

A temporada de **caça ao EcoSport** está aberta!

Montadoras apostam alto em modelos SUV's na disputa pela fatia mais promissora de autos no país e lançam novos modelos ou atualizações

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Redação? Que nada! Ao menos no que depender da categoria que se tornou a coqueluche nacional: as SUV's. Visando combater, ainda que tardiamente, o domínio da EcoSport (mais de 54 mil unidades comercializadas em 2014), diversas montadoras lançam novos modelos nos próximos meses ou apresentam reestilização de antigos. Isso além de outros lançamentos previstos para 2016. Na primeira hipótese estão o Honda HR-V, o Peugeot 2008, o Jeep Renegade e o Renault Duster. São versões e preços para todos os gostos! Já aqueles que devem chegar no próximo ano estão o Golf SUV, o revolucionário Kicks da Nissan e o aguardadíssimo da Renault, o Captur, com consumo de mais de 20 km/litro.



Novo Honda HR-V: já disponível nas concessionárias em 3 versões abriu a caça



Renault Duster: nova reestilização e mais tecnológico em breve



Peugeot 2008: requinte e sofisticação com previsão de apresentação no próximo mês



Jeep Renegade: fabricante abre mais 120 concessionárias para atender possível demanda

Novo Camaro! Lançamento da **sexta geração** será em maio



A Chevrolet já confirmou: - o lançamento do novo Camaro será no próximo dia 16 de maio, em Detroit, nos Estados Unidos. A estreia será

durante o Belle Isle, com a participação de privilegiados mil convidados. Ainda não há muitos detalhes do novo modelo esportivo da montadora que agora chegará a sua sexta geração.

Os primeiros exemplares foram lançados em 1967 e atualmente é oferecido pelo preço médio de R\$ 227.000,00 no Brasil. Nos EUA o preço, já convertido é de cerca de R\$ 60 mil.



NOVAS HONDAS:

PEQUENAS E RADICAIS

Um novo conceito e motos, principalmente de baixas cilindradas. Eis a proposta da Honda que deve ser apresentada em maio no Salão de Osaka. O destaque é uma moto de baixa cilindrada, com motor de 1 cilindro, que tem visual radical baseado em modelos naked de alta cilindrada. Produção para 2016.s

NOVIDADE HYUNDAI

E QUE PICAPE!



A montadora coreana confirmou que o conceito de picape apresentado no Salão de Detroit e denominado de Santa Cruz deve mesmo ir para linha de produção. O modelo tem motor 2.0 turbodiesel de 190 cv, câmbio manual e tração integral, com faróis de LED. Primeiro será para os EUA, depois Europa e Brasil sem previsão.

Só na Vivo você tem planos completos com a maior cobertura nos melhores smartphones.



INTERNET DE ATÉ 20 GB



LIGAÇÕES ILIMITADAS PARA VIVO FIXO E MÓVEL



SMS ILIMITADOS PARA QUALQUER OPERADORA



SEGURO PARA SMARTPHONE

Aparelho LG L50 Dual TV
12x SEM JUROS
de **R\$ 29,08** /mês
No SmartVivo 500MB
• Tela Touch de 4";
• Android 4.4;
• Câmera 5MP.



Aparelho Moto X (2ª Geração)
12x SEM JUROS
de **R\$ 108,25** /mês
No SmartVivo 2GB
• Smartphone Android 4.4;
• Câmera 13MP;
• Tela Full HD de 5.2".

Passe na **Loja Autorizada Vivo, na Rua São Paulo, 1813, Centro, Fernandópolis** e aproveite esta oferta.

Telefônica

vivo Conectados vivemos melhor.



Os valores informados referem-se aos aparelhos LG L50 Dual TV no valor à vista de R\$349,00 se habilitado no plano SmartVivo 500 MB com desembolso mensal de R\$ 99,99/mês e ao aparelho Moto X 2ª Geração no valor à vista de R\$1.299,00 se habilitado no plano SmartVivo 2 GB com desembolso mensal de R\$ 169,99/mês. Sujeito alterações, conforme a tabela de preço. Valor do chip (R\$ 10,00) não incluso na oferta. Valores com tributos e sujeitos a alterações seguindo a legislação vigente. Oferta válida para clientes de outras operadoras móveis que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes e para clientes Vivo, não fidelizados, que estejam ativos em um dos planos Vivo Pós participantes. Oferta válida até 24/03/2015. Ofertas sujeitas a análise de crédito e permanência mínima de 12 meses. Oferta de aparelho e plano válidos para o Estado de SP. Aparelhos limitados ao estoque. Após atingir o limite de dados do pacote contratado a internet é bloqueada. Para navegar na rede 4G, é necessário ter o plano 4G, o Chip USIM, um aparelho LTE com frequência de 2,5GHz e estar em uma área de cobertura 4G. Mais informações em vivo.com.br. Imagens meramente ilustrativas.

RETORNO **FESTIVO**

na curva
do rio
CHICO PIRANHA

O papagaio e o frango

Certa ocasião, nosso amigo Nilton Prado, lá da Náutica Fernandópolis, foi fazer um serviço na lancha de um cliente, em Iturama, e como a lancha ficou novinha em folha, ele acabou ganhando de presente um belo papagaio boiadeiro.

Quando chegou em casa, percebeu que não tinha sido um bom negócio trazer aquele bicho. Aquilo mais parecia um presente de grego. O papagaio resmungava, reclamava e xingava os piores palavrões do mundo, o dia inteiro.

Jeitoso como sempre, o Nilton tentou amansar o louro, lendo poesia, colocando pagode, até musica clássica, mas não teve jeito. Mudou de tática, passou a gritar, ameaçar, dar uns peletecos, mas o papagaio ficava cada vez pior.

Num momento de fúria, o ‘compadre Nilton’ pegou o bicho e trancou no freezer. O papagaio começou a xingar de tudo quanto era nome feio, mas subitamente, menos de 30 segundos depois, calou-se duma vez, sem nem terminar o último palavrão.

Pensando ter matado o pobre animal congelado, abriu a porta do freezer e o louro todo meio arrepiado e meio azulado, começou o discurso, dessa vez com uma voz moderada, quase aveludada:

- Sei que meu linguajar tem sido mais do que inapropriado a este nobre ambiente familiar e que minha atitude, absolutamente, não condiz com a atenção que o senhor tem me dado. Gostaria de apresentar minhas sinceras desculpas e pontificar que daqui em diante me portarei adequadamente e respeito-samente.

- Ham, isso é bom mesmo! Assim está melhor. – retrucou o Nilton.

E o louro angustiado, com a voz quase sumindo, perguntou:

- Só por curiosidade, o que foi que o frango que tá lá no freezer, fez pro senhor, heim?

clube **da memória**

Claudinei Cabreira



Histórias do Tempo do Botinão

Foto: Vagner Medri

O pessoal da minha geração aprendeu por conta própria se virar e ralar bem cedo. Já contei aqui, mas nunca é demais lembrar, que nos anos sessenta e setenta a maioria dos meus amigos não tinha mesada. Então era preciso fazer qualquer coisa para defender uns trocados e garantir o dinheiro das matinês no Cine Fernandópolis, comprar um gibi lá na Agência Caigara ou tomar um sorvete de casquinha lá no Nosso Bar.

Então, quem não conseguia um emprego de aprendiz no comércio ou nas oficinas da vida, ia engraxar sapatos, apanhar algodão, enfim, todo mundo se virava. Lembro que corria o ano de 1.966 e eu, com treze para quatorze anos, havia arrumado um trabalho de meio período, na parte da manhã, na fábrica de sabão Vencelar, que ficava nos fundos da antiga “Machina Farina”, ali na Avenida da Estação, bem defronte ao Café Maria Flora, na esquina com a Rua Minas Gerais. O salário, claro, era simbólico.

Como eu cursava o ginásio a noite e na parte da tarde ficava ocioso, sempre vivia arrumando um bico aqui, outro ali, para comprar um Lancaster, uma “beca” nova e melhorar o dinheiro dos finais de semana. E um dia, sentado na varanda de casa, reparei que o pé de limão galego que havia no nosso quintal estava desganhando tamanha a carga de frutos. Bingo!

Não pensei duas vezes e no mesmo dia fui lá no Nosso Bar e Sorveteria conversar com o Natal. Levei alguns limões de amostra grátis e garanti pra ele que uma vez por semana eu levaria para lá uma “carriolada” de limão galego, escolhidos no capricho. Ele não pagaria por dúzia e nem por quilo, mas por “carriolada”, na base do olhometro. Tudo combinado, aperto de mão, negócio fechado.

Durante uns dois ou três anos o sor-



vete de limão do Nosso Bar era feito com os limões galegos lá de casa. Só interrompi o fornecimento em setembro de 1969, por falta de tempo, quando fui trabalhar como repórter esportivo e policial na antiga Gazeta da Região.

