

SÁBADO, 07 DE JANEIRO DE 2017

Crise sem fim! Produção volta ao nível de 2004

Produção da indústria automobilística caiu 11,2% em 2016 e retrocedeu oito anos; é o terceiro ano de queda consecutiva

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Ao que parece a crise nacional foi mais contundente que se esperava e também deve se prolongar mais que a expectativa inicial. E o setor automobilístico, um dos principais termômetros utilizados pelos economistas, vai de mal

carros, caminhões e ônibus. No total, foram produzidos 2,15 milhões de carros, comerciais leves, caminhões e ônibus. O nível de produção foi semelhante ao de 2004, quando saíram das fábricas 2,12 milhões de veículos. O

Toyota Corolla com 64 mil. Dentro a concorrência das marcas, a liderança voltou a ser da GM com 345 mil carros produzidos, seguida da Fiat com 304 mil, da VW com 228 mil, Hyundai 197 mil, Toyota e Ford com 180 mil.

Para 2017 a Anfavea prevê crescimento de 4%

pico. Pelo terceiro ano consecutivo, a produção registrou queda. Desta vez de 11,2% em 2016, comparativamente a 2015, que já havia sido um ano terrível (queda de 20%). Esses números foram divulgados pela Anfavea e abrange as vendas e produções de

nas vendas e de 11,9% na produção (exportações salvando novamente, pois em 2016 cresceu 24,7%). Mas vale lembrar que essa mesma entidade previa para 2016 queda de apenas 5,5% e, ao final, foi mais que o dobro. Tomara que desta vez acerte o prognóstico.

A Honda CG 160 novamente foi a moto mais vendida no país. Foram 224 mil unidades em 2016, seguida pela Bros 160 com 127 mil, Biz 118 mil, Pop 110i com 80 mil e Shineray XY50 com 47 mil. A Yamaha aparece somente no 10º posto com YBR com 21 mil unidades. Dos 10 primeiros, oito são da Honda.

Hyundai Creta: por R\$ 72 mil e para brigar com concorrência



Já no final deste mês, um dos lançamentos mais aguardados do ano estará nas concessionárias Hyundai. Trata-se do Creta, um SUV que, segundo a fabricante, provocará nesse segmento, o mesmo efeito que o HB20 provocou nos compactos. E o grande atrativo inicial é o preço. Ele parte

R\$ 72,9 mil (com versão de R\$ 99,4 mil). Vale lembrar que as versões mais baratas de HR-V e Renegade custam cerca de R\$ 80 mil e que as mais vendidas giram na faixa dos R\$ 90 mil. São duas configurações de motores: a 1.6 e a 2.0. Ambos com cambio automático (1.6 oferece a opção manual), sendo que o 1.6 tem consumo es-

timado de 8,7 km/litro (etanol) e o 2.0 de 11,2 km/litro. Sensor de estacionamento, câmera de ré, seis airbags, e farol com iluminação lateral estão dentro os opcionais. No site da Hyundai já é possível fazer a compra do modelo em pré-venda com 5 anos de garantia.



ONIX

CG 160: DISPARADA

A MAIS VENDIDA



CB 1100: A NOVA

RETRÔ DA HONDA



ainda não tem prazo

CB 1100: A NOVA

RETRÔ DA HONDA

Calma! Antes que os amantes das "Sete Galos" mudem o objeto de desejo, é bom cravar que a recém lançada nos EUA para chegar aqui. Detalhes: o motor é retrô, tem muita tecnologia embarcada.

Toldos Canaã

(17) 3442-3385 / 99777-7634
e-mail: contato@toldoscanaa.com.br / site: www.toldoscanaa.com.br
Av. Libero de Almeida Silvares, 3452 - Coester
Fernandópolis-SP

4X SEM JUROS NO CARTÃO

Proteja seu maior patrimônio
Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas
Segurança em boas mãos!
Fone (17) 3442-4455
Av. Afonso Cáfarro, 2147 - Higienópolis - Fernandópolis - SP

ELETRÔNICA GLOBO

ASB
Manutenções e Segurança
Tel. (17) 99602.7489 98202.4897

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

Alexandre
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897
Ouroeste - SP

LOTEAMENTO ÁGUA LIMPA
ÁREA LAZER PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL AOS SÁBADOS E DOMINGOS
ESTRADA MUNICIPAL DE POPULINA (AO LADO DO PORTO AMARAL - À BEIRA DO RIO GRANDE)

VENDAS TAMBÉM NA...
SANTA RITA MOVEIS (17) 3463-2198 / (17) 99714-5830
www.srtimoveis.com.br

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE PEIXAO
Desde 1972

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA
AOS DOMINGOS
Almoço com Churrasco, Comida Japonesa e SHOW AO VIVO

SUCOS E REFRIGERANTES
PEIXES ASSADOS E FRITOS
PORÇÕES E SALGADOS

Direção ZÉ MARIA E BIA

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133
Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

A grande meleca!



Lá se vão 37 anos, quando com um grupo de amigos, inventamos uma pescaria de piaparas na famosa ceva do "seo" Juca Sabão, no rio São Domingos, uns quarenta quilômetros abaixo de Limeira D'Oeste, logo ali no Triângulo Mineiro. Essa encranca foi entre o Natal e o Ano Novo, isso foi em 1979, e igual agora, chovia que dava gosto. Mas eram aquelas pancadas típicas de verão. Chovia e parava.

Mesmo assim, antevedendo o tamanho da encranca que teríamos pela frente, depois do habitual "conselho da tribo", decidimos tocar adiante nosso projeto de passar uns quatro ou cinco dias por aquelas paragens. Naquele tempo, asfalto era só até a rotatória para a Usina de Água Vermelha. Daí até nosso destino final era um estradão de terra batida. Massapê molhado, imagina o tamanho da confusão.

Até a ponte de Água Vermelha, enquanto estávamos rodando no "chão preto", a viagem foi uma beleza. Depois da guarda, no chão mineiro, rodando no massapê, mais liso que sabão, foi um Deus nos acuda. Teve momentos que achamos que o melhor era parar, esperar o barro secar para tocar adiante. No carro, três descendentes de espanhóis e um italiano. Não tinha volta. Recuar, jamais!

Como diz o velho ditado: "Danado por danado, danado e meio". Resolvemos seguir viagem no bravo fuscão "Fafá de Belém", novinho, ainda amaciando o motor. Todo mundo ensopado, só de bermudas e cheios de barro até o último fiapo de cabelo. Uma meleca que dava gosto!

Esse trajeto que normalmente era feito em duas horas e meia, naquela época, aquele dia durou uma eternidade. Aconteceu de tudo que você pode imaginar. Pelo caminho encontramos caminhões atolados no barro, inclusive socorremos um senhor com uma camioneta D-10 que estava indo para casa com a esposa que havia saído do hospital depois de uma cirurgia. O tenente Cláudio assumiu o volante e eu e o Roberto subimos na caçamba para fazer peso, pulando igual dois orangotangos "balançando" pra tirar a picape do atoleiro. Deu certo.

Mais adiante, topamos com um caminhão leiteiro "atulado" no barreiro entupindo o caminho. Outra operação de guerra pra ajudar o pessoal do caminhão e liberar nossa passagem. Daí até Limeira D'Oeste, apesar do lamaçal, tudo foi mais ou menos bem. Antes de chegar no "Porteirão" nosso bravo "Fafá de Belém" arriou num lamaçal sem fim. Ali chegamos a pensar em cortar a cerca de arame farpado, e sair pelo pasto, cortando a estrada, mas o Roberto com muito jeito e calma tirou o carro do atoleiro. E fomos adiante. Paramos na vendinha do Porteirão, varados de fome comemos um queijo inteiro e fomos umas talagadas de bagaceira para rebater a friagem.

