

HB20 2016 é mais completo, mas só na versão top

Conjunto completo de mudanças só na versão Premium, a de entrada - a Confort - só recebe uma nova grade dianteira redesenhada



Fotos mostram os comparativos entre a versão anterior, lançada há três anos e a nova. Modelos 1.6 trazem câmbios automáticos e manuais de seis marchas. 1.0 permanece o mesmo com 4 marchas



→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

Melhorou? Sim. Principalmente na versão top de linha, a Premium, mas o que a Hyundai fez com o novo HB20 certamente nem seus próprios vendedores, ao menos inicialmente, conseguirão explicar. Para se ter uma idéia, são quatro ver-

sões; dois tipos de motorização: a 1.0 e a 1.6 e quatro tipos de câmbios: os de seis marchas, automático ou manual (para a linha 1.6) e os de quatro marchas (para a linha 1.0). As mudanças completas só sairão na versão top, a Premium, enquanto que a mais simples, a Confort, só muda a grade frontal. Entendeu? Então o pacote completo inclui nova grade he-

xagonal e cromada, para-choques dianteiros e traseiros redesenhados, luzes diurnas de LED, ar condicionado digital, sensores de ré, banco traseiro bipartido, maçanetas cromadas, dentre outras. Quer saber mais? Aconselhamos ter tempo e acessar o site da montadora. E muito boa sorte. Há! O HB20 é um dos modelos com menor desvalorização.

Nova Toyota Hilux - o Corolão - chega ainda neste ano

O s mais a n - t e n - t o s não deixarão passar: a nova Hilux em sua oitava geração lembra muito o veículo mais vendido da marca, o Corolla e, segundo a montadora, chega ainda este ano nas



concessionárias, saindo na frente das rivais Ford Ranger, Mitsubshi L200 e Nissan Frontier cujas reestilizações só aportam em 2016. O modelo é maior, tem central multimídia sensível ao toque e grades e faróis redesenhados, bancos traseiros que po-

dem ser dobrados sobre o assento, além de atualizações mecânicas e nos sistemas elétricos. A nova Hilux deverá manter as mesmas opções de trem de força atuais. No caso da cabine-simples, a versão de entrada, com motor 3.0 turbodiesel e tração 4x4,

parte de R\$ 110.300. Para a cabine-dupla, a tabela da configuração de entrada, com o 2.7 flexível e 4x2, começa em R\$ 104.750.



BMW S 1000R

R\$ 14 MIL MAIS BARATA

Ótima notícia para os amantes das nakeds. A BMW começará a montar a S 1000R em Manaus, prometendo tudo o que tem na versão importada, mas com um diferencial: - R\$ 14 mil a menos no preço final, ficando em R\$ 53,9 mil. Agora está disponível em pintura preta, além das cores branca e vermelha. Dá para encantar!



DIAVEL CARBON

MOSTRO DA DUCATI

A Ducati lançou o modelo 2016 da sua principal muscle bike, a Diavel. Ela chega em nova cor (negro mate) e abusando de peça de fibra de carbono. O motor Testastretta 11° com 162 CV a 9.250 rpm e torque máximo de 130,5 Nm a 8.000 rpm. Ela vem com controle de tração e ride-by-wire.

Visite nossa loja!

em **FERNANDÓPOLIS**

Alinhamento / Balanceamento e a melhor marca de pneus

Av. Expedicionários Brasileiros, nº 464 - Jd. Santa Helena / Fones: (17) 3442-8234 / 3461-5154 - Celular: (17) 99670-8132 (Vivo)

Almeida

PNEUS

Graduação a distância Estácio/Parceiros

- Administração
- Análise e Desenvolvimento de Sistemas
- Ciências Contábeis
- Comércio Exterior
- Gestão Ambiental
- Gestão de Recursos Humanos
- Gestão de Tecnologia da Informação
- Letras
- Logística
- Marketing
- Negócios Imobiliários
- Pedagogia
- Serviço Social

Consulte a lista completa de cursos no site.
www.estacio.br

Graduação a distância⁽¹⁾ com a mesma qualidade e cursos certificados pelo MEC

$Ra + 40a + 40 \times 2a = 0$

FLEXIBILIDADE PARA ESTUDAR COM A MESMA QUALIDADE

A partir de **R\$ 199,20⁽¹⁾**

POLO FERNANDÓPOLIS/SP
Av. Primo Angelucci, 330 - Centro
(17) 3442-3999

Estácio UNISEB
A UniSEB faz parte do grupo Estácio

MATRÍCULAS ABERTAS

PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO

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

Av. Primo Angelucci, 330
Centro - Fernandópolis-SP

RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Peixe salgado



Na semana passada, nosso amigo Nilton Prado, lá da Náutica Fernandópolis, já ia chegando em casa, quando lembrou que não levava um piau sequer, como produto da sua pescaria do final de semana. Correu rápido lá mercadão na Peixaria do Bassan, e na correria, comprou uns dez quilos de pescado. Chegando a casa, a patroa meio que desconfiada, o esperava à porta. E o Nirtão, com cara de cansado, entregou-lhe a caixa de isopor, não sem antes explicar que no lugar da pescaria no Rio Tietê, como a água estava muito suja, quase não estava dando peixe. Dona patroa, com olhos de Sherlock Holmes, revirou a caixa e com uma “purga atrás da orelha”, começou o interrogatório: --- Que que é isso, Nirtó? Peixe congelado? E o Nirtão velho de guerra, tremeu na base, mas foi rápido no gatilho e emendou: --- Tá doida, meu bem? A gente levou duas caixas térmicas grandes, cheias de barras de gelo. Lá dentro do mato, não tem geladeira não. E você sabe que se deixar sem gelo, com esse baita calorão, o peixe apodrece...

A esposa, no entanto, prosseguiu com o interrogatório: --- Nirtó, mas é muito estranho! E esse carimbo de S.I.F. aqui no peixe? Que que é isso, homem de Deus? Nirtão vendo a viola em cacos, mais perdido que barata atravessando o galinheiro, buscou rápido, uma explicação e se virou como pode:

--- Ara, deixa de ser desconfiada, meu bem! Não viu na TV, não? O Ministério da Agricultura e da Pesca tá fazendo um recenseamento de todos os peixes dos rios e lagos do Brasil e tá carimbando um por um. É no que dá você só assistir novela e não ver o Jornal Nacional!

E de novo a comadre mexeu os peixes na caixa, para um lado e para outro e mandou a cartada final, o tiro de misericórdia: --- Certo, Nirtó, mas o peixe que você pescou, meu filho, foi dois Robalos e um monte de sardinhas... que coisa mais esquisita... peixe de água salgada... onde é que existe mar aqui por perto? Nosso pescador tremeu na base e, quando o mundo parecia que ia acabar, no desespero, lascou a única desculpa que lhe veio à mente:

--- Lá vem você com suas ironiazinhas de novo... Mais desconfiada do que cachorro em noite de São João! Num falei que tava pescando no Tietê? Então, tava pescando ali na região de General Salgado! Por isso que lá se chama General Salgado, porque naquele trecho do rio todos os peixes são salgados! Dizem os amigos mais próximos, que o olho direito já num tá nem roxo e nem inchado, mas o gesso, ele só vai tirar daqui uns 30 dias!

VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS

MATRÍCULAS ABERTAS EM

- ◆ **INICIAÇÃO MUSICAL** (MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)
- ◆ **SOPROS** (FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA, TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)
- ◆ **PERCUSSÃO** (BATERIA, PANDEIRO, XILOFONE, TÍMPANO E OUTROS)
- ◆ **VIOLÃO**

TELEFONE DE CONTATO: (17) 3463-3373

CURSOS GRATUITOS!

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 – Jd. Esplanada (Estádio)

OSFER

ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS

clube da memória

Claudinei Cabreira

Histórias do Tempo do Botinão

Corria o ano de 1966 e Fernandópolis, apesar das eternas brigas políticas entre percylianos e pachequistas, experimentava uma fase áurea, vivendo dias de franca expansão e desenvolvimento, Mas, deixando de lado as diferenças políticas existentes entre os dois grupos, a cidade vivia um momento fantástico com as suas memoráveis safras de café e algodão. Naqueles tempos a cidade já contava com a Sanbra e Anderson & Cleiton, duas das maiores beneficiadoras de algodão do país. Embalada com tamanha movimentação, a cidade começava nessa época a construção do IBC, do CEAGESP e do EELAS, entre outras grandes obras. O comércio fervilhava de tanta gente.

Naquela época eu tinha 14 anos de idade, como já disse antes, trabalhava como aprendiz no Escritório União, do saudoso Dante Esmerini (agora, sob a batuta de Maurílio Brassalotti), que funciona até hoje, no mesmo endereço.

Do outro lado da avenida, a Coferauto, a pioneira agência Volkswagen de Jayme Migliorini, que vendia fuscas igual pipoca em porta de circo. Era o carro preferido de professores, bancários, funcionários públicos, pequenos comerciantes e sitiantes. Havia fila de espera, e naquele tempo o consórcio ainda não havia sido inventado. Fazendeiros, autoridades e pessoas mais abastadas, compravam Aero Willys, Sinca Chambord ou os importados Impala ou Oldsmobile. Eram tempos efervescentes.