Mas voltando ao Natal e ao Nosso Bar, que foi fundado por ele e seu irmão Fernando em 1962 (lá se vão 53 anos de batente e história, mantendo a tradição), no ano passado, uma notícia veiculada nas redes sociais no grupo “Amigos de Fernandópolis”, assustou muita gente. O comentário era que o Nosso Bar ia encerrar suas atividades. Choveram protestos, claro. Como pode fechar assim, sem mais e sem menos, a mais famosa sorveteria da cidade?

Claro que é impossível reproduzir tudo que foi dito sobre o assunto. Lembro-me bem que teve gente que disse: ‘você pode virar o mundo do avesso e não vai encontrar nem em Paris, Nova Iorque, em Roma ou onde quer que seja, melhor sorvete de ameixa, vaca preta ou vaca amarela que os do Nosso Bar’. Fernandopolenses viajados, muitos morando longe, compartilharam e assinaram embaixo sem pestanejar. E meu amigo Cláudio Lipari costuma dizer sempre, que “vir à Fernandópolis e não tomar um sorvete no Nosso Bar é a mesma coisa que ir a Roma e não ver o Papa”.

O Nosso Bar sempre foi a perdição dos gordinhos. Além dos deliciosos e incomparáveis sorvetes, tem também os tradicionais salgadinhos fei-

tos na hora e com um tempero que só de lembrar me deixa com a boca cheia de água. Que pena que nosso espaço seja tão curto. Pena que não dá prá contar aqui nem um tiquinho de tudo que vi e testemunhei das deliciosas histórias do Nosso Bar. Aliás, o Nosso Bar não fez história, ele é a própria história.

Conto tudo isso e convoco os amigos, porque na quarta-feira, dia 25, Shiguetto Uetanabara, o popular Natal do Nosso Bar, nascido em Nova Europa-SP em 1941, completa 74 anos de idade. Como presente de aniversário, neste mesmo dia, será homenageado às 20 horas na Câmara Municipal, com o título de “Cidadão Fernandopolense”. Justíssima e merecida homenagem. Semana que vem tem mais. Até lá.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

TRENZINHO
DA FANTASIA

Diversões & Cia

Aluguel para festas

- ★ Mini Tobogã
- ★ Cama Elástica
- ★ Piscina de Bolinha
- ★ Pula Pula Crocodilo

Ouroeste - SP

99634.9809 VIVO

99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

TÉDA

SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS

O Shopping do seu carro

Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

Nossa prioridade é a sua visão!

Otica Cidade

Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

FONE/FAX
17 **3463-1286**

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

Marcos e Lilian Marçal

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA

SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(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

Clinica Veterinária

Dra. Maisa S. Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861

(17)99626-9145 ESTIM (17)98168-1005

maisa_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista
(esquina com a Etec) - Fernandópolis

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978
Centro - Fernandópolis-SP

Kekê

Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã



Balaio de Gato

QUEM FOI QUE DISSE QUE SER GAGO NÃO É UMA BOA?

Hoje em dia, ser gago tem lá as suas vantagens...
Dependendo do caso, muitas vantagens. Quer ver?
Imagine você morto de cansado e sua mulher inventar de discutir a relação....
Aí é só simular uma “crise” mais aguda e bingo... ela desiste da ideia!
Agora se o assunto for mancha de baton na cueca, aí não tem jeito...
E se a comadre chegar dizendo, você pode me explicar uma coisinha?
Pode correr amigo, porque ela já tá sabendo de tudo!
Nessas horas se o marido gago cometer a asneira de inventar uma crise aguda...
Corre o risco de apanhar mais do que burro na horta!
A tática é virar os olhos, perder a fala e cair desmaiado, durinho da silva...

Sabia que o maior vendedor de livros do mundo era gago?
Então, educadamente ele começava ler e avisava...
Ca-ca-calma, do-dona qui-qui-qui-qui...qui qui qui...
Qui qui, num va-vai demorar...
Nem terminava a primeira frase e a venda tava feita.
Funcionava que era uma beleza. Era tiro e queda!
Outra vantagem de ser gago é morar lá no Mato Grosso do Sul...

Lá os gagos têm 50% de desconto nas tarifas de celular!
A “Lei do Gago” funciona faz oito anos.
Gagos paulistas tão revoltados!
Aqui as operadoras querem continuar operando os gaguinhos...

A alegação é que não tem como fiscalizar o benefício!
Dizem que é impossível saber quem é gago de verdade ou de mentirinha!
Pensa o que? O que tem de gaguinho “ligeiro”, num tá no gibi!
Pesquisa revela que no Brasil 10% da população tem distúrbios da fala...
No Mato Grosso do Sul esse número sobe pra 34%!
Gagaiada de lá é fogo no boné do guarda!
Tem um mão-de-vaca aí que diz que vai mudar prá lá só pra economizar celular...
Amigo da coluninha, desprovido de massa capilar teve uma ideia luminosa!
Baseado na “Lei do Gago” ele quer criar a “Lei do Careca”!
Todo ‘pouca-telha’ vai pagar só 50% no corte de cabelo...
Ele também vai montar o Sindireca, o Sindicato dos Carecas!
REVOLTADOS, BARBEIROS DE FERPA ESTÃO AMEAÇANDO GREVE GERAL!



Ferro Velho S. Paulo

COMPRA-SE SUCATA EM GERAL

VENDE-SE CORDOALHAS PARA CURRAL, PORTEIRAS PARA BRETE, ANDAIMES, TUBOS E METALON

www.ferrovelhosaopaulo.com.br

FONE (17) 3442-5050

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP

de pai

pra filho

Como os pais podem ajudar os filhos na lição de casa

A lição de casa é uma atividade frequente que acompanha crianças e adolescentes em toda sua vida escolar.



Os objetivos da lição de casa são vários: fazer com que a criança fixe o conteúdo aprendido; desenvolver no aluno uma atitude de pesquisador, fazendo com o que mesmo vá atrás das respostas em livros, revistas, internet e outras fontes; desenvolver a responsabilidade de cumprir obrigações; desenvolver o raciocínio e a autonomia, pois a criança aprenderá a buscar informações de forma independente; além dos objetivos específicos de cada atividade.

Os pais têm uma importância muito grande no sucesso escolar dos filhos e a obrigação de participar ativamente do processo de aprendizagem, acompanhando seu rendimento escolar, conversando com professores e oferecendo oportunidades para que as crianças possam estudar também em casa.

Porém, com a intenção de ajudar os filhos a fazer a lição de casa, alguns pais acabam exagerando e participando de uma forma inadequada, interferindo negativamente na atividade e, consequentemente, no aprendizado deles.

É muito importante que os pais entendam que a lição de casa é uma atividade pedagógica, orientada pelo professor e que tem uma finalidade específica no processo de aprendizagem. Por isso, mesmo que a ajuda dos pais seja muito importante, eles precisam ter em mente que a lição de casa deve ser feita pelo

aluno, mesmo que ainda não saibam fazer com “perfeição”.

Os pais não devem corrigir a lição dos filhos antes do professor, pois muitas vezes a intenção do professor é justamente avaliar o aluno, saber quais são suas dificuldades e seus pontos fracos em atividades individuais. Além disso, quando a lição é previamente corrigida por outra pessoa, o aluno não entra em contato com seu próprio erro. Ter consciência de onde está errando é ato fundamental para que o aluno se corrija e aprenda.

Obviamente os pais podem responder algumas perguntas espontâneas dos filhos, mas devem evitar dar as respostas prontas, pois o aluno precisa aprender a ser autônomo e ir buscar as respostas em diversas fontes.

É comum que os pais, ao perceberem que os filhos não estão conseguindo fazer as atividades de casa, fiquem preocupados. Alguns pais culpam os filhos e outros jogam a responsabilidade no professor e chegam a pedir “lições mais fáceis”. Essas atitudes não são prudentes, pois é muito natural que os estudantes encontrem dificuldades em alguns estudos e é justamente a tentativa de resolver a atividade que vai proporcionar a aprendizagem.

As crianças não devem ser culpadas quando não conseguem resolver sozinho determinadas atividades. Quando uma lição é muito difícil, o ideal é que

a própria criança anote as dúvidas em seu caderno e dialogue com o professor na próxima aula, pois quando o aluno tem a oportunidade de perceber suas próprias dificuldades fica mais fácil superá-las.

Os pais têm o direito de participar ativamente da educação de seus filhos, porém, devem entender que o professor é um profissional e sabe a diferença entre uma atividade desafiadora e uma atividade impossível de ser realizada.

Por outro lado, os professores devem alertar os estudantes sobre as possíveis dificuldades em determinadas lições e orientá-los a superá-las. Também devem estar preparados para atender os pais, que podem procurá-lo com dúvidas e fazer questionamentos sobre sua metodologia de trabalho.

