

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Remédio para estresse!



Compadre Geraldo de Melo, num é flor que se cheire. Como todo bom baiano do sertão, tem o coração do tamanho do mundo, mas também é sistemático até onde deu. E como se diz, é ciboclo da conversa bem curta. Agora, quando se trata de contar seus famosos causos, aí a conversa vai longe, vira noite.

Conta o Compadre que certo dia bem cedinho, quando o dia começava clarear, uma barulhança danada tomou conta do terreiro da casa da fazenda. O galo destampou cantar, as galinhas cacarejavam, a cachorrada já começou latir, a coisa tava meio esquisita. Como era época da quaresma e corria a conversa que um lobisomem andava rondando as vizinhanças, com suawinchester já aprumada, com o bico do sapatão, ele abriu a porta da casa...

Quase que ele matou de susto o coitado do compadre Justino, que mora lá pelas bandas do Aporé, e fazia um tempão danado que num dava as caras em Aparecida do Taboado. Como sempre foi pessoa de confiança, logo foi se acomodando e tomando o café que Dona Filó havia acabado de passar...

Pois é compadre Geraldo, eu tava meio acabrunhado, aí o doutor disse que acabrunhado, agora chama estresse. E que o melhor remédio é descansar uns dias. Então eu resolvi tirar uma folga e passar uns dias aqui na sua fazenda...

Não se avexe, não, compadre Justino. Minha casa sempre será sua casa. Hoje mesmo vou te levar comigo pra carpinha um cafezal, que tá numa saroba que dá gosto. Aí eu quero vê se esse tal de estresse te larga ou não larga!

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

ARAPONGA corretora de seguros

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

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

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

Lapso de memória acontece com quase todo mundo



Quem pensa que lapsos de memória só acontecem com pessoas de mais idade, digamos, gente lá do Tempo do Botinão, da antiga Casa Douglas, pode ir tratando de tirar o cavalinho da chuva. Quem, por exemplo, nunca trocou um carrinho de compras num supermercado ou esqueceu onde deixou o carro estacionado, atire a primeira pedra!

E também não vá pensar que isso é falta de memória, coisa desses tempos modernos e atribulados onde todo mundo vive na correria, não. Pra começo de conversa, isso não é falta de memória, é pura distração e acontece com todo mundo, de mamando a caducando, desde que o mundo é mundo. A lista de exemplos é longa e bem divertida.

Lembro que quando era pequeno, às vezes tinha que ir até a mercearia comprar alguma coisa para minha mãe, então ia pela rua repetindo o nome das coisas para não esquecer. E quando me esquecia, era preciso voltar até a "venda", mas desta vez com um pedaço de barbante ou um fiapo de palha, amarrado no

dedo da mão pra não esquecer. Era uma simpatia e tanto. A coisa funcionava.

No final do ano durante um encontro em família, bastou alguém da turma tocar no assunto e pronto: todo mundo tinha uma história engraçada para contar. Uma das cunhadas, moça culta e ainda bem jovem, contou que certa vez fazendo compras num mercado aqui da cidade, quando chegou na boca do caixa e começou a passar a compra, notou que haviam produtos estranhíssimos no seu carrinho, coisas que não estavam na sua lista e coisas que jamais compraria. Desconfiou que algo estava errado. E estava mesmo.

Meio que embaraçada com aquela inusitada situação, olhou para os fundos do estabelecimento e viu um sujeito careca andando afobado de um lado para outro, olhando para todos os cantos e corredores como se estivesse procurando algo. Era, claro, o dono do carrinho de compras que ela havia levado por engano. Ela mesma, em outra ocasião esqueceu o carro próximo ao local de trabalho e só se foi dar conta disso quando chegou

em casa e desconfiou que havia esquecido alguma coisa.

Foi aí que o marido, aproveitando a deixa, disse que em certa época da sua juventude tinha um Fuscão e quando saiu do trabalho entrou no carro e ao bater a chave no contato, notou que algo estava muito estranho. O volante do seu fusca era pequeno, esportivo e o daquele carro era enorme. Olhou para o banco detrás e viu pacotes e coisas que não eram suas. Rapidinho disfarçou a gafe e saiu de fininho de dentro do carro, que inclusive era da mesma cor e modelo que o dele, que estava estacionado logo adiante.

Será que você nunca foi até a geladeira e quando chegou lá, abriu a porta e depois não lembrava o que foi buscar? Por falar nesses tipos de distrações, um amigo nosso certa vez estava fazendo compras em uma quitanda da cidade. Colocou todos os produtos num carrinho desses de supermercado e levou até a calçada e depositou a compra na carroceria da camioneta. Levou o carrinho de volta e quando voltou pra calçada, "sua" camioneta havia sumido. O distraído co-

locou a compra numa picape que não era a dele. Pode umas coisas dessas? Pode!

Certa ocasião, lá pelos anos setenta, meu pai e meu tio Gudo estavam trabalhando numa reforma de casa. Era preciso comprar alguma coisa miúda numa casa de materiais de construção e meu pai pediu que meu tio fizesse isso. "Pega minha bicicleta e vai lá no Bim". E lá se foi o tio Gudo no lombo da magrela. Como não encontrou o que procurava, rumou para o Sgotti. Chegando de volta no local da obra, meu pai estranhou: "Uai Gudo, o que aconteceu com a minha bicicleta?", perguntou o "seo" Gabriel. Ora, não aconteceu nada, sua bicicleta está aqui, não tá vendo? . E meu pai esbravejou: "Mas essa não é a minha bicicleta!"