A Padaria União inaugurada em 1963, pelos irmãos Adelino e José Maria Alves, vindos de Araraquara, havia se tornado o principal ponto de encontro das redondezas do antigo “Balão”, para o tradicional cafezinho entre amigos. Ali se reuniam autoridades, políticos, empresários, fazendeiros, viajantes e funcionários das empresas da vizinhança. Era o “point” ideal para se saber dos últimos acontecimentos da progressista Fernandópolis, e também para colocar a conversa em dia com os amigos. Mais tarde, o lugar passou a ser conhecido como “Senadinho”, onde eram discutidos relevantes assuntos de interesse da comunidade. Em outras palavras, por décadas, transformou-se no principal, senão o mais importante, bastidor da política local.



pal, senão o mais importante, bastidor da política local.

Era um movimento danado, que começava logo nas primeiras horas da madrugada, com a chegada das carroças dos padeiros, formando fila para carregar e depois abastecer a cidade com os pães bem quentinhos, que eram entregues em domicílio. E na sua lida diária com tanta gente, todo santo dia, José Maria Alves, logo se tornou uma das pessoas mais conhecidas e queridas de Fernandópolis. Nascia ali, atrás do balcão daquela padaria, uma das mais importantes e influentes lideranças que a cidade já teve.

Mas, apesar do cansativo e ininterrupto batente diário, de domingo à domingo, o eclético “Portuga” como ficou conhecido, era um sujeito bem humorado e sempre arranjava um tempinho, para aprontar uma ou outra “pegadinha”, com os amigos mais chegados. No bom sentido, quem conheceu Zé Maria, sabe que não era flor que se cheirasse.

Pois bem. Um belo dia, algum “amigo da onça” teve a luminosa e brilhante ideia, de ligar para todos os pontos de carrinhos de carga da cidade. Imitando com perfeição a voz e o conhecido sotaque do bom Portuga, dizia que tinha que “fazeire” um grande carregamento de lenha e que

precisava de todas as carroças disponíveis naquele ponto e de todos os outros pontos da cidade. E que chamassem os amigos disponíveis, também.

Lembro-me como se fosse hoje. De uma hora para outra, a Avenida Líbero de Almeida Silveiras, ficou entupida de carroças dos dois lados. Dentro da padaria, um monte de carroceiros querendo saber onde estava a tal carga para ser transportada. Do outro lado do balcão, um Zé Maria perplexo, tentando explicar que deveria haver algum grave engano, pois ele não havia ligado para ninguém, nem tinha transporte de carga alguma para ser feito. Foi uma manhã tumultuada e só depois de muita conversa e explicações, a vida voltou ao normal. Menos para o Zé Maria, que subiu nas tamancas e queria por que queria, saber quem tinha sido o “bom filho da mãe” que havia aprontado aquela arte, justo com ele.

O autor da façanha, lógico, nunca foi descoberto e nem delatado. E quem sabia, se é que alguém sabia o nome do “artista”, jamais abriu o bico. Mas Zé Maria desconfiava de três amigos muito próximos: o Carlão Fontenelle, da Ótica Visão; o Osmundo Dias de Oliveira, da Agência Caiçara e o Álvaro de Souza, da antiga Casas Matos Calçados. E

ele tinha lá razões de sobra para desconfiar do trio, até porque, eles eram fogo no boné do guarda.

Por outro lado, a história de José Maria Alves é muito rica e deve ser contada em um livro. Esgotar o assunto, em uma, duas ou três edições neste espaço, é uma afronta à sua saudosa memória, aos seus amigos e familiares. Há passagens importantes, como o dia em que “vi ao vivo”, o grande incêndio que destruiu completamente a padaria e desesperado, ele queria se jogar no meio do incêndio. Homem de bem e grande batalhador das causas da cidade, foi mentor de importantes e memoráveis conquistas. E sobre isso, voltaremos ao assunto em outras oportunidades. Promessa é dívida.

Mas voltando ao episódio dos carroceiros, Zé Maria sempre desconfiou que o mentor daquela traquinagem, foi o seu querido amigo Osmundo. O tempo passou e um belo dia, como era de se esperar, o troco veio. E foi lá na Agência Caiçara, junto com o Álvaro da Matos e o Carlão da Ótica e aprontaram uma “arte” das boas, com o velho e saudoso Osmundo. E aí o Zé Maria se sentiu vingado, no bom sentido, claro. Mas essa história, eu conto outro dia. Semana que vem tem mais. Até lá.

26 anos

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

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, afastamento 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

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

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

Como cuidar da pele das crianças



O protetor solar é o mais importante aliado contra os problemas causados pelo sol, mas não é o único. No Brasil, a situação é assustadora. Pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia no ano passado, com mais de 31 mil pacientes com câncer de pele, mostrou que apenas 26,9% dos entrevistados usavam protetor ao se expor ao sol. Quem tem filhos corre outro risco: o filtro solar dá a falsa sensação de que as crianças estarão protegidas por horas. Além de ir à praia e piscinas nos horários em que o sol está baixo, antes das 10 h ou depois das 16 h, você deve repor a cada duas horas o protetor com FPS 30 – acima disso, eles ficam quimicamente mais fortes e o efeito não é tão maior a ponto de compensar o uso. Se a criança entrar na água, é preciso enxugá-la e aplicá-lo de novo, imediatamente. Outro cuidado é com a quantidade: não basta usar pouco e espalhar bem. O ideal é 2 ml do produto por cm2 do corpo, traduzindo: um frasco não dura mais do que dois dias para uma família de quatro pessoas. Crianças a partir de 6 meses estão liberadas para usá-lo.

Se você está achando tanto cuidado um exagero, lembre-se de que se seu filho to-

mar banho de sol muito forte a probabilidade de ele ter melanoma na fase adulta – o pior tipo de câncer de pele – pode dobrar. Não se esqueça também da proteção adicional, como chapéus com abas que protejam a nuca e as orelhas, óculos de sol de boa qualidade, camiseta de cor escura e trama cerrada e guarda-sol. Advertências descumpridas podem significar ardência na pele, que pode ser tratada com hidratante pós-sol ou alguma loção indicada pelo médico – e não com alguma combinação de ingredientes caseiros, que podem agravar a lesão e piorar o ardor.

Quanto mais clara é a pele, mais cuidados exige. Áreas com sardas são as de maior concentração de células produtoras de pigmento (os melanócitos) e surgem cedo em pessoas mais claras como forma de defesa contra o sol. Ruivos, por exemplo, precisam ir periodicamente ao dermatologista e, ao contrário dos demais, usar filtro com proteção 30 (no mínimo!).

O sol pode, ainda, provocar outras alterações na pele se entrar em contato com frutas cítricas (como figo e limão), algumas gramíneas, perfumes florais e até aspargo fresco, que contêm uma substância fototóxica (psoraleno) em seu suco ou casca. Ao ser ab-

sorvida pela pele e com exposição solar, a substância provoca reações até 24 horas após o contato, que incluem de pigmentação leve até bolhas profundas. Em casos simples, lave bem o local e proteja-o do sol até completa regressão das manchas. Se forem intensas, procure um médico.

AS ALERGIAS

As picadas de insetos e o aparecimento de brotoejas são as queixas mais comuns nos consultórios dermatológicos durante os dias de muito calor. A primeira recomendação contra insetos que você vai ouvir é proteger as crianças com roupas que cubram braços e pernas – tática incompatível para quem mora em países tropicais. Converse com o médico sobre o uso de um repelente específico para crianças, a partir do sexto mês. Aplique-o nas áreas de maior exposição no máximo duas vezes ao dia, porque o uso excessivo pode causar intoxicação.

OS EXCESSOS NA HIGIENE DIÁRIA

Você já deve ter se perguntado: quantos banhos por dia posso dar no meu filho? Não existe uma recomendação formal, mas três é um número razoável em dias quentes. Não é preciso lavar a cabeça dele todas as vezes; use o bom senso. Se vivem em regiões quentes, a melhor pedida é a água

em temperatura ambiente, e não a gelada.

Não abuse de sabonetes e xampus. Só compre produtos específicos para crianças, com o mínimo de perfume e corante – de preferência os neutros, que dificilmente causam algum tipo de reação alérgica. Condicionador, hidratante e óleo corporal não precisam constar na sua lista de compras, a não ser que o médico recomende. Fuja do talco, que pode causar problemas respiratórios. A limpeza correta vai ajudar a cuidar da irritação com as fraldas. Assaduras são mais comuns no verão. Para evitá-las, seque bem o bebê e todas as dobrinhas depois do banho. O mesmo vale para lenços umedecidos.

O calor intenso pode provocar dermatite seborréica, como é conhecida a caspa no couro cabeludo nos primeiros seis meses de vida. O motivo seria uma superatividade das glândulas que produzem a secreção. Não dá para evitar, mas você pode tomar alguns cuidados. Meia hora antes do banho, massageie o couro cabeludo com óleo hidratante. Depois do banho, passe uma escova com cerdas macias para retirar as sobras. Se a espessura da caspa for grossa, converse com o médico. Ele poderá indicar um creme específico para tratar os casos mais graves.