Os pais podem, ainda, colaborar com os estudos dos filhos ajudando-os a escolher um local tranquilo e iluminado para estudar; deixar fontes de pesquisa à disposição: livros, revistas, internet. Também precisam ajudar a criança a escolher um horário para se dedicar aos estudos e reservar aquele tempo somente para isso, de preferência em um momento do dia em que a criança esteja descansada.

Ao perceber que tem o apoio da família para realizar suas atividades, certamente a criança se sentirá mais segura e confiante para realizar suas lições e terá mais sucesso em seu aprendizado.



Chão de Estrela

Viveiro de Mudos e Paisagismo

3833-1492

(17) 99705-1244

99114-7736

Estrela D'Oeste - SP

Fone de ouvido pode causar perda de audição 20 anos antes do esperado

Música alta pode matar as células receptoras de audição



OURO DO LIXO E VOCÊ!

Reciclando Qualidade de Vida

Faça sua seleção de materiais orgânicos e recicláveis, separando PAPÉIS, PAPELÕES, METAIS, VIDROS E PLÁSTICOS e deixe na sua calçada, pois a equipe do caminhão do OURO DO LIXO passará recolhendo. A coleta seletiva é de extrema importância para nossa sociedade.

Junte todo o material reciclável e assim você estará colaborando com o meio ambiente. A equipe do caminhão do OURO DO LIXO e a nossa comunidade agradecem a sua colaboração.

Equipe Ouro do Lixo de Ouroeste

DISQUE-COLETA: 99646.8694



Coleta Seletiva

Transforme seu lixo em qualidade de vida.

Apoio:



Secretaria Municipal de Saúde

CMMA

Coordenadoria do Meio Ambiente



Gráfica Ouroeste (17) 3843.1511

A cena é muito comum: pessoas nas ruas, no transporte público, fazendo atividades esportivas ou em filas de espera quase sempre estão usando fones de ouvido para ouvir música ou falar ao celular. O fone de ouvido já é um acessório incorporado ao nosso cotidiano, é irreal dizer que ele não deve ser usado.

Por outro lado, já não é novidade que os fones de ouvido podem ser muito prejudiciais à audição, causando perda auditiva. A música, ou qualquer outro ruído, em volume muito alto mata as células receptoras do som e impede a pessoa de ouvir. É uma perda irreversível.

Um estudo britânico constatou que, devido ao uso indiscriminado de fones de ouvido, provavelmente pessoas precisarão começar a usar aparelhos de surdez já a partir dos 50 anos – uma ou duas décadas antes do que o estudo classificou como a faixa etária mais comum para iniciar esse uso. E, segundo estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS), o uso de fones de ouvido em volume alto por mais de 90 minutos por dia aumenta o risco de a pessoa desenvolver zumbido ou perda auditiva dentro dos próximos cinco anos. Se o indivíduo utilizar os fones de ouvido na potência máxima, os riscos aumentam em 70%.

Conforme atendimentos realizados por otorrinos, a reali-



dade é bem mais grave. Há casos de jovens de 16 ou 17 anos que, ao fazerem exame admissional para seu primeiro emprego em locais apropriados, já têm diagnóstico de perda auditiva devido à superexposição a ruídos. Para um profissional da área, é fácil identificar se a perda auditiva é fruto de exposição exagerada a ruídos, pois nesses casos a captação de sons mais agudos é a mais prejudicada.

E como evitar o problema sem abrir mão da comodidade dos fones de ouvido?

■ **1-** Prefira fones de ouvido que ficam externos à orelha. Os modelos intra-auriculares, menores e muito comuns hoje em dia, são mais prejudiciais. Quanto mais longe do conduto auditivo está a fonte de som, melhor. Até mesmo as “vol-

tinhas” que nossas orelhas possuem são uma “solução” anatômica do nosso corpo que tem a finalidade de manter o som mais longe.

■ **2-** Cuidado com o volume. Use o volume sempre na metade da gradação máxima do aparelho. O ideal é conseguir ouvir a música e os sons externos também. Se a música impede de ouvir os sons externos significa que está alta demais. Se a pessoa ao seu lado também consegue ouvir a música que você está escutando, é sinal de que o volume está muito alto.

■ **3-** Escolha sua música preferida. É claro que tendemos a aumentar o volume quando uma música de que gostamos muito começa a tocar. Mas, não se esqueça de diminuir o som depois que a música aca-

bar, para não se acostumar ao volume mais alto.

■ **4-** Dê um descanso aos seus ouvidos. A cada hora de música ouvida no fone, é recomendável dez minutos de pausa. O “repouso auditivo” também serve quando vamos a um show ou ficamos expostos a um som muito alto em um determinado dia. Evitar ficar dois dias seguidos exposto a ruídos altos ajuda a “descansar”, evitando que o dano auditivo – que tem como sintoma os zumbidos, por exemplo – torne-se permanente.

■ **5-** Cuide de seus fones de ouvido. Tenha uma caixinha ou um saquinho plástico específico para guardar seu fone de ouvido, ao invés de deixá-lo em contato direto com a bolsa, a mochila ou o bolso. Os fones podem levar bactérias para dentro do ouvido, causando infecções que também podem gerar surdez, se não forem tratadas. Higienizar os fones com álcool sempre que possível também é uma boa saída.

■ **6-** Não espere “perceber” a diminuição de sua capacidade auditiva. Quando a pessoa percebe a diminuição da própria capacidade auditiva, muitas vezes já tem uma perda leve a moderada instalada. Sinais como zumbido ou sensação de ouvido tampado já podem ser sinais de perda auditiva; nesses casos, procure um especialista. Fique atento aos sinais, consulte o otorrinolaringologista uma vez ao ano e faça audiometria se necessário.



Apresenta:

Aulas de Ballet e Jazz

Reserve já sua a vaga!

(17) 99607-2216
Daniela Ribeiro

OUTRAS MODALIDADES:

Muay Thai

Treino Intervalado Jump

Zumba Ginástica Localizada

Av. dos Bandeirantes - 2045, Centro
Ouroeste - SP

EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



SEGURE SEU LEÃO EM CASA!

Você sabia que pode abater parte de seu **IMPOSTO DE RENDA DEVIDO** e doá-lo para entidades filantrópicas de Fernandópolis?

Se você pode fazer essa doação para Fernandópolis, por que dividi-la com 5.564 municípios?!



ISSO NÃO LHE CUSTA NADA, MAS VALE MUITO PARA NOSSAS CRIANÇAS!

Campanha da **Associação de Amigos do Município de Fernandópolis**, em apoio ao Projeto da Prefeitura Municipal e CMDCA:

SEJA AMIGO DA CRIANÇA

CMDCA CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

PREFEITURA FERNANDÓPOLIS

- Pessoa física 6% do imposto a pagar, efetuando depósito dentro do ano base, ou 3% no ato da declaração.
- Pessoa jurídica 1% do imposto a pagar, efetuando depósito antecipado, dentro do ano base.
- Qualquer pessoa (física ou jurídica) do país pode fazer a doação, pois a Lei é Federal (Lei nº 12.594/12).

Obs: Podem doar: -1) Pessoa física - **Formulário Completo**; 2) Pessoa jurídica - **Lucro Real**

A destinação deverá ser feita através de depósito identificado na conta: Caixa Econômica Federal - Banco 0104 - Ag. 0303 - Cód. Op. 006 Conta 006.215-8 - Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CNPJ 17.640.860/0001-92

CONSULTE SEU CONTADOR

APOIO: ASSOCIAÇÃO DOS CONTABILISTAS DA REGIÃO DE FERNANDÓPOLIS **CRCSP**

Cores e cortes de cabelo para o outono



O outono é uma estação de mudanças, quando as folhas caem para que as árvores possam se renovar e se preparar para o inverno. Essa simbologia pode ser uma boa oportunidade para as pessoas encontrarem inspiração para mudar o visual e investir em um novo corte ou em uma nova cor de cabelo.

Como a estação é um pouco mais fria que o verão, as madeixas pedem cores mais fechadas. Os tons que estarão em evidência são os amadeirados, platinados e dourados. A novidade é que será possível usar as três cores ao mesmo tempo. Essa técnica é chamada 3D, que consiste em uma mistura de tons, dando um efeito tridimensional aos fios.

No outono, estarão em alta: nude (amadeirado, achocolatado e marrom), platinado (loiro bem claro ou dourado) e vermelho. As cores são usadas de uma única vez. A técnica 3D é feita de forma invertida, ou seja, os tons mais escuros são passados primeiro e depois colocamos o dourado e o platinado - que é o reflexo. Essa mistura mostra um resultado de três nuances misturadas, mas de uma forma muito natural.