Pró amigo ter uma ideia do que foi essa encranca, nós saímos de Fernandópolis por volta de seis horas da manhã e chegamos ao nosso destino lá pelas cinco e meia da tarde, ensopados e embaraçados, verdes de fome, tremendo de frio e mortos de cansaço.

Antes de posar para a foto histórica na chegada, ao lado do valente fuscão branco que ficou marrom de tanto barro, o hoje tenente da reserva do Corpo de Bombeiros de Limeira-SP, Claudio Rodrigues dos Santos, marrom de barro que dava gosto de ver, olhou pra "Fafá de Belém", olhou pra turma, tirou o boné, cogou a cabeça e lascou:

--- Tá certo que a gente veio pescar, mas precisava trazer o carro?

Somar
CORRETORA DE SEGUROS

Graça e credibilidade a mais de 20 anos

Ricardo Akiyoshi Hayashida
(17) 99671-7766 - Vivo
Av. dos Bandeirantes, 1309-C
CEP: 15.685-000 - Ouroeste/SP
ricardo@somarseguros.com.br
www.somarseguros.com.br

■ RETORNO FESTIVO

OUROCAR

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

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



Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

Quem nunca tomou banho na chuva?



Será que você ainda se lembra dos meses de janeiro da sua infância? Particularmente, para mim, ele sempre foi o melhor dos meses nos meus primeiros anos de férias escolares, mesmo sendo o eterno mês da chuvarada, o principal mês da "Estação das Águas", como dizia o povo de antigamente.

Apesar da chuvarada intermitente, nós sempre encontrávamos um jeito de garantir diversão, principalmente nas férias, quando o tempo para arrumar encrencas e fazer "artes" era dobrado. Aliás, a gente fazia coisas do arco-da-velha, que deixariam os pais de hoje em dia de cabelos em pé e as crianças de agora, com a boca aberta e incrédulas.

Justiça seja feita: a gente sabia das coisas. Aprendemos quebrando a cara, destroncando dedões e ganhando cada "galo", que dava gosto. Fora as raladas nos joelhos e nas canelas, que eram coisas normais. Nada que um bom "Mercúrio-Cromo", não desse jeito. Claro, a gente era sapeca e levado da breca porque tomava Biotônico Fontoura, que dava um apetite de leão; Toddy e Emulsão Scott, que davam um "muque danado".

Tomar banho de chuva, soltar barquinhas de papel e brincar na enxurrada, era a alegria da molecada e o desespero das nossas mães, até porque, a roupa ficava encardida, não tinha Rins e Anil que dava jeito. E a gente ficava marrom de barro, da cabeça aos pés. E quantas sovas e castigos nós levamos por conta dessas traquinagens... Nadar na enxurrada era tão bom que valia a pena tomar meia dúzia de "cintadas".

Até quando ficávamos presos dentro de casa, sem poder botar os pés na rua, por conta da chuva ou de algum castigo, a gente dava um jeito e arrumava diversão. Os meninos das famílias abastadas tinham os caríssimos jogos de futebol de botão. Nós tínhamos o nosso jogo de "futebol de pregos", que a gente mesmo fazia. Bastava arrumar

uma tábua de uns 30x60cm, um martelo e uns cinqüenta pregos e um rolo de barbante..

Primeiro a gente fazia a marcação do "campo" com lápis de carpinteiro, depois o alambrado, com pregos e cercado com barbante para a bola (de gude, revestida com um bico de chupeta) não sair, e aí era só pregar os 22 jogadores (pregos) distribuídos pelo campo, cada um na sua posição. E com uma pazinha de sorvete de casquinha, a gente tocava a bola. Pronto, a diversão estava garantida. As férias eram uma festa o dia todo, a semana inteira!

Levante a mão quem nunca brincou de salva-pega, rico-trico, barra-manteiga, esconde-esconde, campeonato de cuspe à distância, de faroeste, de subir em árvores e imitar o Tarzã, de empurrar pneu, de circo, de caçar vagalumes, de futebol com bola de meias, de jogar pião, de bater bétias, de luta livre ou bolinha de gude? Nunca brincou de gringalha? "Gringaia, Martim corta a paia, paia, paio, quem escapa é o mió!"

Também levante a mão, quem nunca teve uma coleção de gibis, de álbuns de figurinhas, de moedas, de selos, de

marcas de cigarro, de bolinhas de gude e até bilhetinhos secretos. Vai dizer que você também nunca tomou banho de rio escondido dos seus pais?

A meninada do meu tempo era fogo-no-boné-do-guarda. Acredite se puder, mas a gente descobriu, não me pergunte como, que se depois do banho de rio, se rolássemos na areia, não ficariam marcas nos braços e nas pernas, quando nossas mães, mais que desconfiadas, passavam a unha na nossa pele; se ficasse um risco branco, pronto; a gente estava frito!

Lembro que um belo dia reunimos a turminha e inventamos de fazer nossa primeira pesca. Todo mundo "catatau", todo mundo marinheiro de primeira viagem. Pegamos "emprestadas" as varinhas de pesca de nossos pais e marchamos heroicamente, rumo à maior de todas nossas aventuras; pescar no ribeirão Santa Rita! E lá fomos nós, passando pelo pasto da Fazenda Cáfaro, cheio de vacas, onde hoje é o Jardim Rio Grande, também conhecido como bairro da Cesp.

Na baixada ficava o Santa Rita, então de águas cristalinas, cheio de lambaris. Do lado esquerdo ficava a grande

horta da Família Nakazone e, abaixo, na direção da antiga Avenida Sete, haviam alguns poços, dois deles rasos, mas bem largos, onde aprendemos por conta própria, nossas primeiras braçadas e mergulhos.

Nesse dia, justo na nossa primeira pescaria, um dos meninos da turma fiscou uma enorme enguia. Quando ele tirou aquela "cobra grandona" de dentro d'água, todo mundo saiu correndo, inclusive ele. Um dos membros da família Nakazone que passava pelo local, vendo a correria e a gritaria da molecada, resolveu conferir de perto o que estava acontecendo. E quando viu a tal cobra, rindo muito, fez uma proposta inusitada: "Querem trocar por agrião e alfase?"

Incrédulos, aceitamos a proposta e chegamos em casa com maços e maços de agrião e alfase. Complicado mesmo, foi explicar para nossas mães que a gente tinha "pescado uma cobra" e um japonês maluco, trouxe ela por aquele monte de verduras. Claro que a gente ainda não sabia que enguia é um peixe, muito apreciado por sinal, para um bom e caprichado sashimi. Semana que vem a gente volta. Até lá.



ACADEMIA

DELTA

FITNESS

DELTA

de pai pra filho

Cinco cuidados a ter com as crianças na piscina

Ao contrário do que se pensa, casos de afogamento com crianças não são raros. No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de 1.500 crianças de até 14 anos morrem vítimas de afogamentos por ano, sendo a segunda causa de morte e a oitava de hospitalização por acidentes, na faixa etária de 1 a 14 anos.