Lá vai o Tio Gudo de volta com aquela bicicleta até o Sgotti, onde um sujeito estava desesperado e se descabendo porque algum "filho da mãe" havia "roubado" sua magrela. Enfim amigo, remédio para esse tipo de problema, só tem um: ir muito e ponto final. Semana que vem tem mais. Até lá.



ACADEMIA
DELTA
FITNESS

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

MUSCULAÇÃO MASCULINO E FEMININO

TREINAMENTO PERSONALIZADO

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO



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

de pai pra filho

Com tempo fechado! 14 atividades para fazer em dias chuvosos

O jeito é não deixar o tédio tomar conta. Tem dias que a opção de brincar ao ar livre não existe. Pode ser por uma garoa ou uma tempestade: quando a natureza determina, o jeito é ficar dentro de casa para não se molhar. Mas nada de ficar entediado vendo as gostas caírem. Dá sim para passar o tempo e se divertir, afinal, ainda é férias! Então, use a criatividade, imaginação e siga essas atividades abaixo!

■ 1. FESTA DE ARROMBA: Quem disse que a sua própria sala de casa não pode ser, no fundo, um salão de festas? O tapete vai virar a pista de dança e as luzes vão ficar por conta dos balões. É simples de fazer: coloque pulseiras de neon luminosas dentro dos balões coloridos. Amarre as bexigas em lugares estratégicos, apague as luzes e... Hora da festa!

■ 2. DIGNO DE UMA PINTURA: Você nem desconfiava, mas as frutas, além de servirem como comidas, têm outra função e essa é a favor da arte! Reúna as crianças na cozinha e peça para elas escolherem as frutas que mais gostam. Frutas como laranja e limão podem ser cortadas na metade e assim serem carimbadas no papel, deixando as sujas pegadas. Crie pinturas que darão água na boca, mas use poucas frutas para não causar desperdícios.

■ 3. VASOS COM A CARA NOVA: Reinvente com os seus filhos os vasos de plantas e

ervas da sua casa. Para isso, vocês vão precisar de pincéis e tintas. Deixe a criatividade das crianças guiar as pinturas. Vale fazer bolinhas, pintar tudo com uma cor só ou misturar todos os tons. Divertido e fácil para decorar a casa!

■ 4. POTINHOS COM VIDA: Sabe aquela infinidade de potes que costumamos ter, que ficam abandonados na cozinha? Dê vida a eles! Usando uma caneta permanente, crie expressões e carinhas para cada pote. Uns podem estar alegres, sorridentes, outros usando óculos, outros bravos...

■ 5. CRIE UM JARDIM VERTICAL DE VASOS: O objetivo é criar um jardim vertical na parede de casa. Você vai precisar da ajuda de outro adulto para fixar os vasinhos numa placa de madeira. Enquanto isso, as crianças vão adorar ajudar no processo de jardinagem, sujando as mãos de terra e plantando as sementes nos potes.

■ 6. MÃOS NA MASSA: Quem não gosta de brincar de massinha? O melhor dela é que pode ser feita em casa. Você só vai precisar de uma xícara de sal, quatro de farinha de trigo, uma xícara e meia de água, três colheres de sopa de óleo e corantes alimentícios das cores que preferir. Depois, é só misturar tudo e, literalmente, colocar as mãos na massa!

■ 7. SOLTA A VOZ: Se você tiver um aparelho de karaokê, ótimo! Se não tiver, não tem problema: vale seguir

um microfone ou um controle remoto e soltar a voz. Deixe que o espírito do rock'n'roll invada a casa e tome conta de toda a família.

■ 8. DE OLHO NO GUARDA-ROUPA: Hora de tirar todas as fantasias do guarda-roupa. Não se esqueça dos saltos altos da mãe, das roupas esportivas do pai e tudo o que for diferente. Deixe os seus filhos como figurinistas da vez para criarem os visuais mais loucos possíveis. E você não vai querer se esquecer desse momento, não é? Então, registre tudo em fotos.

■ 9. HORA DO DJ: O seu filho vai comandar a trilha sonora de hoje. Faça com ele uma playlist com as músicas que vocês mais curtem ouvir e aumente o som, DJ! E por que não ouvir gêneros musicais novos e diferentes? Dê uma chance a eles!

■ 10. COM A CABEÇA NOS LIVROS: Combine com o seu filho de separar os livros que vocês mais gostam. Organize a estante por autor, tamanho ou assunto. Com certeza, vai dar vontade de reler alguns trechos especiais que marcam a leitura!

■ 11. CRIAR, DIRIGIR E PRODUZIR O PRÓPRIO PROGRAMA DE TV: Incentive a criatividade das crianças para criar o próprio programa de TV ou filme. Mas tem que ter roteiro, assuntos interessantes e chamar a atenção do público (no caso, a família toda). Se ele for muito jovem para manusear a câmera, ofereça uma mão-

zinha no momento do "luz, câmera, ação".

■ 12. CRIAR POTES DE VIAGEM: As viagens, quando chegam ao fim, deixam sempre um gostinho de quero mais. Uma ótima forma de lidar com essa sensação é organizar os vários e vários objetos que restaram da viagem em potes de vidro. Assim, esses momentos vão ficar na memória!

■ 13. CRIE UMA GALERIA DE ARTE: Use o varal de casa para expor as obras dos seus artistas mirins. Chame toda a família para conferir.