7º Cavalgada da Amizade

OUROESTE-SP

27

Setembro

Saida: 10h da manhã do BARRACÃO SANTOS REIS Fazenda São Geraldo

com destino ao Recinto SELA DE OURO- Almoço para as Comitivas

LAVA JATO

AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

Fones: (17)

99656.0537

Direção: Paulo e Solange

“Grupo Toró” estreia na biblioteca e encanta crianças



Cerca de 100 crianças, na faixa de 5 a 6 anos, alunos da EMEI “Romeo Soares da Silva”, assistiram à estréia do “Grupo Toró”, na Biblioteca Municipal de Fernandópolis, na última quarta-feira (23). O grupo apresentou a montagem denominada “Entre o canto e o conto, o encanto das histórias”, uma criação coletiva de seus quatro integrantes. O Toró nasceu na própria Secretaria Municipal da Cultura, a partir de uma idéia da estagiária Lorena Carla, estudan-

te do 4º semestre de Letras na FEF. Logo teve a adesão dos amigos Ian Gonçalves, Igor Carrasco e Líbia Ventura. A proposta da criação coletiva é incentivar o desenvolvimento do hábito da leitura através da “contação” de histórias, entremeada com muita música, dança e coreografia. “É com a imaginação livre das crianças que pretendemos trabalhar”, disse Líbia. A estreia, segundo Lorena, superou as expectativas do grupo. “Houve grande inte-

ração das crianças, que participaram muito da apresentação. Essa resposta positiva nos estimula a seguir em frente”, disse. Para a diretora da EMEI, Ana Cláudia Costa, o espetáculo é pedagogicamente interessante também para plateias até os nove anos de idade: “Nossa escola teve o privilégio de ser a primeira, mas espero que todas as outras da rede municipal tenham a oportunidade de conhecer o trabalho desse grupo talentoso”, afirmou.

VAI FALTAR EIGHT!



E a Polícia Rodoviária ferrou a vida dos amantes do cigarinho mais consumido por aqui. Prendeu, em Votucity, o carregamento da semana vindo do Paraguá! E agora?

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! É... a crise tá tão feia que até as mulheres voltaram a se relacionar por amor. Ningüém tem mais dinheiro! E tão dizendo por aí que a patrocinadora do Cúrintians não é a Nike



DÁ PARA ACREDITAR?

- Que o Templo de Salomão da Igreja Universal recebeu 5,8 milhões de visitantes em 13 meses enquanto que o Cristo Redentor “apenas” 1 milhão nos últimos doze meses?
- Que seu coração bate cerca de 108 mil vezes por dia?
- Que 11 milhões de veículos da VW fraudaram testes de nível de emissão poluentes? Só nos EUA a multa deve passar dos US\$ 18 bilhões e ainda tem a Europa toda.
- Que um empresário do DF investiu R\$ 300 mil em extintores de incêndio? E agora? Fala CONTRAN!



PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

não, mas sim a Penalty. E o Real caiu de novo! Penalty pru Cúrintians!!! E perguntaram pro Jaca por que ele não está no Rock in Rio? Fácil. Porque ainda não aceitam um quilo de alimento não perecível como entrada! Fazer o que? E tava pensando

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Veja como tudo na vida é relativo. Um fio de cabelo na cabeça é pouco; aqui dentro do lanche é muito.”
Do dono de uma carrinho de lanche da city, após levar uma daquelas de uma cliente prá lá de zangada.

“Vejam se aprendam! Sexo é pura Matemática: primeiro você diminui as roupas, depois divide bem as pernas e por último reza pra não dar multiplicação.”
De uma professora duma escola da periferia. Bom conselho.

“Descobri que o governo e os bancos são meus sócios. Pena que só eu que trabalho.”
De um empresário, desconsolado com as vendas do mês.

IMAGEM DA SEMANA

É... Essa ficha tá na Polícia. O cara ainda não foi identificado, mas dizem que é o maior ladrão da história nacional. Quem será?



(cuidado com o fedô): não tá na hora da gente rezar em inglês pra receber as bênçãos em dólar? E vai o recado: mulheres, se

o homem dizer que vai consertar uma coisa, ele vai. Só não precisa ficar lembrando a cada seis meses!

DESAFIOS JACAL

1 - Hoje vamos detonar. Pra começar, prum cara casado, qual é o cúmulo da tristeza?
2 - Essa é ainda pior! Por que a maioria da mulherada de hoje faz sexo em silêncio?
3 -E como se chama o filho do japonês com diarreia com uma indiana com os intestinos soltos?



3 - Nem imagina? Barrono Tohba. Kkkkk.
2 - Porque suas mães lhes ensinaram a nunca falar com pesos estranhas. Há! Há! Há! Há!
1 - Acordar cedinho, sendo acariciado, beijado e bem humorado, lembrar-se que é casado e ter que voltar para casa.
Respostas:

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

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

SHOW

Paulo Neto **canta Belchior** neste domingo

O cantor pernambucano Paulo Neto é o destaque do Circuito Cultural Paulista na Praça de Eventos em Ouroeste, amanhã, dia 27, com horário previsto para as 20h30. O artista, considerado um dos grandes intérpretes da nova geração da MPB, é o detentor do 22º prêmio da Música Brasileira, em cujo ranking figuram ídolos como Maria Bethânia, Tim Maia, Milton Nascimento, Roupas Nova, Roberto Carlos e mais de duas dezenas de outros importantes artistas da nossa música.

Em seu show, Paulo Neto se dedica à obra do cantor cearense Belchior, interpretan-

do sucessos como “Apenas um rapaz latino americano”, “Paralelas” e “Como nossos pais”. A atração é realizada pelo Circuito Cultural Paulista, mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo em parceria com a Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria Municipal de Cultura.

A execução é promovida pela Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA). De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo é atrair o público e facilitar o acesso da população de Ouroeste a eventos que promovam a diversidade artística, com espetáculos que abrangem a música, o teatro, a dança, o circo, entre outros.



DUPLA SERTANEJA

Edivan e Gisele se apresentam hoje na Praça

A dupla sertaneja Edivan e Gisele se apresenta na noite de hoje, logo mais às 21h, na Praça de Eventos em Ouroeste. A dupla foi descoberta por meio de um vídeo, postado na internet no início do ano passado, atingindo trinta e sete milhões de visualizações. Edivan e Gisele se tornaram um dos Shows Sertanejos Raiz mais solicitados pelas TVs, que tem em sua grade programações neste segmento.

A dupla trás em seu repertório os maiores sucessos já consagrados na chamada Moda Caipira e faz aproximadamente doze shows por mês.

Considerados pela mídia e

pela classe sertaneja, o duo hoje é tido como o mais perfeito dueto se tratando de vozes masculina e feminina. Contam com três CDs gravados e já venderam aproximadamente 150 mil cópias. O Show gratuito será promovido através de uma parceria entre a Secretaria de Estado da Cultura e a Prefeitura de Ouroeste, por meio da Secretaria de Cultura do município. De acordo com o prefeito Tião Geraldo Ouroeste vem resgatando a cultura através desses programas de incentivo a atrações gratuitas para a população, além de promover o turismo e o desenvolvimento econômico da cidade.



Música Raiz será atração deste sábado em Ouroeste

CAPACITAÇÃO

Agentes da Secretaria da Cultura visitam coordenador da Associação Paulista dos Amigos da Arte em São Paulo

As funcionárias da Secretaria da Cultura Ana Paula Cirilo e Rina Almeida aproveitaram viagem a São Paulo, onde concluíram nova etapa no curso de capacitação da Sutaco, para visitar, no dia 18, o coordenador da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA), Marco Prado.

A APAA é a responsável pela seleção, contratação e escala dos artistas que se apresentam no Circuito Cultural Paulista, do qual Fernandópolis faz parte. Rina e Ana Paula levaram em mãos um ofício de agradecimento ao coordenador Marco Prado, assinado pela prefeita Ana Bim, pelo fato de Prado ter atendido pedido da Secretaria da Cultura, es-



Funcionárias da Secretaria da Cultura em viagem a São Paulo

calando o grupo “Os Satyros” para abrir a 21ª Mostra Estudantil de Teatro de Fernandópolis, no dia 17 de outubro.

Os Satyros apresentarão a peça “Pessoas Perfeitas”, no

Teatro Municipal “Mercioli Viscardi”. O evento já mobiliza os grupos amadores da cidade. “A distância física da Capital não nos permite ter contato direto mais constante. Porém, quan-

do há chance, como aconteceu nessa viagem, não poderíamos deixar de agradecer ao coordenador da APAA, que sempre nos atendeu com atenção e eficiência”, explicou Rina.