No entanto, vale lembrar que a coloração 3D só deve ser feita por profissionais bem preparados. Se for pintar as madei-

xas em casa, opte pela técnica 2D. Nesse caso, separe algumas mechas, passe a tintura desejada e envolva esses fios com papel alumínio. Depois pinte de outra cor o restante do cabelo. Para os fios não mancharem, respeite o tempo de permanência da coloração, indicado no rótulo. Aposte nos tons marrom com dourados, ou chocolate claro com platinado (loiro claro).

OS CORTES DA ESTAÇÃO

No outono, os cabelos terão inspiração nos anos 70 e 80. O estilo Woodstock fará a cabeça de muita gente e, por esse motivo, os cortes serão cheios de movimento. Ou seja, a tendência é que os cabelos aparentem o máximo possível de naturalidade. Os cortes desfiados também estarão em alta. Para ter um resultado ainda melhor, aposte nos cortes feitos a seco. Geralmente essa técnica oferece um resultado mais natural aos fios.

Quem tem cabelo comprido poderá investir em um visual que dê leveza às madeixas. Para os fios mais curtos, o corte chanel estará em alta e será a grande tendência do outono.

Ao todo, existem cinco formatos de rosto: redondo, quadrado, triangular, triangular invertido e oval. Confira nas próximas páginas quais tipos de cortes combinam melhor com você e a estação.

TONS DE ESMALTE VERMELHO SERÃO TENDÊNCIA

Poucos produtos de beleza são tão indispensáveis no nécessaire quanto o esmalte. O vermelho é sempre uma aposta certa, já que remete à sensualidade feminina e turbinha a autoestima da mulher. A cor nunca sai de moda, mas, dependendo da estação, há tons que se destacam mais. Os da vez são os mais escuros e fechados. Os metálicos também chegam com tudo no outono-inverno brasileiro.

Não é apenas nos tons que o vermelho se reinventa nesta nova estação: o estilo de usar o esmalte também está mais moderno. As Semanas de Moda de Nova York, Milão e Paris ditaram a tendência que vem (ou volta!) por aí: unhas vermelhas com as técnicas meia-lua ou border nail podem ser feitas com outro tom da mesma cor para dar um contraste moderno.

Combinar a cor do esmalte com a do batom parece que virou regra. A ideia é que os dois tons conversem, não podem contar histórias completamente diferentes. O mesmo vale na hora de combinar o tom do esmalte nos pés e nas mãos: funciona, mas não é obrigatório. Com um tom de vermelho clarinho nos pés, você pode até usar um azul marinho nas mãos! O bom do vermelho é isso: ao mesmo tempo em que ele é chamativo e vivo, é supercuringa.

culinária

Beringelas grelhadas ao molho

INGREDIENTES:

- 2 berinjelas cortadas em fatias grossas,
- 2 dentes de alho amassados,
- 2 colheres (chá) de azeite,
- 1 colher (chá) de sal,

MOLHO:

- 1 cebola em cubinhos,
- 1 colher (sopa) de azeite,
- 1 colher (sopa) de alcaparras,
- 2 colheres (sopa) de vinho branco,
- 1 colher (café) de sal,
- manjerição fresco a gosto,
- 4 xícaras (chá) de folhas verdes.



PREPARO:

Deixe a berinjela de molho em água e vinagre por 20 minutos. Escorra e besunte com o alho, o sal e o azeite. Grelhe em frigideira antiaderente, em fogo baixo, até dourar e amaciar, dos dois lados. Se necessário, pingue algumas colheres de água.

Para o molho, refogue a cebola na metade do azeite em uma panela antiaderente, até dourar. Adicione a alcaparra, o restante do azeite e o vinho branco. Mexa, adicione o manjerição e retire.

Distribua as folhas verdes em um prato e coloque as berinjelas por cima, formando um círculo. Regue com o molho e sirva morna.



Governo do Estado de São Paulo,
Secretaria da Cultura e APAA apresentam

CIA DONA RIZ
BANDALHAÇOS SHOW
22/MAR | 20h30

OUROESTE
Praça Sarinha Veloso, s/nº

Confira a programação de todas as cidades:
www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br

Execução



Realização



MISS & MISTER
Ouroeste - SP

Dia 11 de Abril

No CCO

A partir das 21:30 hrs

Inscrições na
Secretaria do CCO
(17) 3843-1677

CATEGORIAS:

Infantil - de 07 a 10 anos

Juvenil - de 11 a 14 anos

Adulto - Acima de 15 anos

“Esta é uma oportunidade para
destacar sua beleza!”

PARTICIPE

ORGANIZAÇÃO:

Promoters - Cezar e Daniela

social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

Paladar

O melhor sabor espera por você!

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro - Fernandópolis-SP

98% MAIS PROTEGIDO
COM ATÉ 25% DE DESCONTO
NAS COMPRAS À VISTA

PROSOL

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

SUMMER OFF

2 PEÇAS 15% OFF
3 PEÇAS 20% OFF
4 OU + PEÇAS 25% OFF

Venha conhecer e descubra toda a proteção e estilo que você e sua família merecem!

Onde? Rua Estácio Santa Rita, Fernandópolis - Próximo ao Mercado Bomfim

Tel: 3462-5713

TOCA DO BICHO PET SHOP

Pacote 4 Banhos R\$ 60,00

Veterinário 24 horas

Av. dos Arnaldos, 1854 - Estoril 17 99667-0202
TocaDoBichoFernandopolis 17 99260-6209

Zetti

Jóias, relógios e presentes
Consertos em Geral

Próximo a Central de Saúde

3442-3798

Av. Milton Terra Verdi, 995 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

EMPRÉSTIMO PARA SERVIDORES DO ESTADO DE SÃO PAULO É AQUI

3442-3446

17 99634-9899

MELHORES TAXAS

BRASSCREDI

RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO

SEM CONSULTA AO SPC E SERASA



A empresária **Cristina Brandão**, atualmente comandando rede de televisão no Guarujá, completa mais uma primavera na segunda. Sempre ao lado do maridão Ribamar.



Felicidades para o "corinthiano" **André Campos**, que hoje celebra mais um aniversário. O carinho da esposa Carla, em especial da pequena Helena, herdeira do casal.



Amanhã será domingo de festa para **Andressa Pascua**, que certamente reunirá toda a família para comemorar seu aniversário.



Ontem foi dia de comemorações para **Patrícia Medri**, que celebrou mais um aniversário ao lado do esposo Rafael e do filho Pedro Henrique.



O pequeno **Leonam** apagou velinhas na última quinta-feira e recebeu o carinho dobrado dos pais Bruna e Manoel (Boca). Felicidades!



Close da aniversariante do próximo dia 23, **Barbara**. As homenagens ficam por conta dos pais Valdir, Rosa e do irmão Eduardo.



A sexta-feira também foi de festa para a bela **Caroline Ajouri Benites**. Na foto em clima de descontração com o amado Ricardo Galvão.



Do Escritório Real, **Brenda Lessa**, aniversariante deste domingo, cercada pela galera, dentre eles Cleiton Alexandre, Joyce Mesquita, Heitor Xavier e Caio Felipe.

SUCESSO ABSOLUTO



Preços especiais - manicure e pedicure a partir de R\$25. Ambiente climatizado, wi-fi, Nail-bar, excelentes profissionais! Agende pelo telefone 17-3462 3538.

Na última quinta-feira (19), a **Mania de Unhas Esmalteria**, localizada na Rua Rio Grande do Sul, próximo ao supermercado Sakashita, no Centro, comemorou seu primeiro aniversário.

Os proprietários Yone P. Possari e Luís Henrique Possari aproveitaram o momento festivo para agradecer todos os seus colaboradores, clientes, amigos e familiares pelo grande sucesso alcançado pela Esmalteria.

E você, que gosta de andar sempre na moda e com unhas perfeitas, é convidada a conhecer os serviços da Esmalteria:

(manicure e pedicure, unhas de gel, escova e hidratação, depilação, designe de sobancelhas, massagens corporal, drenagem linfática é muito mais)



FEIRÃO DO ALUMÍNIO

NOVA LOJA

AV. PRIMO ANGELUCCI, 63 / AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, 1392 - FONES (17) 3442-2490 / 3462-2953 - FERNANDÓPOLIS-SP



DECORAÇÕES, MATERIAIS ESCOLARES, ARRANJOS ARTIFICIAIS E MUITO MAIS...

“Não é justo nem aconselhável agir em desacordo com a própria consciência.”

■ **Martinho Lutero**



Felicidades ao renomado médico **Márcio Betiol** que ao lado de Kelly Campos Betiol celebra data especial.



Close da simpática loira **Leticia Caberlin**, aniversariante de ontem.



Segunda será de muita festa para **Eli Sanches**. Parabéns por mais um aniversário!



Hoje também é dia dela, **Janaina Souza**. Familiares e amigos comandarão os parabéns em clima de muita animação.



Tiago Guardiano se prepara para completar idade nova amanhã. Felicidades!