■ 14. CANTAR NA CHUVA: Mas a chuva também pode ser divertida. Vamos colocar as capas de chuva nas crianças e sair para sujar os sapatos!



CRISTAL CAR LAVA JATO



° Troca de Óleo - Carro, Moto, Caminhão, etc...
° Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211

Av. Bandeirantes, 1256



Balaião de Gato

COLUNINHA COMEÇA PERGUNTANDO,
POR QUE POBRE É POBRE?

Pobre é o "Gerson" ao contrário: sempre leva desvantagem em tudo...

Quando nasce, já tem prejuízo até no tamanho do nome!

Rico chama-se Washington, Wellington... pobre é Zé, Tonho, Tião...

Pobre compra lata-velha à prestação...

rico encomenda Camaro à vista!

Aí o rico pega o carro e sai... pobre sai e o carro pega...

Rico anda de Ford último tipo. Pobre se Ford de todo tipo!

Rico correndo, tá fazendo Cooper...

pobre correndo é suspeito...

Rico quando se casa, contrai núpcias...

pobre junta os trapos!

Aí se a relação não dá certo, ele se divorcia...

já o pobre, vaza na braquiária...

Rico tem talões e talões de cheque especial sem limite...

Pobre tem limite até no número de folhas do talão canela seca!

Pensa o que? Rico quando toma todas, tem um deslize alcoólico...

Já o pobre não tem jeito. É pau-d'água, pé-de-cana, Zé Mangueça!

Rico tem crédito que não acaba mais...

pobre tem dívida que não acaba nunca...

Rico morre de infarto do miocárdio...

pobre morre "de repente"...

Igual Mineiro, pobre nunca tem infarto, tem sempre um "trem"!

Quando isso acontece com o rico, foi Jesus que levou...

Já o desinfeliz do pobre, foi "a marvada" que matou!

Se você ouvir; "só levo se for importado", já sabe quem tá fazendo compra...

Agora, se ouvir; "treis batata, cem gramas de tumate e cinco fetamortandela"...

Advinha quem tá fazendo compra?

Aliás pobre só enche barriga quando morre afogado...

Quando pobre come frango, pode apostar: um dos dois tá doente!

Vida de pobre é assim. Ele passa a vida pagando e morre devendo...

Dinheiro de pobre parece sabão; quando pega, escorrega da mão.

POBRE É IGUAL LOMBRIGA: QUANDO SAI DA M*...MORRE!

SOS Empresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

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



S'GOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que você
precisa para sua
construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia

(17) 3465-9399



M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Lírio Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

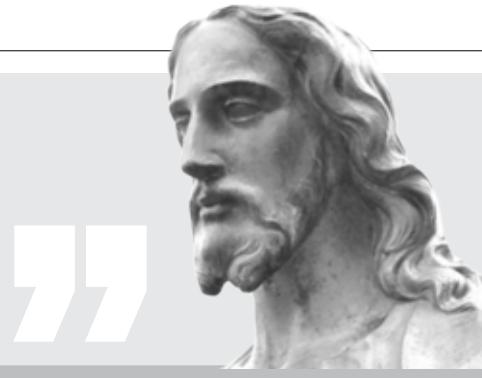
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

eternium

"

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: Recordandos os que se foram

Das dores humanas, a que se refere à separação dos nossos amores, pela transição da morte, é das mais dolorosas.

Perante os lábios que silenciaram, deixando-nos na carência das palavras doces e ternas expressões que nos embalaram os dias, pulsa o nosso coração em dolorida solidade.

Contudo, é o instante de agradecer a Deus os momentos de felicidade que com aquele ser vivemos, durante os dias do amor que nos dedicou.

Contemplando fechados os olhos que nos sinalizaram alegrias e afetividade, olhos que nos censuraram em nome dos cuidados da ternura, choramos a dor da ausência do brilho que não tornaremos a ver.

No entanto, louvemos o Senhor da Vida pelo desvelo com que nos permitiu acompanhar o marca-passos de tão abençoada existência, que se interrompe ao impacto da desencarnação.

Notando que o coração que pulava belezas, em notas de encantamentos, agora se deteve, não mais conseguindo as batidas abundantes de energia, de vitalidade, sentimos a própria bomba cardíaca falhar em seu ritmo.



Entretanto, ergamos aos céus a nossa emoção, dando graças ao Criador pela oportunidade que tivemos de partilhar a convivência com aquele afeto, no aprendizado que nos concedeu experiência e maturidade, em continuadas lições.

É dolorosa, sim, a separação dos nossos amores pela morte. Qual o coração de pai ou de mãe que não se sentirá despedaçar ante a rigidez do corpo do filho que até há pouco corría pela casa, em gritos de alegria?

Como não haveremos de sentir a ausência da voz cristalina a nos chamar pelo doce nome de mãe? De pai? Qual o esposo ou esposa que não se sentirá murchar ante a ausência do vulto amado que não mais projetará sua sombra sobre as paredes do lar, que não mais ocupará seu lugar à mesa?

Mas, guardemos a certeza: não morreram os nossos afetos! O emudecer da máquina orgânica não determina o fim da vida. É, sim, o momento em que, em pleno cenário da vida, o pano desce ao término de mais um ato.

Prossigamos assim, amando, ainda e sempre, os amores que viajaram no trem do passamento, em busca da plataforma terminal do Além, dedicando-lhes vibrações de equilíbrio e respeito, de harmonia e boa vontade.

Eles prosseguem atentos, da Espiritualidade, partilhando-nos os dias, na medida das suas possibilidades.

