

Mercedes supera BMW e lidera mercado premium

Liderança mundial da BMW datava desde 2005; Audi fica em terceiro. Coincidentemente, as três são montadoras alemãs

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Tempos bons para a Mercedes-Benz. Além de dominar amplamente a F-1, com o tricampeonato de montadores, os números mundiais colocaram-na, pela primeira vez desde 2005, como



a líder de vendas no segmento premium. A empresa baseada em Stuttgart emplacou um recorde de 2.083.888 unidades, contra o número também recorde de 2.003.359 da rival da Bavaria - a BMW -. Nos últimos anos, a fabricante renovou o desenho dos seus principais modelos, lançou compactos de grande volume e investiu forte em tecnolo-

gias autônomas e de segurança, não apenas na mecânica - tradicional ponto forte das marcas alemãs. Em 2016, os compactos (Classe A, Classe B, CLA e GLA) representaram cerca de 30% do volume total da Mercedes-Benz, mas o modelo mais "popular" ainda é o Classe C.O re-

corde também teve ajuda de modelos de luxo da Maybach, que foi ressuscitada em 2015, e dos esportivos da AMG, que atingiram a inédita marca de 99,2 mil unidades - um crescimento de 44% sobre 2015. Ressalte-se que os dados não incluem as marcas

subsidiárias, pois neste caso a BMW assumiria a liderança se acrescida as vendas do Mini que foram superiores a do Smart (da Mercedes). Em comparação com 2015, que era o recorde anterior, a Mercedes-Benz registrou alta de 11,9%, a BMW subiu 5,2% e a Audi avançou 3,8%. Porém, do afora as três fabricantes alemãs dominam (a Audi está em terceiro com crescimento de 3,8% - suas vendas globais dobraram desde 2009), no Brasil as vendas delas caíram em 2016 no comparativo com 2015.

ID Buzz: a velha Kombi de volta. Agora elétrica



Ela ainda é tratada como um conceito e foi apresentada no Salão do Automóvel americano, mas, desta vez, deve sair do forno e entrar em produção em série, como admite a própria VW. Com dese-

nho futurista, recheada de tecnologia, ela agora será elétrica, com autonomia próxima dos 600 quilômetros. A van acelera de 0 a 100 km/h em 5 segundos e carrega até 80% da carga em 30 minutos. Tem modo de condução autônoma e

acelera de zero a 100 km/hora em cinco segundos. A versão híbrida, combinando motor à combustão deve ser a primeira a ser comercializada. Ainda não há data para o início da produção e comercialização.



HONDA APRESENTA

MOTO QUE NÃO CAI

Aque ponto chegamos. A fabricante nipônica apresenta um conceito de moto, baseado NC750X que não cai. Seja em alta, baixa velocidade ou mesmo parada, sensores mantêm o equilíbrio. Ainda não há previsão de quando chega ao público.



VENDAS DESPECAM

E VOLTA A 2002

Apesar do crescimento do setor premium - motos de alto valor -, a crise econômica afundou a vendas de motos no Brasil em 2016. O recuo foi de 29,5% e fez retroagir aos índices de 2002. Para este ano a expectativa é de crescimento de 2%, devido às exportações e não mercado interno.



Toldos Canaã

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





Proteja seu maior patrimônio

Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas



A certeza de estar em boas mãos



ELETRÔNICA GLOBO

Segurança em boas mãos!

Fone (17) 3442-4455

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



ASB

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

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



41 LOTES

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...

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



VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE PEIXÃO

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

“Olha a **Lata!**”



No começo da década de 70, os radialistas Alcides Corsini, João Mioto (in memorian) e Alaerte Vidali, tinham o hábito de pescar “lobós” na várzea do ribeirão Santa Rita, mais ou menos na direção onde hoje está a Usina Alcooeste.

Eles costumavam levar uma lata de 20 litros, cortada de um lado, onde colocavam velas para iluminar o pesqueiro, ou seja, pra clarear onde estavam, deixando escuro o poço onde pescavam. Conta o Alaerte, que certa noite, colocaram a lata pendurada num galho de árvore e como de costume, começaram a pescaria no meio do taboal, com a água pela linha da cintura...

Diz ele que o João Mioto e o Corsinilogo trataram de juntar uma brçada de taboa cada um, dobraram na forma de um banco e se sentaram... Minutos mais tarde, os dois perceberam que a lata estava se afastando lentamente e gritaram para o Alaerte, que estava logo mais abaixo; “olha a lata... a lata tá indo embora...” E o Alaerte, que estava bem ao lado da árvore, onde a lata estava pendurada... “ué, a lata tá aqui pendurada no mesmo lugar, vocês é que tão indo rio acima...”

Foi o bastante. Os três largaram a tralha e saíram levando o taboal no peito, no meio da escuridão. Para ele, Corsini e Mioto, no mínimo, haviam sentado no lombo de uma baita sucuri. Daquele dia em diante, nunca mais pescaram nos chamados “varjões”. Também nunca voltaram lá prá buscar a tralha. Como diz bem humorado, o Alaerte; “tá doido, garotinho?”

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

DISK ENTREGAS
(17) 3843-1227
 Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

Somar
 CORRETORA DE SEGUROS
Confiança e credibilidade a mais de 20 anos

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

www.oextra.net

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

Lembra do Cine Fernandópolis?



Fachada do antigo Cine Fernandópolis, onde uma faixa anunciava a estréia do filme “Quo Wadis?”, no começo dos anos sessenta.

Então... Foi ali que pela primeira vez na vida vi um filme, e acho que o primeiro deles foi “A Paixão de Cristo”, em preto e branco. Isso foi por volta de 61/62. O gerente do cinema, o “seo” Alvarenga, era um homem muito sério, tipo “durão mesmo”. Com ele não tinha conversa, todos os filmes tinham uma placa na porta do cinema indicando a censura. Naqueles tempos, censura livre não existia. O mínimo era cinco anos.

E aí ia subindo, 10 anos, 14 anos, 16 anos, 18 anos e acreditem, havia alguns filmes só para maiores de 21 anos. Esses filmes para maiores de 18 e 21 anos, só passavam no Cine Santa Rita, onde hoje estão o Lacqua di Fiori e a Lurrô Modas. E tem mais, se o “seo” Alvarenga olhasse o sujeito com o ingresso na mão, e suspeitasse que ele não tinha idade para ver o filme, era preciso apresentar um documento. Valia certidão de nascimento para os menores e título de eleitor para os maiores. Sem documento não tinha conversa.

No Cine Fernandópolis, nas

tardes de domingo, tinha as memoráveis matinê, e antes dos filmes, a calçada na frente do cinema se transformava numa animada feira livre, onde os meninos trocavam e vendiam seus gibis usados. Haviam colecionadores de Mandrake, O Fantasma, Zorro, Coyote, Bufallo Bill, Roy Rogers, Tarzan, Capitão Marvel, Super Homem, Bill The Kid, Tio Patinhas, Pato Donald, Mickey... nossa! Se for falar todos os títulos, vamos longe.

Entrar no cinema com os gibis não podia. Então todo mundo levava um irmão menor, que voltava para casa carregando as coleções. Tudo era negociado, quem levava os gibis de volta, ficava responsável por eles. E como pagamento, podia ler os gibis novos trocados e as vezes ganhava algum gibi velho, menos interessante. A feirinha sempre terminava 10 minutos antes de começar o filme, sempre às 14hs em ponto. Quando fechava as cortinas, tocava o primeiro sinal, o segundo sinal e no terceiro sinal, começava o filme.