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

Diversões & Cia
Aluguel para festas
★ **Mini Tobogã**
★ **Cama Elástica**
★ **Piscina de Bolinha**
★ **Pula Pula Crocodilo**
Pipoca
Algodão doce
Doces p/ festas
99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO
Ouroeste - SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis
Flor da Mata
Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

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

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
De segunda a sexta-feira você tem o **Jornal Informativo** - das 12 às 13 horas com matérias jornalísticas e quadros especiais como: Seus Direitos, Empreendedor, Cozinha do Paladar, Palavra de Fé com reprise das 18 às 19 horas. Aos sábados, das 12 às 13 horas, você tem **Lívio Vono** e **Beto Iquegami** recebendo seus convidados no **Mesa Redonda**, o programa de maior audiência na cidade e região. Você fica por dentro de tudo que acontece na cidade, região, em São Paulo, no Brasil e no mundo em todos os esportes. **Mesa Redonda do Canal Dez e Jornal Semanário**, e muito mais com futebol, Festa da TV, FEF na TV, Violada Sertaneja, Vídeo Mania, Lembrando o Passado, quadros e entrevistas, sempre com muitas novidades pra você, todos os sábados a partir das 7 horas da manhã. Imperdível!
Assista também na internet:
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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

IRMÃOS VIEIRA
LAVA JATO & TROCA DE ÓLEO
ENCERAMENTO E POLIMENTO
LEVA E TRAZ
Heliandro 17 99727-0898
Alexandre 17 99724-2414
Rua Noel Hernandez, 1659
Bela Vista - Ouroeste

G.S.M.
AR CONDICIONADO
VENDA - INSTALAÇÕES
MANUTENÇÃO
Direção: **Gustavo**
gustavoouro1@hotmail.com
(17)3843-1323 / (17)99757-9248
Rua: Antônio Correia de Amorim, 2150 - Sarinha II - Ouroeste/SP

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

social

REALIZANDO SONHOS!

Papeta
Festas e Épocas

17 3442-8010 / 99726-5210
Rua Rio Grande do Sul, 1244
Centro - Fernandópolis-SP

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

www.chacaraengcad.com.br
e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: 17 3442-2559
Celulares: 17 99739-3228 | 99739-3229 | Fernandópolis-SP

PROSOL

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

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

BIM

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 - FERNANDOPOLIS-SP



Destaque para o simpático casal **Alex Soler** e **Bia Ferraz**, em pose especial.



Charme em dose dupla. **Iva Fernandes** que, na segunda assopra novamente as velinhas e comemora data especialíssima e **Tais Fernandes** em click especial.



Gabriela Diogo celebrou mais um niver na última quinta-feira, recebendo inúmeras felicitações, em especial do amado **Admilson Lima**.



A festa amanhã será de **José Tadeu Fernandes**, que certamente reunirá família e amigos para curtir seu aniversário.



Click especial da simpatia de **Adriane Giszele**, a bela advogada que hoje comemora mais um aniversário.



Da Cargil, o também conceituado fotógrafo **Sérgio Yukio Sugahara**, recebe os carinhos especiais de Fabiana Inácio pela data especial comemorada amanhã.



Mariana Savazzi também está na lista dos aniversariantes deste domingo, já em clima de comemorações ao lado da irmã **Natália**.



André Yashima festeja idade nova na próxima segunda, já recebendo as homenagens da namorada **Sara**.



Festa para a meiga e sorridente **Camila Guapo**, que amanhã vai assoprar velinhas.



Em pose especial, eis a assessora de imprensa **Leida Freitas**, aniversariante especial deste sábado, motivo de muitas congratulações e recebe o carinho especial do marido João e do filhão Lucas. Parabéns!

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE
Paladar

O melhor sabor espera por você!

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

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

GIGANTÃO
Dia das Crianças

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Preços Imbatíveis
A partir de **R\$ 1,99**

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

“Já experimentei o casamento. Estou em 0 para 3 com esse negócio de casamento. Então, sendo um jogador, acredito em números. Não vou chegar a 0 para 4. Não vou usar um sombrero dourado.”

■ CHARLIE SHEEN



Em grande estilo, **Helena Araújo** completa nova primavera amanhã, agradada por familiares e amigas. Parabéns!



O empresário **Maurivon Silva (Aromasil)** apaga velinhas na próxima segunda e já recebe homenagens da família e amigos pela festiva especial.



Comitiva de fernandopolenses em visita ao juiz **Evandro Pelarin**. Na ocasião, firmando novas parcerias sociais. Na foto Cleber Rocha, Alexandre Veigas, Jeder Cassio, Toninha Cogo, Pelarin e o apresentador do SBT, Waguiinho Animal.



Parabéns para a Educadora Física **Christiane Hatayama** que aniversaria hoje. Na foto ao lado do esposo, o veterinário “San”.



Selfie da bela **Polyana Virgínio**, que amanhã estará em festa, celebrando idade nova.



A gatíssima **Jhane Emanuelle**, candidata à Rainha 2015 da Festa do Peão de Ouroeste, comemora neste domingo mais um aniversário. Felicidades!



Luciana Fernandes recebe hoje as felicitações pela passagem de mais um ano de vida. Parabéns!



Aniversariante desta sexta-feira (25), **Toninho Gilioti** e o companheiro de política e amigo Zé Horácio em registro especial no Shopping. Parabéns Toninho, felicidades!



Linda primavera para **Larissa Lopes**, que mostra toda sua beleza com a chegada de mais um aniversário. Parabéns!



Close para a beleza de **Camila Silva Costa**, que na última semana comemorou mais um ano de vida ao lado da família e amigos.

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

Clínica Veterinária

Dra. Maísa 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

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

www.oextra.net

PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA

Faça o seu Orçamento!

IDEAII

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Construindo pra você!

3463-2833

Libero de Almeida Silveiras nº 3371 - Coester - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP (ao lado do Zaparoli Andaimes)

TREINE SEU CÉREBRO. VÁ MAIS LONGE.

PARA TODAS AS IDADES.

FAÇA AQUI UMA AULA GRATIS. | metodosupera.com.br
3462.8170

Manutenções e Segurança

ASB

Tel. (17)
99602.7489
98202.4897

Elétrica Residencial e Comercial

Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV
Alarme • Interfone • Portão

Alexandre
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

Ouroeste - SP

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITA CASA DE ÍSIS

Christianne Pinto Canguero

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

de bem **com a vida**

Alegria de viver: 18 dicas para viver de bem com a vida

Qual é a receita para a felicidade? Esse é o sonho de muitos, mas acredito que a felicidade depende unicamente de como lidamos com tudo que acontece em nossas vidas, sejam os momentos em que estamos bem ou quando passamos por dificuldades. E para estarmos bem em todos os momentos preparamos algumas dicas.

■ 1 - Oração
Comece o dia com uma oração, uma reflexão de como está sua vida, converse com o Ser Divino em que acredita e peça ajuda para seu dia ser mais feliz.

■ 2 - Alegria
Decida ser uma pessoa mais alegre, procure sorrir mais e ver mais graça nos acontecimentos do dia a dia.

■ 3 - Otimismo
Seja otimista em todas as questões da vida, pense sempre nas coisas boas que podem lhe acontecer e no melhor das pessoas. Esse sentimento e atitude lhe trarão mais confiança e leveza no viver.

■ 4 - Religião
Encontre uma religião que mais se adéque ao seu modo de ver a vida, seja ativa nessa escolha, exerça mais sua fé, ela é a força motriz para vencermos os obstáculos da vida.

■ 5 - Família
Cultive os laços familiares, busque estreitar a cada dia esses laços de amor, cultive a amizade, seja adepto à boa relação com as pessoas e a so-

cidade, principalmente, com os familiares. É muito triste ter uma vida cheia de intrigas, brigas, rancor, inveja e reclamações.

■ 6 - Amor
Demonstre amor por seus familiares com atos e palavras, assim, estará disposto a amar mais e, consequentemente, ser mais amado.

■ 7 - Livre-se das dívidas
Livre-se das dívidas o quanto antes, negocie, parcele, busque um controle do orçamento familiar, seja confiante e encare as dívidas de frente, ninguém consegue viver com esse peso.

■ 8 - Poupança
Faça uma reserva, não importa quanto você economiza, o importante é economizar, sim, gastar menos do que se ganha, assim estaremos preparados para as emergências. Com uma reserva é possível planejar uma viagem ou adquirir um bem, uma reserva nos traz tranquilidade e permite que realizemos sonhos com segurança.

■ 9 - Metas curtas
O sentimento de realização, da conquista pessoal é um sentimento formidável e acalentador, no entanto, algumas conquistas demoram para acontecer. O segredo é fazer metas curtas, metas diárias, semanais e mensais, é mais fácil de conseguir o êxito com metas curtas. Elas podem ser o passo a passo de metas maiores, isso também

nos trará satisfação, realização e conquista.

■ 10 - Estudos
O Estudo, sim, é o conhecimento que nos dá a chance de crescimento pessoal e profissional. O estudo lhe trará mais felicidade, é simples, porque você estará mais bem preparado para o mercado de trabalho, o trabalho lhe trará uma melhor situação financeira, menos dívidas, mais reserva, além de mais conhecimento. Nunca é tarde para ter mais conhecimento.

■ 11 - Trabalho
O trabalho nos edifica, dignifica-nos, com ele sustentamos nossa família e realizamos sonhos.