Nas atividades com crianças, é sempre necessário um extremo cuidado e tomar as medidas de segurança adequadas para evitar possíveis sustos e acidentes. Um dos lugares onde as crianças devem ser mais vigiadas é na piscina ou na praia, na época de verão. Ainda que os pequenos saibam nadar, é importante estar de olho neles a todo o momento e ensiná-los como devem se comportar na hora do banho. Confira cinco cuidados a ter com as crianças na piscina:

Sempre vigiados: As crianças devem ser sempre vigiadas, seja na piscina ou na praia. Nos primeiros anos, devemos ir ao banho com eles e segurá-los para que não se afoguem. À medida que se vão crescendo, os pequenos vão ganhando autonomia e também necessitam de um pouco de liberdade. Contudo, até pelo menos aos 14 anos, devem ser vigiados por uma pessoa adulta.

Equipamento: É muito necessário equipar convenientemente as crianças para tomarem banho na piscina com segurança. Os acessó-



rios de banho mais utilizados são: mangas, bóias flutuadoras, coletes... mas é preciso escolher sempre estes equipamentos em função da idade, sexo e do peso da criança. A necessidade de usar bóias vai depender muito de quanto a criança está acostumada a nadar. Usando ou não as bóias, é fundamental que os pais fiquem sempre atentos quando as crianças estiverem na praia ou na piscina, há o risco, por exemplo, de a criança com bóias nos braços se desequilibrar e ficar com o rosto na água, podendo se afogar.

Aprender a nadar: É conveniente que, desde pequenas, as crianças tenham au-

rias de natação com monitores credenciados, para aprendêrem a se moverem sozinhas na água. Quanto antes começarem a aprender, mais fácil será defenderem-se na piscina. Isto não implica que possamos deixar as crianças sozinhas ou sem qualquer tipo de vigilância, mas se tiverem autonomia poderão perder mais facilmente possíveis medos.

Estabelecer normas de comportamento: Deste modo, é necessário que as crianças ganhem consciência dos perigos que a água implica e do comportamento que devem ter na hora de tomarem banho na piscina. Por exemplo, devem ter a noção de que não

podem correr na beira da piscina, pois podem cair lá dentro, nem devem atirar-se de cabeça na área de menor profundidade ou ainda empurrar ou afogar outras crianças.

Afastar das zonas de drenagem: Outra medida de segurança que precisa ter em conta durante o banho dos mais pequenos na piscina, é evitar que se aproximem dos pontos de drenagem e de saída de águas da piscina, pois podem ser puxados pela sucção ou se lesionar com os mecanismos de limpeza da piscina. Se possível, este tipo de dispositivos deve estar coberto para evitar qualquer tipo de problema.



Balaio de Gato

COLUNINHA COMEÇA 2017

INTERNACIONAL E COM TODO GÁS!

Conhecemos um cara que votou no Trump e no PT...

Segundo o Jorge Pontes, no mínimo esse cara é um Trumpetista!

Não sei se a Hilary ia trabalhar, mas espero que o Donald, Trampe...

Mudando de saco prá picuá, Bangú é a prisão mais chique do Brasil...

Já hospeda um ex-governador, e agora uma embaixatriz!

E depois de mil e uma negociações, Sanakan faz suas previsões prá 2017

Diz o guru: na ONU... não vai acontecer nada...

No Oriente Médio, vai acontecer tudo que não está previsto!

No Chile, Japão, Malásia e Cingapura vai ter tremores de terra...

A Venezuela fecha prá balanço no segundo semestre!

Donald Trump vai bater o recorde de Dilma, falando bobagens...

No Brasil vão prender políticos ladrões e caras de pau!

Novos políticos caras-de-pau e ladrões vão ser eleitos em 2018...

E a Avenida Paulista vai continuar sendo a passarela dos desocupados!

Segundo Sanakan, vai morrer um cantor e um político famoso...

Vai cair um avião com um monte de gente famosa!

E os desempregados vão continuar desempregados...

Nada de pânico... um dia isso aqui vai dar certo!

Sabe aquela história que o Brasil é maior que o buraco?

COLUNINHA DESCONFIADA QUE O BURACO É MAIOR QUE O BRASIL!

Marcos A. Lopes Rodrigues

Fone: 17 3843-1772

Cel. (Vivo): WhatsApp

17 99733-2145

marcos@arapongaseguros.com.br

Av. Bandeirantes, nº 1.842

Centro - Ouroeste/SP

DROGARIA BOM JESUS
"Sua saúde merece MEDICAMENTOS & PERFUMARIA o Melhor"
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

Funerária Carvalho

C

Av. dos Bandeirantes, N°1013
Fone: (17) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775

sos Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissionário
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP
TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com
(17) 3442-3751 (17) 99801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

SIGOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que você precisa para sua construção.

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

SOMOS FILIADOS À INTER PRIME

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

de bem com a vida

Como manter o equilíbrio emocional face às adversidades da vida?

Como superar a desilusão? Como manter o equilíbrio emocional perante a adversidade da vida? Todos, sem exceção, debatemo-nos em algum momento das nossas vidas com a adversidade. Vimos a nossa zona de conforto ser abalada, os objetivos a caírem por terra, os nossos pensamentos ficam confusos, instalam-se pensamentos negativos e emerge algum tipo de sofrimento.

Na sequência do sofrimento, seja por perda, por desilusão, por fracasso, por abalo, por trauma, é muito comum sofrer-se de algum tipo de ansiedade, ou noutras casas instalar-se um estado deprimido. Estas são reações normais e comuns na presença da adversidade, e podem ser funcionais e adaptativas, mas apenas o tempo necessário para perspectivar um caminho para a solução. Claro que cada pes-

soa reage de formas diferentes. Mas certamente muitos de nós, podemos ficar presos em comportamentos, sentimentos e pensamentos que em nada contribuem para o reequilíbrio emocional. Perante as dificuldades da vida, algumas das nossas formas de lidar com a adversidade são muito mais destrutivas e prejudiciais do que assertivas e funcionais.

CONTROLE EMOCIONAL

Dê tempo a si mesmo para processar os acontecimentos

Quando você se depara com a adversidade, é importante ocupar algum do seu tempo para processar o que está acontecendo. Algumas pessoas vão dizer-lhe para esquecer e seguir em frente. Para levantar a cabeça, mas se você tentar seguir em frente imediatamente, sem reflexão, sem analisar os seus sentimentos e pensamentos, o que eles lhe transmitem, e

qual o impacto que isso pode ter em si, na sua vida e na forma como vai passar a olhar o mundo ou situações futuras, certamente não será benéfico. Pode demorar um dia. Pode levar uma semana. Pode levar um mês. Mas o importante é ter o seu tempo de reflexão, análise e leitura do sucedido. A chave é certificar-se de que se retém nessa análise apenas o tempo suficiente para perspectivar um caminho. Ficar recorrentemente num ciclo de avaliações, ou emaranhado nos acontecimentos à espera que melhores dias apareçam, pode fazer com que você fique mentalmente paralisado e incapaz de seguir em frente.