E depois do filme, sempre haviam os “seriados”, filmes

em capítulos, iguais as novelas de hoje. E os filmes daqueles tempos? A Conquista do Oeste, com John Wayne, Gregory Peck, Henry Fonda e a loirinha e brava mocinha Halley Millis; Bem Hur, com Charlton Heston; Quo Wadis, com Robert Taylor e Deborah Kerr; Burt Lancaster, em À Um Passo da Eternidade; Cleópatra, com Liz Taylor e Richard Burton; O Sheik de Agadir, com Omar Sharif; Jason e o Velo de Ouro, Os doze trabalhos de Hércules, Maciste, Sansão; as séries do Gordo e Magro, Trinnity, Tarzan, Jane, Boy e Chita. Lembra? Nas noites de quarta-feira havia a famosa “Sessão do Rapa”, quando o ingresso era bem menos que a metade dos dias normais. Bons tempos aqueles.

Continuando, os filmes épicos de faroeste americanos, bang-bangs italianos e nas séries romanas, sempre havia o mocinho e a mocinha, o bandido e os amigos de cada um. Quando os índios peles-vermelhas cercavam o mocinho, a gente torcia pela chegada de ajuda, e quando aparecia a Cavalaria Ligeira, a platéia batia palmas. As mesma coi-

sa acontecia quando Hércules, Maciste ou Sansão, colocavam abaixo as colunas dos grandes castelos da Roma antiga. Toda sessão de matinê ou das seis da tarde, era sempre uma festa.

Os meninos e meninas do meu tempo, contavam nos dedos os anos que faltavam para poder ver os tais filmes proibidos, que comparados às novelas de hoje, eram água com açúcar. Poder assistir à sessão das oito no Cine Fernandópolis ou no Cine Santa Rita, era o atestado da tão sonhada maturidade. E tem mais, os namoros no escurinho do cinema eram arriscados, porque havia o lanterminha. Se o casalzinho não se comportasse, não tinha conversa, era colocado para fora e pronto. Com o “seo” Alvarenga a moçada não tinha moleza.

Pensando bem, vivemos tempos bicudos. Naqueles tempos, até os maiores de idade tinham horário para voltar prá casa. E aí de quem não cumprisse o horário combinado com os pais. No próximo final de semana pegava gancho. Bom, na semana que vem tem mais. Boa leitura e até lá.

MUSCULAÇÃO MASCULINO E FEMININO
TREINAMENTO PERSONALIZADO
ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

ACADEMIA DELTA FITNESS

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

Auto Mecânica
OUROCAR
 Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
 Troca de Óleo - Injeção Eletrônica
 Direção: Francis
(17) 99706-5516 / 99731-5516

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

Dez erros que os pais cometem e afastam os filhos adolescentes

A adolescência é um período complicado para pais e filhos. As relações ficam mais difíceis, as preocupações aumentam e é preciso administrar com calma essa fase cheia de experiências novas para os jovens. Para evitar o distanciamento, duas especialistas listam dez erros comuns, cometidos pelos pais, em relação aos adolescentes.

■ **1º ERRO: NÃO ENTENDER QUE OS FILHOS CRES-CERAM:** As crianças são muito ligadas aos pais. Mas, na adolescência, há um afastamento natural, para que os filhos possam testar sua independência e autonomia. E

isso não significa que os jovens não gostam mais de seus pais. A psicóloga Marina Vasconcellos explica que os adultos devem entender esse momento e dar mais liberdade (claro, com limites). “Não dá para permitir tudo, mas é um erro impedir que os adolescentes tenham experiências novas, afinal, eles cresceram e precisam disso para a construção da identidade.”

■ **2º ERRO: MINIMIZAR AS DESCOBERTAS:** Os pais costumam dizer aos filhos que sabem perfeitamente pelo que eles estão passando, pois já viveram tudo aquilo. E, portanto, acham que podem dizer qual é o melhor caminho. Marina diz que isso é um erro. “É preciso respeitar o momento do filho, sem impor seu modo de pensar. Por mais que tenhamos ideia de como é, agora é a vez deles”, diz a psicóloga. “É impossível impedir o sofrimento dos filhos. Todos têm tristezas e dificuldades. Os jovens também.”

■ **3º ERRO: NÃO SABER COMO CONTROLÁ-LOS:** Os adolescentes se consideram maduros e não gostam de dar satisfações. Mas precisam. E o ideal é fazer com que isso aconteça naturalmente, sem a necessidade de cobrar explicações. De acordo com Marina, “se os adolescentes são tratados com respeito, geralmente, retribuem da mesma maneira”, diz ela. “Pais que julgam bloqueiam os filhos, que se fecham. Em uma relação saudável, as conversas fluem normalmente. Isso inclui falar sobre que estão passando, apresentar os amigos, compartilhar as experiências”. O conselho dela é dar espaço para que o filho se abra, sem que sintam medo



Na adolescência, há um afastamento natural, para que os filhos possam testar sua autonomia

de ser julgado. “Quebre o clima de tensão entre vocês com bom humor.”

■ **4º ERRO: EXAGERAR NAS COBRANÇAS:** A adolescência é uma fase de muitas cobranças. Os pais querem que os filhos tenham um bom futuro, estudem, tenham boas companhias, criem responsabilidade, não se envolvam com drogas... A sugestão de Marina é escolher a forma certa de cobrar. “Os pais devem ser afetuosos, senão não funciona. Não podem apenas cobrar. A cobrança precisa ser intercalada com carinho, diversão, momentos descontraídos e diálogos. Muita pressão cansa os dois lados: adolescentes e pais.”

■ **5º ERRO: NÃO SABER DAR LIBERDADE:** Podar demais não dá certo. “Deixe que o seu filho durma na casa dos amigos”, exemplifica Marina Vasconcellos. “Ligue para os pais do amigo, certifique-se de que é seguro e permita”. De acordo com a psicóloga, os pais têm dificuldade para saber qual é o momento certo de permitir que os filhos saiam à noite. “Aos 15 ou 16 anos, eles querem chegar mais tarde em casa. Querem ir para as baladas. Deixe-os ir, mas é importante ir buscá-los, para ver como saem dessa balada (se estão com os olhos vermelhos ou bêbados, por exemplo)”, recomenda a psicóloga. “Combine um horário condizente com a idade e a maturidade do seu filho.”

■ **6º ERRO: DEMONSTRAR FALTA DE CONFIANÇA:** Certificar-se de que o seu filho está em segurança é bem diferente de vigiá-lo. De acordo com a psicoterapeuta Cecília Zylberstajn, o filho pensa que, se o pai não confia nele, pode

fazer o certo ou o errado, pois não fará diferença. “Investigar exageradamente não estimula a responsabilidade. Gera um clima de desconfiança – e as relações íntimas são baseadas na confiança”, alerta a especialista. “Diga para o seu filho que quer se assegurar de que ele estará bem e informe-se, mas não aja às escondidas.”