Parabéns para o empresário **Jeder Cássio, do Gigantão**, aniversariante de ontem, que, junto à filha Daniela Rissato, amigos e familiares, têm muitos motivos para comemorações.



Em clima familiar, a médica veterinária **Louziane Amâncio** completa mais uma primavera neste sábado, recebendo inúmeras homenagens. Parabéns!



Isabelle Paggiro Toledo, aniversariante desta sexta-feira, dia 20, recebe os parabéns dos irmãos, Sophia e Perseu, dos pais, Jacqueline e Zé Renato - colunistas de “O Extra.net” -, e do namorado Adimilson Zanin. E são muitas as comemorações em família: “Isa” está de malas prontas para cursar Letras na Unesp, em Assis. Felicidades!



Festa e muita animação para **Douglas Jhonn**, aniversariante deste sábado. Parabéns!

aniversariantes da semana

PARABÉNS!

DIA 21/03

■ Douglas Fontes Amaral ■ Dr. Jorge Aidar ■ Thaís Cardoso ■ Ana Carolina Ribellato Buiss-sa ■ Argemira Bueno ■ André Luiz Azadinho Campos ■ Rauane Correa Andrade ■ Alessandro Endrissi ■ Akio Shiniya ■ Diná Maria Belúcio ■ Alessandro Rosato Endrissi ■ Vitor Bortolozzo ■ Edson Gonçalves Martins ■ Dr. Mauro Nitsuo ■ Vera Lúcia Souza Martins ■ Lázara P. Macedo ■ Marcelo Henrique Nossa Filho ■ Maisa Rios

24/03

■ Caetano Angelo de Menezes ■ Milena Baptista ■ Maria Fernanda Rios ■ Neusa Helena Resende

25/03

■ Gabriel Semenzati Manson ■ Angela Gianoto ■ Muri-lo Belúcio Loquetti ■ Ana Maria Venâncio

26/03

■ Zilda Aparecida Sanches ■ Fernanda Birolli Martins ■ Luis Carlos Pagoto ■ Giana Paula Oliveira Guerra ■ Jenivaldo Francisco

27/03

■ João Vitor Bozute ■ Edivil-son Fontana ■ Rosa Grecco ■ Ana Claudia Azadinho Campos

Chácara Engcad
★★★★★
Um Lugar Perfeito!

Chácara Engcad, tudo o que você sempre sonhou para ter uma festa sofisticada.

TUDO PARA A FESTA DOS SEUS SONHOS

- Mini campo	- Piscina aquecida com hidromassagem	- Churrasqueira interna e externa
- Sala de estar	- 2 Suítes climatizadas	- Garagem para carga e descarga
- Salão de festas		- Ampla estacionamento para veículos
- Cozinha moderna		

www.chacaraengcad.com.br
e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: 17-3442-2559
Celulares: 17-99733-3228 | 99733-8249 | fernandopolis-SP

O mais saboroso Filé Parmegiana da região.

Carnes selecionadas garantem os melhores a la cartes, com muito sabor e qualidade.

Salpicante

(17) 3462-4641
Shopping Center Fernandópolis

Reabilita
Odontologia

Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

17-3442 4012

Rua Rio Grande do Sul, 1969
Coester | Fernandópolis-SP

reabilitaodontologia@hotmail.com

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

Podoclínica
Podologia - Estética

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

3462-4336

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

Dra. Isabel Abrão Marques Garcia
Cirurgiã Dentista - CROSP 68756

Implantes
Estética
Aparelho Ortodôntico
Atendimento de Emergência

Fone 17 3462-6374 - Cel 99776-5858
Rua Minas Gerais, 1111 - Centro - Fernandópolis

Poly Sport

SEU ESPORTE É A NOSSA PAIXÃO!

polysportnet

RUA BRASIL Nº 2094 CENTRO
(17) 3463-9001 FERNANDÓPOLIS-SP

ÓTICA IDEAL & ÓTICA STA. LUZIA

Um olhar de qualidade

Rua Brasil, 2161 17 3442.3709
Rua São Paulo, 1859 17 3463.4936

www.euamooculos.com.br

CURSOS PARA TODAS AS IDADES

Agende agora uma apresentação **GRATUITA (17) 3462.8170**

UNIDADE SUPERA FERNANDÓPOLIS
Rua Santa Adélia, 1156
Bairro Estoril
(17) 3462-8170

Supera

metodosupera
www.metodosupera.com.br

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITIA CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

Contato: 17 | 99732.9554 | Av. José Camargo Arruda - Centro | Fernandópolis/SP

Circuito Cultural Paulista abre temporada

‘Bandalhaço Show’ se apresenta na Praça de Eventos de Ouroeste, neste domingo

A Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria de Cultura, colocou a cidade novamente no roteiro de atrações do Circuito Cultural Paulista. O programa é mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, em parceria com as prefeituras. A execução é realizada pela organização social de cultura Associação Paulista dos Amigos da Arte (APPA). Com isso, Ouroeste, pelo terceiro ano consecutivo, passa a receber os melhores espetáculos culturais do Estado de São Paulo, gratuitamente.

A Praça de Eventos ‘Sarinha

Veloso’ e outros locais serão palcos de belas e divertidas apresentações para todas as idades. De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo é atrair o público e facilitar o acesso da população a eventos que promovam a diversidade artística com espetáculos que abrangem a música, o teatro, a dança, o circo e apresentações infantis. Ouroeste vai receber uma atração por mês, de março a novembro. A primeira atração de 2015 do Circuito Cultural Paulista acontece amanhã, dia 22, e trata-se da ‘Bandalhaço Show’, da Companhia

Riz. Uma banda de palhaços ou... um bando de palhaços?! Uma divertida confusão surge neste fantástico show de variedades circenses! Para organizar a fuzarca, o Mestre de Cerimônias se divide entre conduzir a banda, anunciar os números dos palhaços e... lidar com uma fã louca que faz de tudo para entrar na banda! Ou no bando?!
Nesse espetáculo só uma coisa é certa: Diversão Garantida! A apresentação está marcada para as 20h30, na Praça de Eventos. É gratuita e toda comunidade ouroestense está convidada!



‘Bandalhaço Show’, da Companhia Riz, se apresenta na Praça de Eventos em Ouroeste

ÊTA MULECADA!

De vez em quando a jumentada tem umas idéias da hora. Essa foi uma delas! Vejam só o que o que aprontaram uns carinhas lá da Cohab Brandini!

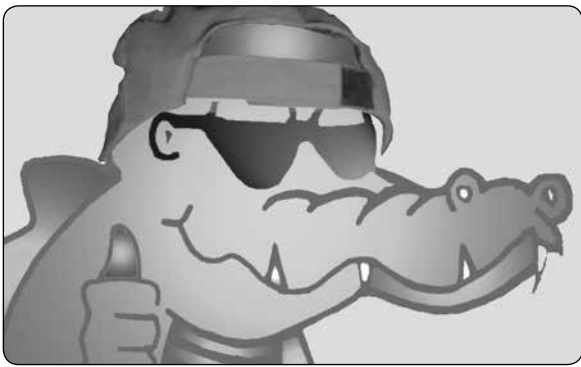


Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! Que sacanagem! Tão dizendo por ai que, após

a robalheira do Petrolão, comparativamente aos governos Lula e Dilma, o Collor deveria ser julgado pelo Juizado Es-

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEROL



EL REY DE L.BESTAIROL

pecial de Pequenas Causas! Pode? Pode sim! Há! Háá! Hááá! E o Fefá hein? Contratou o Davi Luiz do Sertão. Se

ele ganhar por feiura quebra o caixa! Hé! Héé! Hééé! E a crise tá feia mesmo. Um carinha, com dez anos de casa chegou

IMAGEM DA SEMANA

Essa vem da noitada lá naquela república do Jardim Universitário. Vejam só a solução que as meninas encontraram pra servir cevã gelada. Incrível!



no patrão pedindo aumento e argumentando que tem quatro empresas atrás dele. O patrão, sem pestanejar foi

logo perguntando quais. - A Elektro, a Sabesp, a Vivo e a administradora do cartão. Geeente! É o fim!

DÁ PARA ACREDITAR?



- Que um prefeitão da região, inconformado por não encontrar seu nome na latinha de refrigerante, foi procurar no SPC?



- Que estalar, ao contrário do que dizem, não engrossa os dedos? E nem faz mal às costas e aos joelhos!
- Que o espirito é uma forma que o organismo encontrou de eliminar bactérias e vírus presentes nas vias respiratórias?



- Que orelha e nariz não crescem com a idade? É a flacidez da pele que os sustenta que aumenta, deixando-os cair. Daí a impressão.



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Lógico que eu concordo com você. Mas no fundo você sabe que nós dois estamos errados.”
De um advogado tucano para um empresário petista, lá na Bastilha antes do manifesto, cansado de discutir.