Recordemos os instantes de abençoados sorrisos e boa convivência e lhes endereçemos a palma de carinho em forma de oração.

Não caiamos no desespero ou na rebeldia, nos acreditando em abandono. Façamos o que nos compete, cada dia, prestando-lhes assim a justa homenagem.

Eles, mais do que antes, precisam da nossa resignação, em face das determinações do Criador.

Eles, que cumpriram os seus compromissos, nos aguardam para que, um dia, quando concluirmos as nossas próprias etapas, avancemos juntos para os plenos céus do futuro de aleluias e bênçãos sem termo.

Joanna de Ângelis

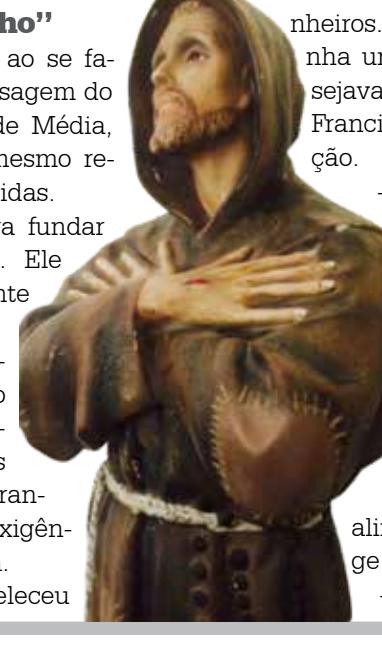
CRÔNICA: O "jumentinho"

Francisco de Assis, ao se fazer o portador da mensagem do Cristo, em plena Idade Média, estabeleceu para si mesmo regras extremamente rígidas.

Seu objetivo não era fundar uma ordem religiosa. Ele desejava simplesmente servir ao próximo.

Necessitando ter liberação do Vaticano para que pudesse pregar nas igrejas e nas estradas do mundo, Francisco se submete à exigência e funda uma ordem.

As regras que estabeleceu



Pensamento da Semana

"Todos temos inimigos. Até Jesus os teve. Mas o que importa é não ser inimigo de ninguém."

BEZERRA DE MENEZES

animal e exige ser carregado? Per-guntou Francisco.

- Sim, pai Francisco. O pobre ani-mal mal se aguenta em pé e o dono lhe exige isso e muito mais. Não tem piedade para com ele. Diga-me, que devo dizer a esse homem?

Francisco era conhecido por amar os animais. Mais de uma vez, em descobrindo que alguém apa-nhara uma lebre em armadilha, ele comprava para a libertar.

Em festividades religiosas, jamais esquecia que os animais deveriam ser brindados com rações extras.

Fossem animais domésticos ou os

pássaros livres, que enchiham os ares.

Então, respondeu a frei Leão:

- Que maldade! Pois traga-me esse homem e eu falarei com ele. Dir-lhe-ei como se deve tratar os animais.

Frei Leão, docemente, esclareceu:

- Pai Francisco, é você o dono do jumentinho. Seu corpo é o jumentinho que o leva a todo lugar e não está sendo bem tratado.

Embora hierarquicamente ele fosse o superior, o líder de todo o grupo, humildemente, respondeu Francisco:

- Verdade, frei Leão? Eu faço isso com meu corpo? Trato-o tão mal assim?

E, ante a afirmação do compa-nheiro, Francisco ali mesmo se ajo-elhou e ouviu:

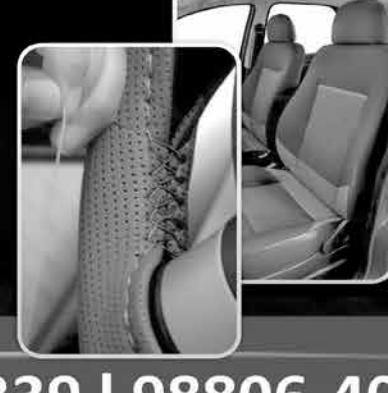
- Meu doce jumentinho, me per-doe. Nem percebi que estava a tra-tar tão mal a você, de quem de-pendo para realizar minha obra. Perdoe-me. Terei mais cuidado, da-qui em diante.

Redação do Momento Espírita.

Mineiro Tapiceria

Tudo para seu veículo
Capa para banco, volante
Conserto de banco - vidro - trava - etc

Qualidade e Eficiência



RUA FERNÃO DIAS PAES LEME, N°1619 - OUROESTE/SP

Cel: 17 99789-4339 | 98806-4004

Ki Delícia
RESTAURANTE CASA DOS SABORES

• (17) 3843-2309 • (17) 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

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



OUROMIX
CONCRETO E ARGAMASSA PARA TODA REGIÃO

Sua obra
vale Ouro!

ouromix@yahoo.com.br

Estrada Municipal OUR 331 nº 1671 - Perímetro Urbano - Ouroeste/SP



(17) 99782-6249 (VIVO)

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

O Lions Clube de Ouroeste, através do Casal Presidente, CL. Donizete Francisco de Brito e DM. "Cidinha", parabenizam os aniversariantes do mês de janeiro de 2017



Dia: 03/01-Fabio da Silva Machado - Filho da Companheira Inácia



Dia: 12/01 - Companheiro Alcir Machado de Melo



Pedro Augusto - Filho do Companheiro Marcelo



Dia: 14/01 - Domadora Tania Cândido



Dia: 07/01 - Andrei Tomé - Filho da Companheira Lurdes Tomé



Dia: 14/01 - Nayane Quirino Filha da Companheira Sonia Quirino



Dia: 17/01 Companheira Iracema Giannini



Dia: 23/01 Wellington - filho da Companheira Neusa Ventura



Erica Ventura - filho da Companheira Neusa Ventura



Domadora Silvia Flávio.

