha? Faz seis meses que o safado não me paga o aluguel do consultório...

QUESTIONAMENTO DO BÊBADO

O bêbado chega no inferno e grita:

- Cadê as mulheres nessa bodega?

O diabo responde:

- Aqui não tem nenhuma mulher.

E o bêbado questiona:

- Pô, então onde você arrumou esses chifres?

A MARVADA PINGA

Eu tinha lá em casa dez garrafas de cachaça, da boa.

Mas minha mulher obrigou-me a jogá-las fora.

Peguei a primeira garrafa, bebi um copo e joguei o resto na pia.

Peguei a segunda garrafa, bebi outro copo e joguei o resto na pia.

Peguei a terceira garrafa bebi o resto e joguei o copo na pia.

Peguei a quarta garrafa, bebi na pia e joguei o resto no copo.

Pequei o quinto copo joguei a rolha na pia e bebi a garrafa.

Peguei a sexta pia, bebi a garrafa e joguei o copo no resto.

A sétima garrafa eu peguei no resto e bebi a pia.

Peguei no copo, bebi no resto e joguei a pia na oitava garrafa.

Joguei a nona pia no copo, peguei na garrafa e bebi o resto.

O décimo copo, eu peguei a garrafa no resto e me joguei na pia.

NO ESTACIONAMENTO

No estacionamento, Joaquim nota um amassado na porta do seu carro.

Chateado, ele pergunta

pra alguém o que deve fazer. O sujeito, querendo tirar sarro, responde:

- Sopre com força pelo cano de escafamento.

Joaquim não percebe que é trote, abaixa-se, enfia a boca no cano de escape e começa a soprar.

Manoel que está passando por ali pergunta o que ele está fazendo. Ao ouvir a explicação, cai na gargalhada. Joaquim, ofendido, pergunta o motivo de tanto riso:

- Não vai funcionar nunca! Os vidros estão abertos!

SMS PRO MARIDO

ANTES DOS 30



DEPOIS DOS 30



INCRÍVEL CLUB

Melhore e relaxe com calmantes naturais



Edifícil encontrar alguém não sofra ou que pelo menos não conheça alguém que sofra de depressão, ansiedade, ou algum outro problema que necessite do uso de tranquilizantes ou calmantes. Infelizmente, devido ao estilo de vida atual, esse tipo de problema vem crescendo no mundo todo. Há vários medicamentos que servem para tratamento desses casos, sendo que boa parte deles é taraça preta, ou seja, precisa de um receituário médico especial para que possa ser adquirido nas farmácias. Todos sabem dos problemas que esses medicamentos causam, principalmente a dependência química. Mas há uma alternativa para isso, os calmantes naturais, vendidos em cápsulas ou até mesmo líquidos. Esses prometem causar menor prejuízo ao organismo e ajudar a pessoa a controlar as crises de ansiedade, sem fazer uso de medicamentos muito fortes.

Existem alguns chás e alimentos que prometem ajudar a acalmar a mente se forem colocados na alimentação diária. É importante lembrar que os fitoterápicos vendidos em farmácia são cientificamente comprovados, ou seja, suas ações são exatamente as que estão relatadas na bula. Já os florais e as homeopatias, embora muito recomendadas – e para algumas pessoas muito benéficas – não

têm nenhuma comprovação científica.

LISTA DE CALMANTES NATURAIS

- **PAPOILA** – a semente funciona como um ótimo relaxante do sistema nervoso, podendo ser usada no caso de ansiedade.
- **CAMOMILA** – essa planta é uma das mais populares dentre os calmantes naturais. Um chá de camomila ajuda a ter uma melhor noite de sono. Contém cânfora, tanino e ácido antêmico. O seu uso é tão difundido que há travesseiros feitos com enchimentos de flores de camomila, para ajudar a melhorar as noites de sono.
- **GINSENG** – bom para acabar com o stress é vendido em pó nas farmácias fitoterápicas.
- **CIDREIRA (CAPIM-LIMÃO)** – outro chá muito saboroso e comum que ajuda a acalmar crises nervosas.
- **CENOURA** – colocar a cenoura na alimentação diária ajudará a combater as crises de ansiedade.
- **ERVA-DOCE** – além de deliciosa, a erva-doce é um ótimo tranquilizante que pode tanto ser ingerido juntamente com diversas receitas, quanto como chá.
- **TÍLIA** – ajuda a dormir melhor, diminuir a tensão e acalma.
- **VALERIANA** – deve se usar as folhas para fazer chá e ajuda a diminuir a ansiedade. Quando o chá é feito da raiz da planta, ele ajuda a diminuir o nervosismo, dormir melhor, combater a ansiedade e relaxar.

■ **ALFACE** – com suas folhas calmantes, pode tanto ser colocado na alimentação, quanto para se fazer chá.

■ **ARRUDA** – ajuda a controlar a ansiedade, atuando com tranquilizante.

■ **ALFAZEMA** – controla a ansiedade e combate a insônia.

■ **ABACATE** – é rico em vitamina B e ajuda a manter a calma. Deve ser consumido no meio da alimentação.

■ **FRUTAS VERMELHAS** – ajudam a combater o estresse por serem ricas em vitaminas.

■ **MELISSA** – é o mesmo que erva cidreira e um ótimo calmante. Se você tem dificuldade de dormir, meia hora antes de deitar, beba um chá quentinho de erva cidreira que o sono será muito melhor.

■ **ERVA DE SÃO JOÃO** – ótimo anti-depressivo. Sua ação é cientificamente comprovada. Recomenda-se a ingestão de três xícaras do chá dessa planta por dia ou de acordo com a orientação médica.

■ **PASSIFLORA** – vinda do maracujá, essa substância está presentes em diversas formulações fitoterápicas, atuando no combate de crises de ansiedade e de crises de depressão. Possui ação analgésica, antiespasmódica, relaxante, anti-depressiva, sedativa e hipotensora. Perfeita para quem está muito ansioso ou tem dificuldade para dormir.



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



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

Fone: (17) 3442-1204

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

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



Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki

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

Dra Aracy Mautri 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 Malheiro Moraes Fantini

CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini

CREMESP 67.236

Av. Primo Angelucci, 234 - Centro - Fone: 3442 4592 - Fernandópolis-SP



Dr. Valdir Cortezzi Jr.

Neurocirurgião - Neurologista

CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cáraro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br



FONES: 3462-8330 3463-3090
Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP



Entre de cabeça no mercado!

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



ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

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

www.funenseg.org.br/corretor

**FAÇA UMA ESCOLHA
QUE COMBINE COM VOCÊ**

GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA[®]

• Conteúdo e diploma iguais aos dos cursos presenciais.
• Cursos reconhecidos pelo MEC.

VESTIBULAR 2016
WWW.ESTACIO.BR
0800 880 6767

POLO FERNANDÓPOLIS
RUA PRIMO ANGELUCCI, 330

Estácio | UNISEB
A UniSEB faz parte do grupo Estácio

[1]Cursos a distância ministrados e certificados pela Universidade Estácio de Sá ou pelo Centro Universitário UniSEB, de acordo com o polo escolhido.

CURSO PARA HABILITAÇÃO
DE CORRETORES DE SEGUROS.

INÍCIO DAS AULAS: 29 de FEVEREIRO de 2016
FERNANDÓPOLIS

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

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