■ 12 - Serviços voluntários
Seja voluntário, é uma sensação maravilhosa fazer algo por alguém, existem diversas formas de servir, procure a prefeitura de sua cidade ou alguma igreja.

■ 13 - Viagem
Planeje com sua família uma viagem curta ou longa, o importante é estarem juntos e sair para se divertirem e cultivar a amizade e o amor.

■ 14 - Namore
Se solteiro, procure alguém que se encaixe com você, se casado, procure namorar mais, estar mais tempo juntos, façam atividades que faziam nos tempos de namoro.

■ 15 - Tenha um animal de estimação
Animal de estimação é tudo de bom, escolha o que me-

lhor se adapta a sua família, levando em consideração o espaço e as crianças. Pondere bem sobre a possibilidade de ter um animal de estimação. Verifique os antecedentes do animal, se as crianças podem ter algum tipo de reação alérgica.

■ 16 - Faça exercícios físicos
Especialistas dizem que praticar exercícios físicos aumenta a sensação de felicidade. Escolha um exercício que melhor se adapte a seu gosto, seu corpo e seu tempo, mas lembre-se de procurar a orientação de um médico.

■ 17 - Gratidão
Seja mais grato por todas as coisas que tens e por todas as pessoas, seja grato pela sua saúde, pare por algum instante, reflita e enumere suas bênçãos, como diz Johnson Oatman Jr: “Conta as bênçãos, conta quantas são, recebidas da Divina Mão, uma a uma, dizê-as de uma vez, e verás surpreso quanto Deus já fez.”

■ 18 - Preste atenção
Observe melhor seus atos e pondere em suas palavras, observe a vida por um ângulo mais compreensivo e menos crítico. Decida ser feliz, busque a felicidade em todas as coisas. Se algo te chateia ou te impede de buscar a felicidade, procure com calma e cautela, busque uma solução para ele, mas sempre se lembre que dentro de você há a centelha divina, você é capaz! Escolha ser feliz.



■ EVENTO **BENEFICENTE**

Galinhada Beneficente da APADAF acontece neste domingo

Amanhã, dia 27, a APADAF (Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Auditivos de Fernandópolis) promove a Ga-

linhada Beneficente. Os recursos serão revertidos em prol aos projetos da entidade. A marmitex com a galinha-

da e salada poderá ser adquirida pelo valor de R\$15,00 e será entregue das 10h30 às 13h, na sede da entidade (Av. Mano-

el Marques Rosa, 899). A refeição não será servida no local. O presidente da APADAF, Uilian Pezati convida toda a popu-

lação para participar. “Tudo vai ser preparado com muito carinho pela nossa equipe. Queremos proporcionar um delicioso

almoço de domingo e ao mesmo tempo, promover solidariedade para continuarmos com os projetos da entidade”, diz.

eterniun

“

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

”

• Por **CLARIUS**

Pensamento da Semana

“Tudo o que está sobrando na sua casa está fazendo falta na de alguém.”

Chico Xavier

MINUTINHO:

Segue e confia

Quantas vezes as ocorrências calamitosas te induzem a esmorecer na jornada do Bem?! Em muitas ocasiões, tremes à frente dos acontecimentos infelizes que se te afiguram conjugados para te subtraírem a fé e te arrojarem à exaustão.

Entretanto, no auge das lágrimas, eis que o socorro de Deus te surge por luz nas trevas!

Conserva acesa a lâmpada de

tua fé e segue adiante, clareando o caminho.

Recorda os irmãos da estrada, para muitos dos quais uma réstia de luz é um tesouro dos Céus.

Na Terra, por muito tempo ainda, a ventania da adversidade soprará, sob as nuvens da provação, assumindo formas diversas...

Virá nos dias cinzentos da enfermidade, nas horas vazias quando os entes mais queridos te releguem a sós, nas expressões agressivas daqueles que ainda não se te harmonizam com os ideais, na carência afetiva dos momentos de solidão, no congelamento indefinido de teus mais belos sonhos ou na perda de criaturas amadas que te antecedem no Mais Além ou que se te afastam da senda para se atirarem nos precipícios da aventura, na condição de vivos-mortos.

Ainda assim, segue sempre e

não temas.

Quando os empecos se te fizerem tão grandes à frente, qual se o Céu te houvesse esquecido, guarda-te na confiança, porque todo ápice de sofrimento significa que o socorro vem vindo.

Meimei: Palavras do coração.

CRÔNICA:

Administrando a saudade

Mariana estava sumida do gru-

po social. Isolara-se, nos últimos meses, e a ninguém queria receber. Numa tarde ensolarada, uma das suas melhores amigas resolveu visitá-la, sem avisar com antecedência.

A acolhida foi fria. Mas, depois, sentaram ambas na sacada e iniciaram uma conversa amigável.

Mariana confidenciou que estava passando por um período muito difícil. Saudades antigas torturavam seu coração.

- Quando, sozinha, deito minha cabeça no travesseiro, e as coisas começam a ferver na mente, tudo me leva a pensar nos acontecimentos passados. É assim que fatos ocorridos, lembrados, me encheram de saudades, tirando-me a alegria de viver. Há alguns anos, meu filho de oito anos morreu, depois de ficar por meses, doente. Pareceu-me, à época, que eu também iria morrer. Depois foi a vez de meu pai partir. E senti que essas duas dores se somaram, para me derrubar de uma vez. Pensei que havia superado, mas estou tendo uma séria recaída. Ocorreu-me a ideia de procurar alguém para desabafar e chorar a saudade que me tortura, mas não tive coragem, afirmou.

Ouvindo o relato, a amiga lembrou de que lera, certa vez, que saudade significa a memória de algo que aconteceu, aliada à in-

tensa vontade de reviver certos momentos. Este é o motivo pelo qual sentimos saudade de um amigo que partiu, dos pais que morreram, da família distante.

Não que a saudade precise sempre estar ligada a acontecimentos ruins. Mas, os sentimentos por aqueles que não estão mais aqui, conseguem ir além do que imaginamos.

Levando em conta tudo isso, a amiga sugeriu que Mariana utilizasse um método especial, para amenizar aquela avalanche de saudade que a estava angustian-do: iriam juntas a um abrigo de menores. Lá, ela poderia eleger uma criança, e dedicar-lhe, num sistema de apadrinhamento, todo o amor que sentia pelo filho. Depois, seguiriam ao asilo de idosos, onde, de igual forma, ela poderia escolher um deles, como se fosse seu próprio pai retornando à sua ternura.

Os olhos de Mariana se encheram de lágrimas. Passados alguns dias, ela se declarou pronta para a experiência. Entre gestos e palavras de carinho, ela elegeu os seus escolhidos.

Se a experiência foi boa para um coração saudoso, o mais importante foi que o grupo de amigas aderiu à ideia. Hoje, todas têm filhos ou pais apadrinhados, no abrigo e no asilo. Oferecem alegria, companhia, suprem pequenas necessidades e recebem em troca a imensa satisfação de saber que estão propiciando felicidade a alguém.

Redação do Momento Espírita.

CONSELHEIRA TUTELAR



Vote

INES12

MARINEZ MAGALHÃES

Trabalho • Competência • Honestidade

Vote para conselheira
tutelar Ouroeste e Arabá

Camila de Oliveira Guimarães



Nº 4

Respeito e compromisso
com a sociedade



Para Conselheira Tutelar
de Ouroeste e Arabá



Vote
Nº 6

TATIANA

Fernandes Xavier

Solidariedade e Compromisso Social



ELEIÇÃO DO CONSELHO TUTELAR

ADRIANA

Compromisso e Responsabilidade para zelar pelo bem estar de um futuro
melhor para crianças e adolescentes de Ouroeste e Arabá

Compromisso e
Responsabilidade

Vote 2

FRANCIELE

PARA CONSELHEIRA TUTELAR
DE ARABÁ E OUROESTE

Vote para Conselheiro Tutelar



Nº 7

LUIS (Totonho)

Comprometido com o trabalho

Conselheira Tutelar



Sinceridade e
Competência

VOTE

ELISANDRA

9

“O que se faz agora com as crianças
é o que elas farão futuramente com a sociedade, pois nossas crianças
merecem ter garantia de um futuro digno”.



CONSELHEIRO TUTELAR

RICARDO COTRIN

Amizade e Comprometimento

Eleição dia 4 de outubro, das 8:00 às 17:00 hs,
na EMEF Arabá (José de Souza Cabral) e
EMEF Ouroeste. Leve o Título de Eleitor
e um documento com foto.

CONSELHEIRA TUTELAR

Vote nº

14



VANESSA

Eleição dia 4 de outubro, das 8:00 às 17:00 hs,
na EMEF Arabá (José de Souza Cabral) e
EMEF Ouroeste. Leve o Título de Eleitor
e um documento com foto.



