

social



Entre amigos, Elivânia (Lii), Evandro Reis e Luciano Mineirinho.



Sempre carinhosamente acompanhado, o grande **Robertão** apaga mais uma velinha. Parabéns!



Destaque para as belas **Tanlin, Andressa e Tamy** em noite de festa



Gabriela Martins (ao centro) foi aniversariante de ontem. Felicidades!



A competente jornalista **Josy Mariano de Sá** comemora, em grande estilo, mais um aninho. Na foto com Fernando Carvalho e Mariana Rocha, recebendo, antecipadamente, os parabéns.



Karen e Wan Campos, curtindo o baile do Hawaii de Indiaporã



O simpátissimo casal Coppi. Ela, **Maura** e ele **Flávio**, sempre nos grandes e meritórios eventos região afora.



Comemorando idade nova neste mês de outubro, **Adilson Piacente** recebe os parabéns de toda sua família e amigos. Felicidades!

Deputado Federal
BALBO

PTB - PARTIDO TRABALHISTA BRASILEIRO

DEPUTADO BALBO - OCP 2013/2014 (1000x1000)



Neste dia 03 de outubro, **Marcos Gonçalves** é parabenizado por familiares e amigos. "Feliz Aniversário".

JORNAL OEXTRA.NET - CUP: 01135145000000000048 - Núm: 0170,00



A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

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

1482

TOME A INICIATIVA CORRETA. VALORIZE SEU VOTO!

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!



Loja 1- **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO
Loja 2- **FERNANDÓPOLIS-SP**
AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO
Loja 3- **CATANDUVA-SP**
R: BRASIL, 432 - CENTRO
Loja 1- **VOTUPORANGA-SP**
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de
R\$ 1,99

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Osteoporose



A Osteoporose é um problema que vem sendo enfrentado ultimamente pela população principalmente feminina e masculina também, durante a velhice.

Esse problema nada mais é do que a descalcificação progressiva dos ossos que acabam se tornando frágeis. Uma doença que faz ocorrer a diminuição da massa óssea consequentemente diminuindo sua qualidade e alterando suas funções, tornando-os, expostos a diversas fraturas.

As causas da Osteoporose podem variar, porém já são classificadas como principais:

Menopausa.

Idade avançada.

Tipo físico (principalmente magro).

Baixa ingestão de cálcio.

Falta de exposição à luz solar.

Fumo e álcool excessivo.

Falta de atividade física.

Hereditariedade.

Para você que suspeita ser portador desta doença existem exames que são solicitados pelos médicos, pois essa doença não causa nenhum sintoma, apelidada então como doença silenciosa, o principal exame consiste em medir a densidade óssea (desintometria óssea) que além do mais é indolor. Uma pergunta que nos assusta é? E se eu for diagnosticado e tiver a doença. Qual é o tratamento para a Osteoporose?

Bem, o tratamento será feito a partir do aumento do consumo de vitamina D e cálcio, diminuição de drogas tóxicas e começar a praticar exercícios. O médico pode passar a você também uma dieta especial, mas com um especialista te acompanhando periodicamente e você seguindo tudo o que for pedido, logo você estará totalmente recuperada.

receita

Enrolado de quatro queijos

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de requeijão light
- 1/2 embalagem de cream cheese light
- 1/2 xícara (chá) de mussarela light ralada grosso
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato light ralado grosso
- 2 pães de folha
- 2 tomates sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão picadas



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture os queijos.
2. Abra os pães e passe uma camada dessa mistura em cada um.
3. Polvilhe o tomate e o manjericão, enrole e coloque em uma assadeira coberta com papel-alumínio.
4. Leve ao forno, preaquecido, em temperatura média por dez minutos. Retire e sirva.

Hidratação de cabelo com óleo de Argan



O óleo de Argan é o produto do momento quando se fala em hidratação e recuperação dos cabelos. Extraído da semente de uma árvore do Marrocos, esse produto promete deixar os fios mais brilhantes e macios em instantes.