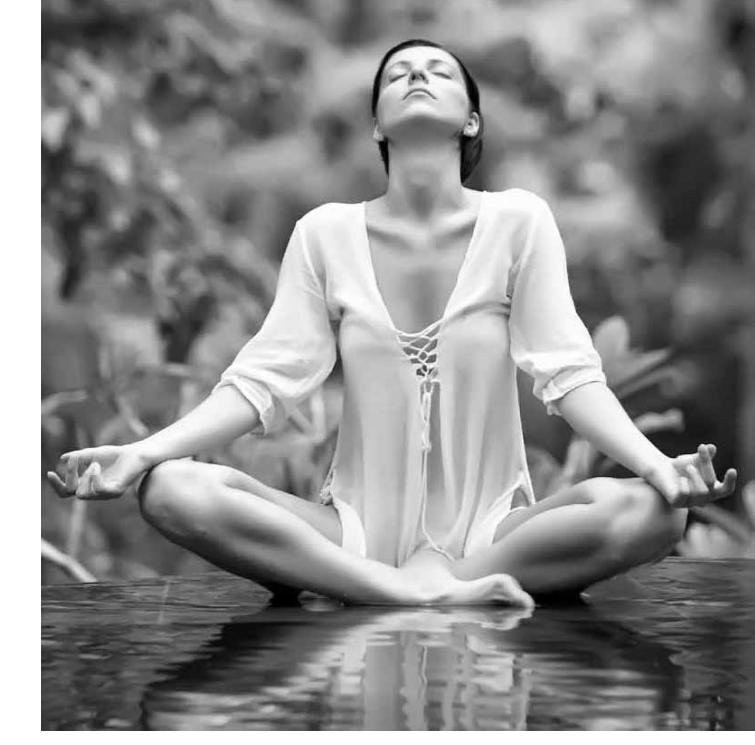
Evite reações descabidas

Quando você atinge um grande revés é inevitável que tenha algum tipo de reação. Usualmente podemos ter reações a quente, que nos protejam e nos retirem do sofrimen-

to. Ou por outro lado, podemos passar ao ataque, culpabilizando outros, ou descartando responsabilidades. Cada caso é um caso. Cada situação demandará certamente um tipo de resposta de acordo com a nossa forma de ser, ou de olhar a situação no momento.

Deixe de resistir às circunstâncias

Você provavelmente já ouviu as palavras "o que você resiste, persiste." O que aconteceu, aconteceu. Aquilo em que nos focamos expande-se. Se você ficar detido nas circunstâncias adversas que lhe aconteceram, você é colhido pelo passado, e aí pode ficar retido, condicionando o seu presente e assombrando o seu futuro. É necessário encarar as decepções, e superar algum sentimento de culpa para que não entre numa espiral negativa e enraize uma mentalidade de vítima acerca do seu revés. Ficar paralisado



pelo passado corta o seu fluxo de vida e faz revivê-lo uma e outra vez, impossibilitando uma mudança benéfica.

Considere as possibilidades

Ao fazer a si mesmo algumas perguntas simples, um mundo de opções se abrirão para você: "O que é possível?" ou "O que posso fazer?" Ao perguntar o que é possível, você abre-se à possibilidade, coloca-se num cenário posi-

vo, construtivo e capacitador. Você permite-se perspectivar um caminho virado para a solução. Coloca-o numa posição de monitorizar as possibilidades que se vislumbrem, ou melhor, você próprio coloca-se num estado de recursos que promove a criação de uma possibilidade. Pode emergir então um cenário em que você decide criar a solução mais adequada.

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO:

Legendas do obreiro da verdade

Compreender que as necessidades e as esperanças dos outros são fundamentalmente iguais às nossas.

Auxiliar sem exigir que o beneficiado nos tome as idéias.

Reconhecer que a Divina Providência possui estradas inúmeras para socorrer as criaturas e iluminá-las.

Aprender a tolerar com paciência as pequenas humilhações, a fim de prestar os grandes testemunhos de sacrifício pessoal que a Causa da Verdade lhe reclamará possivelmente algum dia.

Esquecer-se pela obra que realiza. Guiar-se pela misericórdia e não pela critica.

Abençoar sem reprovar.

Construir ou reconstruir, sem

ofender ou condenar.

Trabalhar sempre sem o propósito de ser ou parecer o maior ou o melhor ante os demais.

Cultivar ilimitadamente a cooperação e a caridade. Coibir-se de irritação e de azedume.

Agir sem criar problemas.

Observar que sem a disciplina individual no campo do bem, a prática do bem se faz impossível.

Respeitar a personalidade dos companheiros.

Encontrar ocasião para atender à benção da prece.

Deter-se nas qualidades nobres e olvidar as prováveis deficiências do próximo.

Valorizar o esforço alheio. Nunca perder tempo.

Apagar inimizades ou discórdias através da desculpa fraterna e do serviço constante que devemos uns

aos outros.

Criar oportunidades de trabalho para si, ajudando aos outros no sentido de descobrirem as oportunidades de trabalho que lhe digam respeito à capacidade e às possibilidades de realização, conservando em tudo a certeza inalterável de que toda pessoa é importante na edificação do Reino de Deus.

Emmanuel/ Chico Xavier.

CRÔNICA: Suicídio

Suicídio, não pense nisso Nem mesmo por brincadeira... Um ato desses resulta Na dor de uma vida inteira. Por paixão, Quim afogou-se Num poço de Guararema. Renasceu em provação Atulado no enfisema.

Matou-se com tiro certo

A menina Dilermana. Voltou em corpo doente, Não fala, não vê e nem anda. Pôs fogo nas próprias vestes Dona Cesária da Estiva... Está de novo na Terra Num copo que é chaga viva. Suicidou-se à formicida Maricota da Trindade... Voltou... Mas morreu de câncer Aos quatro meses de idade.

Enforcou-se

o Colombiano

Para mos-

trar rebel-

dia...

De volta,

trouxé

a doença

Chama-

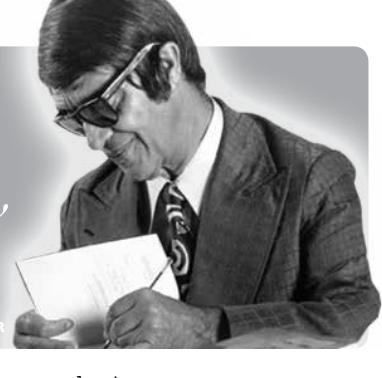
da paraplegia.

Queimou-se com gasolina Dona Lília Dagele. Noutro corpo sofre sarna Lembrando fogo na pele. Tolera com paciência Qualquer problema ou pesar; Não adianta morrer, Adianta é se melhorar. *Cornélio Pires.*

Pensamento da Semana

"A desilusão é a visita da verdade."

FRANCISCO CÁNDIDO XAVIER



FARMAVIDA
DROGARIA E PERFUMARIA

Dr. Roney Ribeiro
Farmacêutico Responsável
CRF 38906
Cel. (17) 99603-9898

Entregas e Aplicações em Domicílio
(17) 3843-1252
(17) 99616-7443

Avenida dos Bandeirantes nº 1689 - Centro - Ouroeste/SP

MAGNUS SUPLEMENTOS

Cel. (17) 99723-5108

Magnus Suplementos
@magnussuplementos

Av. dos Bandeirantes nº 1.807 - Ouroeste-SP

WHEY 100
BCAA

Ki Delícia
RESTAURANTE CASA DOS SABORES

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

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com
crédibilidade

social



Muito querida por todos, a professora aposentada **Palmira Caldeira** recebe o carinho da família e amigos pelo seu aniversário nesta segunda. Na foto, ao lado dos filhos Renato e Analídia e dos netinhos João Pedro e Mariana.



Lorena Ketelhut Bittencourt também está na lista dos homenageados de segundona. Parabéns!



O ator e professor **Marcelo Matos** recebe hoje os parabéns de todos os seus alunos da Fundação Educacional de Fernandópolis.



Linda e loria, **Marina Belucio Loquette** também apaga velinhas hoje! Ela recebe os parabéns da família e dos amigos.