Limpoeste Limpeza e Produtos para Higiene

Piso Lavanderia Cozinha Piscina Descartáveis

Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral Tratamento de Piscinas - Descartáveis

Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052
E-mail: limpoeste.ouroeste@hotmail.com
R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1
Ouroeste - Cep 15685-000 - SP

Funerária Carvalho

Av. dos Bandeirantes, N°1013
Fone: (17) 99754-5208 e (17) 99656-0775

receita

Rosca salgada de Atum

INGREDIENTES:

- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 2 tabletes de fermento biológico fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- sal (uma colher de sopa para a massa e a gosto no recheio)
- 3 latas de atum sólido em óleo
- 1 cebola picada
- 100 gramas de queijo mussarela picado
- 1 tomate médio maduro, sem semente, cortado em cubos
- 4 colheres (sopa) de azeitona verde picada
- 1 ovo pequeno ligeiramente batido
- orégano a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO:

Prepare a massa

■ Faça uma mistura com metade da água, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescente cerca de 1 xícara de farinha e misture. Deixe em repouso até espumar e ficar com aparência de esponja.

■ Numa superfície distribua a farinha restante, a mistura de fermento e o restante da água. Trabalhe a massa até soltar das mãos.

■ Deixe crescer até dobrar de volume coberto por pano limpo.

■ Prepare os 3 recheios

■ 1º recheio: numa tigela junte 1 lata de Atum com seu Óleo, a cebola e o sal. Reserve.

■ 2º recheio: numa tigela junte 1 lata de Atum com seu Óleo, a mussarela e o orégano. Tempere com sal a gosto. Reserve.

■ 3º recheio: numa tigela junte 1 lata de Atum com seu Óleo, o tomate e a azeitona.

Monte o pão

■ Divida a massa em 3 partes iguais.

■ Abra cada porção de massa com o auxílio de um rolo, formando 1 retângulo com cerca de 80x12cm.

■ Recheie cada retângulo de massa com 1 recheio diferente. Enrole pelo lado do comprimento, fechando bem as pontas. Reserve.

■ Una as 3 pontas e cruze as massas, formando uma trança. Una as pontas no final da trança.

■ Enrole a trança, formando uma rosca, unindo bem as pontas.

■ Unte levemente uma assadeira redonda (com cerca de 35 cm), coloque a rosca e deixe crescer até dobrar de volume.

■ Pincele a superfície com ovo ligeiramente batido e salpique o orégano e o queijo. Leve ao forno médio (180°C) pré aquecido, por cerca de 45 minutos ou até ficar dourada.

CANAL 10 O CANAL DEZ DA TV CABOMIX SEMPRE INOVA PRA VOCÊ. AGORA VOCÊ PODE ACOMPANHAR TODA PROGRAMAÇÃO DA TV AO VIVO NO SEU CELULAR

A 1ª TV DE FERNANDÓPOLIS

1 - VAI AO NAVEGADOR DO SEU CELULAR
2 - AO ENTRAR NO SITE VOCÊ VERÁ OS ÚLTIMOS VÍDEOS, DESCE A BARRA ATÉ NO AO VIVO
3 - ESCOLHA O Ícone DE ACORDO COM SEU CELULAR IPHONE OU ANDROID E ESPERE CARREGAR

www.canaldez.com.br

4 - PRONTO VOCÊ JÁ PODE ACOMPANHAR TODA PROGRAMAÇÃO AO VIVO DIRETO NO SEU CELULAR

SEGUNDA A SEXTA JORNAL INFORMATIVO CANAL DEZ AS 12, 18 E 24 HORAS COM REGINALDO PRADO E DENTRO DO JORNAL VOCÊ TEM NA TERÇA ASSUNTO DE FAMÍLIA COM ISABEL SOARES DA SILVA, NA QUARTA, PALAVRA AMIGA COM DR LUIZ CARLOS BARROS COSTA E DESPERTE O SEU MELHOR COM A MASTER COACH INTERNACIONAL SIMONE GARCIA, NA QUINTA VOCÊ TEM PALAVRA DE FÉ COM PASTOR DANIEL, NA SEXTA VOCÊ TEM MUITAS RECEITAS DA COZINHA DO PALADAR COM LUCINHA BEPPU SEGUNDA, QUARTA E SEXTA JORNADA ESPORTIVA AS 13, 19 E 21 HORAS COM WALDINEY MATOS E GIL CIPRIANO SEGUNDA A SEXTA FEIRA ESCALANDO MONTANHAS AS 07:15, 11:45 E 23:45 COM PASTOR DANIEL DA IGREJA PRESBITERIANA MARANATHA, SÁBADO E DOMINGO NO SUPER ESPECIAL VOCÊ ASSISTE 12 HORAS MESA REDONDA COM LIVIO VONO, JESUS MORETI E CONVIDADOS 13 HORAS REMEMBER UM PROGRAMA DO SINCOMERCIAIS E DA FECOMERCIAIS 14 HORAS VIOLADA SERTANEJA COM CAETANO DE SOUZA E CONVIDADOS 15 HORAS DICAS DE PESQUEIRO E 16 HORAS FESTAS E EVENTOS E VOCÊ AINDA TEM UMA VEZ AO MÊS CLUB DEZ COM OS TOP DEZ DO ESPORTE E MUITA MÚSICA COM CANTORES REGIONAIS ALÉM DAS REPORTAGENS DA SEMANA, NOTÍCIAS 24 HORAS, FESTA NA TV, RETRÔ TV E MUITOS OUTROS PROGRAMAS

Filmagens e Telões Surpresas do Amor CANAL 10 itef EXCELENTE IDÉIA

Jeri Falcão A NOSSA TV Edmerson Fernandópolis (17) 3462-6668 TV (17) 99606-2916 Edmerson Fernandópolis O www.canaldez.com.br canaldez@hotmail.com

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

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



social

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

o extra
SEU JORNAL DIÁRIO



Já em clima de festa, Vinicius Conforte festeja mais um niver. Na foto, ao lado das amigas Denise e Andressa.