■ **7º ERRO: DESESPERAR-SE NAS CRISES:** Os adolescentes dão trabalho. Mas é essencial agir com cautela. “As reações precisam ser proporcionais aos fatos”, diz Cecília. “Se o seu filho entrou em coma alcoólico é uma coisa, se chega cheirando a bebida é outra. Os pais devem hierarquizar a gravidade dos problemas”. De acordo com a psicóloga, ter uma reação desmedida (ou dar broncas muito frequentes) estimula o filho a mentir. “Para o adolescente, o problema é a bronca. Ele não pondera se suas atitudes podem ser perigosas. Por isso, converse com calma, para entender as razões que o levaram a fazer escolhas erradas. Descubra se é algo frequente e explique as consequências.”

■ **8º ERRO: CONSTRANGER OS FILHOS:** Na adolescência, é comum os filhos terem vergonha dos pais. Tente compreender isso. Cecília explica que os pais são munidos de informações que podem envergonhar o filho diante dos amigos. Particularidades que só os pais sabem, mas que o jovem não quer que sejam reveladas. “Os adultos precisam evitar expor a intimidade dos filhos, pois, muitas vezes, o deixam constrangido. Evite, também, estender muito as conversas com os amigos dele. “Pai e mãe não são

amigos. Pais que querem ser amigos não estão sendo bons pais”, alerta Cecília. “A relação precisa ser hierárquica. Isso não significa que tenha de ser ruim. A diferença é que, com amigos, temos relações de igual para igual. Entre pais e filhos não é assim”, diferencia a psicóloga. “Os pais podem ser bacanas, compreensivos, divertidos, mas são pais.”

■ **9º ERRO: COLOCAR SEU FILHO EM UM ALTAR:** Pare de pensar que ninguém está à altura do seu filho. É comum os pais colocarem defeitos em todos os amigos e, principalmente, nos namorados que os adolescentes têm. Cecília lembra que o excesso de julgamento faz com que os filhos se fechem. “O resultado de tantas críticas é que os filhos passam a esconder namorados e amigos dos pais. Eles perdem a vontade de apresentar pessoas com quem convivem e começam a ficar mais na rua do que dentro de casa”, alerta.

■ **10º ERRO: FAZER CHANTAGENS:** Ameaçar cortar a mesada, caso o filho não obedeça, é muito comum. Assim como dizer que, enquanto ele viver às suas custas, não poderá tomar certas atitudes. “Isso é uma chantagem e não educa”, resume Cecília. “Os pais devem explicar as razões que os levam a proibir determinados comportamentos. Com ameaças, o jovem apenas obedece para não perder um benefício”. A psicóloga diz, ainda, que, agindo assim, a relação entre pais e filhos fica muito rasa. “É como beber e dirigir: quem não faz, pois sabe que é perigoso para si e para as outras pessoas, compreende o problema. Quem deixa de fazer apenas por medo da multa, não entende os riscos”, exemplifica.



Balaio de Gato

COLOQUE NOSSOS POLÍTICOS PARA ADMINISTRAR O DESERTO DO SAARA...

E em cinco anos, pode apostar, vai faltar areia!

Com a onda de delação do “Fim do Mundo” da Odebrecht...

Tem político aí se agarrando ao mandato

igual gato caindo do barranco!

Como diz Chico Piranha, caboclo quando rola ribanceira abaixo...

No sufoco, segura até em rabo de jararaca!

E aí o sábio filósofo do brejo completa:

Em rio que tem piranha, jacaré nada de costa!

E daqui prá frente coluninha não faz

mais previsões de Sanakan...

Orravéio...o guru não acerta uma!

O Brasil Tinha 12 milhões de desempregados...

Agora tem mais um::Sanakan ganhou passe livre!

Sanakan diz que de Noé prá cá perdeu

as contas das demissões...

Mudando de assunto, vou comprar um caminhão...

Dizem que 2017 vai ser o ano dasgrandes mudanças!

Vou ficar rico fazendo frete...

Metas para o ano novo: O que vier é lucro!

As metas para 2017 são para cumprir as de

2016 que não foram cumpridas em 2015..

O ano novo já começou a única coisa que

foi prá frente foi minha barriga!

A Lavajato vai prender vários políticos corruptos e caras de pau!

Renan será indiciado mais 11 vezes e não vai acontecernada...

E Lula vai processar Sérgio Moro na Venezuela!

Prá variar vão morrer um artista, um

cantor e um político famoso...

E não adianta reclamar, é só um de cada ramo e pronto!

Os 12 milhões de desempregados vão

continuar desempregados...

E com a impunidade turma do colarinho

branco vai continuar nadando de brçada...

SEM IMITAR SANAKAN, 2016 FOI UM ÓTIMO ANO!

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

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissional
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) 98801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

Exames
pré-agendados
TODOS
OS DIAS

Tudo o que **VOCÊ** precisa para sua **construção.**

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

SOMOS FILIADOS A

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

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

“

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

”

• Por **CLARIUS**

MINUTINHO:

Deus e os gêmeos

No ventre de uma mãe havia dois bebês, gêmeos, quando um perguntou ao outro:

“Fale a verdade. Você acredita em vida após o parto?”

O outro respondeu:

- É claro. Tem que haver algo após o parto. Talvez nós estejamos aqui para nos preparar para o que virá mais tarde.

- Bobagem, disse o primeiro. Que tipo de vida poderia ser esta?

O segundo disse:

- Eu não sei, mas acho que haverá mais luz do que aqui. Talvez nós possamos andar com as nossas próprias pernas, enxergar outras coisas e comer com nossas bocas. Talvez tenhamos outros sentidos que não possamos entender agora.

O primeiro retrucou:

- Isto é um absurdo. O cordão umbilical nos fornece nutrição e tudo o mais de que precisamos. O cordão umbilical é muito curto. A vida após o parto está fora de cogitação.

O segundo insistiu:

- Bem, eu acho que há alguma



coisa e talvez seja diferente do que é aqui. Talvez a gente não vá mais precisar deste tubo físico.

O primeiro contestou:

- Bobagem, e além disso, se há realmente vida após o parto, então, por que ninguém jamais voltou de lá?

- Bem, eu não sei, disse o segundo. Mas certamente vamos encontrar nosso pai e nossa mãe e eles vão cuidar de nós.

O primeiro respondeu:

- Mamãe... Você realmente acredita em mamãe? Isto é ridículo. Se a mamãe existe, então, onde ela está agora?

O segundo disse:

- Ela está ao nosso redor. Estamos cercados por ela. Nós somos dela. É nela que vivemos. Sem ela este mundo não seria o mesmo e não poderíamos existir.

Disse o primeiro:

- Bem, eu não posso vê-la, então, é lógico que ela não existe.

Ao que o segundo respondeu:

- Às vezes, quando você está em silêncio, se você se concentrar e realmente ouvir, você poderá perceber a presença dela e ouvir sua voz

amorosa. É só tentar!

Este foi o modo pelo qual um escritor húngaro, numa palestra, explicou a existência de Deus.

Autoria desconhecida.

CRÔNICA:

Parábola dos 10 executivos e das 10 virgens

Uma grande empresa multinacional com sede em Moscou, na Rússia, resolveu abrir uma filial no Brasil.

Contratou dez executivos para instalarem e gerirem esta filial, deixando bem claro, a todos, que num dia indeterminado, todos seriam chamados à matriz para apresentarem ao presidente e à Diretoria relatório detalhado de suas atividades.

O salário era generoso, mas o serviço a ser executado era duro e extenuante.

