

## Harley lança financiamento para linha Softail®

Harley-Davidson Financial Services permite financiamento em 12 ou 24 parcelas com juros de 0,69% ao mês e entrada de 50%

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

**S**e você é que sempre sonhou em ter uma Harley-Davidson, priorizando o conforto frente à esportividade, esta pode ser a oportunidade que aguardou. A Harley-Davidson® Financial Services, braço financeiro da Harley-Davidson®, anunciou condições especiais para a compra de todas as motocicletas Harley-Davidson da linha Softail® válidas para todo o território nacional. Até o dia 31/07, os modelos Deluxe®, Fat Boy®, Fat Boy Special®, Heritage® e Breakout®, todos montados na unidade de Manaus (AM), podem ser adquiridos com taxa de 0,69% ao mês, com 50% de entrada e saldo em 12 ou 24 parcelas. Ícones do motociclismo mundial, os modelos da família Softail® são projetados com traços simples e tradicionais, com linhas fortes e claras, e uma sofistica-



Quer ter uma Harley? Esta pode ser sua oportunidade

da e inteligente suspensão traseira oculta. Todas as motos são equipadas com motor Twin Cam 96B™ de 1.600cm³ e transmissão de seis velocidades Six-Speed Cruise Drive®. A Harley-Davidson Softail® Deluxe 2015 é uma moto de estilo nostálgico, inspirada nas linhas clássicas hardtails. Já a Fat Boy® é um dos maiores ícones do motociclismo mundial. Sua inspiração vem das choppers hardtail dos anos 1960 e 1970. A Fat Boy® Special realça o tom forte e

agressivo de um verdadeiro ícone entre as motocicletas.

A Heritage Softail® Classic é uma máquina moderna com estilo clássico, evidenciado pelos pneus com faixa branca que envolvem as rodas raiadas cromadas, além dos para-lamas alongados e lanternas auxiliares. A Softail® mais completa de série vem com itens como sissy-bar, para-brisa king-size removível e saddlebags de couro. Só falta escolher o modelo e pegar as estradas. Vai?

**BMW M3 Sedan:** ele está de volta!

E com financiamento e recompra

**S**e você tem R\$ 399.950 no bolso para comprar um automóvel, eis aí uma belíssima opção. Se não tem, não se preocupe. A BMW parceira, com entrada de 49%, mais 24 parcelas reduzidas e prestação final de 50% do valor do veículo. Se preferir,

ao final do plano, a concessionária garante a recompra do veículo. Ainda resiste? Pois então lá vão motivos de sobra! O M3 Sedan tem motor biturbo, 3.0 de seis cilindros, 436 cv, cambio automático de sete marchas com aletas atrás do volante para trocas manuais e faz de 0 a 100 km/hora em apenas 4,1 segundos. Quer mais? Então to-



me! Rodas de liga leve de 19 polegadas, para-choques, saídas de escapamento e logo "M3" na grade. No interior, os bancos dianteiros têm ajustes elétricos e função memória, acionamento do porta-malas conta com abertura e fechamento automáticos, revestimento de couro, acabamento em fibra de carbono, tela 8,8"

de alta definição com navegação e câmera de ré, Head Up Display, sistema de som Harman Kardon com 16 alto-falantes e 600w de potência, entre outros. Com esses atrativos podem ter duas certezas: - você estará ingressando no mundo premium e chamará - e muito - a atenção por onde passar.



**CB'S 500:**

**DESLIGA SOZINHA!**

**C**omo assim? A moto desliga sozinha? Isso mesmo. E sabendo do risco de causar acidentes de graves proporções, a Honda já anunciou um recall

de todos modelos das CB's 500F e 500R comercializadas em 2014 e 2015. O sensor do nível de combustível é o vilão. Ele pode se soltar e provocar uma pane geral nas motos.



**VW SPACEFOX:**

**VERSÃO + BARATA**

**A**VW acaba de lançar uma versão mais barata do SpaceFox. Com configuração Trendline, o modelo é R\$ 2.370 mais em conta

que o Comfortline. Obviamente que perdeu alguns acessórios (vidros, travas e retrovisores elétricos), mas oferece uma boa configuração de entrada.

**DESCONTOS**  
**DE ATÉ R\$ 300,00**  
NA COMPRA DE 4 PNEUS DE MÁXIMA SEGURANÇA

\*FAÇA REVISÃO EM SEU VÉHICULO REGULARMENTE  
A partir de 01/09/2013 a 31/08/2015. O menor valor entre os estabelecimentos é o que vale. Desconto válido para: 4 pneus R\$ 300,00. O menor valor entre os estabelecimentos é o que vale. Para outras modalidades de desconto, consulte www.michelin.com.br

**FEIRÃO DE FÁBRICA MICHELIN**

**ENERGY XM2 - 175/70 R14 88T**  
DE: R\$ 311,90 POR: R\$ **289,90**  
FOX, GOL, VOYAGE, HB20, ONIX, SIENA E PALIO.

**Almeida**  
PNEUS

End: Av. Expedicionários Brasileiros nº 464 - Jd. Santa Helena  
Telefones: (17) 3442-8234 / 3461-5154 / celular: 99670-8132 (Vivo)



**Supermercado MATICOLLI**

Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade

Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Ouroeste - SP



**Art's em Juncos**

Fabricação de Móveis em Juncos Sintético Sob Medida  
Venda e Reforma em Geral

O que era bom ficou melhor!

Avenida João Veloso nº 1486 - Centro - Ouroeste/SP



Cel. 17 **99604.1020**  
**99763.3079**

■ RETORNO FESTIVO

# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## Lagartixa

**Foi aquele ali Papai!**



**Ele me chamou de lagartixa!**

De novo chegam notícias lá de Aparecida do Taboado, dando conta de mais uma peripécia do nosso compadre Geraldo de Melo, fazendeirão bom que só vendo, mas sistemático até onde deu. Dessa vez, ele recebeu a visita de alguns vizinhos, que vieram para a festinha do batizado de mais um netinho dele. Festinha, como conta o povo é o jeito dele dizer. Na verdade, aquilo foi uma festança de três dias seguidos, três bois no churrasco de chão e dois cachaços no rolete, sanfoneiro se revezando, o povo levantando poeira varando a noite no arrasta-pé, jogo de truco valendo boi e roda de história em volta da mesa de pranchão no barracão da fazenda.

E foi justamente aí que se deu a questão. A peonada estava toda reunida, atiçando o Compadre Geraldo prá contar mais um de seus famosos causos de caçada de onça, mas ele meio que um tanto ressabiado, dizia que num tinha nada de novo, que seus causos todo mundo já sabia decor e salteado; eram coisas antigas, da época de sua mocidade, coisas lá do tempo da zagaia, e assim, foi desconvolvendo e levando o povo no bico. Compadre Geraldo, quando quer, é mais liso que bagre ensabado na corredeira.

Percebendo que o povo tava ficando meio chateado, Juca Lustroso, o capataz de confiança de muitos anos de casa, que começou trabalhando ali na fazenda do compadre, quando ainda era rapazote, resolveu abrir o bico. Compadre Geraldo, que estava ao lado dele, na cabeceira da mesa de pranchão até que estranhou, porque Juca Lustroso, sempre foi um caboclo recatado, cismado e de pouca prosa. O povo até parou uma rodada de truco pra assuntar a conversa. E aí o Juca começou:

"Meus amigos o Doutô Gerardo é testemunha dessa passagem... faz uns quinze anos mais ou menos. Nesse dia eu tava recolhendo o gado lá na beira do rio Aporé, quando vi de longe o mato mexendo e amontoando. Peguei a winchester novinha em folha, que ganhei do padrinho naquele Natal, tomei coragem e fui conferir aquele troço esquisito mais de perto. No começo cheguei até pensar que fosse uma sucuri, daquelas bem criadoras, mas não era não; era um jacaré do papo amarelo, bicho graúdo, dos criados mesmo, o bichão tinha aí uns oito, nove metros metros..."

Nisso, Juca Lustroso levou o primeiro beliscão do Compadre Geraldo, por baixo da mesa; para o compadre, o jacaré do Juca tava grande demais. O capataz olhou pro patrão, tomou um fôlego, deu uma bicada no copo de engasga-gato e continuou:

"Gente, o bicho era mesmo um monstro de tão grandão, tinha aí uns seis metros bem medidos".... E tome outro beliscão. Nova pausa, novo recomeço. "Então, aí quando o bicho me viu, percebi que a encrenca era graúda... aquela fera de quatro metros e meio".... e tome novo beliscão.

O compadre Geraldo, que já tinha tomado uma meia dúzia de copos daquela água que passarinho não bebe, começou achar graça da coisa e não parou mais de beliscar o coitado do Juca Lustroso. Cada frase, um beliscão. E o jacaré foi encolhendo um metro, um metro e meio a cada beliscão. Prá encurtar a conversa, no final do causo, o coitado do capataz tava ajoelhado no chão, olhando pro patrão e com as mãos espalmadas pro Céu, todo roxo por baixo da camisa e quase em pânico, apelou:

... "Meus amigos, juro por Deus, juro pelo meu santo Padin Ciço; num era jacaré não, era uma lagartixa desse tamanico!"



**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

## club da memória

Claudinei Cobreira

# Histórias do Tempo do Botinão

**A**posto que algum dia na vida você ouviu a expressão "moleque de colônia". Para os mais jovens que não tem a menor ideia do que isto significa, eu explico. Moleque de Colônia era algo mais ou menos como o "cão chupando manga", ou como queira o amigo leitor, aqueles meninos arteiros e endiabrados de antigamente. Penso que na minha infância e adolescência fui "moleque de colônia". Meus irmãos tem certeza. Dizem até hoje que eu era o "Pedro Malazartes" da turma.

A memória mais antiga que tenho remonta lá por volta de 1956, quando eu tinha uns quatro anos de idade. Lembro que gente morava na fazenda do "seo" Egídio Buosi, lá na zona rural de Cedral. Para aquela época, era uma fazenda moderna que contava com energia elétrica produzida por um gerador próprio. As principais atividades da propriedade eram a produção de café e engorda de gado de corte. Lembro muito bem das grandes colheitas de café e também me recordo do povo reunido em mutirão cortando o "Jaraguá", erguendo no meio da pastagem aquelas montanhas de capim prà fazer silagem para o gado. Lembro também que o "seo" Egídio tinha um caminhão Ford verde onde aos domingos levava o povo pra participar de procissões e assistir missas na Igreja Matriz de Cedral. Na época da gabiroba ele autorizava o "chofer" pegar o caminhão e levar o povo para as campinas em busca daquelas frutinhas deliciosas e tão raras hoje em dia, que nem lembro mais o gosto. Justiça seja feita; ele era um empresário rural de visão e mais que isso, era um humanista. Todo mundo gostava dele.