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

SUS + Sistema Único de Saúde

POLÍCIA CIVIL SAO PAULO

Correios

TRE/SP

VENHAM CONFERIR

FMB CONCURSOS

OAB

VALORES PROMOCIONAIS

Devido a alta taxa de aprovação dos alunos FMB Fernandópolis nos últimos concursos, estamos com

LOCAL: Colégio Incentivo
Av. Primo Angelucci, 330 - Centro

(17) 3442-3999
9 9631-1616
9 9154-3661



O Lions Clube de Ouroeste através do Casal Presidente: CL. Donizete Francisco de Brito e DM. "Cidinha" parabeniza o companheiro **Fabiano Maticolli Barros**, que comemorou idade nova no dia 29/12



Amanhã a data certamente será de muita curtição para **Milena Salmazo**, que celebra idade nova.



Na última quinta, dia 5, o radialista e Dj **Evandro Reis** comemorou mais um ano de vida, recebendo homenagens dos familiares e amigos.



Amanhã **Monielen Almeida** comemora mais um aniversário. Na foto, o carinho especial do noivo Danilo Anoni.



Click do aniversariante de segunda **Leandro Bilico** e sua esposa Lucilene Facco.

ClimaCold Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson 17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088



Amanhã o dia será especial para a professora **Lana Luchesse**. Felicidades!



O jornalista **Rafael Honorato** se prepara para comemorar seu aniversário na segunda. Ele recebe a homenagem especial da família, amigos e colegas de trabalho.

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

40 ANOS

PAPELARIA AQUARIUS

Fernandópolis (SP) (17) 3462-1515

"A PAPELARIA NOTA 10"

PAPELARIA AQUARIUS

ESCOLAR ESCRITÓRIO INFORMÁTICA ARTESANATO PRESENTES

(17) 3462-1515

Há 40 anos fazendo parte da história da cidade



Festa hoje para **André Fraga Rueda**, que comemora mais um aniversário.



Muitos anos de vida para o **Dr. Felipe Regiani**, recebendo hoje o carinho da família e amigos.



Destaque fernandopolense:
Dr. Carlos Sanches juntamente com a esposa **Raquel Cristina Ferraroni Sanches**, reitora da Universidade de Marília.



O estudante de direito **Eduardo Guimarães** já se prepara para festejar seu aniversário nesta segunda.



Segunda também será o dia da bela e estilosa **Gabriele Fonseca**, já em clima de comemoração.



Hebert Rocha se prepara para apagar as velinhas na segunda. Parabéns!



Amanhã o dia será especial para a simpática **Jéssica Espelho**. Felicidades!



Em destaque, **Lígia Melchior** que dará boas vindas à idade nova na próxima segunda. Na foto, ao lado do noivo Leonardo Botti.



Click da bela e sempre sorridente **Lorraine Hibbeln**, em book fotográfico feito em comemoração à chegada dos seus 18 anos.

MATRÍCULAS ABERTAS

PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO

Sistema de Ensino

Tels.: (17) **3442-3999**
3442-3565

Av. Primo Angelucci, 330
Centro - Fernandópolis-SP

MINI CHURROS
R\$ 0,79

PUDIM
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90

ENTREGAS:
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1390
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

CORTAMOS PELA
METADE DA
METADE, PARA
VOCÊ TER O
DOBRO DO
DOBRO DE
BENEFÍCIOS.

25

ANOS

No nosso aniversário de 25 anos, quem vai comemorar é você: várias vantagens nas novas matrículas e também para alunos que indicarem amigos. Venha conferir pessoalmente as surpresas adicionais que preparamos de presente para você. Mas é por tempo limitado - vem, que sai negócio! Coopere. 25 anos atuante na comunidade, 100% de aprovação.

LIGUE AGORA: 17. 3462-6555 | FANPAGE: www.facebook.com/Colegio-Coopere-25-Anos-Jubileu-de-Prata

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

Podoclínica

Podologia - Estética

CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE

3462-4336

Av. Ângelo Del Grossi, 266 - Boa Vista - Fernandópolis - SP

[DOE SANGUE] [DOE VIDA]

Apoio:
o extra

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTAO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

celebridades



Fãs elogiam a morena nas redes sociais.

Anitta dispara alfinetadas na web: 'Para dar uma situada na pessoa'

Nada mais típico no Twitter do que mandar indiretas e desabafar em plena madrugada, né? Pois foi exatamente o que Anitta fez nesta sexta-feira, 6. Sem citar nomes, a cantora disparou várias alfinetadas e levou seus seguidores à loucura.

"Às vezes tenho vontade de mandar um 'olá, você não é o centro do mundo' para dar uma situada na pessoa. Mas essa mensagem pode ser confundida com 'oi, estou super me importando e querendo sua consideração'", escreveu Anitta.

"Então, nesse ca-

so, estou optando por ficar bem na minha e indiferente do momento em que tive vontade de mandar esse 'se liga' em diante. Tô procurando uma imagem maravilhosa que ilustra essa situação...", continuou ela.

"Eu não achei a imagem, mas era tipo isso... Na esquerda, é o mundo com você. Na direita, é o mundo sem você", escreveu Anitta, mostrando imagens de dois globos terrestres idênticos. "Para o caso de alguém estar se sentindo importante demais... É uma reflexão boa se fazer", encerrou ela.



Cantor fez desabafo em rede social.

Aos 42 anos, Adriana Bombom impressiona pela boa forma

A rotina de Adriana Bombom sempre esteve conectada a uma dieta regrada e rotina de treinos pesados. Não é à toa que a dançarina e apresentadora apresenta um corpão invejável aos 42 anos.

Passando uma temporada de férias em Maceió (AL) com o noivo Adrien Cunha, Bombom tem publicado imagens dos seus dias de folga nas quais prova que nem mesmo nesse período ela descuida da boa forma. Nas redes sociais, os fãs são só elogios à beleza mostrada por ela nas

imagens de biquíni e com roupas que valorizam as curvas e músculos.

O gosto pelo treino pesado é de família. Recentemente, ela revelou que a filha Vitória, de 14 anos, já segue os mesmos passos. Juntas, elas treinam cross fit, muay thai e jiu jitsu. No momento, Adriana está noiva e pretende se casar no segundo semestre do ano com o empresário Adrien Cunha. A dançarina já foi casada com Dudu Nobre entre 2001 e 2009, com quem teve as filhas Olivia e Talita.

Lucas Lucco rebate críticas por pernas supersaradas: 'Foi Deus que me deu'

As pernas supermusculosas de Lucas Lucco foram motivo de polêmica mais uma vez nesta semana. O cantor não ficou nada feliz com alguns comentários que viu na internet e usou as redes sociais nesta quarta, 4, para fazer um desabafo rebater as críticas que vem recebendo por conta das veias saltadas.

"Quando posto foto das minhas pernas, nossa senhora,

como o povo vem encher o saco. 'Lucas isso daí é varizes? Não gostei! Está estranho! Isso aí é bomba'. Não escolhi que minhas pernas ficasse desse jeito", disse.

"O estímulo é muito, o músculo precisa de mais irrigação e aí fica desse jeito. Não acho bonito nem feio. São minhas pernas. Deus que me deu. Estou aceitando", disse com expressão séria.

Globo paga indenização milionária para a família de Domingos Montagner

O ator Domingos Montagner morreu há cerca de cinco meses, enquanto repousava em um dos intervalos das gravações da novela "Velho Chico", e, como o acidente aconteceu em ambiente de trabalho, a família do ator será indenizada até 2020. O valor total da indenização paga a Luciana Lima,

mulher do ator, e aos três filhos, Leo, Dante e Antonio será de R\$ 4 milhões, pagos em parcelas que podem variar de R\$ 70 mil a R\$ 100 mil por mês.

