

social



Celebrando o final de 2014, o professor **Marino Minto**, ao lado da esposa **Elinete Bonfim**, na despedida em grande estilo de parte de seus alunos.



Parabéns a **Glauciele Batista**, que apaga velinhas no próximo dia 15. Felicidades!



Dia de festa na próxima segunda para o estudante **Vítor Ribeiro**, celebrando mais um niver. Na foto, com Alessandre Ribeiro, Adriana Prato e Graziela Prato.



Hoje é aniversário da linda e loira **Carol Diegues**.



Parte do clã **Marques**, em grande estilo, para mais um cerimonial.



Festa e muita alegria marcarão a próxima segunda, dia 15, quando **Jaquelini Okuma** comemora idade nova. Parabéns!



Destaque para o simpático casal **Vitor e Michele**, em festa neste final de semana.



A próxima segunda também é dia de palmas para **Michele Scavazini**, pela data especial. Na foto, em apresentação junto a Diego Lima.



Harumi Arakaki é a bela aniversariante de hoje e recebe o carinho de familiares e amigos pela data.



Festa para o servidor público **Flávio Takai**, sempre acompanhado da esposa Rosinei Borges.



Parabéns para **Larissa Brito**, aniversariante deste domingo.

Vinicius Entrante, que por três anos consecutivos conquistou medalhas nos Jogos Regionais, em 2014 repetiu o feito e desta vez foi o 3º colocado nos 400 metros com barreiras. "Continue seu caminho de esportista da melhor maneira que conseguir, você é exemplo de perseverança e modelo para novas gerações", comentou o professor de Educação Física, João Marcelo.

Chão de Estrela
VIVEIRO E PAISAGISMO

www.chaodeestrelapaisagismo.com.br
e-mail: chaodeestrela.plantas@gmail.com

Venha visitar sem compromisso o shopping das plantas.

Telefone: (17) 3833.1492 ou 9705.1244
Pedro Jaime ou Rosana

REPRESENTANTE:
TOGRASS®
Desde 1975 O TAPETE NATURAL DE GRAMA

- Vendas de plantas ornamentais, frutíferas, nativas etc, vasos, pedras, todos os tipos de gramas.
- Execução de Jardins, praças, avenidas, campos de futebol, condomínios etc.
- Especializada em plantio de palmeiras de qualquer tamanho.
- Aluguel de plantas e vasos para festas e eventos.
- Área de produção de mais de 30 mil m².
- Atacado e varejo.

Dois endereços em **ESTRELA D'OESTE**:
Rodovia Euclides da Cunha, km 566, Parque Industrial 2, próximo ao trevo Rodovia Orlando Ribeiro, perto do Hospital de Estrela d'Oeste

Página Universitária

UNICASTELO - CAMPUS VII - FERNANDÓPOLIS

Unicastelo
 Rua Projetada F1
 Fazenda Santa Rita
 Fernandópolis
 Cep. 15.600-000
 FONE/FAX:
 (17) 3465-4200
 0800 17 00 99
www.unicastelo.br

A

utilização inteligente e sustentável é essencial nos dias de hoje de modo que favorece os núcleos familiares e beneficia o meio ambiente. Mecanismos e Incentivos não faltam para alavancar o uso sustentável da biota, segue exemplo de trabalho de campo realizado pelo aluno do PROGRAMA PERMANENTE DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL DO CURSO DE DIREITO DA UNICASTELO (PPEA) como forma de propagação e incentivo...

Renata Lacerda Borges Scamati – coordenadora do PROGRAMA PERMANENTE DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL DO CURSO DE DIREITO DA UNICASTELO (PPEA)

artigo

O assentamento Bom Jesus, na cidade de Ouroeste- SP, dá bom exemplo de como conseguir energia elétrica sem danificar o meio ambiente de forma equilibrada e consciente.

• Por SELSO CÂNDIDO DIAS

Acadêmico do curso de Direito UNicastelo - participante do PROGRAMA PERMANENTE DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL



Atualmente, observa-se grande preocupação dos ambientalistas e sensibilidade na degradação que o Meio Ambiente vem sofrendo pela ação predatória do Homem. Usando como escusas o desenvolvimento para a sobrevivência da Humanidade, sacrifica-se a natureza, desmatando as florestas nativas, fazendo barragens em rios, construindo Barragens Hidrelétricas, com propósito de obter energia elétrica. Esta utilizada para as Indústrias nos grandes centros urbanos, casas, iluminação das ruas, enfim uma série de utilidades. Contudo, vem causando, um impacto de enorme proporções nos Rios e suas Nascentes, em muita das vezes causando-lhe sua morte. Sem contar o grande prejuízo à fauna, matando vários animais ou deslocando-os de seu habitat natural para se adaptar em outros, também ocasionando a migração da população ribeirinha, a qual extrai sua subsistência dos rios. Ainda convém lembrar dos índios.



Usando de engenharia simples a base de madeiras seu Antônio, montou as placas e as Caixas D' águas com capacidade de 3.000 (três mil litros) sustentadas em estaleiros de tábuas, uma vez que as placas de energia solar acompanha a rotação do sol, desde o amanhecer ao anoitecer, através de movimento manual. Sendo que esta mesma energia capta a água do poço, com uma bomba da vazão de meia polegada. Abastecendo as caixas d' água 02 (duas) vezes por dia, ademais, serve para irrigar a plantação de quiabo ali existente, através do sistema de gotejamento, fornecendo agua a 15 (quinze) porcos, galinhas, uma vaca e um bezerro.



A energia solar é captada pela placa, através das células fotovoltaicas, o efeito fotovoltaico ocorre quando os fatores (energia que o sol carrega) incidem sobre os átomos, proporcionando a emissão de eletrons, que gera corrente elétrica, correndo através dos fios elétricos até a bateria, a qual armazena a energia, e em seguida o conversor, a converte em energia elétrica. Caso ocorra chuva e o tempo ficar nublado a reserva de energia no conversor aguenta até três dias.



O casal Antônio Inácio da Silva, (59 anos) e Elidia dos Santos Silva, (58 anos), foram contemplados com um lote de 9,6 hectares de terra no Assentamento Bom Jesus as margens da Vicinal Olimpio Corrêa de Moraes, acerca de 02 (dois) anos. Ocorre que ao receber o referido lote, se depararam com a terra nua e crua. Ao passar mais ou menos 01 (um) ano, período este que construiram sua casa a base de tábuas, em meio a tanto sofrimento, em virtude de não terem energia elétrica, certa

feita, um companheiro de assentamento, tomou conhecimento que existia a possibilidade de conseguirem energia, entretanto, não se tratava de energia tradicional, e sim, de energia solar.

Foi quando, então, seu Antônio e dona Elidia, interessados do bem estar de sua família

e o emprego da agricultura de subsistência na propriedade, adquiriram uma placa de 1,40 m

x 0,70 cm, um conversor de 400 (quatrocentos) watts e um bateria 170 (cento setenta) amperes (usada normalmente nos caminhões) de forma improvisada, perfazendo um custo de R\$ 1.180,00 (um mil e cento e oitenta reais). A placa solar sua garantia se pendura no prazo de 20 (vinte) anos. Há placas de vários tamanhos, sua captação é proporcional com a tamanho.

A energia solar trouxe para o casal Elidia e Antônio, uma nova perspectiva de vida e futuro promissor, pois, eles ainda, sonham em montar uma granja, tendo em vista que a energia solar, irá baratear os custos de energia, com a qual necessita para sua manutenção. Mas é

necessário adquirir outra placa.

Os constantes problemas ambientais causados pela utilização de energia não renováveis, aliados ao esgotamento dessas fontes, tem despontado interesse pela utilização de fontes alternativas de energia. A energia solar é abundante, renovável, limpa.



Há países como Estados Unidos, Alemanha, Japão e Indonésia que utilizam a energia solar. Conquanto, em ISRAEL, 70% (setenta) das residências possuem coletores solares, tendo em vista que é uma região tropical, onde o sol é abundante o ano todo.

Entretanto, no Brasil, não há incentivo para uso de tal energia. Uma vez ser considerada de alto custo, tornando inviável sua utilização.