P/ Conselheira Tutelar

Eliana (Lilica)

06

COMUNICADO IMPORTANTE
SOBRE PARCELAMENTO
DE DÉBITOS COM A
PREFEITURA DE OUROESTE

A Prefeitura Municipal de Ouroeste
comunica a todos os contribuintes que
está aberto o parcelamento de débitos
com isenção de multas. Os contribuintes
deverão comparecer no setor de tributos
da prefeitura até o dia 30 de setembro ,
para aderir ao parcelamento e quitar com
suas pendências. Os contribuintes que
não regularizarem seus débitos tributários
em atraso com a prefeitura até essa data
estarão sujeitos a execução fiscal.

PERSONAL TRAINER



ALEXANDRE
SABADIN

Pós Graduação em Fisiologia do
Exercício e Nutrição Esportiva
Exercício Funcional e Emagrecimento
“Sua meta é meu Objetivo”

 (17) 99751-0989

 @alexandresabadin

celebridades

Renatinha anuncia saída do Bonde das Maravilhas: “Quero cuidar do meu filho”



Rafael foi substituído pelo ator Luka Ribeiro

Rafael Ilha comenta saída de “A Fazenda” e fala em perseguição da Justiça

Rafael Ilha precisou deixar o confinamento de “A Fazenda”, da Record, na noite da última quarta-feira (23), após ter sido proibido pela Justiça de participar do reality show rural. Nesta quinta-feira (24), o ex-Polegar esteve no “Hoje em Dia” para comentar a polêmica e não escondeu a decepção, além de ter deixado claro que acredita em perseguição. “Saí do confinamento por volta das 22h, quando o programa estava começando. Esperamos até o final mesmo, mas por causa da Justiça, não consegui participar. Sempre tive muita vontade de participar do programa”, explicou. O repórter confirmou que a decisão foi tomada por causa de uma condenação antiga - ele foi acusado de sequestrar uma mulher ao tentar interná-la em sua clínica para dependentes químicos e agora cumpre serviços comunitários como pena -, mas que tentou, com a ajuda de seu advogado, reverter suas horas de trabalho. “Esse trabalho social que

faço é com crianças em situação de risco. Uma vez por semana, sete horas por dia. Tentamos transformar esses três meses em que eu ficaria afastado pelo trabalho em uma multa ou cestas básicas para que eu pagasse por mês. Esse juiz que negou os três pedidos foi o mesmo que me condenou da primeira vez”, detalhou. E acrescentou: “Teve um pouco de má-vontade. Acato a decisão, mas não concordo. É um braço da minha profissão. Não é que eu trabalho na padaria e me chamaram para ‘A Fazenda’. Trabalho na TV há muitos anos, faz parte da minha profissão. Eles teriam que ter me liberado. Estamos recorrendo em Brasília, independente de participar do programa”. O artista ainda disse que já negociava participar de uma edição do projeto há três anos, aproximadamente, e que achou estranho não ser liberado. Segundo ele, outras pessoas com pedidos semelhantes conseguiram liberação da Justiça. “Estou sendo perseguido”, avaliou.

A funkeira Renatinha Maravilha anunciou sua saída do “Bonde das Maravilhas”. A dançarina, de 16 anos, decidiu abrir mão de sua carreira para cuidar do filho de nove meses. Em turnê pelo Norte e Nordeste, a adolescente foi ao Rio de Janeiro curtir uma pausa na agenda e resolveu não se juntar mais à banda. “Ela passou esses dias fora e, quando chegou, agarrou o filho e chorou à beça. Falou que não queria mais dançar, que vai ficar com o filho, tomar conta dele, que não aguenta ficar mais tanto tempo longe do Kaíque. Ela falou que não quer mais, que vai cuidar do filho, voltar a estudar e que

não quer mais dançar”, contou a mãe da jovem, Francinês. Em um comunicado divulgado no Instagram, a funkeira pediu desculpas aos fãs e agradeceu as companheiras de grupo por tudo o que conquistou com sua arte. “Por vontade própria minha, quero agradecer, em primeiro lugar a Deus por ter me colocado aonde eu cheguei, e vocês fãs por terem acreditado na minha carreira e no meu sonho. Quero agradecer às meninas, minha mãe e Henrique (empresário do grupo) também por tudo que têm feito por mim. Galera, obrigada por tudo. Espero que entendam a minha decisão. Eu amo vocês e espero que não se esqueçam de mim (risos)”, dizia o texto.



Renatinha ao lado do pequeno Kaíque

Separação de Latino seria jogada de marketing

Uma das participantes de “A Fazenda 8”, Rayanne Moraes vai se reconciliar com Latino, de quem se separou em julho, assim que deixar o reality rural. A informação é do colunista Leo Dias. Segundo ele, a modelo e o cantor vão se reencontrar em algum programa da TV Record. Segundo ele, o artista vai aproveitar a ocasião para lançar sua nova música, a ser tocada exaustivamente em todas as atrações da emissora de Edir Macedo. Na noite da última quarta-feira, Latino compartilhou uma foto da ex-mulher quando Rayanne apareceu pela primeira vez em “A Fazenda 8”. “Minha torcida não precisa nem dizer pra quem é né? Vai com tudo. Toda sorte do mundo para ti”, legendou o músico, escrevendo a hashtag “amizade eterna”. O mesmo colunista já havia

dito que o intérprete de “Festa no Apê” ficará com 40% de tudo o que a modelo ganhar no reality - incluindo aí parte dos R\$ 60 mil de cachê. No final de agosto, alguns órgãos de imprensa publicaram que a separação dos artistas seria uma jogada de marketing e que o próprio Latino teria negociado o contrato da modelo. Agora comandada por Roberto Justus, “A Fazenda” conta ainda com outros 15 participantes na disputa pelo prêmio máximo de R\$ 2 milhões. Nessa temporada, ao invés de três equipes batizadas com nomes de animais (Coiote, Ovelha e Avestruz), os peões foram divididos em dois grupos (Serrote e Machado). No primeiro estão as modelos Ana Paula Minerato e Veridiana Freitas, os atores Douglas Sampaio (da temporada 2011 de “Malhação”) e Luka



Cantor aproveitaria retomada do casamento com a modelo, no fim de “A Fazenda”, para lançar sua nova música de trabalho

Ribeiro (das duas versões de “Chiquititas”), a apresentadora Mara Maravilha e os cantores Ovelha e Thiago Servo, além de Rayanne. Os participantes do grupo Machado são os modelos Marcelo Bimbi e

João Paulo Mantovani, a repórter Carla Prata, o ex-jogador de futebol Amaral, o cantor Edu K, a ex-nadadora Rebeca Gusmão e as atrizes e cantoras Li Martins (ex-integrante do Rouge) e Quelynah.

Paulo Zulu, o modelo mais famoso do Brasil, está solteiro

Terminou o casamento de 23 anos de Paulo Zulu (52 anos) com a ex-modelo Cassiana Mallman. Zulu conheceu a ex-mulher, Cassiana Mallmann, enquanto trabalhavam como modelos em Paris. Com ela teve os dois filhos, Patrick (13 anos) e Dereck (11 anos). O ex-casal, que atualmente mora na Guarda do Embaú, Palhoça, a 40 km de Florianópolis, Santa Catarina, administra uma pousada própria denominada de “Zululand”. A separação foi confirmada pelo pró-



prio Zulu nos bastidores do desfile, na última terça-feira. Paulo Zulu começou a ganhar a vida como surfista profissional com 16 anos, época que também podia ser visto vendendo roupas e peixes no Rio de Janeiro. Em virtude de estar sempre bronzeado, os amigos o apelidaram de “Zulu”, em referência à tribo africana homônima, os zulus. As aparições de Zulu têm sido cada vez mais raras. Ele tem preferido viver longe dos holofotes na Guarda do Embaú.

horóscopo

ÁRIES
Momento de reavaliação de prioridades. A Lua passa pelo setor de crise e se associa com Netuno, permitindo-lhe perceber as causas dos conflitos. Seja mais realista em sua caminhada, pois isso lhe trará bons resultados futuramente.

TOURO
Estar junto às pessoas queridas tende a ser bastante gratificante, assim como as atividades criativas em grupo, pois Lua e Netuno se associam na área de amizades hoje. Aceite os outros como são, evitando idealizações!

GÊMEOS
As atividades intelectuais e criativas estão favorecidas, então dê vazão à sua imaginação. Seja realista apenas ao lidar com questões que exijam raciocínio, como as finanças. Zele pela segurança!

CÂNCER
A aproximação Lua-Netuno na nona casa lhe incentiva a buscar atividades emocionalmente reconfortantes. Você se abre para conversas mais profundas, voltadas ao autoconhecimento, pois sua sensibilidade está aguçada!

LEÃO
Sua criatividade e seu poder de transformação são intensificados por Lua e Netuno na oitava casa. Você procura se aprofundar em questões humanas, mas tenha cuidado com a busca pelo desconhecido. Prefira o trivial.

VIRGEM
Você projeta seus desejos nas outras pessoas, buscando reconhecimento e alegria da parte delas. Lua e Netuno na sétima casa fortalecem os laços de afeto, mas lhe aconselham a não esperar tanto dos outros. Não se iluda!

LIBRA
Lua e Netuno associados lhe trazem um anseio por renovação hoje. Você procura sair da mesmice e dar vão aos seus sonhos. Estimule e enriqueça a imaginação, seja indo ao cinema ou fazendo pequenas viagens. Aproveite!