“Tanto o governo como o banco são meus sócios. Pena que só eu que trabalho”.
De um funcionário graduado da Prefeitura, afundadíssimo no cheque especial e no cartão de crédito.

“Votem nas putas pois seus filhos não deram certo”.
Cartaz de uma manifestante na passeta de Ferpa. Deram um jeitinho dela esconder rapidinho.

DESAFIOS JACAL

1 - E é para os críticos que falam que aqui só sai besteiro. Então me responda: - um homem, que pesa 100 quilos, e seus 2 filhos, um pesando 40 quilos e o outro pesando 60, precisam atravessar um rio. O único barco disponível só pode carregar até 100 quilos de cada vez. Como eles poderão chegar à outra margem?



Respostas:
1 - Não sabe né? Vão os dois filhos. Um fica e o outro volta com a canoa. Vai o pai sozinho e fica. Volta o filho para buscar o irmão. Atravessam os 2 filhos.

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 Agropecuaria

Consultoria em Empresa Rural

SanVet

Policlínica Veterinária

DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagaló

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagaló **9726.7116** Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - 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 Castrequini, 549

Indiaporá: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Autoavaliação: você está de bem com a vida?

Se você encontrasse com uma amiga que não vê há muito tempo, o que contaria sobre sua vida? O que tem acontecido de significativo? Você teria para contar mais problemas, decepções e frustrações. Enfim, faria muitas lamentações ou contaria muitas conquistas, crescimento e mudanças?

Ao pensar em sua vida, como a descreveria agora? Pense nisso... E daqui para frente, o que espera que aconteça? Como espera estar daqui a cinco, dez anos? E o que você está efetivamente fazendo para alcançar o que deseja? Se suas respostas foram baseadas em dúvidas, incertezas, inseguranças, sempre com pensamentos negativos, duvidando que seja capaz de conseguir algumas coisas que deseja, como espera conseguir mudar sua realidade? O que está fazendo para mudar algumas situações que dependem exclusivamente de você? Ou você está aceitando tudo, conformada, pensando: “Já que está tudo ruim mesmo, o que mais posso fazer?”

Saiba que é possível fazer muitas coisas para alcançar o que quer que almeje, desde que saiba o que quer, ou também poderá começar pelo que já sabe que não quer. Ao olhar para trás deve ter muitas experiências ruins, que não deseja mais passar, mas que também trouxeram muitos aprendizados. O que aprendeu de significativo em sua trajetória de vida? Algumas pessoas olham para o passado e conseguem perceber as condições. Ainda a custo de muito sofrimento valorizam o que conseguem aprender com a experiência passada. Outras só se lamentam sobre o ocorrido, repetindo o mesmo padrão por anos, sem aprenderem absolutamente nada.

Essas se colocam no papel de vítimas, onde só conseguem se lamentar sem nada fazer para mudar.

O que deixou de fazer há três, cinco, dez anos atrás e que até hoje está sofrendo as consequências? Não terá sofrido o suficiente para perceber que algo diferente deve ser feito? Mas fazer o quê? Isso somente você poderá responder.

SÍNDROME DE GABRIELA

Quem sabe poderá começar pensando em ser mais flexível? Mais aberta a mudanças? Ou você sofre da síndrome de Gabriela, lembra-se? “Eu nasci assim, eu fui sempre assim, vou morrer assim...”

Você só consegue pensar que não há mais como mudar, afinal já se passaram tantos anos? Você já se sente “velha” para aprender? Nada disso! Velha é quem para de aprender, não se atualiza, e hoje vivemos em um quântico processo de mudança, quando pensamos em algo, já mudou!

Enquanto continuar acreditando que as coisas devem ser feitas sempre da mesma maneira, possivelmente tudo continuará tendo o mesmo resultado. É preciso estar em constante aprendizado, aberto a mudanças, seja sobre o que for. Seja em relação ao trabalho, à educação dos filhos, fazer a comida, se relacionar, amar... Enfim, tudo muda em fração de segundos e devemos acompanhar esse processo se desejarmos evoluir e crescer. Do contrário, encontraremos estagnação e muitas vezes sofrimento. Você pode começar analisando algumas situações e que na correria se esquece de dar uma paradinha para avaliar suas relações. Se hoje não tiver tempo, reflita sobre isso no final de semana, reserve uns minutinhos para reavaliar seus valores, sua maneira de conduzir seus proble-



mas. Afinal, estamos nos referindo à sua própria vida e não há nada mais importante do que isso. Responda a si mesmo as seguintes perguntas:

AUTOAVALIAÇÃO SOBRE A SUA VIDA

- O que tem feito por você?
- Tem dito “não” quando essa deve ser a resposta? Ou ainda continua sempre querendo agradar a todos, fazendo tudo por todos?
- Você se esquece constantemente de suas necessidades?
- Tem tido momentos de lazer, tem feito algo para se divertir? O que gosta de fazer e não faz há muito tempo?
- Há quanto tempo você não dá um sorriso ou uma gostosa gargalhada?
- Como se sente em relação ao seu trabalho?
- E em relação à educação de seus filhos, caso os tenha?
- E como está sua relação com seus pais?
- E sua relação afetiva e sexual, como está?
- Tem sido rígida consigo mesma e com os outros?
- Tenta manter o controle sobre tudo e todos? Quando na verdade não consegue ter controle nem sob suas emoções?
- Sente muito mais o abandono do outro do que o abandono que faz a si mesma?
- Está em constan-



te busca de aprovação e reconhecimento por se sentir sem valor?- Está sempre se culpando do que acontece aos outros?
- Tem medo de perder a pessoa amada quando nem percebe que já se perdeu de si mesma?
- Consegue identificar seus sentimentos ou está sempre em constante movimento para não entrar em contato com o que está dentro de você?
- Está constantemente se frustrando por criar muitas expectativas?
- Tem se sentido triste, constantemente irritada e sem energia?
- Analise com calma todas

essas questões e reavalie sua vida, suas relações. As dúvidas, os medos, magoas, ressentimentos, culpa, frustrações, críticas, cobranças, são todos obstáculos ao crescimento. Transforme tudo isso. Não, não há receita nem fórmula mágica, mas é certo que para as mudanças ocorrerem depende muito mais de você. Comece se observando mais, pensando sobre todas essas questões. Cultive dentro de você a esperança, a fé, mesmo quando tudo parecer estar perdido. É a harmonia consi-

go mesma e com aqueles que convive, que lhe trará paz interior e preencherá seu vazio. É o amor por si mesma e o respeito por seus valores e sentimentos que a fará se sentir uma pessoa de valor. E isso com certeza ninguém poderá lhe dar, mas também ninguém poderá lhe tirar, é uma conquista absolutamente sua e que com certeza fará toda diferença em sua vida. Depois de todas essas reflexões e prováveis mudanças, talvez a história que irá contar quando encontrar uma amiga seja bem diferente.

“

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

• Por **CLARIUS**

”

Pensamento da **Semana**



“O preço da grandeza é a responsabilidade”.

Wiston Churchill.

MINUTINHO: Ação e reação

Compadece-te dos caídos em moléstia ou desastre, que e apresentam no corpo comovedoras mutilações. Inclina-te, porém, com igual compaixão para aqueles outros que comparecem, diante de ti, depois de acidentados da alma, cujas lesões dolorosas não aparecem. Além da posição de necessitados, pelas chagas ocultas de que são portadores, quase sempre se mostram na

feição de companheiros menos atraivos e desejáveis.

Surgem pessoalmente bem-postos, estadeando exigências ou formulando complicações, no entanto, bastas vezes trazem o coração sob provas difíceis; espancam-te a sensibilidade com palavras ferinas, contudo, em vários lances da experiência, são feixes de nervos destrambelhados que a doença consome; revelam-se na condição de amigos, supostos ingratos, que nos deixam em abandono, nas horas de crise, mas, em muitos casos, são enfermos de espírito, que se envascam, inconscientes, nas tramas da obsessão; acolhem-te o carinho com manifestações de aspereza, todavia, estarão provavelmente agitados pelo fogo do desespero, lembrando árvores benfeitoras quando a praga as dizima; são delinquentes e constangem-te a profundo desgosto, pelo comportamento incorreto; no entanto, em múltiplas circunstâncias, são almas nobres tombadas em tentação, para as quais já existe bastante angústia na cabeça atormentada que o remorso atenaza e a dor suplícia.

Não te digo que aproves o mal sob a alegação de resguardar a bondade. A retificação permanece na ordem e na segurança da vida, tanto quanto vige o remédio na defesa e sustentação da saúde. Age, porém, diante dos acidentados da alma, com a prudência e a piedade do enfermo que socorre a contusão, sem alargar a ferida.