Perigos de engravidar fora da idade

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A gravidez é um dos momentos mais especiais na vida da mulher, a mesma pode estar passando por qualquer que seja o problema, mas quando a futura mãe fica sabendo que serão responsáveis por uma vida, todos esses problemas somem e sua preocupação fica voltada somente para o cuidado com o bebê durante a gestação e após a gestação.

Algumas mulheres acabam optando por engravidar muito tarde, e isso pode ser um risco não só para a mulher quanto também para o bebê. Segundo especialistas o ideal para se engravidar é até os 35 anos, após essa idade os profissionais afirmam que o risco de dar algo errado durante a gestação é maior.

Perigos de se engravidar após os 35 anos

Após os 30 anos de idade a mulher já começa a apresentar uma infertilidade, tendo dificuldades para engravidar, por isso muitas durante essa idade acabam tendo que procurar tratamento médico para aumentar sua fertilidade, pois somente o organismo por si só não consegue.

Como o organismo da mulher já não é tão forte como antes, a mesma acaba tendo dificuldade para gerar o bebê sem nenhum problema, por isso é muito comum as mães com idades elevadas, terem bebês com má formação em alguns casos também contraem a Síndrome de Down, o que também é resultado de uma má formação durante a gestação.

O risco de aborto também aumenta, durante o período de 35 a 39 anos, o risco de aborto

é de 20%, já dos 40 a 44 anos o risco de aborto mais que dobra, sendo 50% de chances de ter um aborto espontâneo.

Mas caso você futura mãe que está acima da idade, mas está com a gravidez tranquila e tudo correndo bem, veja dicas para evitar estrias, o que também faz parte dos "perigos de se engravidar".

DICAS PARA EVITAR ESTRIAS

O primeiro cuidado em relação a estrias é principalmente a relação comida e balança, procure sempre se alimentar com produtos saudáveis e que realmente ofereça qualidade e não aumente seu peso, lembrando que a pele necessita de tempo para se acostumar com a elasticidade, justamente por isso é necessário engordar vagarosamente para que a pele consiga ir se acostumando.

A região dos seios em al-



guns determinados casos também pode dar estrias, justamente por isso contar com um sutiã com o tamanho para seus seios.

As roupas também podem sim influenciar em relação as

estrias durante a gravidez, justamente por isso utilizar uma roupa que deixe sua pele respirar, por isso procure utilizar roupas mais largas, pois isso irá permitir que sua pele tenha uma maior qualidade e conse-

quentemente crie uma melhor elasticidade. Outra dica interessante é utilizar cremes próprios para gravidez, esse tipo de creme oferece uma maior qualidade à pele, ajudando em sua elasticidade.

Dieta do suco verde pode emagrecer até 5 kg por mês



A dotada por diversas atrizes famosas, a dieta do suco verde não tem uma fórmula única a ser seguida, nem uma receita específica. Em geral, a principal orientação é substituir uma das refeições diárias por um copo da bebida, de preferência uma das "secundárias", como o lanche da manhã ou da tarde.

O ideal é que café-da-manhã, almoço e jantar sejam preservados, para evitar a carência de nutrientes que o suco não é capaz de fornecer. Se a dieta for seguida aliada a uma alimentação equilíbra-

da, com baixo teor de gordura e açúcares, o resultado pode ser o emagrecimento de até 5 quilos em um mês.

Para chegar a esse saldo, é importante ter o acompanhamento de um nutricionista, que poderá adequar o regime ao cardápio. As receitas do suco variam e é possível combinar folhas (até dois tipos), frutas (até dois tipos), legumes (até dois tipos), raízes (um tipo), brotos (um tipo) e sementes (um tipo).

Alguns dos ingredientes mais comuns são: couve, aipo, pepino, espinafre, maçã, cenoura, chia e linhaça. Para



Fone (17) 3843-2053

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

LABORATÓRIO JOÃO PAULO II

Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

Mais de 40 anos de Tradição

ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

Parcelamos no Cartão de Crédito e no cheque

Ouroeste: Av. dos Bandeirantes, 1141 - Centro Fone (17) 3843-4125

E-mail: labjoaopaulo@gmail.com

SELO DE QUALIDADE

ESTE LABORATÓRIO ESTÁ INSCRITO NO NIREC
SOCIEDADE BRASILEIRA
PROFESSUAL NACIONAL DE CONTROLE DE QUALIDADE

Fernandópolis - SP
Rua Rio de Janeiro, 2030 - Centro
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289

Escola Infantil

Pedacinho do Céu

www.escolapedacinho.com

Disk Caçamba
(17) 99607.8848
(17) 3843.1532

ALUGUEL DE CAÇAMBAS PARA REMOÇÃO DE ENTULHO

COMERCIAIS • INDUSTRIAIS • CONSTRUÇÕES • RESIDENCIAIS

MINASCAL DISK CAÇAMBAS é um serviço de remoção de resíduos resultantes de construções, reformas e limpeza de quintas. Não poderá ser usado para armazenamento e transporte de cargas perigosas (nocivas à saúde), de produtos perecíveis, de lixos domésticos e animais mortos.

ATENDIMENTO SEGUNDA-FEIRA À SEXTA-FEIRA DAS 7:00 ÀS 17:00 HORAS

Serviço disponível para OUROESTE E REGIÃO

Sistema Mackenzie de Ensino

Inglês a partir de 03 anos
Recreação: Parque, Cama Elástica, Videoteca, Sala de Brinquedos.

Matrículas Abertas
17 3462.3243

Contato

Av. Amadeu Bizeli, 428 - Jd. Sta. Helena - Fernandópolis/SP

"Ensine a criança no caminho em que deve andar, e até quando estiver velho não se desviará dele" (Pr. 22,6)

■ COMEMORAÇÃO ESPECIAL

Alunos das EMEF's recebem certificados do PROERD

→ Da REDAÇÃO
 contato@oextra.net

Cerca de 80 crianças do 5º ano da EMEF de Ouroeste e 09 crianças, também do 5º ano, da EMEF Cabral, de Arabá, participaram nos dias dia 09 e 11 de dezembro da Formatura do PROERD (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência).

A solenidade de formatura

dos alunos da EMEF de Ouroeste contou no Plenário da Câmara Municipal, e em Arabá, na EMEF José de Souza Cabral. O programa consiste num esforço cooperativo da Polícia Militar, através dos policiais instrutores do PROERD, educadores, pais e a comunidade, para oferecer atividades educacionais em sala de aula, a fim de prevenir e reduzir o uso de drogas e a violência entre crianças e

adolescentes.

Ao todo, as crianças tiveram 11 lições em sala de aula, aplicadas pela Educadora Social e Instrutora do PROERD, PM Hermê, e pelo professor PM Eliel. Ao final do curso, todos os alunos participaram de um concurso de redação, falando sobre os conhecimentos adquiridos durante as atividades em aula. Durante a solenidade de formatura, as melhores redações foram premiadas com

uma medalha. Em Ouroeste, o evento contou com a presença do prefeito Tião Geraldo, representantes da Polícia Civil, vereadores, supervisora de ensino, membros do Conselho Tutelar, coordenadores educacionais, diretores de escola, famílias dos formandos e convidados.

No ocasião, Tião Geraldo elogiou o comprometimento da Polícia Militar com a educação, e acrescentou que par-

cerias como essa ajudam a sociedade e fortalece a educação. "Temos muito que agradecer à Polícia Militar, que há tantos anos desenvolve esse programa tão importante com as crianças das nossas escolas, ensinando o caminho do bem, da cidadania, a dizer não às drogas. O PROERD é de extrema importância porque também alcança as famílias, já que os alunos recebem as informações na escola e re-

passam para os pais em casa", acrescentou o prefeito.

Em Arabá, participaram da solenidade de formatura o vice-prefeito Gilmar, o vereador Marcos, a conselheira tutelar Franciele, a professora Leandra, a policial Hermê, além das coordenadoras Ariana, Rosimara e a diretora Elizabeth. A aluna Priscila Tomaz Rezende recebeu durante a formatura a medalha pela melhor redação.