Apresentamos 8 motivos para aderir ao óleo de Argan:

- 1- Poderoso hidratante natural, que fortalece a fibra capilar.
- 2- Absorvido na hora, não deixa os fios gordurosos.
- 3 - Revitaliza o cabelo com reflexos e luzes.
- 4- Rico em ácidos graxos essenciais e vitamina E, é pouco gorduroso e age bem até em fios oleosos.
- 5- Fecho as cutículas dos fios, dando brilho, maciez e balanço natural, eliminando os fios arrepiados (com frizz) diminuindo o volume.
- 6- Possui propriedades hidrofóbicas, ou seja, repele a água. Assim, mesmo nos dias chuvosos, você fica livre de frizz.
- 7- Aplicado antes da escova, diminui o tempo de secagem.
- 8- Se usado como finalizador, previne as pontas duplas.

Veja ainda algumas dicas para usar o óleo de Argan em casa:

- Antes da escova: Distribua gotinhas no comprimento e nas pontas e faça a escova normalmente.
- Finalizador pós-escova: Aplique apenas nas pontas dos fios, para dar brilho e evitar as pontas duplas.
- Tratamento noturno: Distribua no comprimento e pontas, evitando o couro cabeludo. Se tiver cabelo oleoso, lave de manhã.

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA



ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CELS. (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 349
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadoreuberjara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis



Avenida Lírio Greco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)

Oticia Cidade Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticiacidadefernandopolis.com.br
oticiacidadefernandopolis@hotmail.com

17 3463-1286

www.oticiacidadefernandopolis.com.br
oticiacidadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

ESCRITÓRIO PATRIARCA

EP

ESCRITA FISCAL, CONTÁBIL, DEPARTAMENTO PESSOAL, ABERTURA E ENCERRAMENTO DE EMPRESA

Fones: 17 3442-5530 / 3462-7745

E-mail: patriarcaccontab@uol.com.br

Rua Rio de Janeiro, 2089 - Centro - Fernandópolis - SP

horóscopo



ÁRIES

Que tal resgatar laços que estavam estremecidos? A Lua retorna a harmonia com Sol e Vênus em sua área de relacionamentos, trazendo momentos de alegria intensa. Saiba retribuir o conforto emocional que lhe é oferecido!



GÊMEOS

Ao se articularem entre suas áreas de lazer e espiritual, Sol, Lua e Vênus lhe deixam mais criativa e motivada. Busque atividades prazerosas que promovam o bem-estar. Você se destaca nas relações por sua beleza aflorada!



LEÃO

Suas áreas de relacionamentos e de comunicação são impulsionadas pela harmonia da Lua com Sol e Vênus. Articule-se com pessoas que lhe interessam e promova conversas sobre maneiras de melhorar as relações em grupo!



LIBRA

Você se destaca na vida social por sua presença carismática, desenvolvendo autoconfiança e criatividade. A harmonia entre Sol, Lua e Vênus lhe incentiva a buscar confraternizações, sobretudo que promovam a cultura e as trocas!



SAGITÁRIO

Divirta-se e interaja com as pessoas de que você gosta! Ao passar por sua área de comunicação, a Lua forma trângulos com Sol e Vênus em sua área de amizades, estimulando as diversões em grupo. Aproveite os bons momentos junto aos amigos!



AQUÁRIO

Você se mostra sensível à beleza das coisas ao seu redor, pois sua área espiritual e seu signo são harmonizados por Sol, Lua e Vênus hoje. Sua percepção lhe permite ver o que há de belo nos aspectos sutis das relações humanas!



TOURO

As relações no trabalho são harmonizadas pelos aspectos da Lua com Sol e Vênus no circuito. Aproveite a serenidade e a criatividade, pois as atividades passam a ser encaradas de um novo modo.



CÂNCER

Que tal curtir bons momentos em um clima de intimidade e aconchego? A Lua passa por sua oitava casa e forma aspectos positivos com Sol e Vênus, favorecendo a energia acolhedora nas vidas familiar e sexual!



VIRGEM

Bom momento para colocar a vida e as finanças em ordem. Os trângulos da Lua com Sol e Vênus lhe permitem uma maior compreensão acerca das demandas materiais. O bem-estar físico e emocional também é favorecido!