Um grupo de cinco desses executivos começou a pensar da seguinte forma: trabalhamos muito durante o horário de expediente e é justo que aproveitemos as nossas horas de lazer do jeito que queremos. Ganhamos bem, portanto vamos aproveitar o que a vida tem de melhor. Jantavam nos melhores restaurantes, frequentavam os mais seletos clubes, passavam os fins de semana nos lugares da moda, enfim, levavam uma boa vida, despreocupados com o futuro.

O outro grupo pensou da seguinte

Pensamento da Semana

“O prejuízo é comunicado prévio para que não se caia em débitos insolúveis.”

ANDRÉ LUIZ

sentação de seus relatórios.

O grupo dos cinco executivos que desfrutavam da boa vida se apavorou. Como iam se apresentar à Diretoria, se não falavam uma palavra de russo? Como chegariam do aeroporto até a matriz, se não conheciam a cidade, não tinham dinheiro russo e nem conheciam ninguém que os ajudasse? Onde ficar, que roupas levar? Enfim um desconhecimento total do seu destino. Pediram socorro aos outros cinco colegas que lamentaram muito não poder ajudar porque o embarque era imediato e não havia tempo de treiná-los.

Assim é a vida na Terra. Todos nós sabemos que um dia seremos chamados à errática de onde teremos que assumir plenamente a responsabilidade de nossos atos.

Com a nossa forma de viver, em que grupo de executivos nós estamos nos enquadrando?

Observação: qualquer semelhança com a Parábola das 10 Virgens, não é mera coincidência.

Mário Lamha



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

oextra

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade



OUROMIX
CONCRETO E ARGAMASSA PARA TODA REGIÃO

ouromix@yahoo.com.br

(17) 99782-6249 (VIVO)
Paulo Sérgio Bortoluzzo
(17) 99746-0257 (VIVO)
Vendas diretas para Fernandópolis

Sua obra vale Ouro!
Estrada Municipal OUR 331 nº 1671 - Perímetro Urbano - Ouroeste/SP

Rotary Club de Ouroeste comemora 25 anos de fundação e recebe visita do Governador do Distrito

→ César Felisbino **SILVA**
contato@oextra.net

Em comemoração aos seus 25 de Fundação (08/01/1992), o Rotary Club de Ouroeste recebeu, no dia 07/01, a visita oficial do Governador do Distrito 4480 Celso Pereira Martins e sua esposa Nilde e promoveu uma Reunião Festiva de Aniversário na sede social do clube. Na ocasião, o Presidente do Rotary Club de Ouroeste José Carlos e o Governador Celso homenagearam os ex-presidentes dos anos rotários de 1991 a 2017 que fizeram do Rotary Club de Ou-

roeste um clube a serviço da humanidade. Feitas as homenagens, os representantes do Interact e Rotaract fizeram suas considerações à data. Outro momento marcante foi o descerramento da Galeria de Presidentes da Casa da Amizade, que ganhou o nome da companheira Claudete F. Furtado (in memória). As comemorações foram encerradas com as mensagens de carinho do Presidente do Rotary Club de Ouroeste “Carlão”, do vice-Prefeito “Neno” e do companheiro Honorário e Governador do Distrito 4.480 Celso Pereira Martins.



Mesa Diretora que foi composta pelo casal presidente do Rotary “Carlão” e Odete, Governador do Distrito 4.480 Celso e sua esposa Nilde, Vice-Prefeito “Neno” e “Bete”, presidente da Câmara Dr. Júlio e DraNathália, RDR César, o companheiro doRotaract André e o vice-presidente do Interact Eduardo



Ano Rotário 1994/1995 – Nelson Pinhel – Lema Rotário: Seja Amigo



Ano Rotário 1995/1996 – Araripes Fernandes (Lalo) – Lema Rotário: Atue com Integridade/ Sirva com Amor/ Trabalhe pela Paz



Ano Rotário 1996/1997 – Edvaldo Fraga da Silva (Val) – Lema Rotário: Construa o Futuro com Ação e Visão



Ano Rotário 1999/2000 – Oscar Presutto – Lema Rotário: Rotary 2000: Aja com Coerência, Confiança e Continuidade



Ano Rotário 2001/2002 – Claudemir ScarimCaberlim – Lema Rotário: Criar Consciência – Ser Atuante



Ano Rotário 2002/2003 – Sebastião Geraldo da Silva – Lema Rotário: Plante Sementes de Amor



Ano Rotário 2003/2004 – Gilmar de Marchi Lopes – Lema Rotário: Dê a Mão ao Próximo



Ano Rotário 2004/2005 – Josué Dourado da Silva – Lema Rotário: Celebremos Rotary



Ano Rotário 2005/2006 – Sidney Yukio Koga – Lema Rotário: Dar de Si Antes de Pensar em Si



Ano Rotário 2006/2007 – Francisco José Fernandes Gallego (Kiko) – Lema Rotário: Mostremos o Caminho



Ano Rotário 2007/2008 – Missao Morisugi – Lema Rotário: Rotary Compartilha



Ano Rotário 2010/2011 – James Emilio Scapim – Lema Rotário: Fortalecer Comunidade. Unir Continentes



Ano Rotário 2011/2012 – Nilson dos Reis Rodrigues (Nilsão) – Lema Rotário: Conheça a Si Mesmo Para Envolver a Humanidade



Ano Rotário 2013/2014 – Edvaldo Gonçalves de Souza – Lema Rotário: Viver Rotary. Transformar Vidas



Ano Rotário 2014/2015 – José Carlos da Silva – Lema Rotário: Faça o Rotary Brilhar



Ano Rotário 2015/2016 – Ederson Almeida Fortunato – Lema Rotário: Seja Um Presente Para o Mundo



Ano Rotário 2016/2017 – José Carlos dos Santos (Carlão) – Lema Rotário: Rotary a Serviço da Humanidade. O Presidente do Distrito 4.480 - Celso também entregouuma homenagem do Presidente do Rotary International



Companheiros do Rotary exibiram com orgulho as Cadeiras de Roda, Cadeiras de Banho, Andadores e as Muletas que foram adquiridas pelo clube.



Familiares da homenageada acompanharam o descerramento da Galeria de Presidentes da Casa da Amizadeque ganhou o nome da companheira Claudete F. Furtado (in memória).

social



O último sábado (07) foi uma data muito especial e que ficará para sempre na memória de **Eduardo Main**, que se formou no curso de Direito. Na foto, ao lado dos pais Célia e Elvino e da irmã Tábata.



Mariana Grecco, sempre ao lado do namorado Vander Gasques, já está se preparando para festejar seu aniversário na próxima segunda.



Já em clima de muita festa, **Luh Delfino** se prepara para o dia de amanhã, data em que celebra idade nova. Na foto, ao lado das amigas Vanessa, Patricia e Liliane.



Selfie do aniversariante de segunda, **Marlon Beloni**, sendo homenageado pela família e amigos.



Muito querido por todos, **Matheus Henrique** também está na lista dos aniversariantes desta segunda.



O sorridente **Matheus Ribeiro** também vai comemorar seu niver amanhã.

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

SUS Sistema Único de Saúde

Correios

TRE/SP

VENHAM CONFERIR

FMB CURSOS PARA CONCURSOS

PREPARATÓRIOS PARA OAB, CAXA ECONÔMICA FEDERAL, BANCO DO BRASIL, DENTRE OUTROS.