Cerca de 80 crianças do 5º ano da EMEF de Ouroeste participaram da formatura do PROERD no Plenário da Câmara Municipal



Autoridades municipais e a educadora social e instrutora do PROERD, PM Hermê, durante a entrega dos certificados em Ouroeste



O prefeito Tião Geraldo participou da solenidade de entrega dos certificados, que contou também com a participação dos pais



Nove crianças do 5º ano da EMEF Cabral, de Arabá, receberam os certificados em solenidade de formatura



A aluna Priscila Tomaz Rezende recebeu durante a formatura, na presença de autoridades e dos pais, a medalha pela melhor redação



A diretora Elizabeth, as coordenadoras Ariana e Rosimara, a instrutora do PROERD, PM Hermê, e o professor PM Eliel



SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama Dra. Louziane Costa Amancio
CRMV-SP 6874 CRMV-SP 19356

Tels. (17) 3843.2014 3843.1190 99636.3531
saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Av. João Velloso nº 1335 - Ouroeste - SP

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuária

Consultoria em Empresa Rural



SanVet
Policlínica Veterinária



An'Anra®
Comercial

E-mail: anara1@bol.com.br | Facebook: www.facebook.com/anara.papelaria

Av. João Velloso nº 1220 - Centro - Ouroeste-SP



SanVet
Consultório Clínico • Pet Shop
Estética Animal

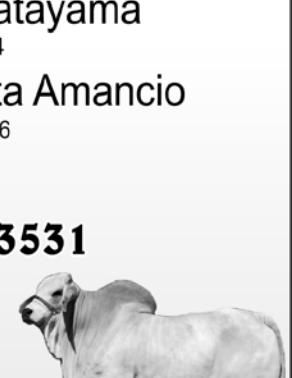
Dr. Saint Clair Hatayama
CRMV-SP 6874

Dra. Louziane Costa Amancio
CRMV-SP 19356

Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531
Rua João Castrequinha, 549

Indiaporã: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br





a partir de
R\$ 1,99

REDE
GIGANTÃO

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. AMARÉLIO BIZELLI, 10299 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. LIBERDADE ALMEIDA SILVEIRA, 10222 - CENTER

CATANDUVA - SP
RUA BRASIL, 1043 - CENTRO

VOTUPORANGA - SP
RUA AMAZONAS, 1020 - CENTRO

celebridades

Angelina Jolie é chamada de criança mimada por produtor de Hollywood



Hackers divulgaram um e-mail em que Scott Rudin fala mal da mulher de Brad Pitt



Angelina Jolie é vítima por tabela dos hackers que invadiram o sistema da Sony. Ontem, eles entraram no e-mail de Scott Rudin, um premiado diretor hollywoodiano, e divulgaram uma mensagem em que ele diz que Angelina age como uma criança petulante e sem talento.

De acordo com o TMZ, o e-mail hackeado foi enviado por Scott para a vice-presidente da Sony Pictures, Amy Pascal, aconselhando ela a não ouvir as objeções de Angelina em escolher David Fincher para dirigir "Jobs". Scott – que é um dos produtores de "Jobs" – escreveu claramente:

"Eu não vou destruir a minha carreira por causa de uma sem talento, uma criança mimada".

Ele comentou ainda sobre a

"insanidade e o furioso ego" da atriz. Scott criticou Angelina por agir como "um acontecimento" no mundo das celebridades e diz que "a última coisa que as pessoas precisam é fazer uma bomba gigante dela, a qual qualquer idiota poderia ver se aproximando". Entre os filmes produzidos por Scott estão "Capitão Phillips" e "Moneyball".

Os hackers, que se autodenominaram Guardiões da Paz, afirmaram que continuarão divulgando informações do sistema da Sony até que a empresa desista de lançar o filme "The Interview", estrelado por James Franco e Seth Rogen. Nesta brincadeira, vazaram grandes produções da empresa, como "Corações de Ferro" e "Para Sempre Alice", que tinham lançamentos previstos para o ano que vem.

Thammy Miranda retira os seios cirurgicamente



Thammy não operou sua genitália, porém, ela segue tomando hormônios masculinos

Na surdina, sem alarde, Thammy Miranda fez uma cirurgia para a retirada dos seios. Ela já havia anunciado que passaria pelo procedimento, sem informar data (depois de ter dito que não tinha interesse em fazer a mastectomia), mas sua mãe, Gretchen, confirmou a informação. "Sim, é verdade. Estou em Portugal, e ela está se recuperando ainda. Saiu hoje do hospital. A vida é dela, e desde que ela se sente feliz, eu também estou feliz. Eu sempre pede a nossa opinião. Só queríamos preservá-la".

Viviane Araújo é eleita mais bem-vestida em show de Roberto Carlos

Em uma noite repleta de famosas, Viviane Araújo foi eleita a mais bem-vestida durante a gravação do show especial de fim de ano de Roberto Carlos, que aconteceu na terça-feira (9), no Rio de Janeiro. A bordo de um vestido azul - uma das cores favoritas do cantor - a atriz, que interpreta a manicure Naná em "Império", ganhou 35% dos

votos dos internautas.

Em segundo e terceiro lugar no pódio, vieram Marina Ruy Barbosa e Hanna Romanazzi - que faz uma participação especial em "Alto Astral" - com 26% e 8% dos votos, respectivamente. Ruy Barbosa, por sinal, teve uma noite movimentada: além de assistir ao show do Rei, ainda esbarrou no ex-namorado, Klebber Toledo.



Atriz de 'Império' ganhou 35% dos votos dos internautas



Para a cantora o importante é a troca de informações e o debate sobre o assunto

Pitty volta a falar sobre o debate feminista

Na semana passada, durante as gravações do "Altas Horas", Pitty e Anitta debateram a questão da mulher em relação à pegação. A funkeira disse que a mulherada está saidinha demais, enquanto a roqueira acha que mulher tem que fazer o que quiser. Antes que a treta fosse adiante, as duas foram ao Twitter dizer que não teve brigas. Apenas uma troca saudável de ideias.

Pitty voltou a comentar o assunto, novamente em seu Twitter, apontando para a importância da troca de ideias sobre a questão das mulheres: "Uma coisa que achei legal sobre o lance da semana passada foi a quantidade de textos, ensaios, etc. Ampliar o debate é sempre massa. E amores, se não ficou claro: ninguém 'sambou', 'lacrou', 'pisou'. A ideia aqui é outra, beeem outra".

horóscopo

ÁRIES

Cuide de seu bem-estar emocional, buscando ambientes mais serenos e que lhe façam sentir-se segura. Lua e Vênus harmonizados lhe aconselham a prezar pela segurança, então dedique-se às rotinas cotidianas, que tendem a ser agradáveis!



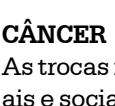
GÊMEOS

Sua vida familiar é favorecida pelos aspectos Lua-Vênus. Cuide da vida doméstica de maneira dedicada e criativa. Curta os bons momentos ao lado dos mais próximos, reforçando os laços de cumplicidade, pois isso fortalecerá seus êxitos!



CÂNCER

As trocas intelectuais e sociais são estimuladas pela conjunção Lua-Vênus. O momento é favorável ao compartilhamento de experiências com os mais queridos, que poderão lhe trazer diferentes pontos de vista sobre seus interesses!



LEÃO

Você tende a gastar seu dinheiro com mais facilidade, pois o trígono Lua-Vênus lhe deixa mais generosa, sobretudo quando se trata do seu bem-estar. Cuide da qualidade de vida, mas zele também pelo equilíbrio financeiro!



LIBRA

Você sente uma intensa força pessoal para superar-se, pois Lua e Vênus formam trígono, harmonizando suas áreas de crise e familiar. Deixe para trás as decepções e negatividade. Entre no clima de renovação e curta o sábado em casa!



SAGITÁRIO

As rotinas e os compromissos são mais facilmente conduzidos, pois Lua e Vênus em trígono ativam seu poder criativo no gerenciamento material. Busque opções de lazer mais econômicas, pois alternativas interessantes podem surgir!