ESCORPIÃO

Seu jeito carinhoso e aconchegante nas relações reflete a passagem da Lua por sua área familiar e seus trângulos com Sol e Vênus. Selecione bem as pessoas com quem divide seus aspectos mais íntimos.



CAPRICÓRNIO

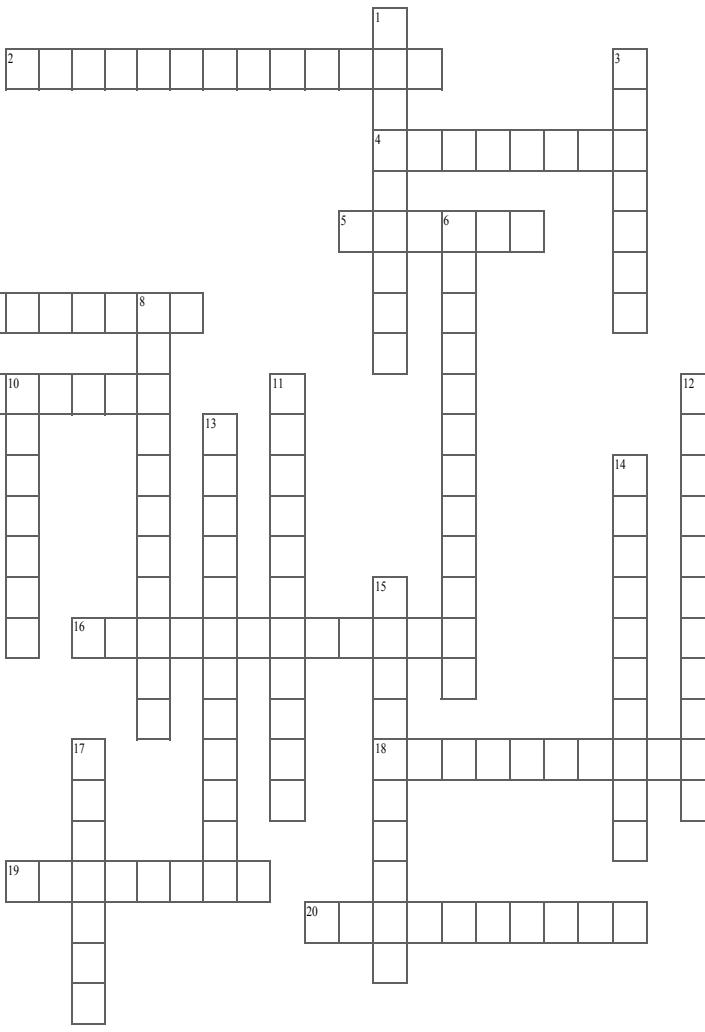
Direcione a criatividade para aperfeiçoar a utilização de recursos materiais, aproveitando este momento em que os trângulos da Lua com Sol e Vênus harmonizam suas áreas financeira e profissional!



PEIXES

Ainda que problemas lhe aborreçam, o momento é marcado por um conforto emocional trazido pela harmonia dos trângulos da Lua com Sol e Vênus, em sua área de crise. Busque pessoas em quem confia e preserve-se.

Palavras Cruzadas



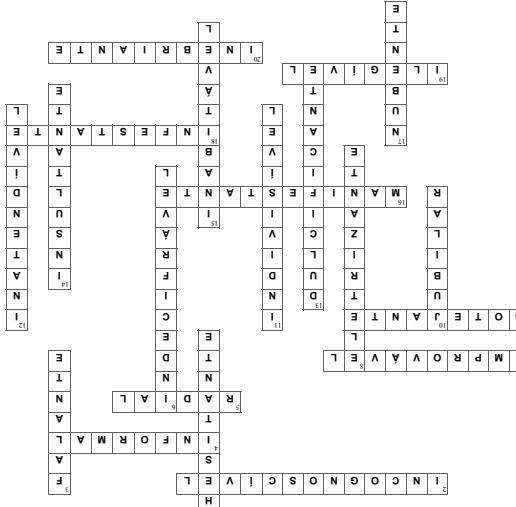
Horizontais

- Que não pode ser conhecido
- Que não é formal, sem formalidades
- Que emite raios Avenida que, partindo do centro urbano, atinge a periferia em linha reta ou quase reta
- Que é provável
- Que goteja
- Que manifesta ou entra em uma manifestação
- Que infesta
- Que não é legível, que não se pode ler
- Que inebria