ESCORPIÃO
Que tal extravasar sua criança interior? Lua e Netuno se aspectam na quinta casa, estimulando os prazeres neste sábado. O clima de harmonia toma conta da vida social, favorecendo as trocas no âmbito afetivo e intelectual!

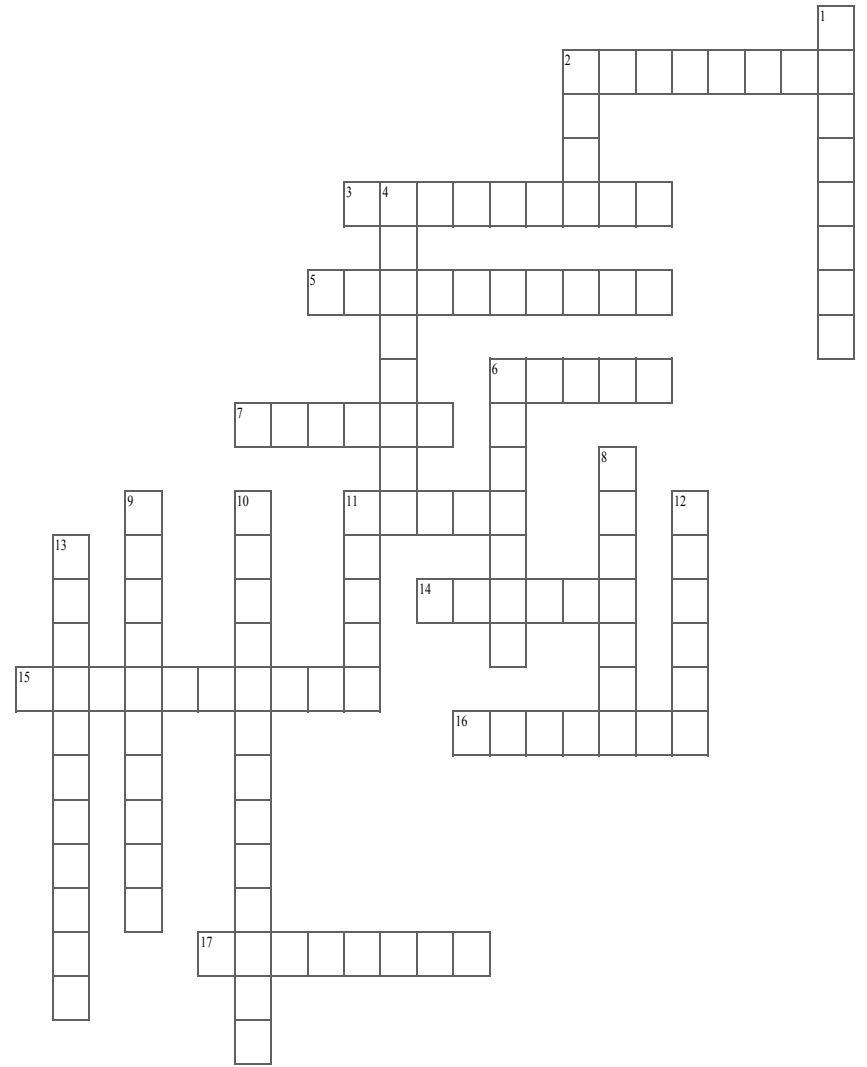
SAGITÁRIO
Sua busca por conforto emocional e por divertimentos mais reservados faz você se dedicar ao ambiente familiar. Busque atividades com tom mais lúdico, que promovam aproximação entre as pessoas, criando um clima ameno e acolhedor!

CAPRICÓRNIO
As atividades intelectuais e sociais se mostram atraentes com a associação Lua-Netuno no setor de comunicação, que dinamiza sua criatividade. As conversas são animadas pelos seus argumentos, mas contenha-se em meios mais formais.

AQUÁRIO
As limitações materiais podem ser superadas com a criatividade. Lua e Netuno conjuntos afloram sua imaginação, que abre sua visão para opções alternativas. Perceba o potencial dos recursos que estão ao seu alcance.

PEIXES
Seu lado mais sensual e sensível é exaltado pela associação Lua-Netuno em seu signo, que estimula os prazeres em sua vida. Você se abre para os sonhos e fantasias, e as atividades culturais vêm ao encontro desta tendência. Aproveite!

Palavras Cruzadas



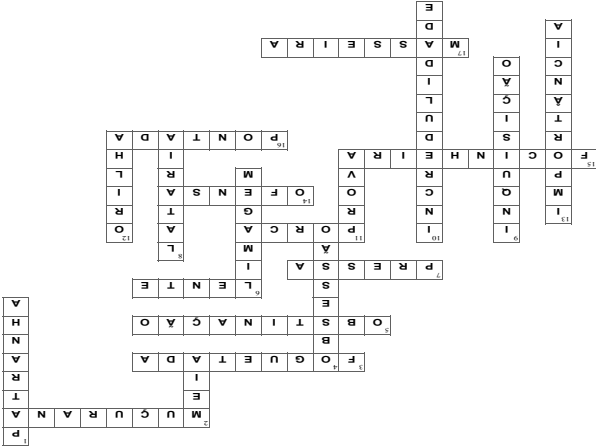
Horizontais

2. Cobra da família dos Colubrídeos, considerada inofensiva por ser opistóglifa
3. Foguetório
5. Firmeza, pertinácia, tenacidade
6. Corpo de vidro ou outra substância análoga, convexo ou côncavo, usado em instrumentos ópticos
7. Ligeireza, rapidez, velocidade
11. Fêmea do porco
14. Lesão de fato ou por palavras
15. Focinho de porco
16. Golpe com ponta
17. Grande tabuleiro, em que se amassa a farinha para o fabrico do pão

Verticais

1. História mentirosa
2. Fem de meio
4. Impertinência excessiva
6. Limadura
8. Grande quantidade de latas ou de utensílios de lata
9. Inquirição
10. Falta de credulidade, de religião
11. Filos Aquilo que serve para estabelecer uma verdade por verificação ou demonstração
12. Filete em volta de uma obra de ourivesaria
13. Grande valor, consideração, interesse

Respostas




Caça Palavras


O R I E T A C A B A M D K S B C K S
F Z N V F B E E T O L A H C A C B N
A S Z A H N I N A N A B V S Y Z L K
K M X P D F Y U E Y D Q I B C F X G
X Q E T N A O C E L Y U S U J U G S
B A I N O F O C A C R T U K U P K E
L F R O D E T A B A R Z V B L P B B
Z N P J S C H O H N I R R O H C A C
P R O R I E Z A B A C A B U L A R M
J G O O A K F W R A N O L A B A Z X
K B C E J J P W A D A B R A B U R I
V L O B J K Q W M J K O I E B P C J
H F M L F R J A S I K U T H A L Z L
A W O D I Q A B A N A N A R P E Q K
O N I R A L I A B B A G R E O K G T
H S R E H B G V B A L A N C E A D O

ABACATEIRO
ABALONAR
ABANANAR
ABATEDOR
BAGRE
BAILARINO
BALANCEADO
BANANINHA
BARBADA
CABAZEIRO
CABULAR
CACHALOTE
CACHORRINHO
CACOFONIA
ECOANTE


Resumo de Novelas

**ALÉM DO TEMPO**
Sábado, 18h00


Lívia enfrenta Melissa e a expulsa de seu quarto. Gema elogia Felipe para Emilia. Felipe conta a Zilda que demitiu Pedro. Anita revela a Roberto que está grávida e é destratada pelo rapaz. Melissa fica apreensiva com a busca de Felipe pelo diário de Berenice. Alex esconde o diário de sua mãe. Zilda tenta descobrir com Raul o motivo que o afastou do trabalho. Botelho se encanta com Severa ao vê-la tocar piano. Neném se apavora ao ver Bento com José nos braços. Massimo não aceita que Roberto e Bianca se casem logo. Lívia vai ao encontro de Emilia.

**I LOVE PARAISÓPOLIS**
Sábado, 19h15


Patrícia avisa a Benjamin que Alceste está com Maria. Margot pede ajuda a Grego. Sabão vê Alceste com Maria e avisa a Dom Pepino. Soraya desmaia ao saber que Maria está com Alceste. Mari se oferece para convencer Alceste a entregar Maria. Natasha, Lilica e Tadeu encontram Maria. Um corpo aparece no terreno usado como depósito de lixo.

**A REGRA DO JOGO**
Segunda, 21h00


Romero disfarça seu desconforto em relação à Atena na frente de Djanira. Claudine acalma os ânimos de seus amantes, mas se incomoda ao perceber que Feliciano se importa com Nora. Tóia decide aceitar a decisão de Juliana de se afastar de Romero. Rui vende seu apartamento e Tina se desespera ao ver que irá morar no Morro da Macaca. Merlô seduz Alisson quando Ninfá sai de casa. Romero tenta oferecer dinheiro a Ascânio para descobrir informações sobre Atena. Tóia e Juliana rompem sua relação com Romero.