AQUÁRIO

Superações de desafios lhe tiram da acomodação, neste dia em que Lua e Vênus se associam em trígono, na área de crise. Ainda que sejam desgostos, os problemas lhe ajudam a se fortalecer. Evite fazer dramas!



VIRGEM

Que tal buscar ambientes mais chiques e requintados? Lua e Vênus harmonizam seu signo e sua área social, estimulando as relações de maneira agradável. Seja gentil e reavive a alegria e as amizades na companhia dos mais queridos!



ESCORPIÃO

Você se mostra mais disponível para o que os amigos lhe demandam, neste dia em que Lua e Vênus formam trígono. A cumplicidade e a sinergia são resgatadas nos momentos de apoio emocional. Demonstre calor humano e compreensão!



CAPRICÓRNO

Comemore o amor à vida e os laços de amizade, neste dia em que Lua e Vênus se harmonizam entre suas áreas espiritual e social. Seu jeito cativante favorece as interações em grupo, assim como o clima de sintonia!



PEIXES

Sua área de relacionamentos é harmonizada pelo trígono Lua-Vênus, indicando um momento de destaque em meio aos grupos mais queridos. Você desperta o melhor de cada pessoa, e pode vir a mediar conflitos no dia de hoje!



■ QUALIFICAÇÃO

Fundo Social conclui primeira turma de formandas do curso **Escola de Moda**

Alunas estão qualificadas para inserção no mercado de trabalho e geração de renda própria; Escola de Moda foi inaugurada em abril deste ano



Sete formandas receberam os certificados da primeira turma do curso Escola de Moda de Ouroeste



Com a presença de várias autoridades, a solenidade aconteceu no C.C.I, onde a escola foi inaugurada em abril deste ano

→ Da REDAÇÃO
 contato@oextra.net

O Fundo Social de Solidariedade do município de Ouroeste finalizou no último dia 2 de dezembro, a primeira turma do curso Escola de Moda com a entrega dos certifi-

cados às sete formandas. A solenidade aconteceu no Centro de Convivência de Idosos de Ouroeste, onde a unidade foi inaugurada em abril deste ano. A formatura contou com a participação da primeira-dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade, "Bido-

ca", do vice-prefeito Gilmar e da esposa Lúcia, do presidente da Câmara, Luiz Carlos da Silva, da vereadora Cida Milux, além da professora Celma e da coordenadora Nadir. Durante a solenidade, "Bido-

ca" elogiou o trabalho das alunas, da professora e da coor-

denadora. "Espero que todas tenham aproveitando o curso. É com muita satisfação que estou aqui na solenidade de formatura. Graças a Deus conseguimos colocar em prática o curso neste ano. Vocês são as primeiras formandas e provaram que valeu a pena. Espero

que gerem fonte de rendas para vocês", declarou. O objetivo do curso foi qualificar e capacitar profissionais com foco na geração de renda, além da inserção das alunas no mercado de trabalho.

ESCOLA DE MODA

A Escola de Moda é um pro-

jeto de qualificação profissional desenvolvido em parceria entre a Prefeitura de Ouroeste e o Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo (FUSSESP), juntamente com a Secretaria de Estado do Emprego e Relações do Trabalho.

BENZEDEIRA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e frieges sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos.

Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta.

Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro,

e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.



**FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO.
TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.**

ATENÇÃO:

Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP



[17] 3422-1402 ou [17] 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



Avenida dos Bandeirantes, N° 2185 - Jardim Sarinha II, Ouroeste.

SOMOS FILIADOS À
INTER PRIME
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

COMPRE NA SGOTTI E CONCORRA

PROMOÇÃO

MINHA CASA, MINHA MOTO!

1 MOTO HONDA
FAN 125 KS

*Promoção válida para compras acima de R\$50,00

FERNANDÓPOLIS / OUROESTE

SGOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

DROGARIA SAÚDE
A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

REDE MultiDrogas
Com você pela nossa gente

ATENDIMENTO 24 HORAS

Preços Multi Populares

DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

MultiDrogas
Com você pela nossa gente

Droga Lider

MultiDrogas
MultiDrogas

MultiDrogas
MultiDrogas

Conheça as principais causas das disfunções sexuais femininas

Nada melhor do que comemorar os sucessos da vida com o seu parceiro, não é? Porém, muitas mulheres já sentem um mal estar ou um calafrio só de pensar em sexo. Esse tipo de sentimento tem nome - disfunção sexual - e é patológico, devendo ser tratado por especialistas. Essas disfunções podem surgir em qualquer momento da vida e por diversos motivos. Alguns exemplos:

- **Desejo sexual hipoativo (DSH):** total

falta de interesse pelo sexo, como se ele não fizesse diferença;

- **Transtorno de excitação ou frigidez:** incapacidade de manter lubrificação ou a excitação;
- **Anorgasmia:** inibição do orgasmo, ou seja, mulheres com essa disfunção são incapazes de ter um orgasmo;
- **Dispareunia:** dor genital durante o ato sexual;
- **Vaginismo:** contração involuntária dos músculos próximos à vagina que impedem a penetração do pênis, dedo ou qualquer outro objeto;
- **Fobia ou**

aversão sexual: pânico e sentimento de repulsa diante de relações sexuais ou que levem ao sexo.

Veja os principais motivos de disfunções sexuais e descubra se você faz parte desse grupo:

As doenças e disfunções relacionadas às disfunções sexuais podem ser desequilíbrios hormonais, nódulos dolorosos, infecções nos órgãos genitais ou medicações que tenham como efeito colateral a diminuição do dese-

jo sexual.

Doenças psiquiátricas, como a depressão, também podem contribuir para a diminuição da excitação ou da vontade de fazer sexo. Por isso, é importante procurar primeiro um médico ginecologista e fazer todos os exames necessários. Caso a disfunção tenha uma causa orgânica, o ideal é que a paciente seja encaminhada para um profissional qualificado.

Parceiros: O companheiro que não respeita o tempo da mulher para alcançar a excitação sexual ou mesmo o orgasmo, que geralmente é maior, pode gerar disfunções como DSH, dispareunia (dor durante o ato sexual sem motivo aparente) e vaginismo.

O medo pela falta de compreensão do parceiro e a falta de diálogo sobre o assunto provoca angústia na mulher e faz com que, gradativamente, o desejo vá diminuindo, podendo provocar o vaginismo e o DSH.

Problemas no relaciona-

mento: Brigas entre o casal, rotina sexual afetada e falta de discutir o relacionamento são fatores que podem levar ao DSH e ao vaginismo. Nesse caso, a melhor solução é sentar e conversar com o seu parceiro a fim de descobrir a verdadeira raiz das disfunções.

Mulheres que ingressam no mercado de trabalho e sentem a correria das grandes cidades, a irregularidade na divisão de tarefas com o parceiro e aumento das responsabilidades, acabam sentindo-se excessivamente cansadas, gerando estresse. É normal que o cansaço iniba o desejo sexual uma vez ou outra, mas preocupa quando vira rotina. Essa situação é facilmente solucionada com uma baixa do estresse e do excesso de atividades. Tirar férias e viajar durante um fim de semana são medidas simples que, muitas vezes, funcionam. No dia a dia, é importante saber separar os horários de trabalho e de lazer.

Traumas: Medos e tabus in-

conscientes, traumas em relações sexuais anteriores, abuso ou violência podem provocar um transtorno de excitação (frigidez), DSH ou dispareunia. A portadora desse problema deve procurar um profissional especializado a fim de que ele ajude a superar o trauma, eliminando junto com ele as disfunções性uals.

A fobia sexual - que são sentimentos de repulsa, ansiedade e medo do ato sexual - é a mais limitante das disfunções sexuais femininas, pois a portadora da fobia evita tanto as situações que favorecem o ato sexual - como sair à noite com um parceiro - quanto situações que trazem o assunto à tona - como conversas com amigos e até a ajuda profissional especializada. A causa dessa disfunção não é orgânica e está intimamente ligada a traumas ou situações que revivem experiências guardadas na estrutura psíquica da paciente, o que gera extrema ansiedade de frente a situações relacionadas com sexo.