Verticais

- Que hesita
- Que fala muito
- Que não pode ser decifrado
- Que eletrizá
- Que diz respeito a jubileu ou a um aniversário solene
- Que não é divisível, que não se pode separar ou dividiPartícula mínima
- Que não pode ou não merece ser atendido
- Que dulcifica
- Que encerra insulto
- Que não é habitável
- Que é noivo ou noiva S Pessoa que está para casar

Respostas



Caça Palavras

A Y A D K Q A D H Z N L Q H J	ABELHA
I O E M C H Z A P E F D B P A	AMBULANCIA
C Q O Q N A F G R W R H V H I	ARANHA
N S R A P D C I T V L P L X B	ARVORE
A N R D Z R S G X C O E E H F	CARRO
L A A Y L D B E N R B R W P H	AVIAO
U S C Q U K Y I O A R I E Z P	BALOES
B L Z C C H F C C L K G O L T	BANDEIRA
M B P K S E M Z J I A N R R M	BEBE
A T E Z A K M F Y N C B J Q V	BICICLETA
I S O F V H U R O X O L E B K	
D D D W B F S O Y A T B E O N	
G D Z C N W E P I B E L T T L	
P Z G W P N P V D B K L N X A	
O M V B Y B A N D E I R A E W	

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Edgar finge não se intimidar com as palavras de Cobra. Dandara e René tentam tranquilizar Nando, enquanto Lucrécia e Edgard se divertem. Lírio pede para Bianca contracenar com ele em uma cena de seu videobook, e Duca não gosta. Mari conta sobre a gravidez para os pais, que se revoltam contra Franz. Jade arma para que Cobra a veja beijando Lírio. Roberta aparece no Perfeitão, e Marcelo fica nervoso. Delma se aconselha com Dandara sobre o marido. Mari conta para Bete que terá de voltar para Joaçaba com seus pais. Duca descobre que João não cobra para fazer seus videobooks.

BOOGIE OOGIE

Sexta-feira, 18h00

Vitória tenta convencer Sandra de que Rafael não a ama. Sandra acusa Rafael de mentiroso e afirma que não quer mais vê-lo. Carlota diz a Fernando que não acredita mais nele. Otávio escuta Gilda conversando com Célia sobre a troca de bebês e divulga para a família que Vitória não é filha de Fernando e Carlota. Inês conta para Beto que foi Susana quem troucou os bebês por vingança. Inês pede a Susana que deixe sua casa. Fernando procura Susana.

GERAÇÃO BRASIL

Sexta-feira, 19h15

Barata diz para Jonas que é o pai dos filhos que Verônica está esperando e ela confirma. Lara e Brian reprovam os ensinamentos de Chang para Tomás. Vicente alerta Verônica por ter mentido para Jonas sobre a paternidade dos bebês. Davi ajuda Manuela em seu projeto. Danusa e Matias pensam em como conseguir dinheiro. Ernesto se reconcilia com Iracema. Changarma com Ludmila para atrapalhar o casamento de Lara. Herval pede para Pamela deixá-lo ver o projeto de Manuela. Matias confessa a Rita que tem medo de que Danusa o abandone, assim como ela fez com Dante.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

A polícia chega ao apartamento de Bruno, que abre a porta. Dani corre para abraçar Carol. O policial pede para Bruno acompanhá-lo até a delegacia. Com a ajuda de Eduarda, Shirley segue novamente Cícero, que leva o presente para entregar para Tati. Vivi se sai muito bem nas sessões de fotos para os catálogos em Porto Alegre. Cícero descobre que Eduarda e Shirley estão lhe seguindo. Shirley assume que estava seguindo, mas que tem certeza que está sendo traída. Cícero diz que jamais traíria Shirley e que o presente é para uma criança carente. Dani volta ao orfanato.

IMPÉRIO

Sexta-feira, 21h00

Maria Marta e José Pedro não aceitam a decisão de José Alfredo de empregar João Lucas. Beatriz conversa com Cláudio para que ele seja franco com Merival. Xana muda o visual de Ismael. José Alfredo manda João Lucas dividir a sala com José Pedro. Vicente se anima ao ficar à frente do restaurante de Enrico mais uma vez. Cora perturba Cristina para saber da conversa entre ela e José Alfredo. Téo lê nos jornais a notícia sobre o emprego de Ismael e fica furioso. Cláudio conversa com Merival. Enrico encara Leonardo. Beatriz conversa com Bianca sobre Cláudio. Magnólia decide visitar Cora.

VITÓRIA

Sexta-feira, 22h15

Iago cobra satisfação de Pedro Dois sobre a morte do outro Pedro. O segurança fica desesperado e implora para não morrer. Ramiro decide prender Mossoró até apurar melhor os fatos sobre a morte de Pedro Um. William liga para Iago avisando que Sabrina está indo buscar Pedro Dois para depor na delegacia. Beatriz conta para Jorge que Quim está envolvido com neonazistas. Quim conversa com Valéria e ela fica preocupada com o que Priscila e Paulão podem estar fazendo. Cicinho tem um pesadelo com Priscila e Paulão tentando invadir sua casa. Priscila conta para Valéria que venderá sua parte na escola.

Humor

A VELHINHA E O JUIZ

Juiz:

– Qual sua idade?
Velhinha:
– Tenho 72 anos.
Juiz:

– A senhora pode nos dizer, com suas próprias palavras, o que lhe aconteceu no dia 1º de abril do ano passado???

Velhinha:
– Claro, doutor. Eu estava sentada no balanço de minha varanda, num fim-de-tarde suave de verão, quando um jovem sorrateiramente sentou-se ao meu lado.

Juiz:
– Você o conhecia?
Velhinha:
– Não, mas ele foi muito amigável...
Juiz:
– O que aconteceu depois?
Velhinha:
– Depois de um bate-papo delicioso, ele começou a acariciar minha coxa.
Juiz:

– A senhora o deteve?

Velhinha:

– Não.
Juiz:
– Porque não?
Velhinha:

– Foi agradável. Ninguém nunca mais havia feito isto comigo desde que meu Antoninho faleceu.

Juiz:

– O que aconteceu depois?

Velhinha:
– Acredito que pelo fato de não tê-lo detido, ele começou a acariciar meus seios.

Juiz:
– A senhora o deteve então?

Velhinha:

– Mas claro que não, doutor...
Juiz:
– Por que não?

Velhinha:
– Porque, Meritíssimo, ele me fez sentir viva e excitada. Não me sentia assim há anos!

Juiz:

– O que aconteceu depois?

Velhinha:

– Ora Sr. Juiz, o que poderia uma mulher de verdade, ardendo em chamas, já de noitinha, diante de um jovem ávido por amor? Estábamos a sós, e então eu disse: Me possua, rapaz!

Juiz:

– E ele a possuiu?

Velhinha:

– Não... Ele gritou: 1º DE

ABRILLLLLL!!!!!!

Foi aí que eu dei um tiro no filho da p....!!

EM APUROS

Um avião caiu na floresta com dois advogados. Os dois não tiveram outra escolha senão pegar as suas maletas e sair andando. Daí surge um leão babando de fome olhando para os dois advogados. Um deles se abaixa, tira um tênis da mala e começa a calcá-lo. O outro não entende.

- Seu idiota! Você acha que vai correr mais que o leão com esse tênis?

- Eu não quero correr mais que o leão!!! Eu só quero correr mais do que você!!!



MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zé do Gás | FONE/FAX: (17) 3463-2725
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

Av. Litório Greco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%
* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br

Desenvolvimento de Software
Contabilidade Comercial
Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

■ NA CAPITAL PAULISTA

Artista fernandopolense recebe prêmios durante o II Salão Nacional de Artes Plásticas

→ JOÃO LEONEL
joaoleonel@oextra.net

No último dia 28 de setembro, a artista plástica fernandopolense Dagmar Souza participou do II Salão Nacional de Artes Plásticas Comendadora "Darcy Reis Rossi", promovido pela União Nacional dos Artistas Plásticos (UNAP), realizado na Casa de Portugal, em São Paulo.

Dagmar recebeu a "Grande Medalha de Prata" pelas obras "Trama" e "Treliça", além de ter sido promovida ao grau de "Grã Cruz" e à "Grande Oficial da Ordem de Mérito das Artes Plásticas" pelo acendrado espírito cívico e os relevantes serviços prestados às artes e à cultura nacional.

No ano passado, em outra cerimônia realizada pela UNAP, Dagmar ganhou a "Medalha de Ouro", e ainda foi agraciada pela Ordem do Mérito das Artes Plásticas ao "Grau de Comendadora". A carreira de Dagmar como artista plástica iniciou-se somente no ano que antecedeu sua aposentadoria como professora – foi alfabetizada –, aos 47 anos de idade, quando despertou para a pintura em telas. Desde então, nesses catorze anos, Dagmar tem alcançado o reconhecimento no meio das artes plásticas.

Serviço: A "Dag Arte" está localizada à Rua Pernambuco, nº 1219, Bairro Vila Nova, Fernandópolis. O telefone é o (17) 3463-1097, sendo que contatos podem ser mantidos também através do email dag_arte@yahoo.com.br.

relacionados à matéria, o que me levou a cursar a faculdade de Educação Artística e Desenho. E, embora por longo período tenha me dedicado à arte de alfabetizar crianças, hoje convivo com a inquietação diante da vontade de criar, ousar, evoluir como artista plástica", afirma Dagmar.

Na maioria de suas obras, os sentimentos e emoções são representados por formas geométricas, linhas, curvas e cores contrastantes, o que demonstra a preferência da artista pelo abstracionismo.

A arte abstrata não representa a realidade figurativa, por isso as obras podem ser vistas e interpretadas de várias maneiras.

Diversas obras de Dagmar Souza foram publicadas na Revista Vernissage, bem como expostas em espaços culturais e comerciais nos municípios de Fernandópolis, Votuporanga, Campinas, São Paulo e Iúna/ES.

Vale ressaltar que a artista ministra cursos de pintura em tela e mantém a "Galeria Dag Arte", na qual, além de quadros, comercializa objetos decorativos.

Serviço: A "Dag Arte" está localizada à Rua Pernambuco, nº 1219, Bairro Vila Nova, Fernandópolis. O telefone é o (17) 3463-1097, sendo que contatos podem ser mantidos também através do email dag_arte@yahoo.com.br.



Comendadoras Elaine Silva, Dagmar e Darcy Reis Rossi



Comendador Adugar Quirino e Dagmar Souza



Frutas viçosas - Medalha de Ouro



Organus



Trama e Treliça - Grande Medalha de Prata

RODRIGO GARCIA
2525
Deputado Federal
www.rodrigogarcia.com.br

COLIGAÇÃO: PSDB - DEM - PPS / CNPJ CAA: 20.560.574/0001-21
EXTRA FERNANDÓPOLIS - VALOR: 300,00

Aécio 45
PRESIDENTE
VICE Aloysio

Geraldo Alckmin 45
GOVERNADOR
VICE Márcio França

Serra 456
SENADOR
SENADOR

ACEITAMOS CARTÕES:
CAIXA ConstruCard
Cartão BNDES

Art's Vidros Designer

BOX, VIDROS TEMPERADOS, DIVISÓRIAS,
PORTAS SANFONADA, ESPEROS, POLICARBONATO

3463-4471 / 99751-1766 / 99197-9498
artsvidros@bol.com.br
Rua Vítorio L. Arantes, 332 - Ilda Helena - Fernandópolis-SP

REDE MultiDrogas DROGALIDER
Com você pela nossa gente

DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!
ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

MultiDrogas
Lider

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266