Odiceia Railda comemorou seus 70 anos no último domingo, dia 15, juntamente com o filho João Flávio, que completou 44 anos dia 09. Amigos e familiares brindaram com os aniversariantes. E aqui estão alguns momentos desta reunião especial: Família em festa!

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

SUS + Sistema Único de Saúde | **POLÍCIA CIVIL** | **SAO PAULO**

TRE/SP | **Correios** | **FMB** CURSOS PARA CONCURSOS | **OAB** PREPARATÓRIOS PARA OAB, CAIXA ECONÔMICA FEDERAL, BANCO DO BRASIL, DENTRE OUTROS.

VENHAM CONFERIR

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

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

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



Click do aniversariante de hoje, Eder Florindo, ao lado da esposa Eliane.

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

25 ANOS

COLEGIO COOPERE

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



O bailarino Ronielli Sanches já está em clima de comemorações pelo seu aniversário na próxima segunda.

40 ANOS

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

Há 40 anos fazendo parte da história da cidade

ESCOLAR ESCRITÓRIO INFORMÁTICA ARTESANATO PRESENTES

(17) 3462-1515

RUA SÃO PAULO, N° 2106 - CENTRO - FONE (17) 3462-1515 - FERNANDÓPOLIS-SP



Anne Cezarano faz a festa por mais um aniversário, recebendo inúmeros cumprimentos. Parabéns!



Em clima de muita festa, Antonio Siquini apaga as velinhas no domingo, sendo homenageado por familiares e amigos.



Amanhã o dia será especial e de muitas comemorações para a bela Camila Albanez.



Quem também celebra a chegada de idade nova amanhã é Bruno Mota. Felicidades!



Muitos anos de vida para Edvaldo Caetano Junior, que nesta segunda apaga velinhas.



O fotógrafo Rafael Dinato se prepara para comemorar seu aniversário na segunda.



Gustavo Henrique recebe as homenagens da família e dos amigos pela chegada de seu aniversário nesta segunda.



Em destaque, a beleza de Isabella Esteves, aniversariante deste sábado.



A data de hoje também é especial para Lismara Vanin. Na foto, ao lado dos filhos Lucas e Larissa.



A bela Raiane Lima completa idade nova hoje. Parabéns!



Segunda também será o dia dela, Mariana Bortoleto, em clima de férias. A data certamente será de muita comemoração com os amigos.



Na lista dos homenageados de hoje também está Silvano Souza.



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

Av. Primo Angelucci, 330
Centro - Fernandópolis-SP



Apoio:
o extra



celebridades

Carolina Ferraz relembra assédio a Du Moscovis: 'Mulheres jogavam calcinhas'

Carolina Ferraz relembrou os bastidores das gravações da novela "Pecado capital", de 1998, em que fez par romântico com Du Moscovis. Num texto publicado em seu Instagram nesta quinta-feira, a atriz narrou como era o assédio dos fãs ao "casal do momento" e entregou que a mulherada ficava louca com o galã nas ruas.

"Quando o Du aparecia, as mulheres jogavam calcinhas e entravam em êxtase. O Du, muito tranquilo, ficava inerte sem saber o que fazer. A gravação atrasava várias horas até as meninas se acalmarem", entrega ela.

Mas as cantadas não eram dirigidas apenas para Du Moscovis. Os fãs também gritavam

para atriz nas ruas, lembra Carol. "Eu e o Du gravávamos sempre em Marechal Hermes, na Zona Norte do Rio. Éramos o 'casal do momento', e as locações eram sempre ao ar livre, por ali mesmo nas ruas do bairro. Quando eu estava em cena, gritavam coisas como 'linda!, te amo!', etc", disse.

Carolina ainda contou o que aprendeu com a experiência e o carinho dos fãs da época. "Foi nessa novela que entendi como os fãs, homens e mulheres, se comportam diferente".

Du Moscovis e Carolina Ferraz formaram um par romântico primeiro em "Por amor", em 1997. A química entre os atores foi tanta que eles foram convidados para protagonizar o remake de "Pecado capital" no ano seguinte.



"Quando o Du aparecia as mulheres jogavam calcinhas e entravam em êxtase"

Gêmeas Emilly e Mayla

perderam a mãe dias antes de serem anunciadas no 'BBB17'



O início do "Big Brother Brasil 17" será emocionante para as gêmeas Emilly e Mayla. Dias antes delas terem seus nomes anunciados como participantes do reality elas tiveram que se despedir da mãe. Elas usaram seus perfis no Instagram para compartilhar posts emocionados sobre a importância e a saudade que sentirão.

Emilly, inclusive, fez uma vídeo reunindo várias fotos

e com a música "Olha só você", do Raça Negra, como trilha sonora.