Fim de Ano Ouroeste
Confira a programação dos eventos que acontecerão na PRAÇA SARINHA VELLOSO

24 de Dezembro

- 19h00 - Chegada do Papai Noel em Arabá
- 20h00 - Chegada do Papai Noel em Ouroeste
- 22h00 - Show com Banda JEFFERSON BANDA SHOW

26 e 27 de Dezembro

2º FEST OURO Regional Festival de Música Sertaneja, Popular Gospel
Premiação: 1º R\$ 1.500,00 / 2º R\$ 1.000,00 / 3º R\$ 500,00
Inscrições: Secretaria do CCO (17) 3843.1677 - Informações: 99726.2900

27 de Dezembro

23h00 - Show com Pedro Lucas & Diego

30 de Dezembro

21h00 - 1º Encontro de Cantores de Músicas Religiosas de Ouroeste

31 de Dezembro

23h00 - Show com Jair Supercap Show

00h00 - Queima de Fogos da Virada

REALIZAÇÃO
Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Turismo

APOIO
Prefeitura Municipal de Ouroeste 2013/2016

Câmara Municipal de Ouroeste

Feliz 2015

KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

Av. Dos Bandeirantes, nº 1596-B - Centro - Ouroeste/SP

KAIROS
14 de dezembro Das 8h às 18h

Igreja Santo Expedito Fernandópolis

TEMA: HOJE LIVRE SOU DOMINGO

QUEM VAI NO KAIROS?
Compartilhe!!!

Está chegando o dia! Convide amigos e participe. Será um dia mais que especial!!

AMIGOS DA SANTA CASA

PRÊMIOS: 5 NOVILHAS + 10 LEITOAS

(DO 1º AO 5º PRÊMIO)

01 número antes 	(número principal) 	01 número após
LEITOA	(NOVILHA)	LEITOA

VALOR BILHETE R\$ 10,00

SORTEIO DIA 13/12/14

REALIZAÇÃO

Hospital de Ensino SANTA CASA de Misericórdia de Fernandópolis

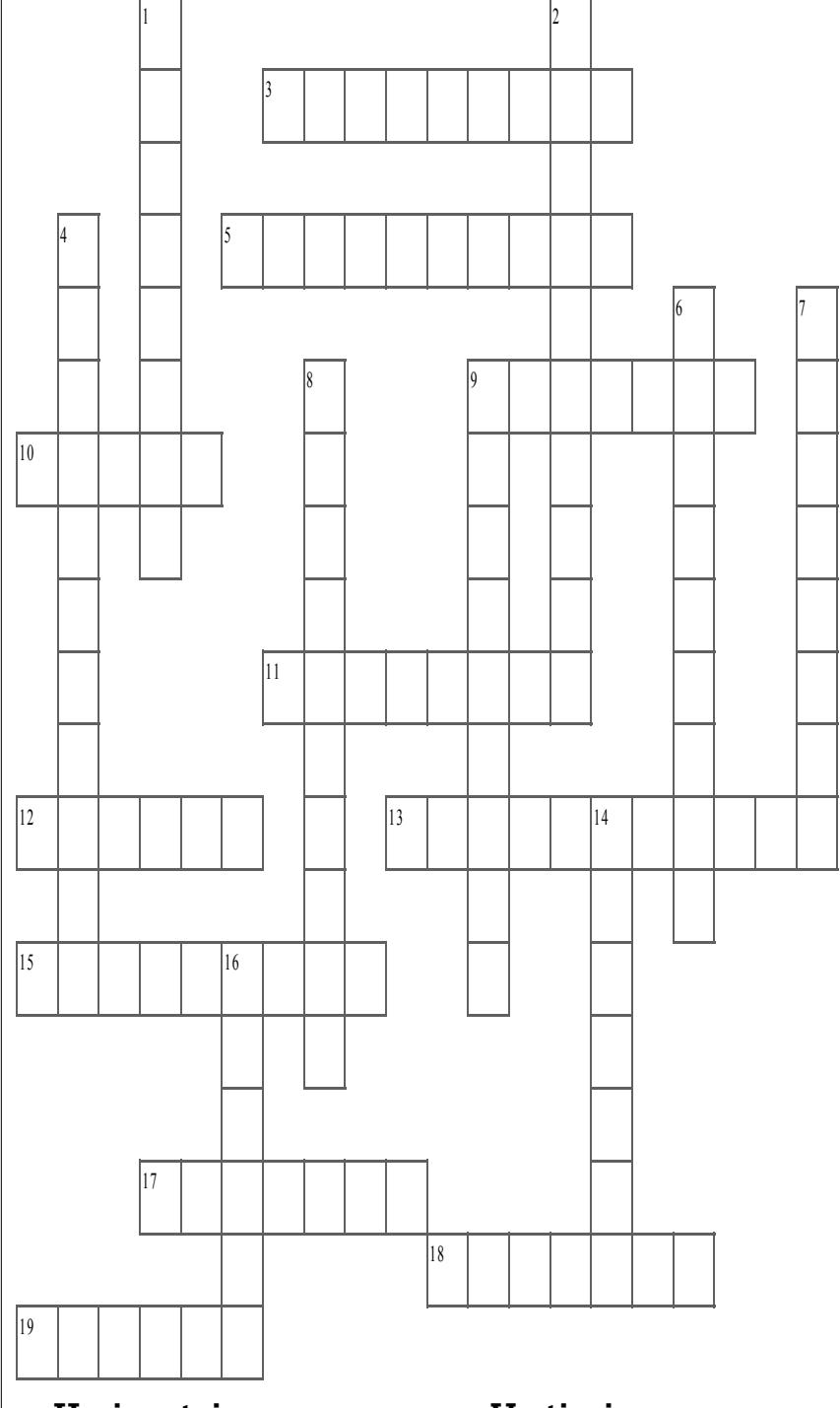
Fone.: (17) 3465-6122 - ramal: 441

Avenida Afonso Cáfarro, 2630 - CEP 15.600-000 - SP

santacasa@santacasfernandopolis.com.br

BRASILEIRAMENTE ILUSTRAVIA

Palavras Cruzadas



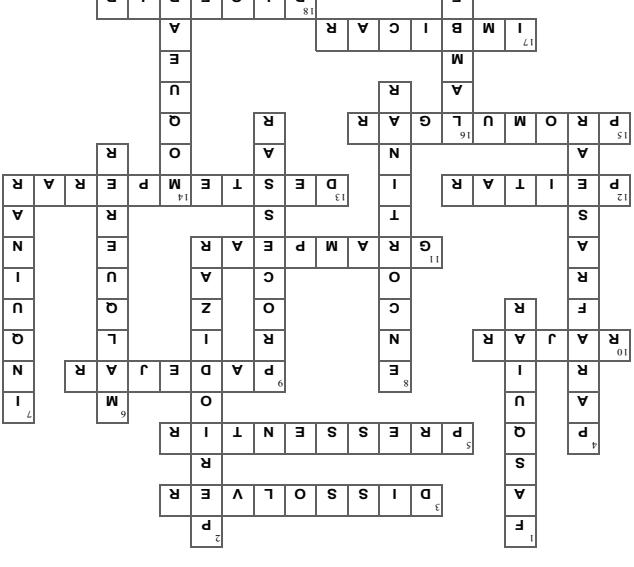
Horizontais

- Reducir à forma líquida
- Ter o pressentimento de
- Revolver com a pá: padejar cereais
- Fazer raias em
- Prender com grampo
- Subornar com peitas
- Fazer perder a témpera (ao aço) Intr
- Fazer a promulgação de
- Encaminhar, dirigir
- Fisiol Fazer a digestão de Intr
- Comer