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

VALORES PROMOCIONAIS

LOCAL: Colégio Incentivo (17) 3442-3999

Av. Primo Angelucci, 330 - Centro 9 9631-1616

9 9154-3661



Em destaque o vereador **Reginaldo Marcomini** da cidade de Macedônia ao lado do conceituado Locutor de rodeio Debrail de Brito.



Simone Teodoro também será muito cumprimentada amanhã por amigos e familiares. Em especial pela filha Júlia. Parabéns!

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

Jeferson

17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Estude no melhor!

Concurso de Bolsas Fundamental 2 6º ao 9º ano

Ensino Médio 1º ao 3º ano

20 de Janeiro de 2017 às 14.00h

Inscrições:

17 3462-6555

17 3442-5920

Avenida Alonso Caetano, 2720 - Santista, Fernandópolis - SP

melhores resultados no ENEN

melhores resultados nos vestibulares

25 ANOS! COLEGIÓ COOPERS

40 Anos

PAPELARIA AQUARIUS Fernandópolis (SP) (17) 3462-1515

"A PAPELARIA NOTA 10"

PAPELARIA AQUARIUS (17) 3462-1515

ESCOLAR ESCRITÓRIO INFORMÁTICA ARTESANATO PRESENTES

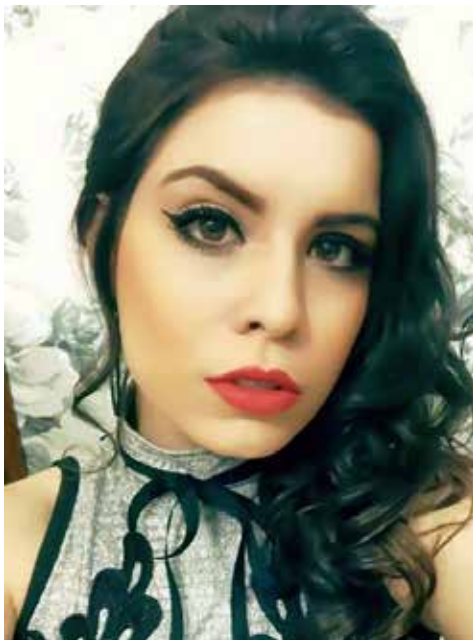
Há 40 anos fazendo parte da história da cidade



Bruna Alves está na lista dos homenageados de amanhã. Felicidades!



Muitos anos de vida para **Graziane Gonçalves**, que amanhã celebra a chegada de mais um aniversário.



Em destaque, o estilo de **Glendha Martins**, que amanhã comemora idade nova.



Felicidades e realizações para **Jorge Borba** que faz aniversário neste domingo.



Linda e loira, **Júlia Montoro** recebe felicitações da família e dos amigos pelo seu aniversário amanhã.



A simpática **Juliana Lopes Luca** apagará as velinhas na próxima segunda. Parabéns!



Quem recebe os parabéns hoje é o jovem **Manoel Affonso Giansante Nascimento**. Felicidades!



Close da bela **Liliani Vendramini Barreto**, que se prepara para assoprar as velinhas amanhã.



A data de domingo certamente será especial para **Leonardo Medrado**, que dá boas vindas à idade nova.



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





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

MATRÍCULAS ABERTAS

PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO



Sistema de Ensino

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

Av. Primo Angelucci, 330
Centro - Fernandópolis-SP



MINI CHURROS

RS **0,79**



PUDIM

RS **3,99**



BATATA COM CHEDDAR E BACON

RS **9,90**

ENTREGAS: **3465 0100**

NA EXPEDIENTE BRASILEIRO - CENTRO | 1300

FACEBOOK.COM/DONNUSFERNANDOPOLIS



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:





FÉRIAS #BaratoPraCaramba

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos

oferta

à partir de

R\$ 1,99

GIGANTÃO

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

celebridades

Rihanna usa look básico de R\$ 15 mil



A cantora caminha pelas ruas com muito estilo

Rihanna é considerada um ícone por seu estilo. Na tarde da quinta-feira, 12, a cantora mostrou que não economiza quando o assunto é o seu invejado visual enquanto chegava para gravar uma cena do filme “Ocean’s Eight”. RiRi estava usando um moleton oversized da Vetements - grife queridinha do momento -, que custa cerca de R\$3.200. Achou caro? A meia com listras e renda da Gucci não sai por menos de R\$1.400 e o tênis com fivela da Maison

Margiela custam aproximadamente R\$3.100. Como se não bastasse, Rihanna completou o look com a mochila Springs Backpack Mini da Louis Vuitton que pode ser comprada por R\$7.200, no site oficial da marca. A soma de todas as peças pode ultrapassar R\$15 mil. Rihanna não tem muito problema com o que pensam sobre seu visual. Em setembro, por exemplo, ela causou ao aparecer vestindo uma roupa em formato de coração da Saint Laurent orçada em R\$ 50 mil.

Marina Ruy Barbosa comemora um ano de relacionamento com Xandi Negrão

Marina Ruy Barbosa fez o dia dos fãs ao comemorar um ano de relacionamento com o piloto Xandi Negrão nas redes sociais, nesta segunda-feira, 9. Na legenda, a atriz escreveu a legenda “De janeiro a janeiro...”, em referência à música de mesmo nome de Roberta Campos e Nando Reis. Mais cedo, Xandi também se declarou para a atriz no Instagram. Ele postou uma foto do casal em viagem ao Nordeste, feita recentemente, e escreveu uma mensagem para Marina: “365

dias do mais puro amor!” O casal, inclusive, já está noivo! Ela foi pedida em casamento em julho em uma viagem feita à Tailândia. Na oportunidade, o piloto escreveu na areia da praia, com direito a vela, “quer casar comigo?” em inglês. Na época, a atriz só revelou que estava noiva porque a imprensa estava especulando que ela estaria grávida depois de uma “gafe” de sua melhor amiga, a atriz Luma Costa, que comentou em um post do Instagram que estava muito feliz por eles.



“Estamos muito felizes! Que venham muitos outros anos”

Monica Iozzi vive affair com ex de Emanuelle Araújo

O clima de paz e amor do réveillon que reuniu jovens atores na Chapada dos Veadeiros, em Goiás, parece ter envolvido um pouco mais do que amizade e fotos exaltando a natureza e a nudez. Monica Iozzi, que estava sozinha desde os beijos em Klebber Toledo no carnaval do ano passado, teve o coração flechado nessa passagem de ano.

A atriz e o diretor Felipe Flores passaram a se conhecer melhor e se uniram a outros casais da viagem como Caroline Abras e Alejandro Claveaux, e Carla Salle e Gabriel Leone. Felipe é ex-namorado de Emanuelle Araújo. Os dois ficaram juntos por seis meses e terminaram pouco antes do fim do ano.



Em algumas fotos postadas pela turma, Iozzi e Felipe estão sempre próximos um do outro, e enquanto parte da “caravana” retornou às cidades de origem, ele seguiu viagem até Pirenópolis, também em Goiás. A última postagem da atriz mostra os dois num carro, com outros atores: “Quando a gente começa o ano cercados de amor...”, escreveu ela para ilustrar o registro.



Anitta contou que fora do pretendente era ação de marketing

Anitta diz que fora do pretendente era ação de marketing para bombar música

Não foi dessa vez que Anitta levou um toco na vida. A cantora fez uma pegadinha para divulgar uma música. Ela compartilhou uma suposta conversa no WhatsApp com um crush. Na conversa, ela manda um link do clipe Sim ou Não e pergunta para o pretendente: “Podia ser a gente, sim ou não”. Quinze minutos

após a pergunta, ele resumiu com uma resposta pouco animada: “Sim”. Inconformada, a cantora questionou: “P***, só isso? Sim?”. E ele garantiu: “Mas é claro que sim”. Após a notícia viralizar, Anitta foi ao Twitter para desfazer o mal-entendido e explicar a situação.

horóscopo

ÁRIES
Os conflitos nas relações familiares tendem a eclodir em meio às dificuldades do dia a dia, neste momento em que a Lua passa pela quarta casa e se aspecta de forma desarmoniosa com outros astros. Respeite o espaço alheio e cumpra sua parcela na parte que lhe cabe na divisão de tarefas.

TOURO
As relações pessoais são prejudicadas pelo excesso de cobranças, sobretudo em função da busca obsessiva em relação aos seus objetivos. A Lua tensiona o setor de comunicação, lhe aconselhando a não ser tão crítico com as pessoas. Mantenha a mente aberta para outras opiniões diferentes das suas.

GÊMEOS
Ao passar pela segunda casa, a Lua se aspecta negativamente com outros astros, desestabilizando a vida financeira. Você tende a agir de maneira imprudente, então, mantenha-se atento aos limites de seu orçamento. Saiba curtir os momentos de lazer com responsabilidade e equilíbrio.

CÂNCER
Use a inteligência emocional ao lidar com os desafios nas diversas áreas da vida. Ao tensionar seu signo, a Lua lhe convida a refletir sobre a maneira como suas atitudes afetam os desdobramentos das situações. Direcione suas ações de maneira positiva, e avalie se não é você quem complica as coisas.

LEÃO
Seu poder de análise fica comprometido diante da tensão da Lua no setor de crise. Seus medos bloqueiam os caminhos, pois lhe freiam diante das oportunidades. Não se intimide, seja corajoso e enfrente os temores. Não deixe que os antigos fracassos lhe enfraqueçam.

VIRGEM
Ao passar pelo setor de amizades, a Lua estabelece aspectos tensos com outros astros, dificultando as atividades em grupo neste momento. As diferenças de opiniões e os ânimos exaltados podem gerar conflitos, então, procure ser menos crítico, pois isso ajuda a amenizar a situação.

LIBRA
As responsabilidades se tornam uma carga, neste dia em que a Lua passa pela décima casa, se tensionando com outros astros. Pondere mais e seja sereno, pois isso tornará as coisas mais leves. Não se deixe levar pela cega obstinação ao lidar com as oportunidades de crescimento profissional.

ESCORPIÃO
Profundas contradições existenciais são trazidas a tona pela passagem da Lua pelo setor espiritual e pela sua tensão com outros astros. As pessoas a sua volta não são de confiança, então, evite expor suas fragilidade neste período. Afaste-se de situações preocupantes que possam piorar as coisas. Cuide-se!

SAGITÁRIO
Perceba que sua baixa autoestima acaba lhe fazendo enxergar mais problemas do que de fato existem, neste momento em que a Lua tensiona a oitava casa, lhe trazendo doses de melancolia. Não fique comparando os atuais problemas com os antigos, pois isso lhe deixa pessimista diante dos desafios repetitivos.

CAPRICÓRNIO
Ao transitar pela sétima casa, a Lua forma aspectos tensos com outros astros, alertando para desafios nos relacionamentos pessoais. As faltas de afinidade ficam mais evidentes neste momento, então, procure agir de maneira conciliadora, contribuindo para amenizar os conflitos.

AQUÁRIO
O convívio no trabalho fica mais vulnerável aos conflitos, neste momento em que a Lua tensiona a sexta casa, demandando uma atenção especial às parcerias profissionais. Tenha cuidado ao expor suas opiniões, zelee pelo bom senso. Evite os conflitos ao agir de maneira mais diplomática.

PEIXES
A tensão da Lua, que passa pela quinta casa, com outros astros nos circuitos social e financeiro lhe demanda uma atitude discreta e econômica. Não deixe que as limitações de cunho material lhe desanimem, use a criatividade e busque companhias certas para que as oportunidades possam ser aproveitadas.



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

99634.9809 VIVO

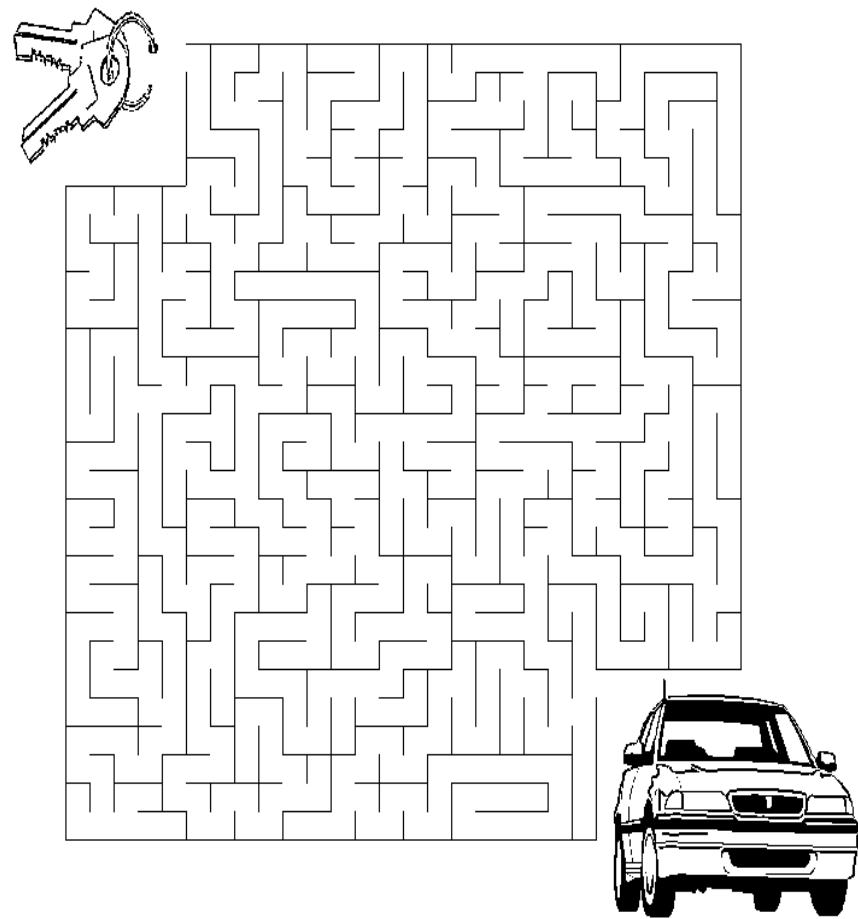
99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