A publicação de uma das gêmeas diz: "Eu nunca me imaginei parando para escrever essas palavras Mãe, eu ainda tinha tanta coisa pra te contar, tantas coisas pra te mostrar, me despedir é impossível de conseguir. Eu sei que tu esta aqui, e como tu sempre me disse, tu vai cuidar da gente aí de cima."



Presentador da Record pede desculpas a Ludmilla

Nesta quinta-feira (19) Marçal, ex-apresentador da Record demitido após chamar Ludmilla de 'macaca', falou mais uma vez sobre a polêmica, voltou a frisar que não usou a palavra de forma preconceituosa e pediu desculpas a funkeira. "Eu disse, 'a Ludmilla, que já foi pobre macaco, assim como eu, não quer atender os seus fãs'. A expressão 'pobre macaco' quer dizer pessoas que eram pobres e conseguiram subir na vida. Ela era po-

bre, subiu na vida, e hoje não dá valor para os seus fãs (...) Se eu tivesse citado uma pessoa branca, não tinha dado nada disso. O problema é que as pessoas editaram o vídeo para denegrir a minha imagem", disse o jornalista em entrevista. Depois disso, o apresentador declarou que vem recebendo apoio nas redes sociais, e pediu desculpas à cantora: "Eu peço desculpa para a Ludmilla, eu peço perdão para os seus fãs e pessoas que se sentiram magoada".

Carol Castro fala sobre a primeira gravidez: 'Foi um belo susto, mas no bom sentido'

Carol Castro e Felipe Prazeres, violinista, se conhecem há 15 anos por causa de uma grande amiga em comum. As suas vidas se cruzaram inúmeras vezes, mas há mais de um ano o relacionamento evoluiu para o namoro, e, agora, maternidade. O casal espera o seu primeiro filho há dois meses e meio.

"Eu já pensava em ter filho, mas não tinha planos para agora. Porém, aconteceu e acredito que era pra ser. A novidade foi muito bem-vinda", contou a atriz em entrevista.

A gravidez foi descoberta em meio a uma rotina louca de trabalho. Por causa de dois papéis, Carol estava fazendo jornada dupla: filmando o longa "O Juízo" e gravando a série "Carcereiros", da Globo, em Sorocaba.



Grávida, Carol disse que pretende fazer ioga para trabalhar mais a respiração e o alongamento

horóscopo



ÁRIES

Os laços emocionais prejudiciais para sua vida ficam ainda mais claros com a passagem da Lua pelo circuito de relacionamentos e sua conjunção com Júpiter. Sol, Urano e Plutão tensionados despertam insatisfações, mas lhe ajudam a reavaliar prioridade e a não depender do que está a sua volta.



GÊMEOS

O dinamismo social ainda persiste, motivando a busca por prazeres, neste dia em que Lua e Júpiter se associam no setor social. Mas a desarmônia com Sol, Urano e Plutão alerta para atitudes imprudentes que podem lhe prejudicar futuramente, seja quanto à sua imagem como quanto ao seu orçamento.



LEÃO

Tenha cuidado redobrando ao compartilhar informações no dia de hoje, pois a tensão que a Lua estabelece com Sol, Urano e Plutão no setor de comunicação alerta para problemas em sua capacidade de expressão. Empregue saudavelmente suas palavras, zelando pela ponderação das mesmas.



LIBRA

Profundas reflexões existenciais são despertas pelos aspectos da Lua com Júpiter em seu signo, mas a tensão com Sol, Urano e Plutão alerta que você tende a ficar focado demais em si mesmo, o que lhe leva a um distanciamento das pessoas que poderiam lhe oferecer apoio emocional neste momento.



SAGITÁRIO

A Lua continua associada a Júpiter, se tensionando com Sol, Urano e Plutão, indicando que apesar do estímulo de aproximação em suas amizades, o envolvimento exagerado em questões dos outros podem lhe render estresses. Avalie bem a situação antes de se oferecer para ajudar.



CAPRICÓRNIO

Você busca ideias de difícil realização, neste momento em que a Lua se associa no setor profissional, se tensionando com Sol, Urano e Plutão. Evite tomar decisões, o momento é propício para você semear ações que podem lhe render frutos futuramente. Tenha paciência e serenidade para esperar.



PEIXES

Os desafios serão superados, pois a Lua se harmoniza a Júpiter na oitava casa, lhe impulsionando neste sentido. Mas Sol, Urano e Plutão se tensionam.

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



CÂNCER

As questões do lar continuam em foco, pois a Lua persiste em seu caminho, em conjunção com Júpiter no setor familiar. A tensão estabelecida por Sol, Urano e Plutão alerta que possíveis choques de interesse podem atrapalhar sua paz no lar, por isso evite alimentar conflitos.



ESCORPIÃO

Você será confrontado com desafios que atrapalam seus interesses atuais, pois Lua e Júpiter continuam associados no setor de crise. Você tende a se prender nos problemas neste momento em que Sol, Urano e Plutão se tensionam. Aprenda com as dificuldades, elas lhe trazem grandes lições.

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

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Aluguel para festas
★ Mini Tobogã
★ Cama Elástica
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

Trombose pode matar? Conheça as complicações

Tromboses são problemas comuns e que causam muito medo nas pessoas. Mas afinal, a trombose pode matar?

Para responder esta pergunta, é importante ressaltar que as tromboses são a formação de um coágulo (trombo) dentro de uma veia do sistema venoso que impede que o sangue passe e retorne ao coração. Ela pode ocorrer nas veias mais superficiais, mas é mais grave quando ocorre nas veias profundas.