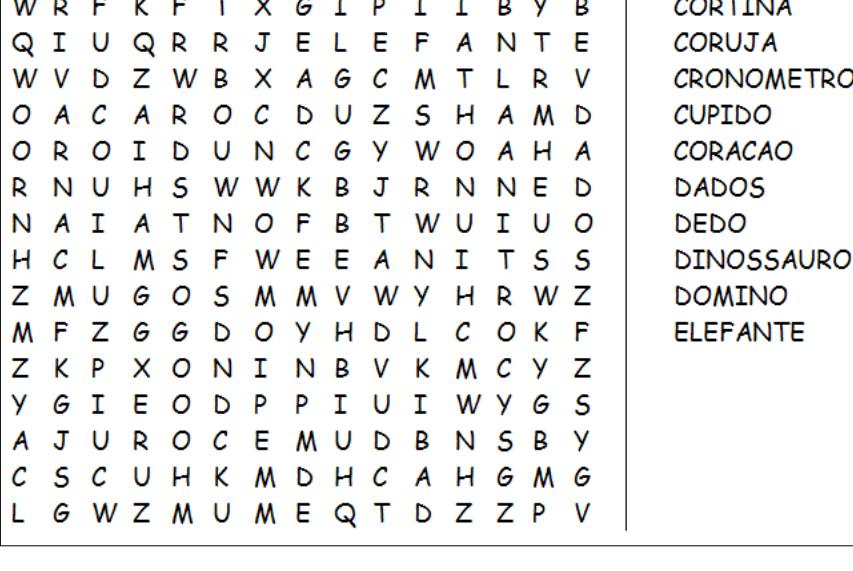
Verticais

- Serrar em fasquia
- Dividem períodos
- Fazer a paráfrase de
- Querer mal a
- Manchar, corromper, poluir, sujar
- Pôr cortinas em
- Instaurar processo contra
- Secar (carne) no moquém
- Passar a língua sobre

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas

BOOGIE OOGIE

Sábado, 18h00

Sandra questiona Vitória sobre a conversa dela com Rafael e Beatriz se preocupa. Zuleica impede Luisa e Ricardo de visitarem a filha. Vitória avisa que quer fazer uma reunião familiar na mansão, e Carlota detesta a ideia. Rafael conta a chantagem de Vitória para Sandra, mas mesmo assim eles marcam a data do casamento. Dr Curi avisa a Fernando que Cristina não tem direito a casa. Célia pergunta a Mário e Gilda se o sócio deles vai à festa. Susana assina um documento que a torna gestora dos negócios de Homero. Artur conta a Fernando que Célia está trabalhando na Star Trip. Fernando vai à casa de Cristina. Vitória leva o médico que contratou para a reunião familiar. Fernando beija Cristina.

ALTO ASTRAL

Sábado, 19h15

Ricardo tenta despistar Úrsula sobre a proximidade entre Maria Inês e Marcelo. Sueli avisa a Marcos que de agora em diante será apenas sua secretária. Marcelo confessa para Ricardo que sempre amou Maria Inês. Aurélia aconselha Suzana a contar para a família o que seu marido fazia com ela. Heitor comenta com Afganistão que contratará um detetive para encontrar seu pai. César aceita o desafio de competir com Ricardo. Israel conta para Itália que Fernando lhe conseguiu uma entrevista de emprego.

IMPÉRIO

Sábado, 21h00

Cora se enfurece com José Alfredo. Cláudio tenta fazer Enrico confessar o nome de seu cúmplice. Cora chora pensando em José Alfredo. José Alfredo entrega um pedaço do seu diamante a cada um de seus filhos. Danielle grava um depoimento para Maurílio sobre a família de José Pedro. Jurema procura Cora para saber de Jairo. Leonardo afirma que devolverá a Amanda o dinheiro que a amiga gastou com ele. Vicente volta para o restaurante e agradece Felipe pela ajuda. Maria Marta pede que José Pedro deixe Danielle. João Lucas afirma a Du que cumprirá a promessa que fez ao pai quando ganhou seu diamante. Amanda se insinua para José Pedro. Maurílio avisa a Téo da gravação feita por Danielle.

VITÓRIA

Segunda-feira, 22h15

Zuzu demite Michele e Alex chama a garçonete para trabalhar no Laíza's bar. Ednaldo permanece com a decisão de proibir o namoro de Cicinho e Gabi. Paulão diz que ele e Jorge ainda podem se unir. Ricardinho passa informações do Arminho para Artur. Luciene esconde de Diana o plano de resgate à Vitória. Manel tenta convencer Zuzu sobre a inocência de Michele, mas ela reluta e diz que vai instalar câmeras na casa de Chá. Tadeu conversa com Renata e a veterinária reconhece que ainda ama Edu. Cicinho fica preocupado com a ausência do pai. Ednaldo chega embriagado ao bar Dois a Dois e é amparado por Bruno, Anastácia e Dante. Renata pede para Quim ser mais compreensivo com Zuzu.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Todos acham graça ao ver Marcão, Zé e Duca vestidos como bailarinas, e Jeff e Wallace sentem-se vingados. Pedro cobra uma atitude de Marcelo em relação a seu romance com Roberta. Sol insiste para que Bete fique com o dinheiro que ganhou com seu trabalho e Simplício observa as duas. Marcelo é firme com Roberta, que sofre pelo afastamento do amante. Wallace vê Simplício, mas acredita que o pai de Sol ainda esteja preso. Gael incentiva Jeff a enfrentar o pai e assumir que não gosta de lutar. Pedro revela a Karina sobre o caso do pai e a menina insiste para que ele conte a verdade para a mãe. Lucrécia informa a Jade que haverá uma audição para um grupo de dança na Ribalta. Marcelo decide tirar Tomtom da Aquazen.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Mili volta ao orfanato após ter alta do hospital. A garota é recebida com aplausos pelas chiquititas. Vivi descobre que o "homem triste" que Tati sempre fala é Cícero, pai das duas. Carmen diz para Carol e Junior que Mili não pode mais ficar no orfanato por estar cega, pela segurança dela e das demais crianças. Mili diz para as meninas que quer usar os cabelos soltos para não dar trabalho para as amigas ou arrumarem. Mili tenta fazer algumas coisas sozinhas, pois quer conseguir ficar independente. Tobias volta a ter visões de Tomás Ferraz. Eduarda filma escondida. Clarita, Francis, Beto e Érica decidem ir até um boliche. Mosca pede desculpa para Mili por estar se sentindo culpado em ter insistido para ela andar de cavalo.

Humor

JANTAR EM FAMÍLIA

Durante o jantar, a patricinha anuncia para toda a família:

- Mamãe... papai... estou grávida!

- Como?! - pergunta o pai, embasbacado.

- Estou grávida!

- E quem é o pai? - pergunta a mãe, atônita.

- Eu sei lá! Vocês nunca me deixaram namorar firme!

Pais satisfeitos

Três velhos amigos se encontram num bar e conversam:

- Meu filho já está namorando! Deu para a sua namorada, um carro, e uma casa!

O outro diz:

- O meu já é noivo! Deu para a noiva, uma BMW, uma casa de praia, e uma viagem para Paris!

E o outro diz:

- Minha filha é prostituta! Já ganhou dos clientes dois carros, duas casas e agora está viajando para Paris!

GRÁVIDAS E SEUS DESEJOS

Durante a madrugada, a mulher grávida acorda o marido e diz:

- Amor... amo-or

- Hummmmm

- Acorda...

- Hummmmm

- Acoorda!!!!

Desorientado e assustado, o sujeito se levanta e pergunta:

O que aconteceu?!

- Estou com um desejo...

- Desejo???

- É... de comer carne de urubu...

- Urubu??? Mas onde vou achar um bicho desses, agora?!

- Vai no lixão...

- Tá louca!!! Eu não vou a lixão al-

gum!!! Se quiser, pinte um frango de preto, mate e coma!!!

P da vida, ela fala:

- Nunca se arrependa se nosso filho nascer com carinha de urubu...

Cinco meses se passam.... chega o dia do parto e, quando o cara vai ver seu filho querido, vê que seu herdeiro é pretinho, pretinho.

O retardado, cheio de remorso corre para a casa de sua mãe e diz:

- Mamãe, eu não quis dar carne de urubu para minha esposa quando ela estava grávida e sentiu desejo. Agora meu filho nasceu preto como o bicho!!!

A mãe, bem humorada, consola o filho que está em prantos:

- Esquenta não, filho... quando eu estava grávida de você, tive desejo de comer carne de boi, não consegui... e você nasceu com chifre, e nem percebeu!!!