E eu ainda usando chupeta, gostava da Idalina, uma menina bonita e de traços delicados, a filha mais nova do fazendeiro. Era uma criatura simples, mas muito amorosa. Não sei se virou professora, mas tinha vocação e paci-



ência para lecionar. Digo isso, porque lembro que ela tinha uma lousa na varanda da casa e caixas de giz branco e colorido. Desenhava coisas e deixava também a gente fazer os nossos rabiscos. Acho que ela foi a minha primeira professora não oficial, porque a primeira mestra oficial que tive, foi a saudosa Dona Eliete Vidotti, que dia desses pegou a malinha e foi embora para o andar de cima. Digo e repito que ela foi um anjo na Terra e na vida daqueles que tiveram a sorte de aprender com ela as primeiras letras do beaba.

Eu era um menino levado, arteiro e dono de arrumar boas e belas confusões. Desde muito pequeno sempre dei trabalho. Mas o "moleque de colônia", tinha lá o seu lado bom e perdia horas e horas andando pelos estradões de terra batida e bordas das matas em busca das mais belas flores de São João e Capitões do Campo. Fazia ao meu modo um amontoado delas, digamos um improvisado ramalhete caipira, levava de presente pra a Idalina.. Em troca, ganhava um suave e perfumado beijo no rosto. Beijo ganho, noite de sono perdida. Confesso; a Idalina foi o primeiro grande amor da minha vida!

Na grande colônia da fazenda dos Buosi, nossa casa era uma das últimas. Defronte dela havia uma estradinha de terra batida para passagem

dos caminhões carregando café, carroças, carros-de-boi e charretes, e do outro lado um imenso barranco e lá em cima, uma frondosa goiabeira.. Ali era o meu palco particular de shows. Lá do alto, ajudado por um amigo que não lembro o nome, a gente descia uma latinha dessas de massa de tomate presa por uma cordinha feita daqueles barbantes de costurar sacas de café ou arroz... Aquela "coisa" era o nosso microfone.... de onde eu anunciasse empolgado, caprichando na entonação de voz e com o peito estufado, dizia em voz alta....agora com vocês....Nat King Cole.... pode? Bom, lá em 1956, apostei que ninguém ali e nem na cidade sabia o quê ou quem era Nat King Cole. Isso dá o que pensar. Mas traduzindo para a nossa linguagem da roça... eu dizia e repetia à plenos pulmões...agora, com vocês...."netincol"....e o meu amigo cantarolava uma música qualquer. Eram tempos inocentes.

O lado artístico era uma coisa, o lado arteiro era outra. Veja lá se a gente tinha um pingo de juízo? Eu e alguns meninos da colônia tínhamos a mania de andar equilibrando-se sobre as estacas de aroeiras das cercas dos mangueirões de porcos, tendo pela frente como obstáculos além das irregularidades dos altos e baixos en-

tre uma e outra estaca, passar pelas cercas de arame farpado que cruzavam o mangueirão. Claro que haviam outras artes, mas eram coisas menos perigosas. Acredite se puder, nesse tempo não tinha mais do que quatro ou cinco anos de idade. Meu anjo da guarda teve muito trabalho!

Desde sempre tive meus cachorros de estimulação. Naquela época tinha um vira-lata preto e branco, era o "Colete". Se alguém levantasse o braço me ameaçando, mesmo que por brincadeira, ele avançava as dentadas sobre o agressor. Um dia choveu muito e o riacho que cortava a fazenda ficou inundado. Fomos todos da família para o alto da ponte ver o espetáculo da grande enchente. Aí um dos meus tios, querendo fazer gracinha, bancando o "moleque de Colônia" no pior sentido da palavra, jogou o "Colete" na água para ver se ele era mesmo bom de nadar. O coitado do meu cachorro sumiu para sempre arrastado por aquelas águas revoltas. Diz minha mãe que quando eu encontrava o ordinário, embora ele já fosse moço, sempre chutava as canelas dele. Nessa época eu devia ter uns seis anos, só que disso não me esqueço até hoje. O artista nunca soube, mas eu tive uma terrível bronca dele por muitos e muitos anos. Semana que vem tem mais. Até lá.

**A primeira escola ninguém esquece...**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**3442-2945/3442-5060**



**DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS**

*Clinico Geral e Endodontista*

**(17) 3442-2261**

*Atende particular e convênio*

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

**EDER SILVA**  
**ESPAÇO MASCULINO**  
**CORTES E BARBA**

**Cel.: 17 99715-6005**

**CORTE DE CABELO**  
**R\$ 10,00**

**BARBA**  
**R\$ 12,00**



Rua Martins de Sá, nº 1.229

Centro - Ouroeste/SP

**Direção:**

**EDER**

**Keké Doces**

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

Tel.: 97471005 ou  
92118977 - Indiaporã

(de pai pra filho

# Muitas doses de proteção

Entenda por que as vacinas para crianças necessitam dos reforços de tempos em tempos



Olhando o calendário de vacinação infantil do Ministério da Saúde, a gente percebe que todas as vacinas exigem um reforço que pode ser de uma ou várias doses, com exceção da BCG. Os reforços são importantes para a complementação da vacina e a eficácia na imunização da criança contra as doenças, mas se você esqueceu de levar seu filho para tomar essas segunda ou terceira doses, não se preocupe. Elas podem ser tomadas normalmente, mesmo após alguns dias ou meses 'de esquecimento'.

Vacina aplicada é vacina válida. As outras doses complementam. Claro que não é bom atrasar, pois a criança fica mais vulnerável. Se há atraso

em uma dose, o esquema vai terminar mais tarde. Então, se você atrasa a segunda, a terceira vai ser dada mais para frente e assim por diante.

**POR QUE O REFORÇO?**

A criança tem o sistema imunológico incompleto até os dois anos, daí a importância dos reforços da vacina, especialmente durante o primeiro ano de vida. Outra causa para as doses extras é que a mãe, durante a gravidez e a amamentação, transfere para o filho muitos anticorpos que, mais tarde, irão exigir as doses de reforço. Em crianças pequenas até os 6 meses de vida, só existe uma vacina de dose única, que é a BCG, contra formas graves de tuberculose, pois esta age com um mecanismo

Todas as outras vacinas funcionam em doses múltiplas. Elas consistem em uma solução de micro-organismos estranhos ao corpo (antígenos) de um agente causador de doença (bactéria ou vírus), injetados no indivíduo para estimular a produção dos anticorpos que irão protegê-lo.

Quando a criança tem mais de dois anos (e para nós adultos, claro) as vacinas já não

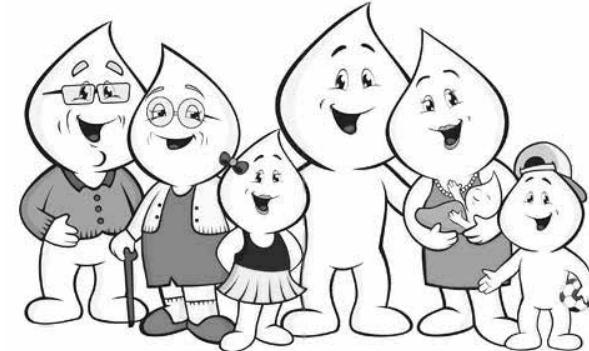
de defesa diferente de todas as outras, que é pela imunidade celular (bom, este é um termo médico que, resumidamente, significa a transferência de células, em vez de anticorpos, pela vacina para criar resistência do corpo a certos micro-organismos estranhos, os antígenos).

exigem muitas doses, resumindo-se em doses únicas (e, muitas vezes, combinadas, tipo "três em uma"). Isso acontece porque nosso sistema imunológico já está pronto.

Um bom exemplo é a vacina pneumocócica conjugada – para bebês, ela é dada em muitas doses e, depois de um tempo, faz-se um reforço. Se a criança a toma com mais de 4 anos, ela será dada em dose única. Saiba tudo sobre as vacinas da caderneta em nosso Guia de Vacinação aqui.

Portanto, a exigência dos reforços é, basicamente, por causa do sistema imunológico incompleto dos bebês e,

apesar de complementares, são necessários.



1<sup>º</sup>

# CAVALGADA

EM COMEMORAÇÃO  
AO ANIVERSÁRIO DE PEDRANÓPOLIS

SHOW COM  
DUPLA DE VIOLEIROS

ALMOÇO GRATUITO  
PARA TODOS OS  
CAVALEIROS

23 AGO  
SAÍDA: 10h00  
PERCURSO DE 7KM



# LAVA JATO AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP



## Balaio de Gato

A COISA TÁ TÃO FEIA QUE QUALQUER  
IDEIA É UMA BOA IDEIA!

Um prefeito da região foi à Câmara e  
apresentou uma ideia luminosa...

Disse que a saída para a cidade era  
declarar guerra aos EUA!

Mas prefeito, tá na cara que a gente  
vai perder feio, disse um aliado...

Ótimo, aí eles reconstruem a cidade  
e cuidam de nós, uai!

Um vereador da oposição, sempre tem  
um, interpelou o Alcaldé:

Mas prefeito, vai que a gente ganha essa guerra!!!  
Ái o que era uma boa ideia, virou uma ideia de jerico...

E a crisezinha do Temer, virou uma crisezona!

E a Lavajato continua uma beleza, todo dia tem novidade...

Ou seja, cada enxadada, um minhocão...

Puxa uma pena e sai uma galinha...

Nos Fundos de Pensão, você puxa  
uma pena e sai um pavão!

E pra quem acha que raio não cai duas  
vezes no mesmo lugar...

Em 92 quando Collor sofreu impeachment,  
quem era mesmo seu braço direito?

Não lembra não? Era o glorioso Renan... xiiiiii!!!

Credo em cruz.... fecha a porta e apaga a luz!

Mais lenha na fogueira... vem ai a Operação Pixuleco 2....

Gente, esse saco não tem fundo não, é?

Lançado em Brasília o Bandejão da alegria....

tudo do bom e do melhor "de gráis!"

Convidados, ministros, senadores,

deputados e aspones...

E nós, o povão? Tá bom, cé ainda acredita  
em Papai Noel, né?

E o senador Humberto Costa disse que se o

governo cair o país entra em convulsão...