Isso porque este sistema venoso profundo é maior, mais importante e fica junto aos ossos e músculos e não é visível ao exame médico. Ele é responsável nos membros inferiores por levar mais de 90% do sangue de volta ao coração.

Dependendo do segmento de veia acometido, a trombose pode ser mais ou menos grave. Quando o coágulo obstrui uma pequena veia da perna, causa um transtorno localizado naquela região. Quanto mais próximo do coração, ou maior a veia, maior será a gravidade da trombose e a possibilidade de matar.

Quando temos casos mais graves de uma trombose em veias profundas no abdômen, pelve ou região da virilha, podemos ter um quadro que, se não for tratado logo, pode levar a morte ou perda do membro trombosado ou amputação de uma perna, por exemplo. Felizmente esses casos são mais raros.

AS COMPLICAÇÕES DA TROMBOSE

Por serem mais frequentes, os maiores problemas da trombose são suas complicações:

- Insuficiência venosa crônica ou síndrome pós-trombótica
- Inchaço crônico da perna afetada e/ou dor acompanhado de varizes
- Mudanças na pele, que pode se tornar mais escura e seca



■ Eczema, coceira muito forte que pode levar a uma ferida de difícil cicatrização

■ Embolia pulmonar (EP). Essa última apresenta alto índice de mortalidade.

Aproximadamente 5 a 15% de indivíduos não tratados da trombose venosa profunda podem morrer de embolia pulmonar. Os dois quadros podem ocorrer em 2 a cada mil indivíduos por ano. Se pensarmos em uma população de 200 milhões no Brasil, podemos ter de 200 mil a 400 mil novos casos por ano!

POR QUE A EMBOLIA PULMONAR É UMA COMPLICAÇÃO DA TROMBOSE?

Normalmente o coágulo começa em veias das pernas e, se não tratado, pode ir em direção ao pulmão, levando a um quadro muito grave de embolia pulmonar, que em 5% a 15% dos casos pode ser fatal.

Mesmo pacientes tratados podem ter complicações, pois o tratamento da fase aguda é realizado por meio de medicamentos anticoagulantes que evitam o aumento do trombo e que ele vá em direção ao pulmão. O segmento onde houve

a trombose fica com uma cicatriz dentro da veia e as outras complicações já mencionadas podem ocorrer anos depois. Por isso, o tratamento da trombose venosa profunda não é só na fase aguda, mas requer controle pelo resto da vida.

PREVENIR É PRECISO!

O melhor tratamento de todo problema em medicina é a prevenção. Para prevenir a trombose precisamos conhecer o que a causa ou a desencadeia.

Os principais fatores que aumentam a possibilidade de um indivíduo ter trombose são: imobilização prolongada, traumas e estados em que o sangue fica mais grosso. Entre outros podemos citar:

■ Idade avançada ■ Câncer ■

Procedimentos cirúrgicos prolongados ■ Imobilização prolongada em viagens ■ Uso de estrogênio ■ Distúrbios de hipercoagulabilidade (quando a pessoa já nasce com predisposição a ter trombose).

Por esse motivo é superimportante procurar saber do histórico de nossa família.

Se existirem outros casos de

tromboses em parentes próximos, é bom procurar um

angiologista para fazer uma avaliação. Outros fatores importantes são obesidade, gravidez, puerpério e varizes de membros inferiores.

Mesmo sabendo os fatores de risco, você teve uma trombose, tratou direito e agora o que fazer para não ter complicações tardias? São atitudes simples e que podem ajudar muito. ■ Mantenha um peso equilibrado ■ Pratique atividade física regular que trabalhe e fortaleça a panturrilha, evitando esportes de alto impacto e que façam força para baixo ■ Se tiver varizes, trate ■ Se fumar, pare ■ Evite longos períodos de imobilização, seja de pé ou sentado ■ O uso de meia elástica medicinal de compressão é muito importante quando for ficar muito tempo na mesma posição (em pé ou sentado) ■ Mantenha-se hidratado ■ Procure elevar as pernas acima do coração sempre que possível ou pelo menos à noite ■ Faça controle regular com o seu angiologista. No início, de seis em seis meses e depois anualmente ou sempre que notar o aparecimento de varizes, inchaço, dor ou pele muito seca e coçando.



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

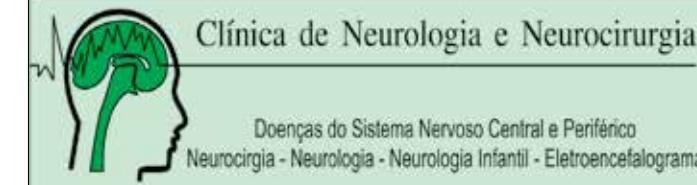


Diagnóstico por imagem

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

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

Fone: (17) 3442-1204
Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP



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

Dra. Francisca Górelis 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



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!



QUANDO O PRÉ-VESTIBULAR É ANGLO:



VALÉRIA C. S. FREITAS

MEDICINA UNIMAR

MEDICINA UNIBRASIL

CRM/SP - 113745



FERNANDA DE OLIVEIRA

MEDICINA UNIBRASIL

CRM/SP - 113745



JULIANA C. M. JUSTINO

MEDICINA UNIBRASIL

CRM/SP - 113745



THIAGO A. DE LIMA

MEDICINA UNINOVE

DIREITO UFRJ

CRM/SP - 113745



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

planmix.com.br