Labirinto

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

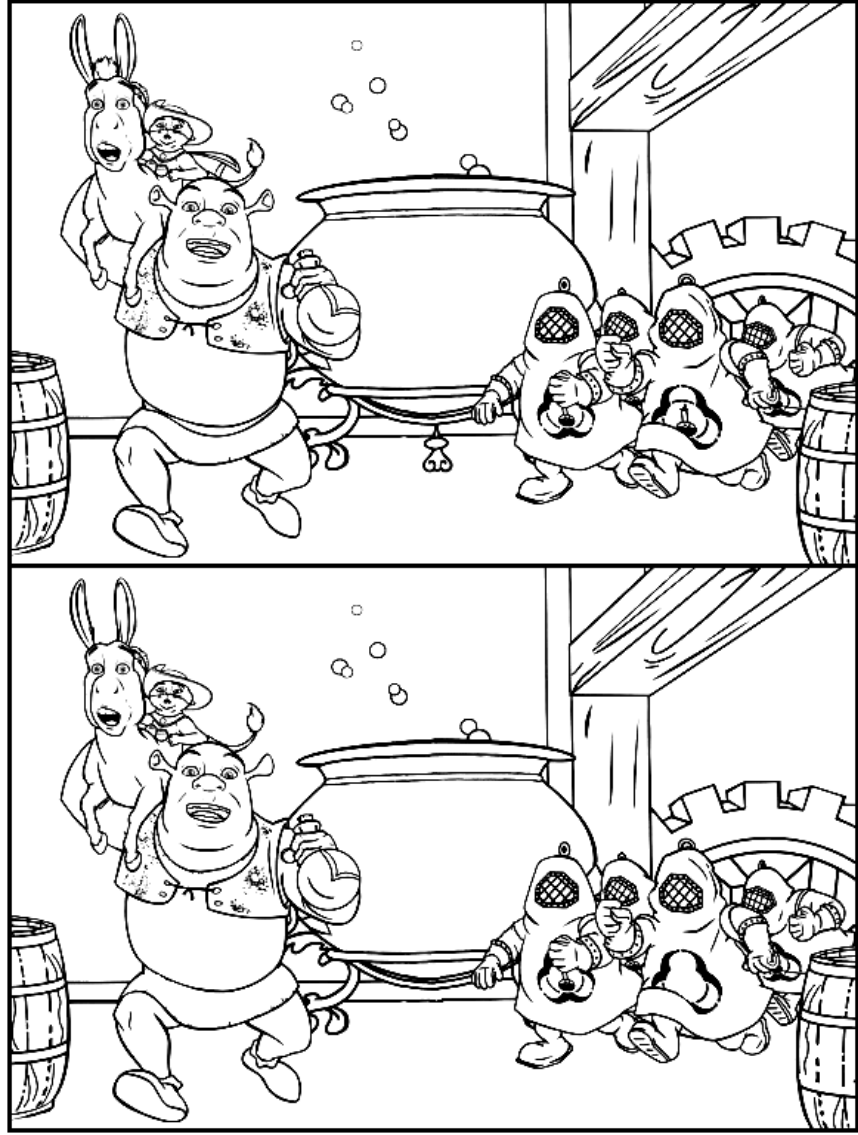


Sudoku Nível Fácil

				3			
		8	1	9		3	6
	6	9			2		1
6	7					4	8
	3	5					
			3	8		2	
	4			5	1		
9	1					5	2
				4		9	6

9	6	1	2	7	3	8	5
7	3	8	5	9	2	1	6
8	5	2	1	9	6	7	3
5	2	7	9	8	3	7	6
6	1	9	7	2	2	5	8
8	8	7	6	1	5	2	9
1	9	8	2	2	7	6	9
2	9	5	5	6	1	8	7
2	7	6	5	9	8	1	2

Sete Erros



Resumo de Novelas

SOL NASCENTE
Segunda, 18h00

Cesar se contém quando Tanaka fala mal de seu pai. Nanda termina o namoro com Peppino. Vittorio conta para Milena sobre o sumiço de Mário. Sinhá alerta a irmã para não se envolver com Tanaka. Alice, Ralf, Damasceno, Tato e os policiais procuram Mario. Chica se sente mal na casa de Tanaka. Sinhá se anima com o cassino. Neide avisa à polícia que Mario está em sua casa. João Amaro revela a Sinhá e Cesar que acusou Alice de ser a chefe da organização criminosa. Lenita e Vittorio decidem procurar Chica. Neide e Luzia se preocupam com o estado de Mario. Alice se desespera ao ouvir a equipe de busca deduzir que Mario se atirou do penhasco.

ROCK STORY
Sábado, 19h15

Júlia implora para Alex não se aproximar de Chiara. Júlia conta a Edith sobre a chantagem de Alex. Romildo tira uma foto de Chiara e manda para Alex. Lázaro expulsa Ramon e Marisa de sua casa. Nicolau se preocupa quando Gilda e Haroldo informam que marcarão uma consulta médica para ele. Zac diz a Tom que aceitará dar aulas para Yasmin a fim de ajudar a mãe financeiramente. Nanda confirma para Gordo que Jorginho está no Brasil. Laila pede a Jorginho para não procurá-la. Léo fica abalado ao descobrir que Diana não assinou o divórcio. Edith diz a Nelson que acredita que Júlia será presa. Júlia manda uma mensagem para Lorena, dizendo que irá se entregar.

A LEI DO AMOR
Segunda, 21h00

Tião convence Flávia de que Tiago planejou a morte de Isabela. Ciro é expulso da tecelagem. Flávia afirma a Salete que se vingará de Tiago. Bruno decide ir para o Canadá. Tião manda Valdir enviar um dossiê sobre a mulher que se relacionou com Pedro em Angola. Ciro expulsa Magnólia de seu quarto e Silvia fica nervosa. Ana Luiza mostra para Pedro e Helô a discussão entre Ciro e Magnólia. Ruty Raquel teme que Gigi a substitua no SPA. Zuza enfrenta Magnólia. Fausto pede um gravador para Jader. Bruno avisa a Jéssica que vai para o Canadá. Salete procura Bruno. Tião decide trazer a mulher que se relacionou com Pedro para o Brasil.

MALHAÇÃO
Segunda-feira, 17h30

Joana confronta Stella e afirma que não demitirá Júnior. Jéssica conta a Júnior, Jabá e Lucas que Martinha foi expulsa de casa por conta de sua gravidez. Belinha sugere que Artur ajude a desfazer o mal-entendido entre Alisson e Belloto. Léo se preocupa com a possível demissão de Júnior. Jabá insiste para que Martinha revele a identidade do pai de seu bebê. Krica teme que Rômulo esteja traindo Nanda. Bárbara explica a Clara o plano contra Joana. Clara arma contra Joana e Júnior e diz a Stella que o rapaz saiu com Léo da academia.

CARINHA DE ANJO
Segunda-feira, 20h30

Zé Felipe não quer mais jogar futebol por estar com medo de machucar alguém, como aconteceu com seu irmão. Flávio diz para Nicole fazer uma denúncia para a Madre Superiora sobre Cecília estar interessada em Gustavo. Rosana vai até a delegacia conversar com o delegado Peixoto e pede sigilo sobre a denúncia em relação ao roubo de computadores em que Flávio está envolvido. Bárbara e Frida descobrem que Fabiana conseguiu fazer Cecília ver Dulce Maria. Rosana revela as ameaças que recebe da família de Nicole para o delegado. Nicole vai até o colégio Doce Horizonte e escuta de Inácio que Cecília está de saída. A modelo entende errado e pensa que a noiva vai deixar a vida religiosa.

A TERRA PROMETIDA
Segunda-feira, 22h15

Zareg diz que Bogotai não deve pensar em se vingar de Finéias agora. O mensageiro do reino de Gibeão procura por Zareg no palácio de Adonizedeque. Mireu avisa que os nobres foram vistos comprando roupas velhas na taberna de Ula. Josué e Aruna jantam na tenda de Quemuel. Samara fica enciumada. Raabe diz que Mara pode ser a culpada pelo ataque do leproso. Samara diz que acabará com a felicidade de Aruna. Úrsula que não confia no rei Zareg. Léia se desespera ao ter um pesadelo. Quemuel a ampara e se declara para a esposa. Aruna agradece pelos conselhos de Yana. Eleazar fala sobre Finéias com Bogotai. Samara conversa com Tobias e diz que é preciso acabar com Yana.

Humor

REZANDO NA PRAÇA

Um pastor estava pregando na praça pública dizendo:
- Sai demônio!
E um bêbado responde:
- Não sei não! A praça é pública!

PRIMEIRO ENCONTRO

O cara finalmente conseguiu convencer a garota mais bonita do bairro a sair com ele.
Quando eles entraram no carro, a gata foi colocar o cinto de segurança e deixou escapar um sonoro pum.
- Me desculpe. - disse ela, constrangida - Eu espero que isso fique só entre nós dois...
- Não sei não! - disse o rapaz, abrindo a janela - Se você não se importa, eu prefiro que se espalhe um pouco!

VELHAS

A campainha toca na casa de um cara muito pão duro.

Quando ele atende dá de cara com duas freiras pedindo donativos.
- Meu filho, nós somos irmãs de cristo e ...
Ele interrompe e diz:
- Nossa!! Como vocês estão conservadas!

CASAL NAMORANDO NO SOFÁ
O casal estava namorando no sofá da sala.

A sogra, na cozinha fazendo comida, resolve servir uns petiscos para o rapaz.
Ele se delicia e agradece a sogra:
- Minha sogrinha, esse bolinho de bacalhau está uma delícia!
A sogra responde:
- Vá lavar essa mão seu safado! Esse bolinho é de arroz.

SOGRO NO MOTEL

O homem vai no motel com a aman-

te, chegando se depara com o carro do sogro em uma das suítes.
Como não se dava muito bem com o sogro, resolveu disfarçadamente riscar toda a pintura do carro.
No dia seguinte ele vai na casa do sogro, vê o carro todo riscado e fin-ge surpresa:
- O que aconteceu, sogro?
O sogro responde:
- Ontem emprestei o carro pra sua mulher ir na igreja e riscaram ele todo.
dinho.

NA DELEGACIA

Na delegacia:
- Seu delegado meu marido saiu de casa ontem a noite, disse que ia comprar arroz e até agora não voltou. O que eu faço doutor?
- Sei lá, faz macarrão!!

EI, PROFESSORA!



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

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DROGARIA 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

Falta de vitamina D causa problemas físicos e cognitivos



Falta desse nutriente causa fraturas, depressão e dor nos músculos

Segundo estudos recentemente publicados nos Estados Unidos, cerca de 10% da população do país desenvolveu ou em desenvolvimento possui deficiência de vitamina D. Esta deficiência eleva em aproximadamente quatro vezes as chances de quedas, fraturas ósseas, sintomas depressivos, câncer de cólon e problemas cognitivos (de memória e da capacidade de raciocínio).

A vitamina D protege o fluxo sanguíneo e limpa o organismo de toxinas, incluindo as proteínas amiloides associadas à doença de Alzheimer, promovendo um melhor funcionamento do organismo como um todo. A grande maioria das pessoas deficientes em vitamina D apenas irão apresentar sintomas na idade adulta, sobretudo na terceira idade (a partir dos 65 anos). Por isso, tomar cuidado com a falta desse nutriente vital para o nosso organismo é importante desde a juventude.

Um exame simples de sangue (25OH Vit. D3) detecta os níveis de vitamina D e

deve ser solicitado por um médico experiente sobretudo na presença de sinais e sintomas de carência desse nutriente. As queixas mais comuns são dores ósseas (latejamento/desconforto) na coluna lombar, quadril e pernas e dor e fraqueza na musculatura dos braços. Existe também um risco aumentado de quedas e osteoporose. Muitos pacientes também se queixam de fraqueza e desânimo.

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D ■ Idade superior a 65 anos ■ Pele negra ■ Insuficiente exposição à luz solar ■ Medicamentos (anticonvulsivantes e corticóides) ■ A obesidade (índice de massa corporal superior a 30) ■ Falta de atividade física.

BENEFÍCIOS COMPROVADOS DA VITAMINA D

■ **Fortalece os ossos:** A vitamina D é necessária para a absorção do cálcio pelos ossos. Pessoas com deficiência de vitamina D chegam a aproveitar 30% menos de cálcio proveniente da dieta. O cálcio é responsável por fortalecer ossos e dentes. A deficiência

deste nutriente pode causar o raquitismo na infância e a osteoporose na vida adulta. Um exemplo da importância da combinação dessas duas substâncias é que sempre que a recomendação de suplementação de cálcio é recomendada ela é feita juntamente com a vitamina D para atuar na absorção do mineral.

■ **Protege o coração:** A vitamina D participa do controle das contrações do músculo cardíaco, necessárias para bombear o sangue para o corpo. Além disso, ela permite o relaxamento dos vasos sanguíneos e influencia na produção do principal hormônio regulador da pressão arterial, a renina. A falta da vitamina D pode levar ao acúmulo de cálcio na artéria, favorecendo o risco de formação de placas. Com todas essas questões, as chances de desenvolver doenças cardiovasculares como insuficiência cardíaca, derrame e infarto são maiores em pessoas com deficiência de vitamina D.

■ **Gravidez segura:** A vitamina D é muito importante para as gestantes. No primeiro trimestre a falta dela pode

levar a abortos. Em casos de abortos múltiplos no início da gravidez, pode ser que o sistema imunológico da mãe esteja rejeitando a implantação do embrião. Como a vitamina D age no sistema imunológico, ela pode corrigir este problema.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA D ■ **Óleo de peixe** - 400 miligramas por colher de chá. ■ **Gema de ovo** - 20 miligramas por unidade. ■ **Salmão fresco** - 100 a 250 miligramas por 100 gramas. ■ **Sardinha e atum** - 200-300 miligramas por 100 gramas. ■ **Leite de soja** - 200 miligramas (um copo).

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Para prevenir a deficiência de vitamina D em pessoas com exposição solar inadequada, recomenda-se uma dieta rica em vitamina D que varia conforme a faixa etária. O tratamento da deficiência consiste em suplementação oral por cerca de oito semanas. ■ **Bebês** - 400 miligramas ■ **Crianças e Adolescentes** 400 miligramas ■ **Adultos com menos de 51 anos** 400 miligramas ■ **Maiores de 51 anos** 600 miligramas.

Dr. Hugo Yamagata Yasuda
CRM 109.308
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma

ATENDE CONVÊNIO E PARTICULAR
Apas | Economus | Bensaúde | Saúde Caixa
Cabesp | Funesp | Portal Saúde | São Francisco

Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e Sabesp
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 Cáfaro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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
augemed@gmail.com
www.augemed.com.br

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

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

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

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: atendimento@funenseg.org.br
secretarias@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor

QUANDO O PRÉ-VESTIBULAR É ANGLO:

VOCÊ VIRA FERA. A FERA VIRA BIXO.

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

Rua Minas Gerais, 650
Centro | Fernandópolis/SP
(17) 3465 0868
www.anglofernandopolis.com.br
anglofernandopolis

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

anglo
FERNANDÓPOLIS
enem