Restaurar sem destruir. Emendar sem proscrever. Não ignorar que os irmãos transviados se encontram encarcerados em labirintos de sombra, sendo necessário garantir-lhes uma saída adequada.

Em qualquer processo de reajuste, recordemos Jesus que, a ensinar servindo e corrigir amando, declarou não ter vindo a Terra para curar os sãos.

Chico Xavier/Emmanuel
Livro Estude e Viva

CRÔNICA: Esopo e a língua

Esopo era um escravo de rara inteligência que servia na casa de um conhecido chefe militar da antiga Grécia. Certo dia, em que seu patrão conversava com outro com-

panheiro sobre os males e as virtudes do mundo, Esopo foi chamado a dar sua opinião sobre o assunto, ao que respondeu seguramente:

- Tenho a mais absoluta certeza de que a maior virtude da terra está à venda no mercado.
- Como? Perguntou o amo surpreso. Tens certeza do que está falando? Como podes afirmar tal coisa?
- Não só afirmo, como, se meu amo permitir, irei até lá e trarei a maior virtude da terra.

Com a devida autorização do amo, saiu Esopo e, dali a alguns minutos voltou carregando um pequeno embrulho. Ao abrir o pacote, o velho chefe encontrou vários pedaços de língua, e, enfurecido, deu ao escravo uma chance para explicar-se.

- Meu amo, não vos enganei, retrucou Esopo. A língua é, realmente, a maior das virtudes. Com ela podemos consolar, ensinar, esclarecer, aliviar e conduzir. Pela língua os ensinamentos dos filósofos são divulgados, os conceitos religiosos são espalhados, as obras dos poetas se tornam conhecidas de todos. Acaso podeis negar essas verdades, meu amo?
- Boa, meu caro, retrucou o amigo do amo. Já que és desembaraçado, que tal trazer-me agora o pior vício do mundo.
- É perfeitamente possível, senhor, e com nova autorização de meu amo, irei novamente ao mercado e de lá trarei o pior vício de toda terra.

Concedida a permissão, Esopo saiu novamente e, dali a alguns minutos, voltou com um novo pacote. Ao abrir, o velho chefe encontrou vários pedaços de língua, e, enfurecido, deu ao escravo uma chance para explicar-se.

po saiu novamente e dali a alguns minutos voltava com outro pacote semelhante ao primeiro. Ao abri-lo, os amigos encontraram novamente pedaços de língua. Desapontados, interrogaram o escravo e obtiveram dele surpreendente resposta:

- Por que vos admirais de minha escolha? Do mesmo modo que a língua, bem utilizada, se converte numa sublime virtude, quando relegada a planos inferiores se transforma no pior dos vícios. Através dela tecem-se as intrigas e as violências verbais. Através dela, as verdades mais santas, por ela mesma ensinadas, podem ser corrompidas e apresentadas como anedotas vulgares e sem sentido. Através da língua, estabelecem-se as discussões infrutíferas, os desentendimentos prolongados e as confusões populares que levam ao desequilíbrio social. Acaso podeis refutar o que digo? Indagou Esopo.
- Impressionados com a inteligência invulgar do serviçal, ambos os senhores calaram-se, comovidos, e o velho chefe, no mesmo instante, reconhecendo o disparate que era ter um homem tão sábio como escravo, deu-lhe a liberdade.
- Esopo aceitou a libertação e tornou-se, mais tarde, um contador de fábulas muito conhecido da Antiguidade e cujas histórias até hoje se espalham por todo mundo.

Autoria desconhecida.

celebridades

Símbolo sexual dos anos 90, a atriz **Luiza Tomé** fala do namorado novo, após dois anos solteira, e lembra ensaios nua

Anitta diz que não teme ter vídeos íntimos seus na web: “Me protejo”

Anitta foi sabatinada por Danilo Gentili no “The Noite” e revelou alguns. O apresentador lembrou do caso em que uma brasileira divulgou na web um vídeo pós-sexo com Justin Bieber e perguntou se ela não tem medo que isso aconteça com em sua vida. “Eu me previno antes, eu me protejo”, respondeu ela sem revelar como faz.

A funkeira também avisou que está solteira e não está em busca de um novo amor. “Sou uma pessoa completamente diferente do que se imagina quando me veem cantando e dançando no pal-

co. Se eu quiser bagunçar, eu bagunço. Comigo não tem isso de homem pode e mulher não. Estou superbem solteira e é uma opção”.

Danilo, então, propôs uma brincadeira na qual Anitta daria um sorriso caso já tivesse ficado com algum famoso entre alguns nomes que ele disse. O primeiro foi o nome de Neymar, mas ela negou que já tenha acontecido algo. Depois foi o nome de Luan Santana e ela ficou séria. Quando o apresentador falou “Bruno de Luca”, ela faz cara de estranheza. Por último, foi citado o nome de Fabio



‘Estar solteira é uma opção’, afirma Anitta

Porchat e ela afirmou que não aconteceu nada entre eles.

“Sempre sai na imprensa que fiquei com um ou outro, mas quem eu fico de verdade ninguém fica sabendo”, explicou ela que afirmou já ter beijado um fã.

Ainda sobre a imprensa, ela não se vê como um alvo

e opina que todos que fazem sucesso são pauta. “Eu não acho que seja só comigo. É algo geral. Ultimamente as pessoas têm se interessado mais por coisas mais fúteis depois que veio a internet. Ninguém mais compra revista se tem tudo na internet rápido, fácil e polêmico”.



Luiza com o novo namorado, o médico Wagner

Luan Santana admite fazer sexo com fãs antes dos shows: ‘às vezes é sim’

Luan Santana deu uma prévia do que vai mostrar em seu próximo DVD, em um ensaio restrito a jornalistas. Usando um gorro na cabeça, mostrando estilo, o ídolo tenen, de 24 anos completados em março, revelou detalhes do trabalho, uma gravação mais intimista, inspirado em artistas das décadas de 50 e 60, com lançamento previsto para o dia 27 de março.

O astro sertanejo contou em entrevista que as admiradoras poderão vê-lo com visual diferente, falou sobre mudanças no corpo ao longo da carreira e ainda comentou uma declaração dada à TV de que gosta de transar com fãs antes de shows.

“Como é um DVD acústico e eu sou muito fã do Justin Timberlake, eu queria uma coisa parecida com ele. O primeiro bloco é mais Elvis e o segundo look é mais Justin, com a gravatinha”, revelou ele, que já protagonizou momentos românticos com uma fã em um show.

A maturidade nos palcos também veio com o tempo. Luan também declarou que viu o corpo, agora mais musculoso, se transformar na carreira. “Eu amadureci muito. De um projeto pro outro é nítido esse amadurecimento. Eu mudei muito, tanto fisicamente, quanto na voz e o jeito de me portar no palco”, declarou ele, após se submeter a uma dieta restrita. “Neste DVD isso está muito

evidente”, avaliou. Luan, solteiro desde o fim do namoro com a estudante Jade Magalhães, reafirmou que gosta de namorar, mas, por enquanto, o seu coração está desocupado. “Tem coisa melhor que fi-



Para o visual, Luan vai adotar o look dos rockeiros e usará couro. A ideia é subir ao palco nas turnês sempre com o mesmo figurino

car solteiro?”, brincou o artista, para depois dizer que sim e afirmar que gosta de fazer sexo antes dos shows. Questionado se escolhe fãs para a hora “H”, ele disparou: “Às vezes sim”.

horóscopo

ÁRIES
Você fica cheia de vitalidade e emocionalmente fortalecida com a entrada do Sol em seu signo, que lhe traz autoconfiança quanto aos seus projetos. Dedique-se intensamente aos interesses mais urgentes e conquiste seu espaço!

TOURO
Ao adentrar sua área de crise, o Sol ressalta as áreas de sua vida que precisam de maiores cuidados. Encare os desafios primordiais com energia e garra neste período, pois você terá como resultado uma grande renovação!

GÊMEOS
As amizades de longa data se aquecem com a entrada do Sol no circuito, que fortalece os laços de companheirismo. Aproveite esta fase para compartilhar interesses com os mais queridos. Os lazes em grupo também são favorecido!

CÂNCER
Você direciona suas energias para os interesses urgentes e para as oportunidades de crescimento profissional, pois o Sol entra no circuito, intensificando sua força empreendedora. Você tende a se destacar no meio profissional!

LEÃO
Bom momento para ampliar os horizontes espirituais e de conhecimentos, pois o Sol entra hoje na nona casa do zodiaco, impulsionando a expansão de suas perspectivas de vida. Desenvolva seus talentos e viaje se tiver oportunidade!

VIRGEM
Você se aprofunda em si mesma, pois o autoconhecimento é estimulado pela entrada do Sol na oitava casa. Use a autocritica para adequar sua vida, tornando-a mais harmoniosa. Permita-se viver intensamente sua sexualidade!

LIBRA
Aproxime-se das pessoas as quais admira e tem carinho. A entrada do Sol na sétima casa esquentta os relacionamentos e lhe incentiva a nutrir as sinergias e a demonstrar disponibilidade para as interações, seja mais comprometida!

ESCORPIÃO
Você se mostra mais zelosa em relação à qualidade de vida, neste momento em que o Sol adentra sua sexta casa. O momento é de renovação, seja na vida doméstica, no âmbito da saúde ou no aprimoramento profissional. Cuide-se!

SAGITÁRIO
O Sol adentra sua área de prazeres, dinamizando a vida social. Você se destaca por onde quer que passe, brilhando, sobretudo, nos grupos. Projete sua imagem e aproveite para conhecer pessoas que lhe despertam interesse!

CAPRICÓRNIO
Promova a sinergia na convivência diária, pois o Sol adentra sua quarta casa, colocando a vida familiar em foco. Trabalhe na melhoria das relações de trabalho também. Estimule as reuniões e a cumplicidade neste momento!

AQUÁRIO
As informações se intensificam e os processos comunicativos tendem a lhe causar grandes impactos pela sua maior intensidade, pois o Sol adentra hoje a terceira casa. Viagens e atividades intelectuais tendem a ser gratificantes!

PEIXES
Os investimentos tendem a se mostrar mais seguros, com a entrada do Sol no setor material, que aguça seu senso objetivo. Os lucros poderão vir somente em longo prazo, mas confie, pois os resultados serão recompensadores!

Fone: (17) 3843-2209

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

Papelaria - Informática

Presentes

Fone/Fax: 3843.1301

anara1@bol.com.br www.facebook.com/anara.papelaria

Av. dos Bandeirantes, 2055 - Jd. Sarinha - Ouroeste-SP

Como ter uma vida mais saudável



A vida é o bem mais valioso e é ela que gera todas as emoções, conquistas e o carinho das pessoas que você ama. E a saúde é a base para tudo o que produzimos, como os pensamentos e o conhecimento. Portanto, garanta mais disposição e saúde com alertas e dicas de como manter uma vida mais saudável.

■ **1** - Evite refrigerantes e atenção aos sucos prontos. O consumo de refrigerantes normais está relacionado a diabetes e obesidade, enquanto o de não adoçados (como light, diet e zero) causa piora do funcionamento dos rins. Já a frutose proveniente das frutas e que adoça os sucos prontos, quando consumida em excesso pode provocar aumento da pressão arterial.

■ **2** - Distribua melhor as refeições ao longo do dia. Tente

se alimentar a cada três horas para evitar redução do metabolismo e sobrecarga em determinadas refeições (principalmente à noite). Além disso, evite que o corpo entre na chamada "reserva de energia", que é quando o organismo entende que, pelo jejum prolongado, precisa armazenar calorias, dificultando a perda de peso.

■ **3** - Aumente o consumo de líquido ao longo do dia, preferencialmente água. A ingestão contínua de líquidos mantém o metabolismo em constante movimento, assim como a atividade das células corporais e o funcionamento do intestino. Não espere a sede. Se ela chegar, é sinal de que o corpo já está desidratado.

■ **4** - Prefira alimentos integrais em substituição aos carboidratos refinados. Os integrais levam mais tempo para serem digeridos, promovendo

do maior tempo de saciedade e melhor funcionamento do intestino.

■ **5** - Não consuma alimentos muito calóricos no jantar, isso pode prejudicar o sono. Além disso, como o metabolismo fica mais lento à noite, o gasto de calorias nesse período será menor, podendo gerar ganho de peso.

■ **6** - Pratique atividades físicas, elas são fundamentais para promover condicionamento, aumentar a longevidade e diminuir o estresse. Para quem tem mais de 35 anos, exercícios físicos ajudam a manter a massa muscular. A prática é importante porque parte do metabolismo depende da massa muscular.

■ **7** - Só consuma medicamentos sob orientação médica. Sem o acompanhamento profissional, as pessoas tendem a tomar medicação em excesso ou a deixar de tomar

medicamentos que realmente precisam.

■ **8** - Duma bem. Para um sono mais tranquilo, evite: refeições pesadas à noite, cafeína depois das 17 horas e exercícios físicos extenuantes no período noturno.

■ **9** - Tenha um hobby ou faça atividades de que goste bastante, saindo da rotina. É uma ótima maneira de escapar do círculo de pensamentos preocupantes e de manter a motivação.

■ **10** - Procure informação e ajuda para parar de fumar ou de consumir álcool em excesso. O cigarro é fator de risco para inúmeras doenças e sobrecarrega muito o aparelho pulmonar e o sistema circulatório. Já o álcool, além de trazer problemas comportamentais, é bastante nocivo ao fígado e ao pâncreas, que são fundamentais para o nosso metabolismo.

Cerca de 60% dos diabéticos não têm a doença controlada

Brasil ocupa a quarta posição no ranking de diabetes, mais de 11 milhões de brasileiros convivem com a doença

O diabetes afeta pessoas de todas as faixas etárias, crianças, adolescentes, adultos e idosos. De acordo com informações divulgadas em 2014, o Brasil ocupa a quarta posição no ranking de diabetes. A doença é decorrente da ausência de insulina, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue. Intitulado como Tipo 1 e Tipo 2, os sintomas e tratamentos são diferentes de acordo com o grau do diabetes.

Segundo estudo da Drogaria Nova Esperança, um dos principais varejistas de e-commerce do setor, a população ainda

apresenta dúvidas referente ao grau de diabetes, sintomas de cada categoria e possível tratamento.

No diabetes tipo 1, a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células (sistema imunológico) sofrem a destruição autoimune. Os portadores desse tipo de diabetes necessitam injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue normal. Os principais sintomas do tipo 1 são vontade constante de urinar, fome frequente, fadiga, perda de peso, sede constante, nervosismo, náusea, vômito e até mesmo mudanças de humor.

"Ao contrário do que muitos pensam o diabetes tipo 1 está mais relacionada a questões genéticas e como o organismo vai reagir a determinadas funções básicas. Embora o diabetes ocorra em qualquer idade, esse é mais comum em crianças, adolescentes ou jovens adultos, ele representa 10% dos pacientes", ressalta o diretor de marketing da Drogaria Nova Esperança, Marcos Dávida Júnior.

Já o diabetes tipo 2, possui uma combinação de dois fatores, resistência à insulina e a diminuição da secreção de insulina. O avanço da doença pode acontecer com o

passar dos anos, mas de imediato o tipo 2 pode ser tratado com medicamentos injetáveis ou orais.

"Diferente do caso anterior, o diabetes tipo 2, representa 90% dos casos. Geralmente, afeta bastante as pessoas com mais de 40 anos e obesas. Entretanto, esse grau da doença afeta também os jovens devido os maus hábitos alimentares, sedentarismo e a rotina. Neste caso encontra-se a presença de insulina, mas sua ação é dificultada pela obesidade, esse processo é conhecido como resistência insulínica, uma das causas da hiperglicemia", alerta Dávida.

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.136

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

Neuroclínica Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.
Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cáfare, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

Auge Med
Diagnóstico por Imagem

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

Fone: (17) 3442-1204
augemed@gmail.com
www.augemed.com.br

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

DRA. MARIA TERESA GOMES TRINDADE MOURA
Cirurgiã Plástica
CRM 82.435

DR. AER JOSÉ TRINDADE
Urologia
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251
Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis

Dra. Lucilene Stabile Cruben
Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365
Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro Fernandópolis - SP

ANIWA DERMATOLOGIA

Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki
CRM 108212, RQE 32159, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia

Dra Aracy Mautari Niwa
CRM 16320, RQE 5344, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 | clínicaaniwa@gmail.com
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063

SERVIÇO DE COLO-PROCTOLOGIA DOENÇAS DO INTESTINO RETO E ÂNUS

Dra. Silvia Mara Borges
CRM 76.664

Tel. (17) 3462-1197 / Fax (17) 3462-7187 / Cel. (17) 99701-4477

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Ar Condicionado em até 10 vezes

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VOCÊ É NOSSO CONVIDADO MAIS DO QUE ESPECIAL.

Aguardamos sua visita em nossa nova loja, agora com completo show-room das melhores marcas em moveis para escritório.

VENHA CONHECER OS NOVOS LANÇAMENTOS.

Parcelamos através do Cartão BNDES e todos os Cartões de Crédito.

FAMA
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
3442.5473

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO. FAÇA-NOS UMA CONSULTA.
CONHEÇA NOSSOS PLANOS E CONTE COM O BOM ATENDIMENTO DE SEMPRE.

FAMA
FONE: 17 3442.5473
FAX: 17 3463-1083
Email: fama.equipamentos@hotmail.com
NOVO ENDEREÇO:
Av. Presidente Castelo Branco, 452 - Coester - Fernandópolis