**MALHAÇÃO**
Segunda-feira, 17h30

Uodson revela a Ciça que conhece Jorge, e ela finge se sentir traída pelo rapaz. Lívia se irrita com o beijo de Felipe e afirma que gosta de outro. Marina chora ao saber que Rubem se mudará para casa. Ana comemora sua contratação na agência de publicidade, e Miguel se incomoda. Uodson conta a Vanda e Luan que Ciça reconheceu Jorge como responsável pelo atropelamento. Ciça manipula Rodrigo contra Jorge. Sueli e Vanda reatam a amizade. Florinda se instala no apartamento de Bia. BB se incomoda com o relacionamento entre Roger e Nanda. Luan avisa a Alina que confessará a participação no acidente de Ciça. Luciana questiona a desconfiança de Rodrigo sobre Jorge.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**
Segunda-feira, 20h30

Alicia diz para Meire que Flora não morreu e que não existe nenhum tipo de espírito no prédio. A síndica não acredita e acha que ela é cúmplice das crianças. Safira busca Priscila na gravadora e as duas discutem. Arthur acha Safira uma mulher atraente e insiste para Geraldo tentar marcar uma reunião com ela para que Priscila não saia da banda. Isabela decide sair sozinha do porão da mansão. Marina vê a garota na sala e diz que ela só deveria sair de onde estava em caso de emergência. Otávio leva Rebeca para jantar. Safira está no mesmo restaurante e comenta que acha estranho uma mãe que perdeu a filha estar jantando. Otávio acalma Rebeca. Manuela diz para Marina que decidiu colaborar...

**OS DEZ MANDAMENTOS**
Segunda-feira, 22h15

Furioso, Ramsés se recusa a atender ao pedido de Moisés e retorna ao palácio. Nefertari e Karoma se desesperam ao notar as marcas em seus rostos. Leila percebe que não foi atingida pela nova praga. Leila pede ajuda a Paser. A hebreia solicita que o sacerdote dê algo para aliviar as dores das feridas das mulheres no harém do palácio. Corá, Eldade e outros escravos se assustam com a situação dos egípcios. Preocupado, Uri sugere que Leila não visite Henutmire na prisão. Sem forças, a princesa desmaia na cela. Moisés diz ter um plano para salvar Henutmire. Simut entrega um creme para Karoma passar em Pepy. Paser pede aos deuses para curarem as feridas do povo egípcio. Ramsés fica enfurecido ao perceber que nada aconteceu.

Humor

IRMÃOS BAGUNCEIROS
Eram dois irmãos bagunceiros, um de 10 e outro de 8 anos. A mãe dos dois já sabia que qualquer coisa errada que acontecesse na cidade em que moravam tinha o dedo deles.
Um dia, ela descobriu que perto de sua casa morava um padre com fama de disciplinar meninos levados, e mandou que o filho mais novo fosse vê-lo. Logo que o menino entrou na igreja, o padre perguntou:
– Minha criança, onde está Deus?
O menino ficou ali, parado, sem dizer nada.
– Onde está Deus? – repetiu o padre, em to mais sério.
Nisso, o menino saiu correndo da igreja, foi para casa e se escondeu debaixo da cama. Ao encontrá-lo ali, o irmão mais velho perguntou:
– O que houve?
– Agora estamos ferrados! Deus

sumiu e estão achando que é culpa nossa!

PROCURANDO DINHEIRO
O sujeito entra num banco e vê todo mundo andando de um lado para o outro, olhando para o chão à procura de alguma coisa. Para satisfazer a sua curiosidade, ele se vira para o único senhor que está em pé, parado, e pergunta:
– O que está havendo por aqui?
– Foi um rapaz que deixou cair uma nota de 100 reais e está todo mundo procurando!
– E o senhor? Por que não se mexe também?
– Porque o dinheiro está debaixo do meu sapato...

NÃO CONTE A NINGUÉM
O chefe diz:
– Por favor, não conte para ninguém



Escritório Despachante

Lider

ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal
Abertura e Encerramento de Empresa
Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

HORTA IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO 3 IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Dicas para uma **alimentação** saudável nos dias calor intenso



Quem mora em regiões muito quentes, principalmente nas grandes cidades, com muito concreto e pouca vegetação, sabe que bem-estar não é artigo abundante no verão. O calor excessivo nos deixa cansados, irritados, sem apetite (como é difícil seguir uma alimentação saudável no calor!) e, em algumas pessoas, pode causar queda da pressão arterial, o que pode levar à sensação de mal-estar e até a desmaios.

Neste ano, já começamos a ter uma prévia de como vai ser o verão: inclemente. E não vai ser nada fácil enfrentar o que nos espera: a perspectiva de um verão assolador, com racionamento de água e energia elétrica. Mas podemos adotar medidas para reduzir o desconforto em vários aspectos. A alimentação é um dos principais. Eis cinco sugestões para você ter uma alimentação saudável no calor:

1. No mercado, a principal seção é a de hortifrúti. Consuma frutas em todas as refeições: no café da manhã, nos lanches da manhã e da tarde, no almoço e no jantar. Inclua legumes e verduras (de preferência crus) no maior número possível de refeições.
2. Abuse dos sucos naturais (sem açúcar) bem geladinhos. Picolés, raspadinhas e sacolés de sucos naturais são ótimos para refrescar. Cenouras e beterrabas cruas ficam saboro-

sas nos sucos, e ainda ajudam a adoçar.

3. Dê preferência aos grãos e produtos integrais, como arroz, pão e macarrão. Como o calor tira um pouco a fome e os alimentos integrais são digeridos mais lentamente, eles o estômago e os intestinos ficam ocupados por mais tempo.

4. Chá gelado também é uma ótima opção para hidratar. Acrescente bastante gelo e ingredientes como hortelã, limão, gengibre e erva-doce para aumentar a sensação refrescante. Nada de açúcar, mas um pouquinho de mel é permitido.

5. Prefira carnes grelhadas. Quer sua preferência seja a carne vermelha (bovina), a de aves (frango, peru) ou de peixe (mais leve e mais saudável) –, quanto menos gordura no preparo melhor. Grelhar é a melhor opção.

E nunca é demais lembrar: diga não ao desperdício, qualquer que seja ele – comida, água, energia. Nosso planeta agradece!

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Todos nós já ouvimos falar o quão importante a água é para o nosso corpo. Mas, muitas vezes, temos dúvidas sobre o quanto de água devemos ingerir e qual seria a melhor fonte de líquido para nos hidratarmos. Há também quem desconheça as funções da água em nosso organismo.

Além de fornecer oxigênio e nutrientes essenciais para

todas as células por meio do sangue, a água ajuda o corpo a se livrar de subprodutos tóxicos do metabolismo; regula a temperatura corporal; lubrificar os músculos e articulações; mantém o nível de energia e reduz o cansaço; e protege o organismo contra o envelhecimento.

Não precisamos sentir sede para ficarmos desidratados. Quando nos expomos a altas temperaturas, a hidratação é fundamental para a saúde. Infelizmente, alguns hábitos alimentares e tipos de bebidas que consumimos aumentam o risco de desidratação. Beber muito refrigerante (devido ao teor de fósforo) ou consumir sucos e alimentos açucarados faz o corpo perder fluidos e po-

de levar à desidratação mais rapidamente.

Em tempo quente e seco, o consumo de água deve aumentar. Devemos beber um mínimo de oito a dez copos de líquidos por dia nessa época de muito calor. No entanto, as pessoas que praticam atividades físicas e, principalmente, as que fazem esportes ao ar livre, precisam consumir mais líquidos. A melhor diretriz é em torno de uma xícara por hora, enquanto estamos acordados. Lembre-se: uma forma de monitorar a hidratação adequada é verificar a cor de sua urina. Uma pessoa que está bem hidratada apresenta a urina da cor amarelo-claro. A cor escura indica que a urina está com pouco líquido devido à desidratação.



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 67.336

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

Neuroclínica
Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.
Neurocirurgia - 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 J. Onilene Betiol
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 18320, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 clinicaaniwa@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

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

Agora com amplo ESTACIONAMENTO

Supermercado MATICOLLI

Aberto todos os dias com alegria desde 1966

ENG. CIVIL
Viviane Ferreira Bernal
CREA 5064041488

PROJETOS | REGULARIZAÇÕES | DESMEMBRAMENTOS E UNIFICAÇÃO

AGENDE SEU HORÁRIO (17) 99718-4646
v.engenharia@hotmail.com.br

FRANQUIA FMB - CURSOS PREPARATÓRIOS
CURSOS PREPARATÓRIOS COM MATRÍCULAS ABERTAS:

EXAME DE ORDEM

INSS

CONCURSO DA PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

LIGUE: (17) 3442-3999 / 99631-1616
VAGAS LIMITADAS. CURSOS COM ATÉ 30% OFF
LOCAL: Colégio Incentivo - Fernandópolis

FAMA
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
3442.5473

FAMA

FONE: 17 3442.5473
FAX: 17 3463.1083

Email: fama.equipamentos@hotmail.com

PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!

NOVO ENDEREÇO: Av. Presidente Castelo Branco, 452 - Coester - Fernandópolis