Vale lembrar que no local onde Domingos mergulhou, não tinha placas de sinalização necessárias para alertar sobre a correnteza forte. Por

isso, a Prefeitura de Canindé de São Francisco, cidade no Sergipe onde aconteceu o acidente, deverá construir um monumento em homenagem ao ator. No entanto, a mesma Prefeita ainda não se manifestou sobre um possível pagamento à família do ator como indenização.



Será construído na cidade de São Francisco um monumento em homenagem ao ator.

horóscopo

**ÁRIES**

Novas vivências estão na ordem do dia, pois Lua e Urano associados lhe incentivam a buscar o novo. Mas Sol, Júpiter e Plutão tensionados lhe alertam para desafios territoriais nas relações. Portanto, é preciso verificar os impactos que suas ações podem ter sobre as rotinas dos mais próximos.

**GÊMEOS**

Una as pessoas em prol de interesses conjuntos, pois Lua e Urano se associam no setor de amizades. Sol, Júpiter e Plutão tensionados lhe demandam cuidados quanto aos limites de seu orçamento, pois sua empolgação pode acabar lhe levando a agir de maneira imprudente. Cuidado!

**LEÃO**

Sua visão para o mundo a sua volta se expande com a associação de Lua e Urano, que deixa mais clara a força de transformação que você tem. Sol, Júpiter e Plutão, tensionados, lhe incentivam a promover mudanças, mas alertam que não é hora de sair demais de sua zona de conforto. Tenha cautela!

**LIBRA**

Articule-se com pessoas de seu interesse, neste momento em que Lua e Urano se associam, exaltando seu magnetismo pessoal. Porém, a tensão com Sol, Júpiter e Plutão alerta para problemas ao lidar com autoridade, pois você tende a bater de frente com pessoas que têm atitudes mais autoritárias.

**SAGITÁRIO**

Você anseia por prazeres e estímulos, neste momento em que Lua e Urano se associam, diversificando a vida social. Não saia buscando o desconhecido, prefira as amizades verdadeiras já estabelecidas. Sol, Júpiter e Plutão tensionado, indicam que convém ser mais zeloso e prudente.

**AQUÁRIO**

Sua criatividade e seus aspectos mais lúdicos são exaltados pela associação de Lua e Urano, que trazem um tom de ousadia e excentricidade às suas ideias. Sol, Júpiter e Plutão alertam para prejuízos à sua imagem, então, tenha o cuidado de analisar bem os ambientes antes de se expor.

**TOURO**

Você percebe mais claramente seus desafios, demonstrando intenso poder criativo para solucioná-los, neste momento em que a Lua passa pelo setor de crise e se associa com Urano. A tensão estabelecida com Sol, Júpiter e Plutão alerta que as dificuldades podem interferir nos aspectos básicos cotidianos.

**CÂNCER**

Seu poder criativo se destaca, neste momento em que Lua e Urano se associam, o que lhe coloca em evidência na vida profissional. Mas, Sol, Júpiter e Plutão tensionados alertam para desafios territoriais, então, procure certificar-se dos impactos que suas iniciativas terão sobre os espaços das pessoas.

**VIRGEM**

Você expande sua energia sexual, neste momento em que Lua e Urano se associam, aguçando sua sensibilidade. Permita-se extravasar as tensões, mas não se deixe levar pelos instintos, pois a tensão com outros astros lhe aconselha a zelar pela segurança de seus caminhos.

**ESCORPIÃO**

Suas decisões são tomadas de maneira firme, pois ao se associarem, Lua e Urano elevam sua percepção para a vida cotidiana. Sol, Júpiter e Plutão, tensionados, alertam que é preciso ter cuidado para não ficar focado nas dificuldades, pois isso enfraquece o valor das vitórias. Busque equilíbrio!

**CAPRICÓRNIO**

A dispersão pode atrapalhar a vida prática, pois Lua e Urano se associam no setor familiar. A criatividade lhe ajuda a tomar decisões. Foque-se nas questões básicas, pois Sol, Júpiter e Plutão tensionados alertam que você tende a procrastinar decisões importantes, perdendo-se em devaneios.

**PEIXES**

As demandas práticas se beneficiam dos aspectos harmoniosos que Lua e Urano estabelecem na segunda casa, fortalecendo seu poder de decisão. Ainda que as pessoas requisitem mais sua companhia neste momento, Sol, Júpiter e Plutão alertam para possíveis conflitos, então, fique atento

AGRO SHOP JH
Shopping do seu animal
ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral
Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

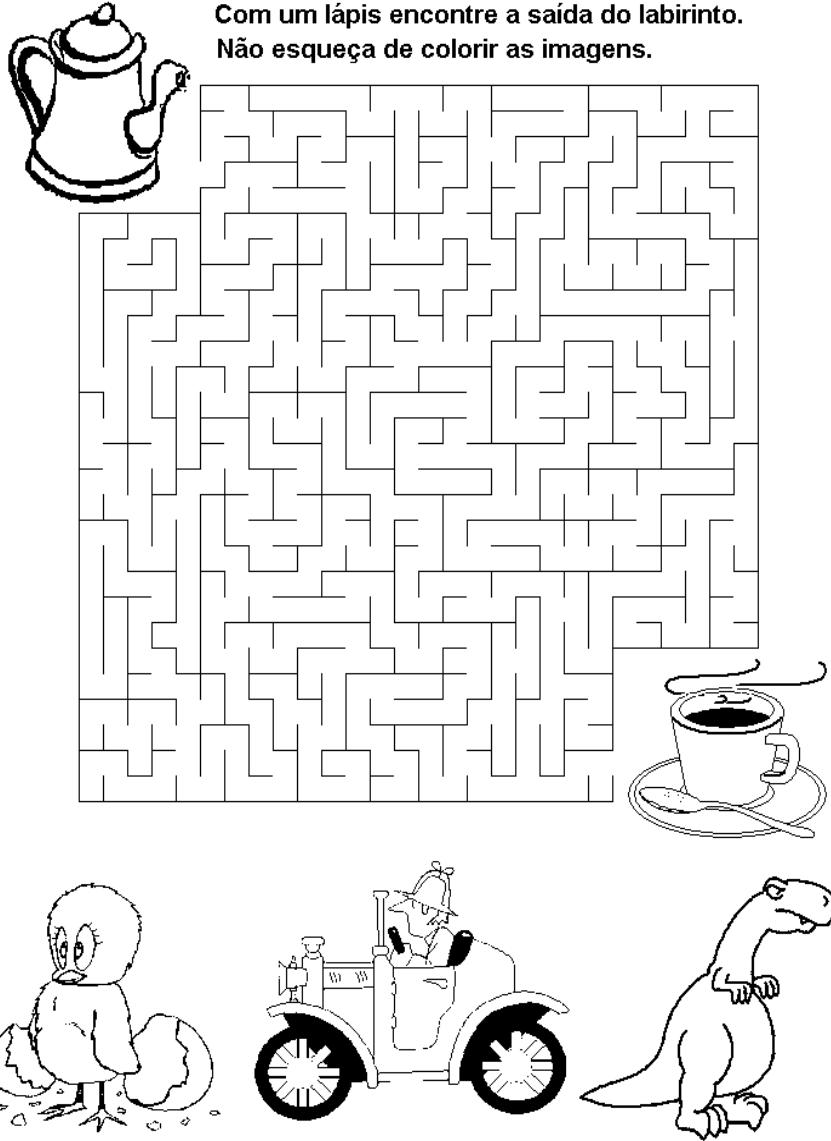
Diversões &cia
Aluguel para festas
★ Mini Tobogã
★ Cama Elástica
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

Labirinto

Com um lápis encontre a saída do labirinto.
Não esqueça de colorir as imagens.



Caça Palavras



Sete Erros



Resumo de Novelas

SOL NASCENTE

Segunda, 18h00

Loretta esconde o celular da filha. Ralf não consegue falar com Milena e pensa em encontrá-la em São Paulo. Lenita descobre que Flavinha é adotada. Hiro se incomoda com o pedido de Yumi para trazer Tiago para jantar. Carolina ouve uma conversa entre Mocinha e Cesar sobre Alice. Damasceno encontra o local onde João Amaro plantou as falsas provas contra Massão. Carolina liga para Mario e procura Alice.

ROCK STORY

Sábado, 21h15

Néia inventa uma desculpa para justificar sua presença na casa de Lázaro. Diana pede ajuda a Lázaro para afastar Laila de seu pai. Haroldo deixa a clínica envergonhado ao ser visto por Nicolau. Haroldo não conta a Gilda o que descobriu sobre Caio. Néia não aceita o plano de sequestro de Lázaro. Júlia conta a Gui que Alex a bordou, e o músico promete colocá-lo na cadeia. Daniel comenta com Júlia que acredita que a polícia não recebeu a gravação de seu depoimento. Gui pede a Daniel que contrate um detetive para descobrir onde Alex mora. Lázaro se oferece para ser empresário de Laila, mas exige que Gordo não saiba da proposta. Eva não consegue terminar a sessão com Gui.

A LEI DO AMOR

Segunda, 21h00

Tião rompe com Letícia. Misael apoia Flávia. Letícia questiona Tiago sobre o motivo de ele querer se casar com ela. Cidália pede para Leila não contar para Flávia quem é seu pai. Tião pede para se encontrar com Magnólia. Beth se despede de Augusto. Luciane não deixa Hércules falar no comício. Juninho conta para Misael sobre o estudo de saúde de Ritinha. Salete discute com Luciane. David convida Flávia para viajar. Yara fica abalada com os comentários de Misael. Letícia avisa a Helô que pedirá para Pedro levá-la até o Juiz. Magnólia entrega dinheiro para Beth e grava sua conversa com ela. Tião conta para Magnólia seu plano para desmoralizar Pedro. Pedro se emociona com o pedido de Letícia.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 22h15

Laís se aproxima de Noemi com expressão de ódio. Inês chega e a moça se esconde com o punhal. Milah e Orias chegam a uma caverna e encontram outros leprosos. Úrsula diz não gostar do rei Zareg. Josué e Aruna visitam Salmon e Raabe. Laís espera Inês ir embora e ataca Noemi com o punhal. Calebe se preocupa com a demora da esposa. Noemi tenta acalmar Laís. Acsa e Otniel procuram por Noemi no acampamento. Os reis conversam na ausência de Adonizedeque. Racal e Bogotai se mostram receosos com o plano do rei Zareg de juntar aos hebreus. Yana conversa com Aruna e dá alguns conselhos culinários. Samara pede a ajuda de Tobias para matar Yana. Josué elogia o almoço preparado por Aruna.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Ricardo fica constrangido com os comentários de Joana. Damiana tenta descobrir o que Toninho fez contra Joana e deixa o hostel magoada com o neto. Damiana e Sula chegam à casa de Vitor. Flávio não sabe bem a origem da mercadoria. Cecília conta para Fabiana que não consegue tirar Gustavo de sua cabeça. Fabiana diz que talvez a vida esteja mostrando um novo caminho para a noviça. Delegado Peixoto vai até o apartamento de Flávio após receber denúncia sobre o roubo de computadores, mas ao se deparar com o irmão de Nicole, desiste de averiguar o apartamento. A vaca Mimosa se machuca e Zé Felipe fica preocupado e triste. Gustavo presenteia Emílio com um cofrinho novo. Inácio conta que Martinha está grávida.

CARINHA DE ANJO

Segunda-feira, 20h30

Flávio quer tirar de sua casa os computadores roubados que tenta vender. Dulce Maria fica feliz que Emílio e Juju também estão no almoço da casa de Vitor. Flávio não sabe bem a origem da mercadoria. Cecília conta para Fabiana que não consegue tirar Gustavo de sua cabeça. Fabiana diz que talvez a vida esteja mostrando um novo caminho para a noviça. Delegado Peixoto vai até o apartamento de Flávio após receber denúncia sobre o roubo de computadores, mas ao se deparar com o irmão de Nicole, desiste de averiguar o apartamento. A vaca Mimosa se machuca e Zé Felipe fica preocupado e triste. Gustavo presenteia Emílio com um cofrinho novo. Inácio conta que a vaca já está bem.

Humor

GENRO NA DELEGACIA

O delegado para o gênero da vítima:
- Quer dizer que o senhor viu um homem agredindo sua sogra e não fez nada?

E o genro, diz:
- Eu ia ajudar, mas achei que dois caras batendo numa velha já era covardia demais.

FUTEBOL NO SUL
No intervalo de um jogo no Beira-Rio, um torcedor se vira para o amigo e diz:
- Tchê, quando chegar em casa, vou arrancar a calcinha da minha guria!
O outro...
- Mas Bá, por que essa violência toda?

E o cara:
- Está me apertando muito...

LOIRAS VIAJANDO DE FUSCA
Duas loiras estavam viajando, cada uma em seu Fusca, de repente o Fusca da frente quebra e as duas param no acostamento.
A loira abre o capô dianteiro do Fusca

ca e assustada fala para a amiga:

- Amiga, você não vai acreditar, mas roubaram o meu motor...

JOÃOZINHO NA ESCOLA

Durante a aula de física, o professor pergunta:

- Joãozinho, me dê um exemplo de energia desperdiçada?
- Contar uma piada de arrepiar os cabelos para um careca!

A TROCA

A esposa entra no escritório do marido com a mãe ao lado e diz:

- Querido, é verdade que seu sócio acaba de morrer?
- É sim, por quê?
- Você pode colocar a mamãe no lugar dele?
- Fale com o coveiro, por mim tudo bem!

BATIZADO

O bêbado acaba de ter um filho e resolve batizá-lo. Chegando na igreja o padre pergunta:



Escritório Despachante Lider

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

DRÓGARIA TOTAL

REMÉDIOS GRÁTIS
PARA ASMA, HIPERTENSÃO E DIABETES
outros remédios com até 90% de descontos

Disk Entregas
(17) 3843-1707 / 99608-7225

Av. Bandeirantes, 1751 - Centro - Ouroeste-SP

Salgadinho toda Hora

Salgados Fritos e Assados, Refrigerantes, Sucos naturais

ACEITAMOS ENCOMENDA PARA FESTA

FONES (17)
17 99609-5593
17 99676-6420

Av. Dos Bandeirantes, 1485 - Centro - Ouroeste/SP

10 alimentos que ajudam a controlar a Diabetes

S

e você tem diabetes, você sabe que há uma longa lista de alimentos que você deve ficar longe, ou seja, aqueles ricos em açúcar, sódio e gordura saturada. Mas há também uma grande quantidade de alimentos que você deve adicionar à sua dieta para ajudar a manter os seus níveis de açúcar no sangue sob controle. A diabetes é uma doença que está relacionada com os hábitos alimentares das pessoas.

A diabetes ocorre quando há aumento da glicose no sangue que é produzida a partir dos alimentos digeridos no intestino, que se transformam em açúcar. No sangue, a glicose é utilizada pelos tecidos como energia e sua utilização depende da presença de insulina, que é uma substância produzida nas células presentes no pâncreas. Para evitar o descontrole da diabetes, os portadores precisam fazer uma reeducação alimentar. Então, descubra quais são os 10 alimentos que ajudam a controlar a diabetes:

AVEIA: Aveia contém beta-glucana, que é uma fibra solúvel saudável para o coração que retarda a digestão. Isso impede grandes picos nos níveis de açúcar no sangue.

ALIMENTOS RICOS EM FIBRA: Alimentos ricos em fibra solúvel, como a aveia, podem ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue, porque levam mais tempo para o seu sistema quebrar os alimentos fibrosos.

COUVE: A Couve é rica em uma série de nutrientes essenciais, incluindo vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K e ácido fólico. Além dos minerais como o Cálcio e o Magnésio. Além disso, ela ainda é rica em fibras, flavonóides e outros antioxidantes. A Couve também tem poucos carboidratos, sódio e colesterol.

CANELA: A Canela tem sido usada por milhares de anos para tratar vários problemas de saúde. Recentemente, o tempero tem sido apontado ser bastante benéfico para as pessoas com diabetes, pois ele ajuda a melhorar no controle do açúcar no sangue.

tamina E, fibra, Ferro, Proteínas, Magnésio e Zinco e pobre em carboidratos, pois eles provocam o aumento dos níveis de açúcar no sangue. Elas são também uma excelente fonte de gorduras insaturadas, que podem ajudar a diminuir o colesterol LDL(ruim) e aumentar o colesterol HDL(bom). Estudos concluem que o consumo de Magnésio ajuda a reduzir o risco de diabetes tipo 2. A orientação é consumir até cerca de quatro unidades de amêndoas no dia.

LARANJA: A Laranja é uma excelente fonte de pectina, uma fibra solúvel que ajuda a reduzir os níveis de colesterol LDL. Embora, as laranjas sejam doces, na verdade, elas têm um baixo índice glicêmico (IG).

FEIJÃO: Os Feijões são ricos em fibra solúvel e ainda é uma fonte barata de proteína com baixo (IG) índice glicêmico, tornando-os ideais para prevenir grandes oscilações nos níveis de açúcar no sangue.

Além disso, os alimentos ricos em fibra solúvel é benéfico no retardamento do aumento dos níveis de glicose no sangue, porque leva mais tempo para o seu sistema quebrar os alimentos fibrosos.

VINAGRE DE MAÇÃ: Os Benefícios do Vinagre para a saúde estão sob investigação, mas um estudo em 2004 constatou que o vinagre pode melhorar significativamente a sensibilidade à insulina em pessoas com diabetes ou resistência à insulina.

Os estudos mostraram que os efeitos do vinagre no corpo são similares aos efeitos da metformina diabetes, que é a droga utilizada pelos diabéticos.

O vinagre também ajuda a retardar a absorção do açúcar. Duas colheres de vinagre de maçã adicionada nas refeições melhorou os níveis de açúcar no sangue em jejum e a sensibilidade à insulina.

CHÁ VERDE: Diversos estudos foram e estão sendo realizados sobre os efeitos do chá verde em muitas doenças graves, incluindo diabetes, câncer e doenças cardíacas.

Embora vários estudos anteriores não mostraram que o chá verde ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, um estudo feito em 2013 no Japão, mostrou que as pessoas que bebiam seis ou mais xícaras de chá verde eram 33% menos probabilidade de desenvolver



Suplementos de canela também podem reduzir os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes tipo 2. E em 2013 um estudo mostrou que a canela está associada com uma queda significativa nos níveis de açúcar no sangue em jejum. Porém, é preciso de mais estudos para confirmar os possíveis benefícios de canela.

VINAGRE DE MAÇÃ: Os Benefícios do Vinagre para a saúde estão sob investigação, mas um estudo em 2004 constatou que o vinagre pode melhorar significativamente a sensibilidade à insulina em pessoas com diabetes ou resistência à insulina.

Os estudos mostraram que os efeitos do vinagre no corpo são similares aos efeitos da metformina diabetes, que é a droga utilizada pelos diabéticos.

O vinagre também ajuda a retardar a absorção do açúcar. Duas colheres de vinagre de maçã adicionada nas refeições melhorou os níveis de açúcar no sangue em jejum e a sensibilidade à insulina.

CHÁ VERDE: Diversos estudos foram e estão sendo realizados sobre os efeitos do chá verde em muitas doenças graves, incluindo diabetes, câncer e doenças cardíacas.

Embora vários estudos anteriores não mostraram que o chá verde ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, um estudo feito em 2013 no Japão, mostrou que as pessoas que bebiam seis ou mais xícaras de chá verde eram 33% menos probabilidade de desenvolver

diabetes tipo 2 do que as pessoas que consumiram uma xícara de chá verde por semana.

Além disso, um outro estudo realizado em Taiwan descobriu que aqueles que bebiam chá verde regularmente por mais de uma década tinham cinturas menores e uma composição de gordura corporal menor do que aqueles que não consumiam chá verde regularmente. O chá verde é uma bebida que contém polifenóis e principalmente os antioxidantes que mostraram que ajuda a regular a glicose no organismo, ajudando a evitar ou controlar diabetes.

LINHAÇA: As Sementes de Linhaça são excelentes fonte de Magnésio, o Magnésio ajuda a controlar a glicemia e a liberação da insulina no organismo. Ela também é nutritiva por ser rica em fibras e boas gorduras.

Se você já tem diabetes, pode controlar comendo de 5 a 6 vezes por dia, sempre em pequenas porções. Inclua em sua dieta os alimentos que são ricos em fibras. Evitar a ingestão de alimentos ricos em gordura do tipo saturada, trans e colesterol é fundamental. É importante comer em doses moderadas as carnes com excesso de gordura, embutidos e defumados. Além disso, o preparo das refeições pode ser feito com óleos vegetais como o de soja, canola ou girassol, além de azeite de oliva. É importante também reduzir a quantidade de sal na alimentação e praticar exercícios físicos diariamente.

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍDIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

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

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Franciça Gorthe Malheire Moraes Fantini
CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CREMESP 67.236

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

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

Dr. Hugo Yamagata Yasuda
CRM 109.308

Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma

ATENDE CONVÉNIO E PARTICULAR

Apas | Economus | Bensáude | Saúde Caixa
Cabsesp | Funcesp | Portal Saúde | São Francisco

Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e SabespPrev

Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis
17 3462-1742

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 Cáraro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

Entre de cabeça no mercado!

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

INSCRIÇÕES ABERTAS

CURSO PARA HABILITAÇÃO DE CORRETORES DE SEGUROS.

INÍCIO DAS AULAS: 29 de FEVEREIRO de 2016
FERNANDÓPOLIS

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

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

ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

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

www.funenseg.org.br/corretor

QUANDO O PRÉ-VESTIBULAR É ANGLO:

VALÉRIA C. S. FREITAS
MEDICINA UNIMAR
MEDICINA UNIBRASIL

FERNANDA DE OLIVEIRA
MEDICINA UNIBRASIL

JULIANA C. M. JUSTINO
MEDICINA UNIBRASIL

THIAGO A. DE LIMA
MEDICINA UNINOVE
DIREITO UFRJ

VOCÊ VIRA FERA. A FERA VIRA Bicho.

Resultado parcial dos aprovados 2017 do cursinho pré-vestibular Anglo Fernandópolis.