Bom, como já estamos em coma... convulsão

a gente tira de letra!

E a Câmara de Ferpa heróicamente revogou

o glorioso aumento de 66%....

Agora reduzir o salário de 5 mil pixulecos  
para um salário mímino...

Como se diz lá em Brasilia... nem que a vaca tussa!!!

Tá bom.... ano que vem tem eleição, não é mesmo?

E Sanakan diz que se tem uma coisa que  
acaba com seu dia, é a noite...

Agosto tá tão esquisito que nem

Lobisomem tá aparecendo!

Assombração então, tá mais sumida que nota de cem...

E o medão de ser assaltada, levarem

o lençol e ela ficar pelada?

Por falar em pelada, quem diria.... o Pato tá voando baixo!

E o Parmera tá igual cavalo paraguaio,

perdeu mais uma... ih, não sei não!

E PRÁ FINALIZAR, O YUAM CAIU....

PENALTI PRO CURINTHIA!

**Marquinho Santana**

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litério Greco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)



Fones: (17)

**99656.0537**

Direção: **Paulo e Solange**

eternium

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

• Por CLARIUS



## Pensamento da Semana

*“A política tem a sua fonte na perversidade e não na grandeza do espírito humano.”*



Voltaire

MINUTINHO:  
Lugar depois da morte

Muitas vezes perguntas, na Terra, para onde seguirás, quando a morte venha a surgi...

Anseias, decerto, a ilha do repouso ou o lar da união com aqueles que mais amas...

Sonhas o acesso à felicidade, à maneira da criança que suspira pelo colo materno...

Isso, porém, é fácil de conhecer.

Toda pessoa humana é aprendiz na escola da evolução, sob o uniforme da carne, constrangida ao cumprimento de certas obrigações. Nos compromissos no plano familiar; nas responsabilidades da vida pública; no campo dos negócios materiais; na luta pelo próprio sustento...

O dever, no entanto, é impositivo da educação que nos obriga a parecer o que ainda não somos, para sermos, em liberdade, aquilo que realmente devemos ser.

Não olvides, assim, enobrecer e iluminar o tempo que te pertence.

Não nos propomos nivelar homens e animais; contudo, numa comparação reconhecidamente incompleta, imaginemos seres outros da natureza trazidos ao regime do espírito encarnado na esfera física.

O cavalo atrelado ao carro, quando entregue ao descanso, corre à pastagem, onde se refocila na satisfação dos próprios impulsos.

A serpente, presa para cooperar na fabricação de soro antiofídico, se for libertada, desliza para a toca, onde reconstituirá o próprio veneno.

O corvo, detido para observações, quando solto, volve à imundície.

A abelha, retida em observação de apicultura, ao desembaraçar-se, torna, incontinenti, à colmeia e ao trabalho.

A andorinha engaiolada para estudo, tão logo se veja fora da grade, voa no rumo da primavera.

Se desejas saber quem és, observa o que pensas, quando estás sem ninguém; e se queres conhecer o lugar que te espera, depois da morte, examina o que fazes contigo mesmo nas horas livres.

Emmanuel

CRÔNICA:  
As três árvores:  
o que desejas?

Havia, no alto da montanha, três pequenas árvores que sonhavam com o que seriam depois de grandes... A primeira, olhando as estrelas, disse:

- Eu quero ser o baú mais precioso do mundo, cheio de tesouros. Para tal, até me disponho a ser cortada.

A segunda olhou para o riacho e suspirou:

- Eu quero ser um grande navio para transportar reis e rainhas.

A terceira árvore olhou o vale e disse:

- Eu quero ficar aqui no alto da mon-

tanha e crescer tanto que, as pessoas ao olharem para mim, levantem seus olhos e pensem em Deus. Muitos anos se passaram, e certo dia vieram três lenhadores e cortaram as três árvores, todas muito ansiosas em serem transformadas naquilo com que sonhavam. Mas lenhadores não costumam ouvi-las e nem entender sonhos!

Que pena!

A primeira árvore acabou sendo

locou seu neném recém-nascido naquele cocho de animais. E de repente, a primeira árvore percebeu que continha o maior tesouro do mundo! A segunda árvore, anos mais tarde, acabou transportando um homem que acabou dormindo no barco, mas quando a tempestade quase afundou o pequeno barco, o homem se levantou e disse: "pás"! E num relance, a segunda árvore entendeu que estava carregando o rei



transformada num cocho de animais, coberto de feno. A segunda virou um simples e pequeno barco de pesca, carregando pessoas e peixes todos os dias. E a terceira, mesmo sonhando em ficar no alto da montanha, acabou cortada em altas vigas e colocada de lado em um depósito. E todas as três se perguntavam desiludidas e tristes:

- Para que isso?

Mas, numa certa noite, cheia de luz e de estrelas, onde havia mil melodias no ar, uma jovem mulher co-

dos céus e da terra. Tempos mais tarde, numa sexta-feira, a terceira árvore espantou-se quando suas vidas foram unidas em forma de cruz e um homem foi pregado nela. Logo, sentiu-se horrível e cruel. Mas logo no Domingo, o mundo vibrou de alegria e a terceira árvore entendeu que nela havia sido pregado um homem para salvação da humanidade, e que as pessoas sempre se lembrariam de Deus e de seu filho Jesus Cristo ao olharem para ela.

Roseli Busmai

**Diversões &cia**  
Aluguel para festas &cia  
99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Mini Tobogã  
Cama Elástica  
Piscina de Bolinha  
Pula Pula Crocodilo  
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

**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

**Celsat Antenas**  
Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional  
Direção: (17) 99655.2305  
Celsinho (17) 99648.6921  
Atende Ouroeste e Região

**Expo Ouroeste**  
Dias 19 e 20 Setembro 2015

**MULHER Free**  
DIA 20 Domingo à partir das 13H00

**Encontro de SOM Automotivo**  
**Encontro de REBAIXADOS**  
**Encontro de CARROS Antigos e TUNNING**

**DIA 19 Sábado à partir das 23H00**  
**Boate AUTOMOTIVA**

**LOCAL: Recinto de Exposições**

**Life academia**

**Mix Dance**  
Acima de 8 anos  
Segunda e Quarta às 15:00hrs.

**Ballet**  
Terça e Quinta às 16:00hrs e às 17:10hrs

**Jump**  
Treino Intervalado e funcional: Segunda/Terça/ Quinta às 19:00hrs  
Segunda/Quarta/ Sexta às 08:00hrs (Manhã) e às 16:00hrs.

**Treinamento Funcional**  
Segunda às 20:00hrs  
Terça e Quinta às 20:30hrs.  
(Turma Mista)

**Zumba**  
Segunda/Terça e Quinta às 18:00hrs.  
Terça e Quinta às 08:00hrs (Manhã).

**Pilates**  
Faça uma aula experimental.

**Yogaterapia**  
Terça e Quinta às 07:00hrs (Manhã)

**Muay Thai**  
Quarta/Sexta às 06:30hrs.  
às 19:00hrs (FEM)  
E às 20:15hrs (Masculino)

Acompanhamento com a Nutricionista semanalmente na Life Academia. (Alunas da Life preço especial)

Direção: Daniela Ribeiro  
(17) 99607-2216

Av. dos Bandeirantes, 2045. - Centro - Ouroeste/SP  
EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

■ MUNICÍPIO EM FESTA

# Homenagens, shows e muita diversão marcaram festejos de 78 anos de Pedranópolis

**C**om realização de dois shows em praça pública, o município de Pedranópolis festejou no último dia 06 seu aniversário de 78 anos.

Através de uma parceria da Prefeitura, com apoio da Câmara Municipal e Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo – ABAÇAI, o público presente pode acompanhar dois grandes shows com a dupla “Pedro Henrique & Rafael” e o “Grupo Rastanejo”, animações que contagiam a todos.

A abertura do evento contou com a presença de autoridades, dentre elas o prefeito Beli-

zário, prefeito licenciado Betinho e vereadores.

A festa ficou completa com a tradicional queima de fogos e os brinquedos na praça, para todas as crianças.

Em uso da palavra, Belizário agradeceu a população pelo apoio e também a parceria com a Câmara dos vereadores. “Trabalhamos para promover a igualdade, o que me dá muito satisfação. Procuro conduzir o município da melhor maneira possível. Agradeço a minha equipe que atua com empenho e dedicação, a todos os funcionários e população em geral.”

O prefeito licenciado Beti-

nho também discursou. “Alegro-me com vocês, população, nesta data festiva. Nossa município completa mais um aniversário e eu parabenizo hoje todos os pedranopolenses, que com seu trabalho diário constroem, todo dia, uma cidade de melhor. Muitos aqui nasceram, outros aqui chegaram e permaneceram e não medem esforços quando se fala em coletividade e solidariedade em busca do bem estar comum. Temos orgulho de ser pedranopolenses de pertencermos a esta cidade, de testemunhar a formação de famílias e ver crescer seus filhos”, pronunciou Betinho.

## SOBRE PEDRANÓPOLIS

No dia 06 de agosto de 1937, dia de Bom Jesus, foi fundada uma pequena vila que recebeu o nome de “Pedranópolis”, devido ao Córrego das Pedras que passa a 2 km da sede do município. Dentre as primeiras famílias que ali chegaram estão: João Gonçalves Leite e José Pagni (“Bepino” para os amigos). Outras famílias também logo foram chegando e lá ficaram. São eles: José Gonçalves Leite, Augusto Lacerda, Manoel Alves Moreira, Leopoldo Grozza, Luiz Anselmo de Souza, Reinaldo Mantovani, Francisco Castilho Padilha e outros.

## ■ EM FESTA

### Rotary Club promove “corrida” em comemoração ao Dia dos Pais

O Rotary Club de Ouroeste promoveu no último sábado (08), a tradicional “corrida dos pais”, evento que contou com a participação de personalidades, políticos, comerciantes, servidores municipais, policiais e comunidade.

Ao final das competições, as festividades continuaram com uma quermesse e sorteio de brindes aos pais presentes.

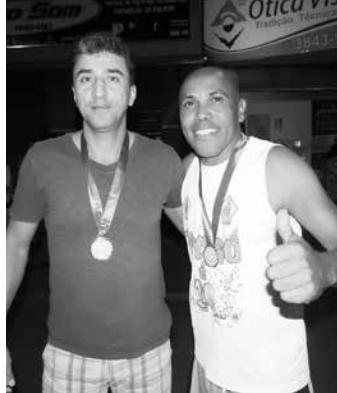
Na semana que antecedeu a “corrida” foi realizado um

“carrinho solidário” nos supermercados da cidade, visando angariar a chocolateado e chá, alimentos revertidos para o Hospital de Câncer de Jales. No total foram arrecadados 477 caixas de chá e 231 unidades de a chocolateados.

Satisfeitos com os resultados das festividades e da campanha solidária, os integrantes do Rotary Club de Ouroeste agradecem toda a população.



Festividades e prêmios sorteados aos pais



Esporte e entretenimento na “corrida dos pais”



**IRMÃOS VIEIRA**  
LAVA JATO & TROCA DE ÓLEO  
ENCERAMENTO E POLIMENTO

Heliandro  
17 99727-0898

Alexandre  
17 99724-2414



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

# social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

## Paladar

O melhor sabor espera por você!

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



**PROSOL**  
ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

(17) 3462-5713  
Rua Espírito Santo, 805 - Centro - Fernandópolis  
Próximo ao Mercadão Municipal

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



**Claudio Paulo da Silva**  
CRO: 33633

**Bruno Barciela da Silva**  
CRO: 100655

**17-3442 4012**

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

reabilitaodontologia@hotmail.com

**B  
BIM  
M**

## FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



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

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

A primeira escola ninguém esquece...

## EDUCAÇÃO INFANTIL

**TRENZINHO** DA FANTASIA

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



O locutor Márcio Antônio Gonçalves - "Expresso Som" comemora idade nova hoje, sendo homenageado pela esposa Janeth Cardozo e amigos.



Click especial de Mariana Guimarães, comemorando hoje mais uma primavera. Felicidades!



Beleza e sensualidade de Jussara Lima, aniversariante da próxima segunda.



Muitos anos de vida para a jovem Natânia Garcia, também na lista dos aniversariantes de hoje.



Hoje a festa também é dele, Mateus Nagib, que certamente comemorará a data com a galera.



Vitor Scalabrin se prepara para apagar velinhas na próxima segunda, já em clima de festa e homenagens. Parabéns!



Elvis Socorro completando mais um ano de vida neste domingo, recebendo o carinho família e amigos. Na foto com a esposa Raquel.



Parabéns Felipe Vicente são os sinceros votos de sua mãe Mirian, sua irmã Kauane Vicente e seu pai Zá.



A bonequinha Emily festeja hoje seu primeiro aninho de vida ao lado da família e amigos. A comemoração especial fica por conta dos seus pais Carol e Vagner.

## Cultura e diversão marcaram o Dia dos Pais no Colégio Anglo de Fernandópolis



Toda equipe escolar, alunos e suas famílias, em especial os pais, foram convidados para assistir o espetáculo teatral "Shrek e pianista o móvel", da Companhia de Teatro Ligia Aydar, de São José do Rio Preto. Muita emoção, beleza e aplausos do público marcaram a solenidade festiva. Destaque para os momentos especiais.

**CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos RISCHIOTO com qualidade e menor preço!**



**RISCHIOTO** **GIGANTÃO**



"O que mais custa quando se está preso é não nos ser possível, seja em que momento for, furgirmos de nós próprios."

■ KOBRA B7



A renomada educadora **Cristina Aydar Arantes** recebe os carinhos especiais da família, amigas e companheiras de trabalho, nesta data especial comemorada hoje. Parabéns!



Clique familiar do engenheiro **Paulinho Birolli**, com a esposa Lara Amaral e os filhos. Ele comemora, segunda, mais um aniversário, recebendo cumprimentos de amigos e familiares.



Em destaque, Lenon Iquegami faz um agradecimento especial e toda equipe Ford Wells, pela atenção e dedicação para que tudo desse certo na compra do seu novo carro.



Felicidades na **família Ikeda** pela data especial comemorada na quinta-feira de Elaine Ikeda. Parabéns! Na foto, momento de recreação familiar.



O belo casal **Índio Fernandes e Cléo Fante**. Sempre presentes nos principais eventos da região.



## O que é PVC?

Janelas para toda vida!

# DETALHE BOX

FABRICAÇÃO PRÓPRIA DE JANELAS E ESQUADRIAS EM PVC

FONE/FAX (17) 3442-5516 / 3442-5834

AVENIDA BRASÍLIA, 432 - PRÓXIMO AO CORPO DE BOMBEIROS - FERNANDÓPOLIS-SP

detalhebox@hotmail.com



O casal **Quadreli** em festa! Nilton comemora nova idade na segunda, recebendo carinhos da esposa Solange, familiares e amigos.



O simpátissimo casal, atualmente radicado no Guarujá, celebra data especialíssima do médico veterinário **Paulo Segundo**.



A sempre elegante empresária **Célia Teixeira** "Assédio Modas" apaga velinhas na próxima terça e já recebe os cumprimentos dos familiares e amigos. Parabéns!



Turma de Exercício Funcional mandando ver. Casa de Portugal, segunda, quarta e sexta às 19h. Em destaque, treinador José Armelim e Alexandre Sabadin. (Atividade Física é saúde)



O encarregado do departamento pessoal da Prefeitura de Ouroeste **Luis Alberto "Beto"** recebe hoje felicitações pela passagem de mais um ano de vida. Parabéns! É o que deseja a esposa Luciana, a filha Alice e Felipe.



Festa hoje para **Sidival Cremonin**, empresário e escritor. Homenagem da esposa Maria José Loverbeck Cremonin e dos filhos Poliana e Fabiano.



**Clinica Veterinária**  
**Dra. Maisa da Silva Bego de Oliveira**  
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  
(17) 98168-1005 | (17) 99154-4401

Rua Amapá, 1512 - Bairro Jardim Paulista  
Fernandópolis (esquina com a Etec)  
maisa\_bego@hotmail.com

**PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA**

*Faça o seu Orçamento!*

		
<b>24,90</b>	<b>24,00</b>	<b>34,90</b>

(\*) PREÇO É SOMENTE À VISTA EM DINHEIRO. PROMOÇÃO VÁLIDA APENAS PARA O MÊS DE JULHO 2015.

**IDEAL MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO**  
**3463-2833**

Liberdade Almeida Silvares nº 3371 - Coester - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP (ao lado do Zaparol Andaires)

**O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR?**

**Supera**  
Ginástica para o Cérebro

Mente saudável  
Crescimento profissional  
Redução do estresse  
Aprovação em concursos

Concentração  
Raciocínio  
Autoestima  
Maior capacidade de aprendizado

Atitude descolada  
Sucesso no vestibular  
Diferenciais competitivos

**(17) 3462-8170**

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA!

**ASSINE oextra**

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: assinatura@oextra.net

**PEÇA AGORA!**



**Espaço Holístico e Terapêutico**

**BONITA CASA DE ÍSIS**

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

Christianne Pinto Cangueiro

SHAWA

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

de bem com a vida

# Benefícios de levantar cedo

**A**pesar de ainda não existirem estudos que comprovam a existência de benefícios de saúde para quem se levanta cedo todos os dias, a verdade é que existem inúmeras outras vantagens para quem se levanta a tempo de ver o sol nascer! Já diz o velho ditado: "deitar cedo e cedo erger, dá saúde e faz crescer!".

Sauda cada novo dia. Não haverá melhor sensação do que levantar-se com tempo para saudar um novo dia, de ver o sol nascer, de viver e sentir aqueles momentos de pura serenidade antes da azáfama habitual. Se tiver um ritual para cumprir nesse momento único do dia, tanto melhor. Pode ser rezar, agradecer a Deus, ou a qualquer outra força maior, o milagre da vida.

Serenidade. As primeiras horas do dia são simplesmente serenas – aproveite-as para organizar as ideias, para planejar o seu dia, para passar algum tempo de qualidade consigo próprio, para ler, para respirar.

Ver o sol nascer. Quem se levanta tarde perde um dos

maiores espetáculos da natureza – o nascer do sol! É simplesmente maravilhoso ver o dia apoderar-se da noite, observar o céu a transformar-se de azul escuro para claro, ver a luz matinal iluminar a cidade ou o campo, pouco a pouco.

Exercício físico. Claro que existem muitos outros horários para praticar exercício físico, sem ser ao nascer do sol. Porém, e apesar de saber muito bem descarregar energias depois de um dia de trabalho, a verdade é que existem mais probabilidades de surgirem compromissos nesse horário do que de manhã cedo.

Produtividade em alta. Levantou-se cedo, viu o sol nascer, está envolto em silêncio e tranquilidade, tomou um pequeno-almoço revigorante, por isso, estará, certamente, pronto para arregaçar as mangas e começar a trabalhar. Pode ver os seus e-mails, começar a escrever o seu relatório mensal, adiantar o jantar ou lavar roupa – vai espantar-se com a quantidade de tarefas que pode concretizar só por ter dormido um pouco menos. E, no fim do dia, pode relaxar e

passar mais tempo com a família ou os amigos!

Delinear objetivos. Aproveite o ar fresco da manhã para delinejar ou rever objetivos – podem ser diários, semanais ou mensais – pense no que pode fazer todos os dias, logo que se levante, para aproximar-lo da concretização dessas metas e faça-o!

Fazer-se à estrada. Ninguém gosta da hora de ponta. Ao saltar da cama mais cedo, pode evitar as filas de trânsito e uma das piores formas de começar o dia!

Compromissos. As reuniões ou consultas matinais são muitas vezes sinônimo de atraso... para não falar na má impressão que pode causar! Prepare-se com tempo, desloque-se para onde tem de ir sem pressas e chegue antes da hora marcada (um ponto para si!) – para isso, basta levantar-se mais cedo!

## LEVANTAR-ME CEDO! COMO?

Um hábito a adquirir. Não é fácil dizer, quanto mais fazer, mas não é impossível! Não faça alterações drásticas na sua rotina matinal de um dia para o

outro. Comece devagar, ou seja, nos primeiros dias comece por levantar-se 15 a 30 minutos mais cedo. Nas semanas seguintes, outros 15 minutos e assim sucessivamente até conseguir levantar-se à hora que pretende. Deite-se mais cedo. Pode estar habituado a ficar a pé até tarde, a ver televisão ou a navegar na Internet, mas se mantiver este hábito enquanto tenta implementar o outro, mais tarde ou mais cedo, um vai ceder e sabemos muito bem qual deles é que vai ser! Vai aterrizar na almofada, dormir até o mais tarde possível, arrastar-se da cama de manhã e ter que começar tudo de novo outra vez. A melhor sugestão para não cair novamente neste ciclo vicioso é deitar-se mais cedo. Coloque o despertador longe da cama. Se tiver o despertador na mesa de cabeceira, vai desligá-lo vezes sem conta, até finalmente se levantar ou até adormecer novamente. Se estiver longe da cama, terá que se levantar para o desligar. Saia do quarto mal desligue o despertador. Resista ao impulso de voltar para a cama! Ponha essas pernas a mexer e



saiá imediatamente do quarto – vá lavar a cara com água fresca ou ponha o café a fazer... já passou, já está de pé, pronto para mais um dia!

Uma boa razão. Tenha sempre uma boa razão para se levantar cedo, algo que o motive a saltar da cama mal ouça o despertador. Podem ser muitas coisas – fazer jogging, escrever, trabalhar no seu blog, ler, passear o cão, tomar o pequeno-almoço numa esplanada à beira-mar – basta escolher apenas uma!

Aproveite bem o tempo que ganhou. Não se levante uma hora mais cedo apenas para ir navegar para a Internet, a não ser que isso faça parte dos seus objetivos – como fazer pesquisa para um artigo importante, criar um blog ou site. Não vale a pena fazer o esforço para sair da cama mais cedo se não vai aproveitar o tempo que ganhou! Aproveite cada minuto bem... quando a maioria das pessoas se levantar, você já lhes deu um grande avanço!

## HÁÁÁ... POR ISSO ATRASOU!



O Jaca descobriu o motivo do atraso na entrega dos uniformes: - tá aí, na foto ao lado. Nada muito comprometedor. Kkkkkkk! Geeente: - é brincadeira. Mero no mucho! Há! Há!

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite pataiada! Pois é! Hoje é sabadão e tô precisando sacar uma

grana lá no banco. Pena que tô sem dinamite. E de repente me lembrei: - agosto não tem feriado. Me merda! Mas tem cinco

## PAPO DO JACA



### O REI DO BESTEIRO!

### EL REY DE L BESTIAROL

## IMAGEM DA SEMANA

Coitado! Tudo isso só porque a mulher perguntou com quantas mulheres ele já dormiu? Sabe a resposta? - Só contigo meu amor! Com as outras fiquei acordado. Visitas na Santa Casa das 17h00 às 19h00.



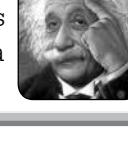
aquela história que o melhor negócio do mundo é abrir um puteiro, pois se você falir ainda pode comer o estoque? Pois

um "empresário" fez isso no Universitário. Nunca o bairro esteve tão bem frequentado! Anota a placa!!!

### DÁ PARA ACREDITAR?



- Que uma pesquisa apontou que as mulheres brasileiras, junto com as Filipinas, são as que mais veem sites pornográficos no mundo?
- Que outra pesquisa mostrou que o "Dia da Traição" é quarta-feira e o horário é das 17h00 às 19h00?
- Que, antigamente, o conselho mais ouvido pelas filhas ao sair era "fique com Deus"? Agora é "fique com Deus e com as roupas."
- Que as hastes das xícaras foram inventadas para você não queimar os dedos? Mas fica a dúvida: - e a boca e a língua?



### FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Eu apoio o direito dos gays de se casarem.

Eles também tem o direito de sofrerem!"

De um deputado, após uma churrascada no sabadão. Ele tá coberto de razão.

"Deixa pra lá. O álcool é a versão líquida do Photoshop."

De um chapa do Jaca, quando já era quase três da manhã, sozinho na balada, decide pegar uma... inqualificável!

"Perigo não é cavalo na pista.

Perigo é burro na direção."

Num parachoque de caminhão parado lá no Boa Vista. Há se ele transitasse no centro. Veria que o que é perigoso!

### DESAFIOS JACAL

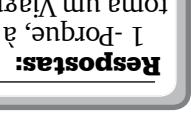
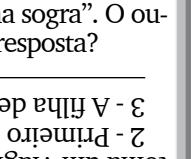
- 1 - Essa é boaaa! Me responda, se souber, por que o menino, com dor de barriga, resolveu pedir um Viagra pra mamãe?
- 2 - Vamos ver se você entende de bons modos. Quando sua sogra morrer, você deve ir trabalhar ou no enterro dela?
- 3 - Dois caras estavam conversando. Um pediu pro outro citar uma coisa ruim. Ele disse "minha sogra". O outro disse "não. Coisa ruim de comer." Qual foi a resposta?

3 - A filha dela! Kkkkkkk.

2 - Primeiro o trabalho, depois a diversão.

1 - Toma um Viagra pra ver se essa bosta endurece.

3 - Porque, a noite, ele ouviu a mamãe dizendo pro pai: -



Respostas:

**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

**M.FER**  
FERRO & AÇO

➤ Telhas Galvanizada Ondulada

➤ Telhas Galvanizada Trapezoidal

➤ Perfil Estrutural 6 mts

➤ Perfil Serralheiro

➤ Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

### FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

**FONE: (17) 3442-1522**

**FAX: (17) 3442-1651**

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

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

■ EM DESTAQUE

# “Arte e Cultura no TJ” tem exposição de fotógrafos fernandopolenses

Desde a tarde de ontem (14), o saguão principal do Fórum de Fernandópolis é cenário da exposição dos fotógrafos Edson Aparecido Donizete Medeiros (conhecido como “Branco Fotógrafo”) e Marco Antonio Oliveira, ambos de Fernandópolis, bem como alguns quadros da Secretaria da Cultura “ontem/hoje”. A exposição é aberta a todos e faz parte do projeto “Arte e Cultura no TJ”, idealizado

no ano passado no Estado de São Paulo. Durante a abertura da exposição, além dos dois profissionais em destaque, um grande público marcou presença no saguão do Fórum para ver o acervo fotográfico.

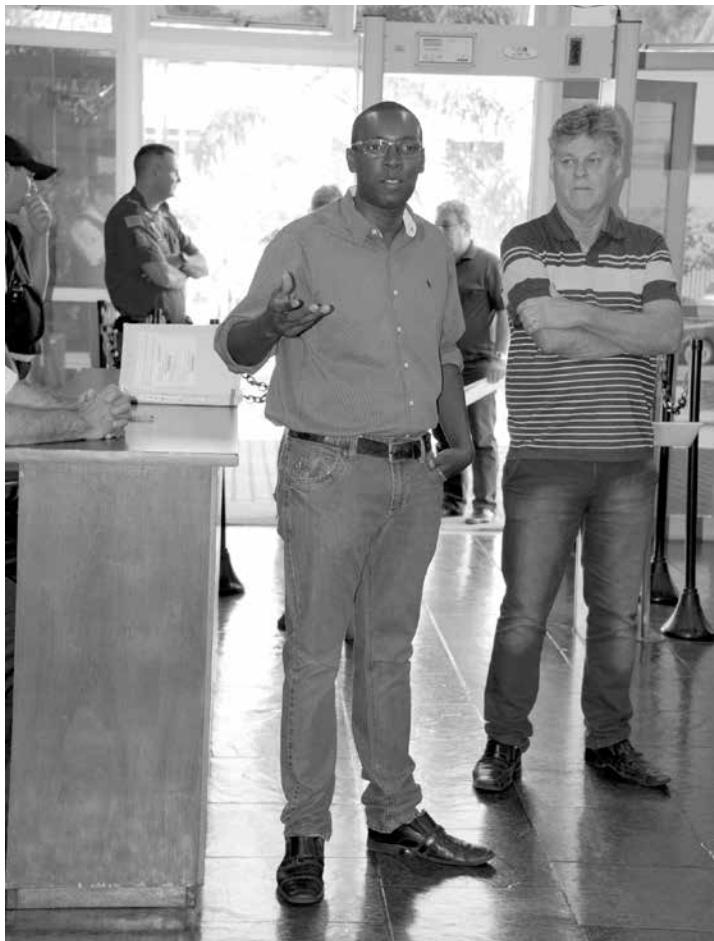
A exposição será realizada até o dia 31 de agosto.

## ARTISTAS EM DESTAQUE

**Edson Aparecido Donizete Medeiros** – “Branco fotógrafo”, conheceu o universo da fotografia em 1975, ao ser admitido como laboratoris-

ta em uma loja especializada em fotografia. Com o passar dos anos a profissão passou a ser uma fonte de prazer e desenvolveu a arte de fotografar. As paisagens da região receberam um foco especial e são apresentadas ao público através das diversas exposições e mostras culturais que o artista participa. A beleza dos pequenos animais é ressaltada em suas lentes e a delicadeza das flores é exaltada por suas cores alegres e brilhantes.

**Marco Antonio Oliveira** é formado em jornalismo, profissão que o levou a conhecer a arte da fotografia, fotografou por muitos anos os principais acontecimentos de Fernandópolis. Recentemente uma de suas fotos foi destaque em exposição na Escola Bauhaus, de Ribeirão Preto. Neste ano relançou os cartões postais com imagens de Fernandópolis, material que está disponível nas bancas da cidade. Seu estilo combina luzes e cores.



“Marquinho” e “Branco” no lançamento da exposição fotográfica do “Arte e Cultura no TJ”



**KI DELÍCIA**  
RESTAURANTE

**Fone: (17) 3843-2209**  
Av. Dos Bandeirantes, nº 1596-B - Centro - Ouroeste/SP

**DROGARIA SAÚDE**  
A farmácia do Zagalo

**DISQUE REMÉDIOS 3843.2022**

**PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus**

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

**5<sup>a</sup> NOITE EXCEPCIONAL**

**JANTAR DANÇANTE** 44 anos

**Local: Vips Eventos**  
**Data: 12/09/2015**

**ANIMAÇÃO:**  
**Renan & Banda Sintonia**

**Esperamos você!**

**CARDÁPIO**

**COQUETEL DE BOAS VINDAS**

**ENTRADA**  
Torradas  
Patê  
Tábua de frios

**SALADAS**  
Salpicão  
Salada Havaiana

**JANTAR**  
Arroz branco  
Lascas de Fraldinha com tomate seco e queijo provolone  
Filé de frango grelhado ao molho quatro queijos  
Talharim ao sugo e molho branco

**SOBREMESA**  
Sorvete de creme com calda de banana

**ENCERRAMENTO**  
Café com petit fours

**CARTA DE BEBIDAS (À PARTE)**  
Cerveja - Chopp - Refrigerante - Água  
Suco Del Valle - Whisky - Vinho

**CONVITE INDIVIDUAL**  
**JANTAR DANÇANTE**  
Data: 12/09/2015  
Horário: 21:00h  
Vips Eventos com: Renan e Banda Sintonia R\$ 80,00

**CONVITE INDIVIDUAL**  
**JANTAR DANÇANTE**  
Data: 12/09/2015  
Horário: 21:00h  
Vips Eventos com: Renan e Banda Sintonia R\$ 80,00



# celebridades

## Fábio Porchat aparece ao lado de nova namorada, produtora do 'Porta dos Fundos'



Humorista está curtindo dias de folga com Nataly Mega no Nordeste: 'Vá para Jericoacoara, mas vá com a pessoa certa'

### Ivete Sangalo desiste de ir à estreia de Xuxa na Record em respeito à Rede Globo



Cantora não tem contrato com a emissora carioca, mas precisa dela para se promover. Alexandre Pires é o convidado substituto no programa da loira

O novo programa de Xuxa na Record estreia na próxima segunda-feira (17) - depois de ser adiada por duas vezes - e já vai contar com um desfalque de peso. Ivete Sangalo, amiga de longa data da apresentadora, desistiu de comparecer ao seu primeiro programa na nova emissora para não afrontar a Rede Globo. A cantora prometeu à Xuxa que vai prestigiar sua atração na Record em breve, depois da terceira ou quarta semana no ar. Atualmente, Ivete não tem contrato com a Globo, mas é muito próxima da maior emissora do país, precisando dela para se promover, e considerou arriscado e provocativo ir

à estreia de Xuxa na Record. Além de Ivete, a Globo tem pressionado todos os seus contratados a não pisarem no novo programa de Xuxa na Record, alegando que eles não podem aparecer na concorrência. Na apresentação do "Xuxa Meneghel" à imprensa, a loira afirmou não se importar com a determinação da sua ex-emissora: "Vou convidar todos da Globo, mas eles virem é uma outra história". A eterna rainha dos baixinhos receberá Alexandre Pires no lugar de Ivete, além do elenco principal de "Os Dez Mandamentos", novela na qual sua sobrinha estreou como atriz, em julho.

**F**ábio Porchat não faz mais parte do time dos solteiros. O humorista está namorando Nataly Mega, diretora de produção do canal de vídeos "Porta dos Fundos". Fábio postou uma foto ao lado da nova namorada em uma praia no Nordeste, onde o casal está curtindo alguns dias de folga. "Vá para Jericoacoara, mas vá com a pessoa certa", escreveu ele, que já teve um relacionamento com Juliana Videla, figurinista do canal. Desde o término em março deste ano, o ator não assumia um compromisso publicamente.

Nos comentários da foto postada por Porchat, alguns de seus fãs já torcem pela felicidade do casal. "Que lindos", "Sortuda" e "Quanto amor em uma foto só" foram alguns deles. A nova eleita de Porchat tem 28 anos e con-

ta com diversas fotos em suas redes sociais ao lado do elenco do "Porta dos Fundos", entre eles, seu novo namorado, até então apenas companheiro de trabalho.

O namoro de Fábio Porchat com Nataly Mega confronta os rumores de que o humorista seria homossexual. O comediante, que já ironizou a fama de gay que ganhou após sua separação em 2013, fez comentários polêmicos em uma entrevista à revista "Playboy" de julho deste ano. "No Brasil, todo mundo que é famoso ganha fama de gay, mas você já reparou que de quem é gay mesmo as pessoas não falam? Eu nunca vi um boato dizendo que o Marco Nanini era gay, ou um rumor falando que o Luiz Fernando Guimarães é gay. De quem é gay mesmo as pessoas não falam. Acho isso curioso", disparou ele.



Atriz não gostou ao receber a notícia de que iria contracenar com sertanejo, mas depois mudou de opinião

### Solange Couto elogia Lucas Lucco, seu filho em 'Malhação': 'Incrível'

Ao saber que contracenaria com Lucas Lucco na próxima temporada de "Malhação", Solange Couto admite que não gostou da notícia. "Por ser um astro da música, aos 24 anos, eu achava, sinceramente, que ele ia sempre chegar atrasado às gravações e sem texto decorado", conta ela. Lucas Lucco, no entanto, a surpreendeu positivamente. "Ele é justamente o contrário! Pode até chegar todo amassado, mas sempre pontual e com o texto na ponta da língua. Incrível!

É um garoto e tanto", elogia Solange, que vai interpretar a mãe do personagem do cantor na nova temporada novela teen, que comece na próxima segunda-feira, 17. E, para Solange, o sertanejo - que perdeu cinco quilos para estrear como ator - tem futuro na TV se quiser prosseguir na carreira. "Ele tem me surpreendido muito ao atuar e é absurdamente rígido consigo mesmo", conta a atriz, desmentindo os boatos de que estaria implicando com Lucas nos bastidores.



Ronda Rousey: vaidade também é característica da lutadora

### Vaidosa, lutadora de MMA conta com a ajuda do hairstylist Abraham Esparza e do personal stylist Alejandro Peraza para suas produções

Ronda Rousey deixou muita gente de boca aberta ao no-catear a brasileira Bethe Correia em apenas 34 segundos no dia 2, durante o evento de luta UFC 190. Com 1,70 m de altura e pesando 68 kg, Ronda se destaca por seguir invicta na categoria peso-galo. Fora do octógono, a lutadora também merece flashes, mas graças aos seus looks ousados. O talento e beleza da atleta a levaram a estrelar o filme "Merenários 3". Durante o premiére, em agosto de 2014, Rousey brilhou do red carpet ao escolher um vestido decotado, dourado e preto, com fendas laterais.

Para suas produções, ela capricha nos penteados e conta com a ajuda do personal hairstylist Abraham Esparza. Além dele, Ronda recebe o auxílio do personal stylist Alejandro Peraza, que costuma vesti-la com modelos justos e que

abusam das transparências.

Uma marca registrada do fenômeno do MMA são os saltos finos, em geral, bastante altos. Cada vez mais popular entre celebridades, as artes marciais são responsáveis pela boa forma de diversos famosos. Através da luta, Ronda Rousey alcançou um corpo altamente definido, mas suas curvas não são aprovadas por todos. Após ela postar fotos de barriga de fora em seu Instagram, surgiram muitos comentários afirmando que ela é "muito masculina".

A atleta reagiu: "Só porque meu corpo foi desenvolvido para um propósito diferente de transar com milionários não significa que seja masculino. Eu acho que é femininamente 'do mal'. Porque não há um único músculo no meu corpo que não seja por um propósito. Porque eu não sou uma 'garota que não faz nada da vida'".

# horóscopo



## ÁRIES

Reveja seus hábitos e promova melhorias no cotidiano. Lua, Mercúrio e Júpiter energizam sua vida e lhe incentivam a deixar o dia a dia mais agradável. Defina prioridades e ações urgentes, pois planejamento é fundamental!



## GÊMEOS

Você se mostra mais aberta para as demandas familiares, pois Lua, Mercúrio e Júpiter dinamizam o circuito. As melhorias necessárias nas relações ficam mais claras. Problemas complexos devem ser encarados com sagacidade e bom senso!



## LEÃO

Lua, Mercúrio e Júpiter se associam na área das finanças, aguçando seu poder empreendedor e favorecendo as aquisições materiais. Ao ficar mais ciente das próprias necessidades, você poderá aliar as oportunidades à economia!



## LIBRA

Momento de superação! Ao se aspetarem no setor de crise, Lua, Mercúrio e Júpiter fortalecem seu intelecto, facilitando a resolução de problemas complicados. Suas vivências lhe trarão aprendizados importantes para a reestruturação da vida.



## SAGITÁRIO

Você se destaca pelas suas brilhantes ideias e por seu intenso poder empreendedor, pois a Lua passa por sua décima casa e se associa com Mercúrio e Júpiter. Reveja objetivos e planos, estruturando ações. Você tende a prosperar em breve!



## AQUÁRIO

O autoconhecimento entra em foco com a harmonia entre Lua, Mercúrio e Júpiter na oitava casa. Busque momentos mais introspectivos para refletir sobre seus ideais e convicções de vida. A organização financeira está favorecida!



## TOURO

Você demonstra grande habilidade em lidar com as pessoas, pois Lua, Mercúrio e Júpiter se associam em stellium no setor social, elevando também sua autoestima. Se não for possível curtir passeios e viagens, divirta-se como puder!



## CÂNCER

Busque a companhia de pessoas intelectualmente interessantes, neste dia em que Lua, Mercúrio e Júpiter aguçam sua comunicação. Ainda que existam opiniões divergentes, procure encarar a diversidade de maneira enriquecedora!



## VIRGEM

Dinamismo intelectual é o que Lua, Mercúrio e Júpiter conjuntos em seu signo lhe trazem hoje. Dircione seu intenso raciocínio para os estudos, aproveitando este momento de autovalorização para definir metas e desenvolver pesquisas!



## ESCORPIÃO

As atividades em grupo se destacam, neste dia em que Lua, Mercúrio e Júpiter se associam no setor de amizades. Curtas bons momentos de diversão em grupo, aproveitando a união de ideias, pois essa diversidade tende a ser rica!



## CAPRICÓRNIO

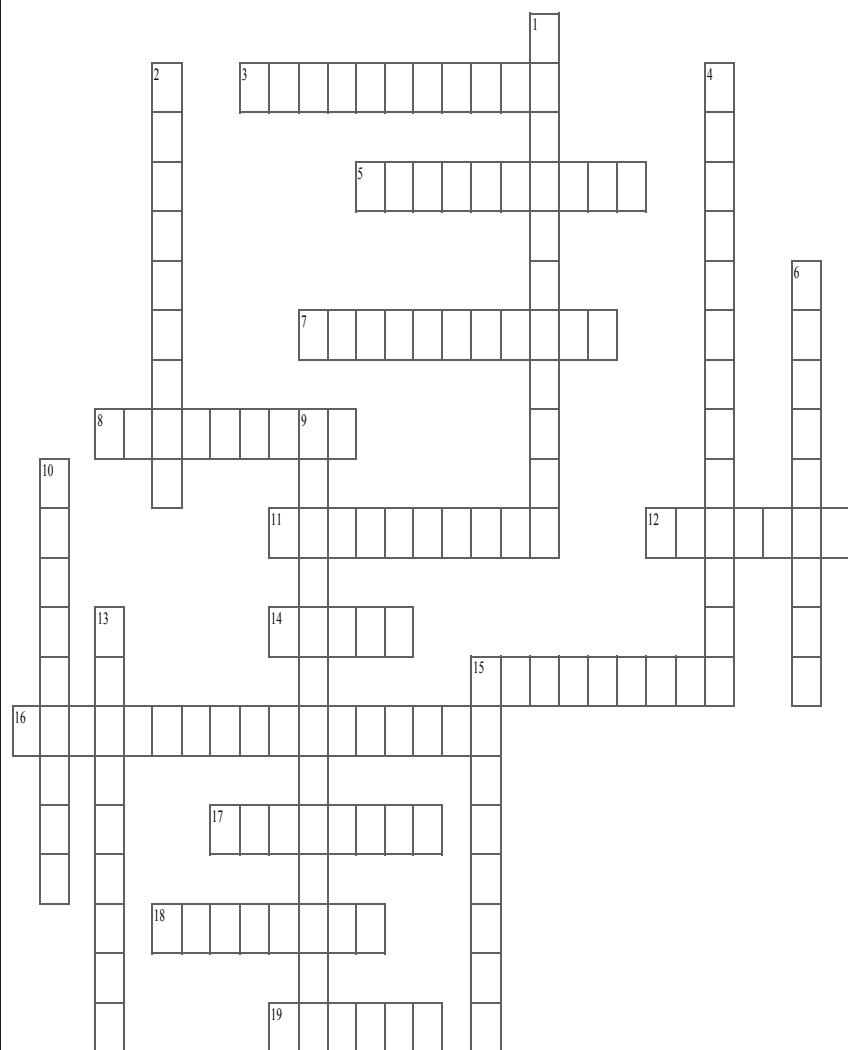
Você seleciona melhor suas atividades, neste dia em que Lua, Mercúrio e Júpiter se aspetam na nona casa. Momento de reflexões gerais e de reformulação de estudos. Ainda que haja conversas pontuais, procure ficar mais reservada!



## PEIXES

Os interesses coletivos se expandem, pois Lua, Mercúrio e Júpiter se associam no setor de relacionamentos, trazendo estímulos intelectuais. Curtas bons momentos ao lado de pessoas interessantes, envolvendo-se nas atividades em grupo!

# Palavras Cruzadas



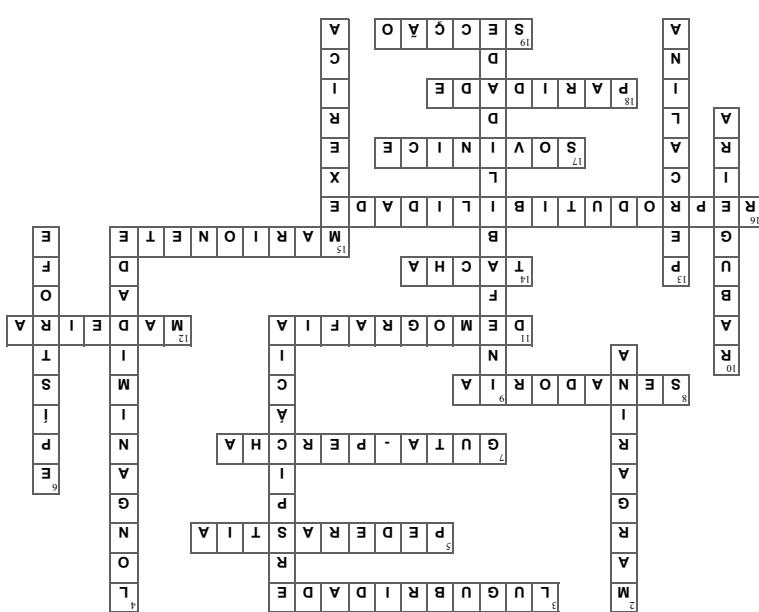
## Horizontais

- Qualidade de lúgubre
- Sodoma entre homens
- Substância plástica tenaz, esponjosa, não elástica, cinzenta ou marrom, obtida da seiva leitosa, seca, de várias árvores sapotáceas da Malásia
- Senatoria
- Sociol Estudo estatístico da população
- Substância sólida, constituída de fibras e vasos condutores da seiva bruta, que compõe a parte principal do tronco, dos ramos e das raízes, na maioria das plantas
- Tacho grande, usado nos engenhos de açúcar
- Títere que se faz mover por cordões
- Qualidade de reprodutível
- Qualidade de sovina
- Qualidade de par ou igual
- Seção

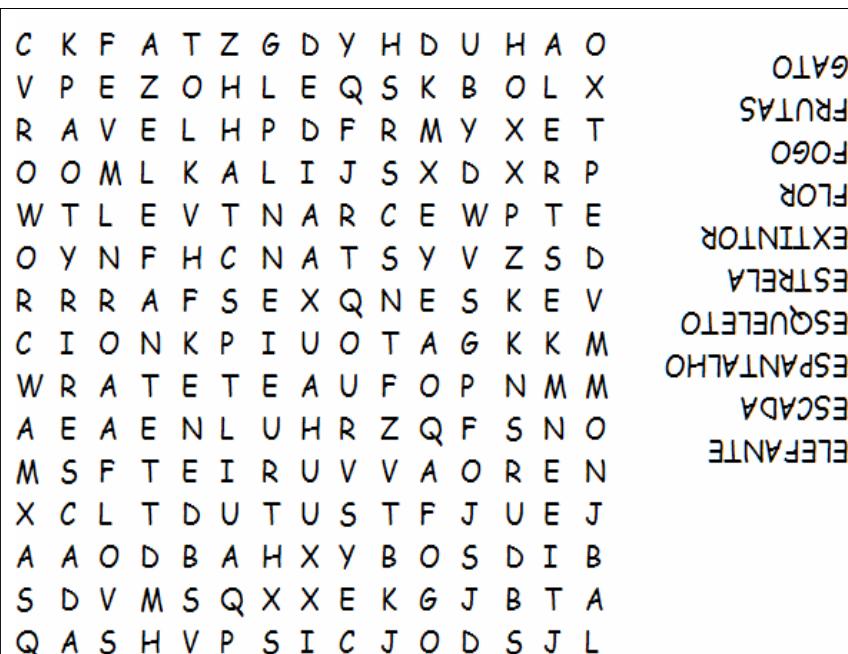
## Verticais

- Qualidade de perspicaz
- Produto alimentício empregado como substituto da manteiga, extraído de gorduras animais e vegetais
- Qualidade de longâmire
- Ret Repetição de uma palavra ou expressão no fim de frases ou sentenças seguidas
- Qualidade inefável
- Rabugem
- Tecido de algodão, forte e lustroso, usado principalmente pelos encadernadores para cobrir capas
- Tangerina

## Respostas



# Caça Palavras



# Resumo de Novelas

## ALÉM DO TEMPO

Sábado, 18h00

Lívia percebe que Vitória sabe que Bernardo está vivo e conta a Emilia. Felipe desconfia do passeio de Vitória. Pedro comenta com Anita que Roberto se interessou por Lívia. Melissa, Roberto e Dorotéia armam para que a moça reconquiste Felipe. Bento revela a Vitória que o homem encontrado em Porto Alegre não é Bernardo. Massimo negocia com Salomé as condições para voltar para casa. Botelho convida Neném para acompanhá-lo à festa de Roberto. Lívia planeja trabalhar no casarão para descobrir a verdade sobre seu pai. Desorientado, Bernardo ataca Bento.

## I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sábado, 19h15

Mari e Danda descobrem que Jurandir foi intimado e vão tirar satisfação com Grego. Raul continua às turmas com Omara, Claudete e Mirela e elas insistem para que ele case com uma das três. Começa a venda especial de Dália e forma-se uma fila de mulheres do Morumbi para adquirir as peças de grife. Júnior tenta escapar de Javá com a ajuda de Soraya. Gabo começa a armar o esquema para derrubar Benjamin da presidência da Pilartex.

## BABILONIA

Sábado, 21h00

Ivan se revolta ao descobrir que ficará paraplégico e é rude com Sérgio. Vinícius descobre que Cris perdeu o bebê e que a criança era de Murilo. Com a ajuda de Luís Fernando, a matéria sobre Regina é publicada. Cris é presa. Wolnei copia os balanços financeiros do Estrela Carioca. Bento revela a Regina que encontrou uma gravação de Beatriz no celular de Murilo. Regina conversa com Teresa sobre Beatriz e Estela ouve. Otávio e Inês derrubam Beatriz da presidência da Souza Rangel.

## MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

ESTREIA NOVA TEMPORADA  
Rodrigo e seu irmão João praticam escalada. Alguns dias antes, quando acontecia formatura dos alunos do colégio Leal Brazil, Ruben lamentava que João não estava presente e Miguel acaba ficando bastante irritado. Ana começa a ficar bastante incomodada com a presença de Monique. Enquanto isso Vanda, Uodson e Luan estão se preparando para formatura da outra escola, a Dom Fernão. Devido à precariedade da escola, a Dom Fernão é fechada pela vigilância sanitária e então Sueli resolve fazer a festa de formatura dos alunos em sua residência. Jéssica vai falar com Luciana e lhe dá os parabéns por ter sido aprovada no colégio Leal Brazil. Miguel e João tem uma discussão.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Geraldo liga para Regina e avisa que Isabela está na gravadora fazendo a audição. Regina diz ser impossível, pois deixou a filha trancada no quarto e que o chaveiro ficou de plantão. Felipe avisa Isabela, que na verdade é Manuela, que Geraldo já sabe que ela está lá. Manuela sai correndo e envia uma mensagem para Isabela avisando o que aconteceu. Isabela sai pela janela de seu quarto e manda Marina dizer que ela conseguiu sair do quarto pela janela. Na sorveteria, Rebeca conta para Manuela que Otávio quer conhecê-la. Otávio leva Rebeca e Manuela para um parque de diversão. As crianças terminam de preparar o jantar especial, mas notam que a tia Flora desapareceu do apartamento.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Nefertari diz a Moisés que ficou muito feliz com o retorno dele. Ramsés diz para a rainha que Moisés, além de ter virado pastor, se casou e tem dois filhos. Cínico, ele diz que comprou uma joia para ele e tem saído para acompanhar a fabricação da peça, deixando a mulher arrependida por desconfiar do marido. Deborah não consegue mais esconder o encantamento por Bezalel e deixa o irmão Aoliabe ainda mais incomodado. Ramsés pergunta a Nefertari se ainda tem problemas mal resolvidos com Moisés e deixa a rainha encabulada. Corá vai até a casa de Apuki para cobrar a promessa e coloca-lo para dentro da Casa de Senet. Bina conta a Datá que Safira está trabalhando na Casa de Senet e deixa o ex-cunhado em choque.