ALGUMAS PESSOAS ACREDITAM EM PAPAI NOEL. OUTRAS NÃO.



Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

Avenida Litório Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)



Cortiça Cidade

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Nossa prioridade
é a sua visão!

FONE/FAX

17 3463-1286

www.oficacialdefernandopolis.com.br

oficacialdefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Menzel

FLORICULTURA
Flor & Gramma

INDIAPORÃ - SP

Plantio de Gramma
Batatais, Esmeralda
e Amendoin

Dimensionamento e
Nivelamento de Gramados

Gislaine Batista Garcia
Ferreira - ME

CNPJ 09.162.721/0001-72

Insc. Est. 355.060.718.113

Zé David

(17) 3842-1150

(17) 9725-5732

Rua Luiz Antonio nº 1046
CEP 15690-000 - Indiaporã - SP
e-mail: ze.davi@hotmail.com

■ MALHAÇÃO E SAÚDE

Life Academia é opção de atividades físicas e cuidados com a saúde para as mulheres

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Já está em pleno funcionamento em Ouroeste, desde o dia 08 de dezembro, a Life Academia, segmentada para o público feminino e localizada na Avenida dos Bandeirantes, de frente à Secretaria da Educação e Cultura. Com um novo conceito de trabalho e preço acessível, a Life Academia está voltada para atender mulheres que buscam atividades para perda de peso, fortalecimento muscular e condicionamen-

to físico. A Life Academia tem a direção de Daniela Ribeiro, formada em Educação Física desde 1998. A proprietária é formada também em Pedagogia, Rádio e Marketing.

A profissional contou um pouco sobre sua paixão por essa área, apesar de também exercer outras atividades. "O poder que a atividade física tem sobre as pessoas é mágico. Quero agradecer todos que foram compartilhar conigo esse momento tão importante e acreditam no meu trabalho, principalmente meu

esposo 'Betinho', que é meu braço direito e não medi esforços para me ajudar, minha filha Giovana, que é minha inspiração para tudo isso, além dos familiares e amigos", comentou Daniela.

A Life Academia não entrará de férias e estará em pleno vapor, oferecendo as seguintes modalidades: Zumba, Jump, Treinos Intervalados, Ginástica Localizada, Circuitos e GAP. Na Life Academia as mulheres terão também a opção de tomar o seu shake, no espaço Herbalife através

de uma parceria com Gizele Abrantes. E Daniela Ribeiro, proprietária da nova academia de Ouroeste, comunica grandes novidades para janeiro, onde marcará o início do ano com o 1ª Master Class, um evento que irá reunir instrutores zins da região. Também já se encontram disponíveis novos horários para janeiro, além de novas modalidades para 2015, com: "Muay Thai e Yogiaterapia". Faça uma visita sem compromisso ou consulte nossos preços através do CEL: 99607-2216.



Alunas durante a aula inaugural de Zumba



A proprietária da Life Academia, Daniela Ribeiro, contou com a participação do instrutor de Zumba Zin, Joari Santos, da cidade de Jales



As alunas não esconderam a alegria e a emoção durante a inauguração ao lado da proprietária Daniela Ribeiro



Na Life Academia, as mulheres terão também a opção de tomar o seu shake, no espaço Herbalife, em parceria com Gizele Abrantes



Fachada da Life Academia, que está localizada na Avenida dos Bandeirantes, de frente à Secretaria da Educação e Cultura



A Life Academia oferece as seguintes modalidades: Zumba, Jump, Treinos Intervalados, Ginástica Localizada, Circuitos e GAP



Daniela Ribeiro, o esposo "Betinho" e a filha Giovana ao lado de sua parceira Gizele Abrantes e do esposo Ailton, e do casal de amigos, da cidade de Iturama, a instrutora de Zumba Zin, Eleci Bráz e seu esposo Júlio



Daniela Ribeiro na aula inaugural de Jump, uma das modalidades preferidas e mais procuradas pelas mulheres

Lider

ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME
Contabilidade Escritura Fiscal
Abertura e Encerramento de Empresa
Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%
* Valor não acumulativo

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Evandro Pelissel Celles
ADVOGADO

- Civil
- Trabalhista
- Acidentes e Doenças de Trabalho
- Criminal

17 | 3442-4978

RUA BRASIL, N° 1470 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

MADEIRAS

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | **Zé do Gás**

(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) 3463-2725

Av. Líterio Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

VIDRAÇARIA São José

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

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA



ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CELS: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350
AVENIDA DOURO DE CANAS, 340
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
e-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

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



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

Bazar beneficente em prol da Associação “Pelos e Patas” acontece hoje

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

HORÁRIO: Das 8h30 às 15h;

LOCAL: Rua São Paulo, nº 2018 (ao lado da Mil Arts, em frente ao Bradesco).

As principais finalidades da Pelos e Patas: • Trabalho de orientação e conscientização; • Incentivo a castração; • Incentivo a doação de animais, realização de várias feiras de doação; • Fiscalização de leis e atendimento de suspeitas de maus tratos, entre outros.

DATA: Hoje, dia 13;

BAZAR BENEFICENTE PELOS E PATAS

FAZER BEM ESTÁ NA MODA

DIA:

13 DE DEZEMBRO DE 2014

PRÓXIMO SÁBADO

HORÁRIO:
DAS 8:30 ÀS 13:00 HORAS

LOCAL:
RUA SÃO PAULO, 2018,
CENTRO.
AO LADO DA MIL ARTS,
EM FRENTE DO BRADESCO

1º Bazar Beneficente em prol a continuidade dos trabalhos da Associação Pelos e Pelos, que trabalha em benefício dos animais. PARTICIPE e COLABORE!

REALIZAÇÃO:



RETÍFICA DE CABECOTE AROUCA

(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198



Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis-SP

Secretaria da Saúde realiza Dia “D” de Combate à Dengue

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A Secretaria Municipal da Saúde de Ouroeste, em conjunto com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), realizou nos dias 27 e 28 de novembro uma atividade educativa com os alunos da 2ª etapa da EMEI Paraíso Infantil, totalizando 95 crianças. Foram colocadas em prática ações de orientação sobre o combate à Dengue por meio do vídeo “Sai Fora Dengue”, e também um concurso de desenho com estratégias de combate à Dengue. O trabalho foi concluído no dia 5 de dezembro, com premiação e novas orientações. Vale ressaltar a importância da iniciativa quanto à conscientização, a orientação e a prevenção sobre a Dengue.



Alunos da 2ª etapa da EMEI Paraíso Infantil recebendo orientações sobre o combate à Dengue por meio do vídeo “Sai Fora Dengue”



Cerca de 95 crianças participaram das atividades de conscientização e prevenção



Foi realizado um concurso de desenho com estratégias de combate à Dengue

**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

Celsat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

Keké Doces

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

COLOMBANO

Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfarro, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP

Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron MasterCard Mastro

OUROMIX CONCRETO E ARGAMASSA

Sua obra vale Ouro!

OUROMIX CONCRETO E ARGAMASSA

■ UM TOQUE DE SAÚDE E BELEZA

Conheça o Jin Ji Du Li, exercício oriental para envelhecer com saúde

Ninguém quer envelhecer, mas como parar o tempo não é possível, que seja com saúde. Mais do que a aparência, o importante é chegar na melhor idade com alegria e disposição. É reconhecido no mundo todo que a vida nos países orientais possui mais qualidade e por isso não é tão raro ver japoneses ou chineses passando a barreira dos 100 anos com um sorriso no rosto. Se muito disso se deve a uma alimentação saudável, não se pode negar que existem muitas técnicas realizadas naquela parte do planeta que ainda são desconhecidas por nós. O Jin Ji Du Li é um destes exercícios.

Quer saber como fazer? É fácil: fique em pé, encoste um deles na perna contrária (de forma que se faça um 4 ou eleve a perna com o joelho à frente do corpo) e feche os olhos, permanecendo nessa posição por 10 segundos. Tente... Pois é, não é tão fácil assim, não é? Se você não consegue ficar o tempo indicado sustentado por apenas uma perna é possível que seu corpo tenha envelhecido muito mais rápido do

que deveria, se equiparando a alguém de 60 ou 70 anos!