# Humor

## CADÊ O MEU CARRO?

O sujeito chega bêbado no estacionamento, aí vai tentando enfilar a chave em cada automóvel que vê. O segurança, vendo aquilo, veio e perguntou:

Qual é o problema, meu amigo?  
Perdi o meu carro...  
E onde foi que você viu seu carro  
pela última vez?

Tenho certeza que tava bem aqui...  
na pontinha dessa chave!

## LOIRAS GOSTAM DE TURISMO!

Duas amigas se encontram.  
Olá, queridinha. Como vai? Não te via há tanto tempo. Onde é que vo-

cê esteve?

Ah, você não soube? Eu passei uma semana em coma.

Mesmo? Que bom! Você é que sabe viver, viajar. Faz mais de um ano que meu marido não me leva a lugar algum.

## SOLIDARIEDADE COM O ADVOGADO

Com dívidas por todos os lados, um advogado decide que não tem mais jeito. É hora de se suicidar. Vai a uma rua de grande movimento disposto a atear fogo em si mesmo. Joga um pouco de álcool em cima da roupa e, quando vai acender, uma velhinha

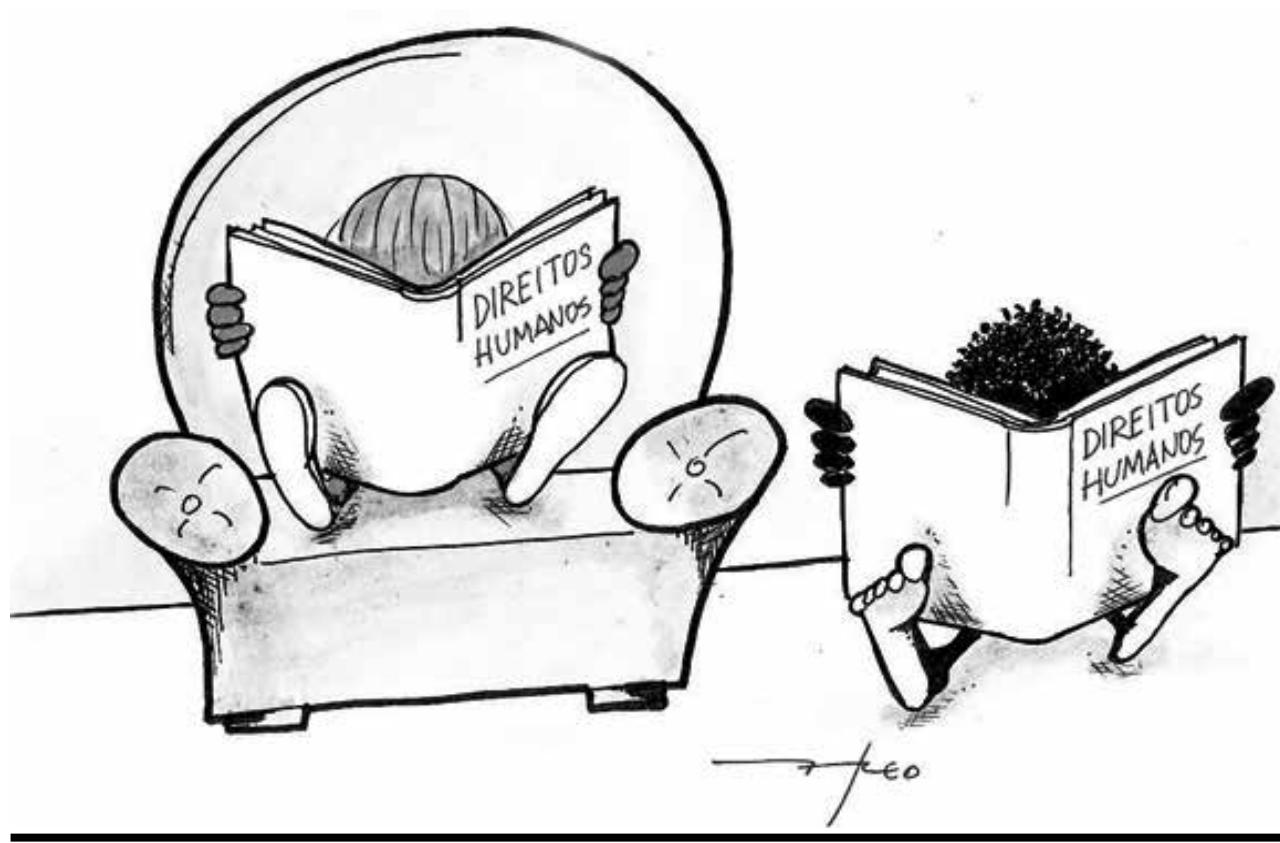
segura a sua mão impedindo o gesto desesperado. Comovida com ela diz:

Por favor, não faça isso doutor! Se seu o problema é dinheiro, vamos resolver isto!

Então ela pega uma sacola desse supermercado e começa a pedir para os motoristas dos carros em uma esquina. Quinze minutos depois ela está de volta com a sacola quase cheia.

Quanto você conseguiu? pergunta com grande expectativa.

E ela:  
Não muita coisa! Oito litros de gasolina, uns dez isqueiros e 4 caixas de fósforos!



sua saúde

# Alguns mitos sobre o exercício



**S**e você se exercita com frequência, provavelmente encontrou alguns mitos por aí sobre se manter em forma. Antes de acreditar em todos e terminar fazendo algo que não funciona para sua rotina de exercícios, informe-se. Aqui te contamos sobre três mitos comuns sobre o exercício. Não se deixe enganar pelos rumores.

Se você não suar, não é bom. Se você se exercitar à noite é melhor. Que não é preciso alongar os músculos antes do exercício. Que é errado fazer exercícios duas horas antes de deitar. Que levantar pesos impede o crescimento. Quantos mitos sobre o exercício! Todos surgem de alguém que disse a alguém, e esse alguém lhe disse. Mas antes de você comer toda a história sobre algumas crenças sobre o exercício e colocar em prática esses mitos que podem ser inofensivos ou causar sérios danos, informe-se. É necessário entender que todas as pessoas reagem de forma diferente ao exercício. Então, o que pode funcionar e ser verdade para os seus amigos, pode não funcionar para você. E se não funcionam para você podem causar frustração ou criar falsas expectativas.

O que você acha de fazermos um tour por alguns dos mitos mais comuns sobre o exercício? Tome nota:

■ **Mito 1:** "Se o corpo não dói, enquanto você faz exercício, é porque você não está fazendo o suficiente". Mentira! Essa ideia de que sem dor, não existe ganho, não tem nenhum fundamento. Por outro lado, se

você fizer os exercícios da maneira correta, o corpo não tem porque doer. Se doer, é uma de duas coisas: você está fazendo errado ou tem alguma lesão. Se enquanto você está se exercitando sente dor, pare e descanse até que não doa mais. Se a dor não desaparece ou torna-se mais intensa, consulte o seu médico.

O que, sim é normal é sentir um pouco de dor no dia seguinte ou dois após realizar o exercício, mas não ao ponto de impedir de funcionar normalmente. Não exagere com o exercício, uma sessão de exercício moderado de 40-60 minutos por dia, é uma medida perfeita para um adulto saudável, depende da sua condição física e do que você está acostumado a fazer.

■ **Mito 2:** "Comer mais proteína ajuda a ter músculos maiores". Para derrubar este mito é preciso entender o que é realmente necessário para au-

mentar a massa muscular. Um dos requisitos é a utilização de pesos para criar mais resistência do que os músculos estão acostumados. A outra é comer mais calorias do que você queima. E já sabemos, é fácil acreditar nas modas de dietas ricas em proteína, mas a realidade é que de acordo com a Associação Americana Dietética, os músculos precisam de todos os nutrientes igualmente para se desenvolver. Ou seja, carboidratos, proteínas e gorduras. Por isso, o melhor para ter os músculos que deseja desenvolver é levar uma dieta saudável e equilibrada, combinada com exercício cardiovascular e pesos. Não se deixe vender pela ideia de que apenas proteínas são boas para o músculo! Você pode terminar prejudicando o seu organismo se o privar de outros nutrientes que precisa.

■ **Mito 3:** "Como não posso ir todos os dias para a aca-

mia e fazer exercícios intensos, melhor, então não faço nada". Este é provavelmente o mito mais comum de todos, porque certamente tem um enorme componente de preguiça e falta de vontade. Lembre-se que fazer um pouco de exercício é melhor do que não fazer nada.

Portanto, se a sua desculpa é a falta de tempo para ir à academia, encontre outra. Em primeiro lugar, porque para fazer exercício não é preciso ir à academia, já que existem outras formas de se exercitar ao ar livre, como caminhar, correr, nadar ou andar de bicicleta. E segundo, porque a regra geral diz que, se você quer perder peso ou apenas mantê-lo, deve fazer de 30-45 minutos de exercício cardiovascular 4 ou 5 vezes por semana e pode distribuir os ao longo do dia. Além disso, se você não pode fazer isso, pode, pelo menos, caminhar 15 minutos por dia, e isso fará uma grande diferença. Resumindo: você não tem que se matar na academia para ficar em forma, você pode procurar por outras formas de atividade física durante o dia.

E não é por ser insistente, mas a realidade é que "querer é poder". Se você pensar, 45 minutos por dia não é assim tanto tempo. Você pode se levantar 45 minutos mais cedo e dar esse presente para a sua saúde. Ou chegar em casa 45 minutos mais tarde e ir dormir satisfeito (a) e contente de ter feito algo bom para sua saúde. **Diga adeus aos mitos sobre o exercício!**



**Dra. Simone T. Casare**

CRM 74810

CLÍNICA MÉDICA  
ENDOCRINÓLOGA E METABOLOGISTA

(17) 3442-2602 / 99733-6698  
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1429 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP

**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**ClimaCold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20%  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros

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

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia



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

Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini  
CRMESP 15.442

Dr. Paulo Roberto Fantini  
CRMESP 67.236

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 Cézar, 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  
Ultrasoundografia Geral  
Ultrasoundografia 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**

Cirurgia Plástica  
CRM 82.435

**DR. AER JOSÉ TRINDADE**

Urologia  
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251

Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis



**Dra. Lucilene S. Onilene Beticol**

Pediatria  
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro  
Fernandópolis - SP

**ANIA**  
DERMATOLOGIA

**Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki**

CRM 108212, RQE 32159,  
Membro Titular da Sociedade  
Brasileira de Dermatologia

**Dra Aracy Mautari Niwa**

CRM 18320, 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

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20%  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros

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

VOCÊ É NOSO 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.



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