Isso acontece por seus órgãos estarem fora de sintonia. Mas a prática frequente do Jin Ji Du Li faz com que seu equilíbrio melhore além de trazer diversos outros benefícios para a saúde como diminuir os níveis de açúcar no sangue, combater a hipertensão, ajustar problemas relacionados à coluna ou pescoço e ainda reduz a chance do desenvolvimento de demência. Muitas pessoas não conseguem manter a posição do exercício por 5 segundos, mas a prática diária fará com que seu equilíbrio seja maior e ajude a elevar esse tempo até 2 minutos, contribuindo até mesmo para diminuir o estresse!

Especialistas chineses explicam que existem seis meridianos de energia que passam por nossas pernas, e quando alguém segura uma delas de acordo com o Jin Ji Du Li e começa a sentir dor, isso corresponde aos órgãos destes meridianos e que estão começando a receber o ajuste necessário para a melhora de seu funcionamento. Esta prática pode ser extremamente efetiva



para ajudar a saúde da mente (contribuindo para melhorar a memória, a qualidade do sono e a memória) e ainda canalizar a energia de todo o corpo até os pés.

O Jin Ji Du Li é recomendado para praticamente todo mundo, sendo extremamente eficiente em especial para os jovens, ajudando pa-

ra um envelhecimento mais saudável. Apenas quem possui algum tipo de problema nas pernas, não podendo ficar muito tempo em pé deve evitar o exercício. A sua prática diária fará com que seu envelhecimento seja com muito mais saúde, sem que seu corpo sofra os efeitos do passar do tempo.

Culinária

Crepe de frango fácil

INGREDIENTES:

Massa:

- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 2 pires de queijo parmesão ralado
- Óleo para fritar

Recheio:

- 650 g de frango cozido e desfiado
- 2 tomates sem sementes picados em cubinhos
- 1/2 xícara de champignon picado (opcional)
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de trigo dissolvida em meia xícara de leite
- 1 colher de maida dissolvida em meia xícara de leite
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão cremoso

Cobertura:

- Manteiga temperada com orégano



MODO DE FAZER

Recheio:

Prepare primeiro o recheio: aqueça uma panela com óleo e refogue o champignon no óleo, junte os tomates e o frango.

Dê uma fritadinha e acrescente o leite, mexendo sempre.

Deixe aferventar um pouco e acrescente primeiro o trigo dissolvido.

Deixe por 5 minutos e em seguida, acrescente a maida.

Mixa até engrossar.

Acrescente o requeijão cremoso, mexa mais um pouco e desligue o fogo.

Massa:

Bata no liquidificador todos os ingredientes no liquidificador.

Unte uma frigideira grande (de preferência de tefal) com o óleo, aqueça-o brevemente e despeje um pouco da massa no centro, distribuindo para o resto da frigideira.

Frite a massa até dourar, virando até os dois lados ficarem iguais.

A massa deve ficar fina e macia.

Enquanto frita as 3 últimas crepes, reaqueça o recheio.

Montagem:

No centro de cada crepe, coloque uma quantia generosa do recheio, porém suficiente para fechar a crepe, sobre as bordas, que devem se encontrar.

Vire as crepes deixando a dobra para baixo.

Sirva com a manteiga temperada com orégano.

*Dicas: Se gostar, sirva com molho rosé (a parte, para ir passando na crepe).

*O frango pode ser substituído por camarão.

*É uma ótima opção para um jantar mais leve e rápido.

MUITOS PRÊMIOS EXTRAS DO COMÉRCIO LOCAL

NATAL Premiado

OUROESTE-SP

SORTEIO 04-01-2015
às 9h na Praça da Matriz

OKM UMA MOTO

PREFEITURA E CÂMARA MUNICIPAL DE OUROESTE

Patrocinadores: YURI Modas, MÓVEIS PINHEIRO, ARCO-IRIS, OUROMIX, OFERTÃO, AGROESTE, SOTTI, PREPARA CURSOS.

ÁREA VIP OPEN BAR

FESTA DO BRANCO
Ouroeste Edition

SEGUNDO LOTE JÁ ESTÁ À VENDA!

PISTA: R\$20 / ÁREA VIP: R\$50

PONTOS DE VENDA - OUROESTE: RÁDIO STÚDIO FM, SERV FESTAS ZERO GRAU. PROMOTERS: CÉZAR (PREFEITURA), CLECLÉ, ISABELA CABERLIM, INDIAPORÁ: JUNICLER CABELEIREIRO, POPULINA: FABIANA CALÇADOS, JALES: BANCA DO EDU.

DROGA Center

Medicamentos e Perfumaria
Produtos de Higiene Pessoal
Entregas e Aplicações em Domicílio

Fone: (17) 3843-1331

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

Entrega em Domicílio
Convênio com a Prefeitura Municipal
Aplicação de Injetáveis

Disk Entrega (17) 3843.1331

PLANTÃO 24 hs
9728.0490 (Dulce)
9754.9146 (Michelle)

DROGA Center
Av. dos Bandeirantes, 1519
Centro - Ouroeste

HORTA IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade
Fernandópolis

FONE/FAX 17 3463-1286

Maria e Lilian Minelli

www.oticacidadefernandopolis.com.br
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

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

ACEITAMOS CARTÕES:

Art's Vidros
Designer

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

3463-4471 / 99751-1766 / 99197-9498
artsvidros@bol.com.br

Rua Vitório L. Arantes, 332 - Ilha Helena - Fernandópolis-SP

Claro

EMPRÉSTIMO PARA SERVIDORES DO ESTADO DE SÃO PAULO

É AQUI

3442-3446

17 99634-9899

 **MELHORES TAXAS**

SEM CONSULTA AO SPC E SERASA

BRASSCREDI

The image is a composite advertisement. On the left, a woman with long brown hair, wearing a blue blouse, holds a dark blue tablet. The tablet screen displays the logo of 'ESCOLA NACIONAL de SEGUROS FUNIBER' with a stylized 'S' icon. Above her, on a dark blue background, white text reads 'JA O SEU' on top line and 'SSIONAL!' on the second line. Below this, smaller text continues: 'EUROS', 'a única', 'o Curso', 'Seguros,', 'fissional.', 'númeras', 's de um', 'pansão!', and 'DÓPOLIS'. On the right, a man in a light-colored polo shirt and brown pants uses a lawnmower on a green lawn. He wears headphones and safety glasses. In the background is a white wall and some bushes. A large, dark grey starburst graphic overlaps the top left of the lawn scene. Inside the starburst, white text reads 'TODA LINHA EM' on the top line and '10x' on the bottom line, indicating a financing offer.

CONDOMÍNIO RESIDENCIAL

CATARINA ANTONINI ZANCHETTA

Lançamento
06/12/2014



- 2 dormitórios
- Sala
- Cozinha
- Banheiro social
- Área de serviço

**tudo para você viver
bem e com estilo!**

**CONDOMÍNIO
FECHADO**

SALÃO DE FESTAS

PLAYGROUND

PISCINA

**MEDIDOR DE ÁGUA
E ENERGIA INDIVIDUAL**

GUARITA

**Subsídios
de até:
R\$ 13.735,00****

**Entrada mais
Parcelas
À partir de:
R\$ 480,00***

**Lotes de
160m² com
área construída
de 60m²**



Vendas: **Imobiliária Kiko Bim 17 3462-3908**

Rua Rio Grande do Sul, 1358 - Centro - Fernandópolis - SP

Visite:

www.kikobimempreendimentos.com.br



Kiko Bim
EMPREENDIMENTOS

*Entrada mais parcelas a partir de R\$ 480,00, exceto encargos e aeronavegação de crédito junto à instituição financeira.
**Subsídio de até R\$ 13.735,00 para clientes com renda de até R\$ 1.480,00, encargos e aeronavegação de crédito junto à instituição financeira.
Reservados os direitos de impressão de Fernandópolis sob matrícula nº 54587.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Ar Condicionado
em até 10 vezes

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

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar