

Novo Porsche 911 chega ao Brasil por R\$ 500 mil

Carrera “básico” parte dos R\$ 509 mil e chega a R\$ 1.277 mil no 911 Turbo S Cabriolet; principal novidade é a inédita adoção do turbo



→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

Talvez o modelo mais “icônico” do mundo - sempre disputando com a Ferrari -, o novo Porsche, lançado na Europa em meados do ano passado, chegou

por aqui na última quarta-feira. E apesar da pressão do dólar, o preço do modelo de entrada - o 911 Carrera - é considerado acessível: R\$ 509 mil. As mudanças no visual são sutis, assim como a adoção de novas tecnologias, mas na motorização há o inédito uso do turbo, pela primeira vez na história da montadora alemã. Serão vendidas as seguintes versões: o Carrera (pela primeira vez no mercado), o Carrera S, Carrera 4, Carrera

4S, o Turbo e o Turbo S (todos oferecidos como Coupé ou Cabriolet), assim como os modelos Targa 4 e Targa 4S. No topo da gama estão o 911 Turbo e o 911 Turbo S, que desenvolvem 540 e 580 cv a 6.400 e 6.750 rpm, e torque máximo de 72,4 kgfm e 76,4 kgfm, respectivamente. No caso do Turbo S, a aceleração de 0 a 100 km/h ocorre em apenas 2,9 segundos, 0 a 200 km/h em 9,9 segundos e a velocidade máxima é de 330 km/h.

Fiat Mobi, o rival do VW Up! vem com seis(!) versões

Preço da versão de entrada ficou mais caro que as projeções iniciais

Os tempos são realmente outros! Imagine você um novo veículo ser lançado, há dez anos atrás, com seis versões? Pois esta é a mais nova aposta da Fiat com o Mobi, previsto inicialmente para ser o carro mais barato da montadora, acabou tendo a versão de entrada



Mobi chega para concorrer com o Up! e tem seis versões, contra sete do VW. Preços são similares e aposta é no segmento popular

avaliada em R\$ 31,9 mil, ou seja, mais caro que o Palio Fire. Todas as versões terão motores 1.0 flex Fire e câmbio manual de 5 marchas. Portanto o motor tricilíndrico turbo também ficou para trás, ou melhor, para o próximo ano, quem sabe numa nova versão. O VW Up! mais barato custa R\$ 32,2 mil.



BMW R 1200 GS:

A TRIPLE BLACK 2016

A BMW - que anunciou montagem própria aqui no Brasil (antes era feito pela Dafra em Manaus) -, mostrou a versão da lendária “R 1200 GS” com pintura em tons de preto. Ela vem com tampa do tanque de combustível central e painéis laterais do tanque e pára-choque dianteiro em preto metálico tempestade.



A SUPERMOTO

DA YAMAHA

Uma supermoto! A R1M, nova geração da YZF realmente cumpre o que promete (também por R\$ 169,9 mil). São 200 cv de potência, aplicativo de telemetria completo, nove níveis de controle de tração, ABS, suspensões eletrônicas e um detalhe: só por encomenda.

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

PÔR DO SOL
Auto-Posto

GASOLINA comum/aditivada R\$ 3,697 À VISTA	ÁLCOOL comum R\$ 2,598 À VISTA	DIESEL S-10 R\$ 2,964 CHEQUE À VISTA OU DINHEIRO
---	---	---

PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA

Fone: 17-3462 5531
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE PEIXÃO
Desde 1972

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133
Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA
SUCOS E REFRIGERANTES
AOS DOMINGOS, NO ALMOÇO SHOW AO VIVO

PORÇÕES E SALGADOS
PEIXES ASSADOS E FRITOS

Direção ZÉ MARIA E BIA

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Galo bom!



Conta o nosso amigo Alemão Eletricista, que certa ocasião apareceu um almofadinha da capital lá em Iturama, e logo acabou se enturmando com o pessoal da vila. Um dia foi levado a uma fazenda da região e acabou se empolgando com as apostas numa rinha de galos. O sujeito que parecia endinheirado, entrou no jogo e logo danou a perder uma aposta atrás da outra. Parou de apostar e começou observar os outros jogadores, notando que o sujeito que mais ganhava era um mineirinho magricela, que não tirava o cigarrinho de palha do canto da boca. Perguntou prô sujeito do lado e descobriu que o mineirinho era o Nézico, que por acaso, é o tio do nosso amigo Alemão. Foi lá se apresentou e puxou conversa:

-- "Seo" Nézico, pelo que eu vi o senhor é o maior entendedor do assunto. Eu quase perdi todo meu dinheiro nas apostas. Será que o senhor pode me ajudar, dizendo qual é o galo bom da próxima briga?

-- Ara, isso é bem simples... o galo bom é o branco, uai!

O granfino não teve dúvidas, apostou todo seu dinheiro no tal galo branco. Momentos depois, quando acabou a briga, ao ver o galo branco derrotado e todo detonado, foi falar com o Nézico:

-- Mas "Seo" Nézico, o senhor me garantiu que o galo branco era o bom...

-- E pois num é, uai? O bom é o galo branco, agora o galo preto é que é o marvado!

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)

CelSat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

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

LAVA JATO AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

Fones: (17) **99656.0537**

Direção: Paulo e Solange

clube da memória

Claudinei Cabreira

Histórias do Tempo do Botinão

A história da imprensa escrita e falada de Fernandópolis é tão rica e fascinante que merece ser contada em capítulos. Também para que a coluna não se torne enfadonha, vamos salpicando os temas a cada edição. Hoje vamos falar um dos capítulos da história do rádio.

Tudo começou em 1955 como mostra a foto da inauguração da pioneira ZYR 90, Rádio Cultura de Fernandópolis, de Moacir Ribeiro, que ficou conhecido como "Moacir da Rádio", que chegou forte com um senhor elenco de artistas do rádio. A começar pelo lendário Nhô Cido, o primeiro animador sertanejo da história do rádio fernandopolense. Imitando um matuto, Nhô Cido também fazia desfilar pelo imaginário, uma legião de personagens, inclusive uma criação sua que ficou famosa, o personagem Cid Ribeiro, que muita gente achava que existia mesmo. Nhô Cido popularizou expressões como "poligrama, bicharedo de bão, cutuca a jurubeba e modão apaixonado". Ele brincava fazendo rádio, às vezes ficava meia hora falando e interagindo com os ouvintes, sem tocar uma música e ninguém mudava de estação. Carismático, fez escola no rádio e era imbatível em seu horário, um verdadeiro fenômeno de audiência.

A Cultura reinava absoluta, até que na metade dos anos sessenta surgiu a Rádio Educadora Rural (hoje Rádio Santa Rita), fundada por Leodegário Fernandes de Oliveira, o Filhinho, que chegou forte marcando época e abocanhando uma importante fatia de audiência. Menino curioso, acompanhei de perto a montagem da antena da emissora, num grande terreno dentro da fazenda Cáfar, na baixada da Avenida da Estação, logo abaixo da Santa Casa e do Colégio Coopere, na nascente do Ribeirão Santa Rita.

A Educadora entrava no ar trazendo um quadro de profissionais talentosos, do mais alto gabarito. A começar pelo técnico de som Antonio Luiz

1955 - RÁDIO CULTURA FUNDADA POR MOACYR RIBEIRO



Vendrusco, o Careca, que era um tipo faz-tudo, meio que "Professor Pardal", sempre resolvendo problemas e encontrando soluções inéditas para as complicadas transmissões externas ao vivo como comícios, solenidades e até jogos de futebol. Os técnicos de som Valdevir Romeira e o Yoshio, também faziam parte desse time. Mas isso, é um capítulo a parte.

Do outro lado da técnica e sonoplastia, nos microfones daqueles anos dourados, vozes que encantaram uma geração, a começar por Ivo Fernandes, Wilton Marzochi, Adonai Mendonça, Joel Alves e Marcos Alberto, o Marcão. Por ali também passaram Cesar Filho (Alencar Scandiuzzi), Valter de Castro, Edio Alves de Oliveira, Valter Mazzon, Ezupério Vitor Martins, Antonio Sanches, Anésio Pelicione, Lenita Rocha, Amélia Rosa, Pedro Gobbi, Vovô H.J. Hipólito, J. Pereira, Itamar Teles e tantos outros talentosos comunicadores.

Lembro que numa determinada época, nas noites de sábado, o jornalista João Garcia Pelayo, o Franco, que foi dono dos jornais 'O Imparcial' e depois 'Na Hora', marcou sua passagem na Educadora, onde apresentava um programa sempre homenageando uma personalidade local. Mas bom mesmo eram as manhãs de domingo, primeiro no Cine Fernandópolis e depois no Ci-

ne Santa Rita, onde acontecia a famosa "Gincana Chevrolet", apresentada por Chiquito Machado, Anésio Pelicione, o Matinê e mais tarde, Cesar Filho. O auditório lotava e vinha abaixo durante o "Show de Calouros", onde o sempre elegante Detefon, vestido à caráter, imperava absoluto.

Se a Educadora, tinha um grande time, Nessa época, quando o telefone era uma raridade, o rádio fazia com perfeição a ponte entre o povo da cidade, das cidades vizinhas e da roça, servindo como um correio ao vivo, levando recados, avisos e notícias. Ainda na Cultura, mais tarde dando continuidade ao trabalho de Nhô Cido, surgia Nhô Dito e por último, já nos anos 70, o rádio local revelava uma nova safra de talentosos animadores sertanejos como Nhô Sanches, o conhecido Compadre Sanches ao lado de Geraldo Rico e Delmo Marques que ainda estão aí, firmes na ativa.

Mas voltando lá atrás, nos tempos de ouro da ABÉ, a equipe de esportes da Cultura, comandada por Anésio Pelicione, o Matinê, revelando jovens talentos como Alaerte Vidali, Paulo Alves, João Miotto e Alcides Corsini, o Perú, era líder absoluta de audiência. Tempos depois, a Educadora montou um timão imbatível, com uma programação esportiva que marcou época no rádio. A briga entre as duas emissoras era boa e a audi-

ência local e regional era disputada palmo-a-palmo.

A Cultura também liderava em alguns horários como o programa "Roda Gigante", apresentado por Deomir Bastos e havia ainda o programa do Tio Cândido. A Educadora não deixava por menos, dando o troco à altura com o Patrulha 1490, que mais tarde deu origem ao Rotativa no Ar. Naquela época, eu gostava de ouvir programa do Vovô H.J, voltado à colônia luso-brasileira, onde ele tocava os fados de Amália Rodrigues, algumas músicas de sucesso do jovem cantor luso Roberto Leal e contava as famosas "historinhas do Tempo da Carochinha" que carinhosamente dedicava às crianças, chamando todas de "meus netinhos".

Pois bem, certa noite lá está o bom velhinho apostado, lendo ao vivo um dos "reclames" de promoção de uma famosa loja local. Narrou empolgado o texto todo, inclusive uma nota de rodapé que avisava; "Observação: este cliente pediu para cancelar o contrato de propaganda". O sonoplasta ficou olhando prá ele, sem saber o que fazer. Vovô HJ abriu os braços e com toda sua santa naturalidade, sapecou: "Ô ralhos, então é bom esquecer tudo que acabei de falar, porque a loja..... acabou de cancelareo reclame". Bons e inesquecíveis tempos aqueles. Semana que vem tem mais. Até lá.

G.S.M. AR CONDICIONADO

VENDA - INSTALAÇÕES MANUTENÇÃO

Direção: **Gustavo**

(17)3843-1323 / (17)99757-9248

Rua: Antônio Correia de Amorim, 2150 - Sarinha II - Ouroeste/SP

de pai pra filho

É possível ajudar seu filho a exercitar o pensamento crítico desde pequeno

Muitos colégios permitem que a curiosidade dos alunos paute os temas de suas aulas. Esse método é um dos componentes de um grande conceito educacional chamado pensamento crítico. Esse tipo de aprendizagem estimula as crianças a tornarem-se investigadores, o que ajuda a incitar a criatividade e o princípio da inovação. Os pais também podem encorajar essa capacidade em casa.

■ **Esquematize estratégias:** Você pega no pé do seu filho quando ele não tem certeza sobre qual é a tarefa de casa? Cria um plano se seu filho tem uma festa de aniversário e um jogo de futebol no mesmo dia? Se assim, você não está ajudando.

Ao invés de oferecer soluções, pergunte ao seu filho o que ele pensa ser uma boa maneira para resolver o problema. Se ele não souber, encoraje-o a considerar um amigo que poderá passar o modo como o exercício deve ser feito ou a descobrir qual é o tempo para ir do local da festa até o campo de futebol.

■ **Encontre livros com momentos de apreensão no final:** Histórias com finais ambíguos podem inspirar as crianças a analisarem mais do que outras narrativas que terminam com um final já esperado. Leia para o seu filho, e, depois, pergunte se ele consegue identificar pistas na própria narrativa ou nas suas próprias experiências que sugerem o que poderia ter acontecido na história.

■ **Expanda a lógica do pensamento:** Ajude seu filho a buscar e ouvir várias opiniões. Procure textos que informem prós e contras de um assunto. E, em reuniões de família e amigos, puxe um assunto relacionável (sobre código de vestuário nas escolas, por exemplo) e sugira que seu filho solicite opiniões.

■ **Discuta notícias:** Notícias cotidianas são um caminho natural e simples de engajar seu filho em uma conversa que irá além do “sim” e do “não”, que são as respostas mais comuns nessa idade. Visite sites de notícias e encontre artigos para ler junto com as crianças. Novos sites sempre levantam



muitas questões para nossa família falar e pensar sobre.

■ **Olhe para trás:** Refletir sobre sucessos e falhas é uma boa atitude para construir capacidade de pensar criticamente. Entretanto, ajudar as crianças a serem mais reflexivas requer atenção: Quando seu filho tem um talento, constrói uma torre de Lego,

ou reorganiza sua coleção de jogos, sonde-o durante o processo – quando ele ainda puder implementar novas ideias – e depois. E então pergunte a ele o que funcionou e o que ele desejava que não tivesse feito. Assim esse processo de questionamento ocorrerá naturalmente na escola – e em tempos de apuro.

COLÉGIO COOPERE

O primeiro passo está aqui!!

Avenida Afonso Cáforo, nº 2720, Jardim Santista

3462-6555

Life academia

- Jump
- Zumba
- Ballet
- Muay Thai
- Localizada
- Yoga
- Mix Funcional

TEL: (17) 99607-2216 OUROESTE - SP

M.FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

➤ **Fabricação Própria**

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

S.GOTTI
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Tudo o que Você precisa para sua construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia
(17) 3465-9399

SOMOS FILIADOS A INTER PRIME

Balaio de Gato

COLUNINHA AVISA QUE AMANHÃ A COBRA VAI FUMAR...

A terra vai tremer e a onça vai beber água!

Dizem que ontem a noite Lula ligou para Dona Mocinha:

- Querida, o gato subiu no telhado...

Depois do Mensalão e do Petrolão, amanhã tem o Impeachmão!

A essa altura, ninguém, nem governo e nem oposição tem certeza de nada...

Mas todos juram de pés juntos que tem!

Hoje os dois lados dizem que a vitória tá garantida:

Governo jura que tem 185 votos... oposição diz que tem 370!

Fazendo as contas, nove fora, temos 555 votos...

Ôpa, tá sobrando 42 deputados... Pode isso, Arnaldo?

E ainda tem deputados se dizendo indecisos...

Uns não sabem se aceitam cargos ou pixulécros em espécie!

Outros não sabem se amanhã “pegam” Dengue, H1N1 ou Zika!

E a presidenta sapiens disse que se ganhar, vai propor um pacto...

Pacto com quem, cara-pálida?

Agora se perder, ela diz que é carta fora do baralho...

Essa semana o governo recebeu a Extrema Unção...

E amanhã, pelo jeito, teremos missa de corpo presente...

Com transmissão ao vivo pela Rede PlimPlim...

Agora, para se salvar, só um milagre igual ao de Lázaro!

O enterro deve acontecer entre 11 e 13 de maio...

E a votação de amanhã vai começar por Roraima...

Segundo o vidente Sanakan, o resultado final vai ser 7 a 1 para o Brasil!

E com esse barulho todo e a debandada geral da manada...

Dona Mocinha jura que dorme tranquila... igualzinha uma anja!

Claro, com a cara cheia de Rivotril e Olanzapina, até elefante desaba!

E dessa vez a vaquinha Mimosa tossiu e foi prô brejo...

COLUNINHA SE DESPEDE DIZENDO ‘TCHAU, QUERIDA!’

AGRO SHOP
O shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

• Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral

Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

AGORA É LEI
ESTADUAL Nº 16.049, 10/12/2015

FICA PROIBIDA A EMISSÃO DE RUÍDOS SONOROS PROVENIENTES DE APARELHOS DE SOM PORTÁTEIS OU INSTALADOS EM VEÍCULOS AUTOMOTORES ESTACIONADO EM TODO O ESTADO.

viva voz • instrumentos musicais • celulares • mp3 • ipod • TV

Art 2º multa de R\$ 1.000

Em caso de reincidência **DOBRA O VALOR**

2ª reincidência (cometer a mesma infração em período inferior a 30 dias) **QUADRÚPLICA O VALOR**

ART 3º RECURSA DO ATENDIMENTO DA ORDEM:

Apreensão provisoriamente do aparelho de som ou do veículo no qual ele estiver instalado.

O PODER EXECUTIVO REGULAMENTARÁ A LEI EM 60 DIAS, CONTADO DA PUBLICAÇÃO.

extra

CULTURA

Grupo “Belly Dunas” se apresenta no Mercado Persa Brasil 2016



O grupo “Belly Dunas”, formado por membros do Grupo da 3ª Idade de Ouroeste, em um projeto de Inclusão Social e Integração de Grupos, fazendo parceria com o Grupo Academia Forma física de Ouroeste, se apresentou no último dia 09 no Mercado Persa Brasil 2016, o maior Festival de Danças Árabes do Mundo, sedia-

do no World Trade Center São Paulo (WTC Events Center), palco teatro, em São Paulo.

A organização é do Grupo Oriente Encanto e Magia, com Direção de Shalimar Mattar, uma tradição idealizada por Samira Samia, que foi homenageada com a coreografia e apresentação.

“ Em nome do grupo de Dan-

ça do Ventre “Belly Dunas””, os agradecimentos a todos os patrocinadores e colaboradores, a equipe do CCI e outros participantes, por apoiarem esta realização”, agradeceu Wera Lucia Muniz, voluntária e coreógrafa. O grupo também manifestou seu agradecimento ao Lions Clube de Ouroeste, pelos cuidadores

enviados, aos voluntários da técnica e produção, que se fizeram presentes ou participaram apoiando esta aventura.

Durante o espetáculo, a fotógrafa oficial do evento Sandra Reis registrou a presença do grupo, para constar em seu site, pelo projeto dos profissionais em fotografia, portadores de Síndrome de Down.



Grupo de Ouroeste foi um dos grandes destaques do festival



DROGARIA BOM JESUS

“Sua saúde merece o Melhor”

MEDICAMENTOS & PERFUMARIA

Aplicação de Injeção em Domicílio

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS

(17) 3843-1227

FARMÁCIA POPULAR

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

Diversões & Cia

Aluguel para festas

★ **Mini Tobogã**

★ **Cama Elástica**

★ **Piscina de Bolinha**

★ **Pula Pula Crocodilo**

99634.9809 VIVO

99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

Pipoca

Algodão doce

Doces p/ festas

Ouroeste - SP

PROCEDE

Vitorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:● **Agilidade**

● **Competência**

● **Comprometimento**

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO

Fundação Vanzolini

NBR ISO 9001:2008

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

V

IDRAÇARIA

São José

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

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasíliandia - Fernandópolis/SP

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

PAPO DO JACA

EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiaada! Geeente! Para o mundo! Nicolas Maduro e Hugo Chaves na Venezuela; Evo Morales na Bolívia; Cristina Kirchner na Argentina e Lula e Dilma no Brasil. Etã América Latina. Ninguém merece! É de pirar o cabeção! E falando em pirar, você já pensou que “calça se veste e sapato se calça”? Pirei

de vez! E tô fazendo escola. Antes era só o Jaca, agora são 58,7 milhões de brazucas com contas de água, luz ou cartão em atraso. Pior é quem tá com os três pendurados! KKKK! Já pensou em junho? Logo depois da Expo? Kkkk! E pirei mais ainda! Imaginem quando uma baleia der um tiro em outra baleia? Vai sair no jornal: baleia baleia baleia.

PERGUNTE PRO DOUTOR

Tudo o que você sempre quis saber e nunca teve coragem de perguntar!

A dúvida é da hora: - é verdade que o mosquito da dengue, zika e chikungunia não conseguem voar até os apartamentos mais altos?

Resposta: Incrível mas é vero! O mosquitinho não consegue voar grandes distâncias de uma vez, então não chegam, por exemplo, até o 14º andar. Mas calma. Ele pode chegar lá através de elevadores, pausando num andar inferior e retomando o voo depois ou até dentro de recipientes. E ele não cai se sair voando de lá para baixo. Voa um pouco e depois plana nas correntes de ar.

IMAGEM DA SEMANA

Trair e coçar... Mas não é isso não! O click é dum mercadinho no Ipanema e a mina só tava pegando R\$ 10,00 escondido. Já pensou esse deizão parar na sua mão?

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“A mulher abre o negócio, tem seus filhos, cria os filhos e se sustenta, tudo isso abrindo o negócio”.

Da presidenta Dilma, no Dia Internacional da Mulher. Rivotril nela!

“Não entendo mais nada! Agora com a crise, o carro mais vendido no país é o carro usado. Então por que as montadoras não começam a fabricar carros de segunda mão?”

Do dono de uma conhecedíssima “garagem” de carros da city. Sabe que, pensando bem, sua dúvida tem fundamento. Assim eu compraria meu primeiro caro zero... usado.

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que o governo Dilma cortou 25% do orçamento de pesquisas científicas nas universidades? R\$ 1 bi a menos!

- Que promotores Estado afora estão processando o Alckmin por falta de policiais civis?

- Que o FMI já considera o Brasil “o maior fracasso do mundo”? Pior que leva toda América Latina junto!

- Que o Dunga vai mesmo ser o técnico do país nas Olimpíadas? Foooooora Já! Com ou sem golpe!

- Que Danilo Gentili, Marcelo Mansfield e a Band vão ter que pagar R\$ 200 mil de indenização por ter chamado a técnica de enfermagem de vaca? Ela doou, em 2014, 400 litros de leite.

DESAFIOS JACAL

1 - Quero ver acertarem essa! Qual é a semelhança entre o Eduardo Cunha e a manilha de esgoto?

2 - E no ritmo da robalheira, vocês sabem por que a PF tem certeza que o sítio de Atibaia é mesmo do Lula?

3 - Tão rodando um filmão: Batman e o Homem Invisível. Aliás, sabe o que o Morcegão disse assim que se reencontraram?

3 - Putz! Quanto tempo não te vejo.

“É proibido cassar pagacinho.” Há! Há! Há! Há!

2 - Porque a Polícia encontrou a seguinte placa lá no sítio: merda para o esgoto. Crêêêdo!

1 - Ambos estão sujos, mas são necessários para conduzir

Respostas:

1 - Ambos estão sujos, mas são necessários para conduzir

2 - Porque a Polícia encontrou a seguinte placa lá no sítio: merda para o esgoto. Crêêêdo!

3 - Putz! Quanto tempo não te vejo.

social

Nossa Coluna Social destaca sempre os melhores cliques de eventos e comemorações de Fernandópolis, região e também das redes sociais. E vocês, assinantes de "O Extra.net", podem participar enviando fotos para registrar seu aniversário e também de aniversariantes da família para nosso email **contato@oextra.net** e fazer parte deste espaço reservado a momentos especiais aqui em nosso caderno "Extra Mais"!



Jhony 'Tattoo'
SUA TATTOO SEU ESTILO. Tatuagens e Piercings
3463-1609
Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

Podoclínica
Podologia - Estética
CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE
3462-4336
Av. Ângelo Del Grossi, 266 - Boa Vista - Fernandópolis - SP

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

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

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Produtos com a qualidade **PLASÚTIL**

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

oferta produtos a partir de **R\$ 1,99** cada um



Destaque para a jovem **Beatriz**, estudante de Farmácia da Unifev, em seu momento de 'fã declarada' ao lado do cantor **Wesley Safadão**, no aeroporto de Votuporanga.



Feliz aniversário para **Egberto Oliveira**, que recebe as homenagens da família e amigos, pelo seu aniversário, celebrado hoje.



Pose de **Nathalia Simões**, também na lista dos homenageados deste sábado. Parabéns!



Click especial de **Humberto Cáfar**, Douglas e a medalhista olímpica Ana Moser, no Teatro Municipal, explicando sobre os projetos AFERCAN e equipe SuperAção.



Close da bela **Elisa Silva**, também assoprando as velinhas hoje, em ritmo de muita diversão.



A rainha do Rodeio 2015 de Ouroeste, **Milena Souza** celebrou ontem idade nova e recebeu os cumprimentos de amigos e familiares. Parabéns!



Felicidades total para **Carol Guerra** e **Caio Lopes**, que ao completarem quatro anos de namoro, oficializaram o noivado. Parabéns ao casal!



Click do simpático casal: **Jhonatas Constantino** e **Bianca Constantino**.



Close do aniversariante **Rafael Lopes de Paula**, estudante de Nutrição, fãático por academia e alimentação saudável.



O cantor e empresário **Gutto Rimoldi** rende bons clicks e recebe hoje os cumprimentos especiais de vários fãs. Parabéns!

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA
Concentração Raciocínio Autoestima Memória Mente saudável
Forme palavras inteiras usando 3 pedaços de palavras
cle san mo do levi bici
lia te ti ta mu dá
chi da ber são ves la
Supera
Ginástica para o Cérebro
AGENDE AGORA uma aula gratuita (17) 3462.8170
www.metodosupera.com.br



O empresário e ex-jogador de futebol, **J.C. Soares**, aniversaria hoje, sempre junto à bela família e fiéis amizades.



O empresário **Vadão Gomes** aniversaria, em grande estilo, na próxima terça-feira. Na foto, no Frigoestrela, recebendo Cleber Rocha, Rodrigo Ortunho e Sérgio Teixeira.



Destaque para a noite de festa da jovem **Monise Cestari Appoloni**, formanda do curso de Engenharia de Alimentos na UTFPR (Universidade Tecnológica Federal do Paraná). Na foto, em momento de comemoração, a formanda (ao centro) aparece ladeada pelos pais Luis Appoloni e Angelina Appoloni, a irmã Laise Appoloni, o cunhado André Fachin, o irmão Vinícius Appoloni e a cunhada Luanna Appoloni .



Parasado para foto em Paris, o **casal Birolli** comemorou ontem data especial para a secretária municipal Mara Birolli, muitíssimo cumprimentada.



Em alto mar, **Pedro Marino** dá boas vindas à idade nova na próxima segundona. Felicidades e muitas realizações!



Parabéns para a aniversariante **Mize Berica**. Na foto, o carinho do amado.



A dama da **Casa da Amizade**, Josiane Ribeiro Costa está em festa hoje e recebe o carinho de toda família e amigos pela passagem da data especial.



A terapeuta ocupacional **Miliane Barreto Carrasco** recebeu ontem centenas de felicitações por redes sociais pela passagem de mais um ano de vida! Felicidades e sucesso!



A festa hoje é dela, a bela **Tainara Gasparine**, recebendo felicitações de todos os familiares e amigos.

















































































































































































































































celebridades



Mulher Melão passa à frente da ex-BBB Adélia em revista e alfineta: ‘Nem sei quem é’

Parece que o jogo virou, não é mesmo? Já com contrato assinado, Mulher Melão passa à frente de Adélia e será capa da “Sexy” de junho. A ex-BBB se submeteu a uma recente transformação, com plástica e botox, contando que posaria muito em breve. Antes certa, sua nudez agora é dúvida entre os que decidem as estrelas da publicação. “A capa de junho está fechada. Seguimos negociando com Adélia. Julho está em aberto, mas não é mais certo que ela

pose”, diz Laís D’Ambrosio, da “Sexy”. Quem está rindo à toa é Melão, que estreia na publicação e já posou nua para uma edição especial da “Playboy”: “Sobre a Adélia, para começar, não posso falar de uma pessoa que nem sei quem é... (risos). Só posso garantir que meu ensaio será destruidor. Preparei meu corpo para essas fotos e nem precisa usar Photoshop se não quiser. Minha bunda esta naturalmente linda! Venho cheia de poder no ensaio mais ousado que a revista já teve. Mas tudo com muito luxo! Eu avisei que só posaria nua se tivesse tratamento de diva”.

Grávida, Suzana Alves, ex-Tiazinha, tenta adotar um bebê: ‘Criar dois ao mesmo tempo’



Suzana e o marido no chá de bebê de Ben, o primeiro filho do casal

Grávida do primeiro filho, aos 37 anos, Suzana Alves pode ganhar de uma só vez dois bebês. É que ela e o marido, o ex-tenista Flávio Saretta, estão em um processo para adotar uma criança. A iniciativa se deu por conta da dificuldade que a intérprete da Tiazinha teve em engravidar. “Como não conseguíamos engravidar, decidimos adotar. Como o Ben (nome do filho

que ela está esperando) veio na surpresa, deixamos o processo continuar. Espero que a gente consiga também essa graça de adotar. Vai ser maravilhoso. Espero que a gente consiga criar duas crianças ao mesmo tempo”, revelou ela, em entrevista. Casados há seis anos, eles estavam tentando ter o primeiro filho juntos há anos. A conquista só veio através de

um tratamento de fertilização. “Tentei engravidar várias vezes, mas foi só na terceira tentativa da fertilização que nós conseguimos. Eu estou nas nuvens, me sentindo realizada”, disse Suzana, hoje dona de um estúdio de pilates. “Meu marido estava muito preocupado com a gravidez e só conseguiu relaxar depois de vários feedbacks positivos dos médicos”.

Sabrina Sato revela que deu em cima de Duda Nagle pela internet: ‘É bom poder escolher’

Linda de viver, Sabrina Sato poderia ter todos os homens aos seus pés, sem fazer muito esforço, mas preferiu ir à luta. Namorando há pouco mais de um mês com o ator Duda Nagle, a apresentadora revela que o romance só começou por iniciativa dela. Foi ela (acreditem!) que tomou a iniciativa e deu em cima do rapaz, através de uma rede social. “Vou ensinar como usar o direct (mensagem privada) do Instagram (risos). Mande uma mensagenzinha para quem não quer nada, falando para a gente se encontrar”, entrega ela. “Hoje, não tem mais essa de o homem tomar a atitude, de ter de convidar para sair. É bom poder escolher, não



Sabrina e Duda estão juntos há pouco mais de um mês

ser só a escolhida”, conclui. Sabrina ainda se derreteu ao falar do novo amor: “Duda é incrível, maravilhoso, inteligente... É tudo de bom”. A “Japa” estava solteira desde o fim do relacionamento com o ator e humorista

João Vicente, em maio do ano passado. De lá pra cá, ela chegou a se envolver com o modelo niteroiense David Chaloub, mas o romance não foi adiante. “Estava chovendo na minha horta. Eu é que sou mais tranquila”, admite.

Sósia de Rodrigo Santoro, Diego Martínez fala de semelhança com ator: ‘Ele é mais atraente’

“A primeira vez que alguém me disse que eu parecia com ele foi há quatro anos, um bom amigo meu, brasileiro, comentou. E a última vez foi há alguns meses no México. Tinha três brasileiros na equipe de mergulho e fizeram a comparação”, conta o modelo espanhol, de 31 anos: “Sempre me dizem o mesmo: ‘você tem os olhos do Rodrigo, mas é mais baixo que ele”, revelou. O bonito tem 1,70m enquanto Rodrigo chegou aos 1,90m. De tanto ouvir que se pareciam, Diego procurou saber quem era o brasileiro e assistiu a alguns filmes dele. “Eu amo o meu trabalho, acho que é um grande intérprete. E ele também tem cara de boa pessoa, o que para mim é sempre importante”, elogia ele, que, no entanto, faz a linha modesta: “É um homem muito atraente. E não digo isso só



Rodrigo Santoro e seu sócia espanhol Diego Martinez

porque as pessoas pensam que eu pareço com ele, mas porque eu acho que ele é muito mais atraente do que eu”. Assim como Santoro, Diego deseja seguir a carreira de ator. “Espero que um dia eu me torne um bom ator. Adoraria trabalhar no cinema, é o que sempre me chamou a atenção”, planeja. Enquanto isso não acontece, Diego co-

leciona campanhas publicitárias e ensaios em que o corpo irretocável é o principal: “Comecei há cinco anos e fiz trabalhos em Valência, a cidade onde eu cresci, Madri, Barcelona, Nova York, Londres e outras. Tudo começou por acaso, com incentivo de um parente. Mas não acreditei muito que poderia competir com caras altos e bonitos”, finalizou.

horóscopo

ÁRIES
Sol e Lua em trígono lhe deixam com uma atitude socialmente mais aberta e alegre neste sábado. Você demonstra grande serenidade emocional para lidar com a diversidade de demandas, assim como grande resiliência para encarar harmoniosamente qualquer tipo de atividade ou companhia.

TOURO
Bom momento para curtir a companhia das pessoas queridas, pois Sol e Lua estabelecem trígono, harmonizando a vida familiar. Que tal aproveitar para relaxar e organizar sua cabeça? Problemas que pareciam complexos demais até este agora poderão ter resolução neste período. Aproveite!

GÊMEOS
Ao passar pelo setor de amizades, o Sol forma trígono com a Lua, trazendo um clima lúdico para sua vida e favorecendo a companhia dos amigos. Curta atividades em grupo, pois as trocas de energia e conhecimento se mostrarão altamente enriquecedoras, tanto espiritualmente quanto intelectualmente!

CÂNCER
Bom momento para colocar a vida em ordem, pois Sol e Lua em trígono lhe deixam mais harmonizado, tanto racionalmente quanto emocionalmente. Saiba curtir de maneira responsável as atividades de lazer que surgirão hoje. Perceba que é importante ser econômico e procure agir de maneira discreta!

LEÃO
Viagens e passeios podem lhe oferecer os novos conhecimentos pelos quais você anseia neste momento. Seu espírito aventureiro e alegre é aflorado, já que Sol e Lua se harmonizam. Se não puder viajar, busque maneiras de ampliar seus horizontes, a exemplo de bons filmes e leituras.

VIRGEM
Evite atividades agitadas ou emocionalmente desafiadoras hoje. Sol e Lua se harmonizam no setor de crise, lhe trazendo mais tranquilidade. Este clima sereno que lhe acompanha neste período ajudará você a valorizar a vida, tanto em seus aspectos mais simples como os mais complexos.

LIBRA
O trígono estabelecido entre Sol e Lua intensifica a harmonia e prosperidade nos grupos dos quais você faz parte, impulsionando positivamente os relacionamentos. O clima de sinergia em casa, no trabalho ou na vida social afloram a complementariedade das diferenças.

ESCORPIÃO
Você se mostra mais dedicado ao trabalho e às responsabilidades de maneira geral, pois o trígono Sol-Lua indica um momento de busca pela produtividade. Procure agir de maneira mais direta e organizada, pois isso lhe ajudará a alcançar resultados com excelência. Coloque sua vida em ordem!

SAGITÁRIO
Você enxerga mais claramente as questões de maior complexidade humana, pois Sol e Lua formam trígono, exaltando sua sensibilidade. Sua capacidade de análise e perspicácia lhe permitem perceber aspectos que geralmente passam sem ser notados pelos outros. Conduza as pessoas positivamente!

CAPRICÓRNIO
Introspecção e sensibilidade marcam este momento em que Sol e Lua estabelecem trígono. Procure por ambientes mais aconchegantes e por atividades que estimulem sua concentração, hoje mais aguçada. Vencie plenamente a sua companhia - mas cuidado para não acabar se isolando.

AQUÁRIO
Sol e Lua estabelecem trígono, exaltando seu poder de articulação nos relacionamentos. Você se destaca não só na vida social, mas também na vida afetiva. O clima de harmonia se mostra bastante prazeroso, seja nas conversas, ao estabelecer acordos ou ao compartilhar experiências!

PEIXES
Sol e Lua estabelecem trígono, aguçando seu faro para oportunidades e sua capacidade objetiva, o que impulsiona o espírito de empreendedorismo. Que tal dedicar-se às atividades profissionais e do lar? Aproveite esta motivação para organizar as rotinas, conferindo mais qualidade à sua vida!



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



Auto Mecânica
OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção: Francis
(17) 99706-5516 / 99731-5516



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

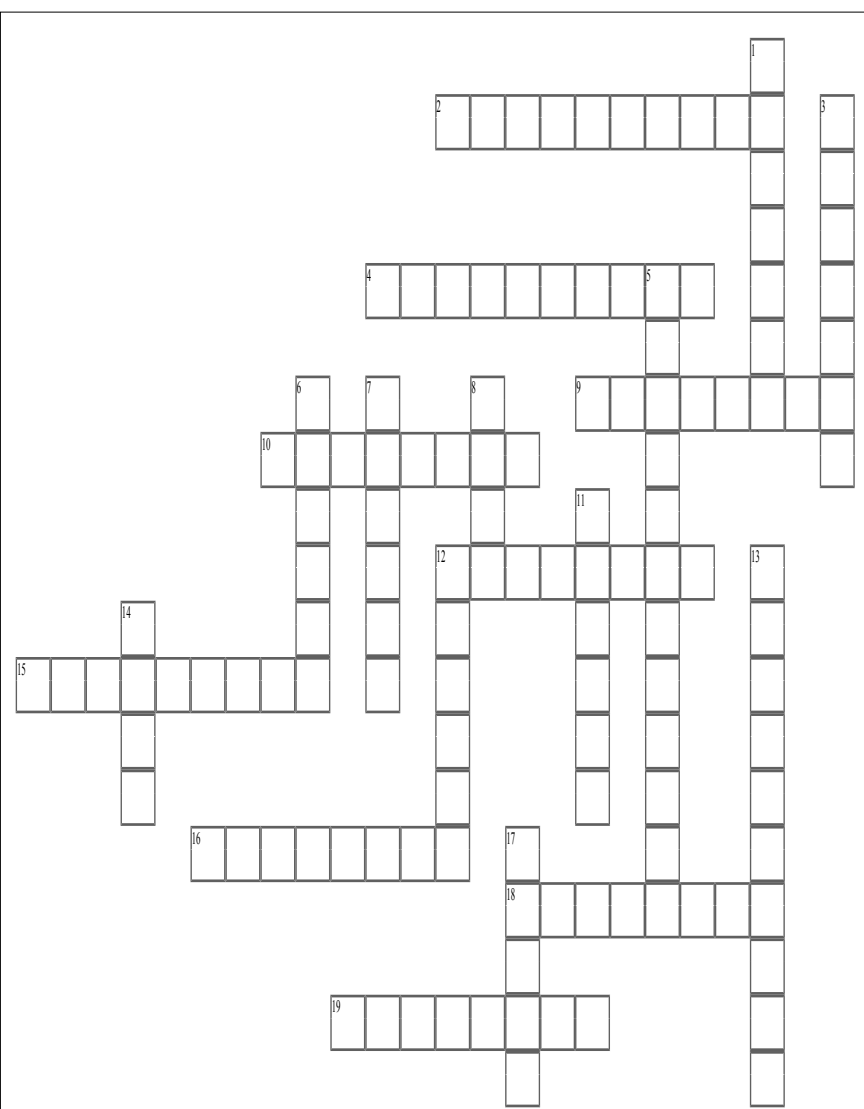


Auto Mecânica
OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção: Francis
(17) 99706-5516 / 99731-5516

Palavras Cruzadas



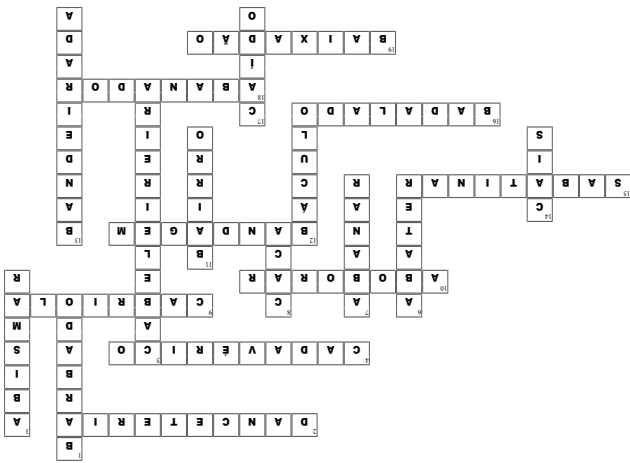
Horizontais

- 2. Lugar onde se dança.
- 4. Relativo a cadáver; Que tem aspecto de cadáver.
- 9. Salto de cabra; Cambalhota.
- 10. Dar forma ou semelhança de abóbora; Tornar-se mole como abóbora madura.
- 12. Conjunto de faixas, ataduras, destinado a proteger ou comprimir uma parte do corpo.
- 15. Arguir como em sabatina.
- 16. Muito comentado, falado.
- 18. Que abana.
- 19. Baixada grande.

Verticais

- 1. Que tem barba ou apresenta barba comprida.
- 3. Causar admiração, assombro, confusão, espanto.
- 5. Mulher que corta ou penteia o cabelo das outras.
- 6. Matar; Cortar; Derrubar.
- 7. Mover o abano para refrescar.
- 8. Excremento humano; Imundície; Porcaria.
- 11. Cada uma das partes em que se divide a área urbana de uma cidade.
- 12. Bastão episcopal: Cajado.
- 13. Cota fixa marcada pelo taxímetro dos autos de praça, antes de iniciar a corrida.
- 14. Parte de um porto onde se faz o embarque ou desembarque de pessoas ou mercadorias.
- 17. Tombado pelo próprio peso.

Respostas



Caça Palavras

Z V L K Q R Q W M T I W V Z D F Z H P Z

R I R E G U S E E F H S S T O O X I O U

S T Y S Z A F T G O I T O W R G A F G H

E T N E G N A T A D H P G R E V A J S V

I A K Z R C E B R J F L J G I W R I K L

D M N J J N L P I X G D E G A E G S V B

V O W U B E R K M L Q L O G R W G U D L

H N T T H S C N F V X F W R N Z D A V D

Y G P T R T S M L X D R Q L Q A G X I V

G E J Z I R S Q J V W Z Y K O G V Q E V

W O I N G A Q X H W M F C G X L I E H E

Y Z W E I N X O V I A G E M C Z I Y X V

F L K U D G V I W H B A X Y X J O E A P

I N V Q E E N E P B O V M C O R G Q W X

B N I T Z I G Z G B I K C G F E Q B T W

I G N N O R Z G H N B V E H S W Y I O A

Z Y O S U O Y N I X A Z M E H P N F I C

E G R É G I O G R E Z L R L B Y A U Z S

M J T H L Z S G F T I T A Y K J D Q T Y

A I C N Ê G I V L T T I P F Q H L I N T

EGRÉGIO

ESTRANGEIRO

EVANGELHO

EXEGESE

FALANGE

MIRAGEM

MONGE

OGIVA

RIGIDEZ

SUGERIR

TANGENTE

VIAGEIRO

VIAGEM

VIGÊNCIA

Resumo de Novelas

ÊTA MUNDO BOM
Sábado, 18h00

Candinho se decepçiona com Filomena e agradece Sandra por lhe mostrar o quadro que foi pintado por Ernesto. Eponina pede que Pancrácio nunca mais a procure. Anastácia e Pirulito estranham a tristeza de Candinho. Diana convence Severo a lhe dar mais dinheiro. Frágoso promete ajudar Filomena a esclarecer sua história para Candinho. Celso se nega a rasgar a nota promissória assinada por Sandra, que se irrita com o irmão. Pancrácio aconselha Romeu a reconquistar Mafalda. Gerusa questiona Osório sobre sua saúde. Cunegundes descobre que Candinho está rico. Mafalda confessa a Zé dos Porcos que sofreu menos do que esperava por Romeu. Candinho confronta Filomena sobre o quadro pintado por Ernesto.

TOTALMENTE DEMAIS
Sábado, 19h15

Jonatas salva Eliza do atropelamento e afirma ao policial Wilson que desconfia de que Jacaré dirigia a motocicleta. Leila termina seu relacionamento com Jonatas. Arthur demonstra sentir ciúmes de Eliza com Jonatas. Sofia planeja com Jacaré como vão roubar o cofre da casa de sua família.

VELHO CHICO
Segunda, 21h00

Tereza pede um voto de confiança a Afrânio. Chico Criatura fica penalizado com a situação de Zé Pirangueiro. Bento pensa em Beatriz. Ceci afirma a Beatriz que o responsável pela eleição de Raimundo foi Afrânio. Ednilson procura Afrânio e Cícero se incomoda. Doninha confidencia a Dalva que Cícero se sente culpado pela morte de Clemente. Afrânio permite que Tereza adie a colheita das frutas. Olívia questiona Santo sobre os ciúmes de Luzia. Tenório se irrita com a aproximação de Ednilson com o coronel Afrânio. Lucas afirma a Luzia que precisa falar com Olívia.

MALHAÇÃO
Segunda-feira, 17h30

Ana pergunta a Tito se ele conhece seus filhos. Selminha e Alina trocam provocações. Roger convence Flávia a colocar o chaveiro que Rodrigo deu para Luciana entre os pertences de Tito. Luciana percebe que perdeu o chaveiro. Júlia e Arthur se desafiam. Lívia convida Vera para ir à praia com ela e Beto. Roger desabafa a raiva de Rodrigo para Marquinhos. Tito confidencia a Luan o interesse por Ana. Ana discute com Miguel. Menelau comemora a permanência de Camila no Leal Brazil. Roger manipula Luciana contra Rodrigo. Alina flagra Uodson com Selminha. Rodrigo vê o chaveiro de Luciana no hostel.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Segunda-feira, 20h30

Mateus e Dóris planejam aprontar com Berta (Maximiliana Reis), que é sempre tão implicante. Pedro convida Luis para trabalhar como seu assistente na clínica veterinária. Priscila insiste em não comer e o médico Raul fica preocupado devido o quadro de anemia da menina. O médico avisa Safira, Aurora e Fortunato que o problema deve ser psicológico e por isso um profissional atenderá ela no hospital. Regina aproveita o acidente de Priscila e diz que Manuela precisa se afastar de Joaquim para que a garota fique mais feliz. Giuseppe e Nico são assaltados. Manuela está triste por ter que se afastar de Joaquim para que Priscila fique mais feliz.

OS DEZ MANDAMENTOS
Segunda-feira, 22h15

Jetro agoniza no chão. Adira se desespera e tenta alcançar o pai, mas os amorreus a seguram. Moisés e Josué intrigados com a forma com que Zur atacou Moisés. Josué questiona como Zur consegue lutar tão bem, mesmo estando sobre efeito de ervas. Bina feliz lembra da noite de amor com Corá, que estava sob efeito da erva. Assir e Elcana chegam e contam que Zur atacou Moisés. Zur surpreende Jaque com um beijo. Corá se oferece para ir junto e Moisés acaba concordando. Zipora percebe a aflição do marido. Balaque e Elda mentem para Betânia e dizem que Adira e as crianças estão mortas. Moisés diz que Deus está pedindo par que todos desistam de seguir viagem e anuncia a decisão no acampamento.

Humor

CÉU CONTRA O INFERNO

Ao atender o telefone, São Pedro ouve a inconfundível voz do Diabo:

- Estou lhe desafiando para uma partida de futebol no próximo final de semana. O Céu contra o Inferno, aceita?

E São Pedro responde:

- Aceito, claro - respondeu São Pedro humildemente. - Mas a honestidade me obriga a lhe dizer que vocês vão perder. Tenho os melhores jogadores de todos os tempos no meu time.

E o diabo ainda confiante diz:

- Pode ser! Mas não se esqueça de que eu tenho os piores juízes!

O BÊBADO E OS PASTORES

Dois pastores estão perdidos e um deles pergunta para um homem que está visivelmente bêbado:

- Com licença, você sabe me informar onde fica a farmácia?

E o bêbado explica:

- Claro, fica ali na esquina virando a direita.

Os pastores agradecem, começam a seguir o caminho mas um pergunta ao outro:

- Será que não deveríamos ajudar aquele pobre homem que tomou o caminho da bebida?

E o outro pastor responde:

- É verdade. Temos o dever de ensinar a palavra do Senhor e ajudar aquele homem.

Eles voltam até o bêbado e perguntam:

- Moço, você gostaria que te ensinásemos o caminho de Deus?

E o bêbado responde:

- Vocês não sabem nem o caminho da farmácia, imagine o caminho de Deus...



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

HORTA IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Alimentos que melhoram o estado de ânimo

Nossa dieta tem uma influência direta sobre o estado de ânimo. Certos alimentos podem nos fazer sentir no instante em que os ingerimos, mas uma vez que o pico de açúcar cai, é experimentada uma sensação de cansaço e mau humor. Em contraste, outros alimentos podem melhorar realmente o seu estado de ânimo e dar-nos uma grande carga de energia.

ALIMENTOS QUE MELHORAM O ÂNIMO:

■ **Peixes Oleosos.** Os ácidos graxos ômega-3 podem ajudar a depressão quando se atravessam estados depressivos, como quando se experimentam dores musculares e articulares. Os peixes oleosos de água fria são uma das melhores fontes de ômega-3, e comer duas porções por semana faz a diferença. É importante buscar as opções baixas em mercúrio como o salmão selvagem, bagres, arenque, linguado e corvina.

■ **Castanha do Brasil.** Todos os frutos secos e sementes são ricos em selênio e vitamina E, a castanha do Brasil são as que mais os contêm. O selênio ajuda a reduzir o estresse oxidativo no cérebro, e a vitamina E melhora o estado de ânimo.

■ **Ovos.** Os ovos são uma das melhores fontes de proteínas e amido, também fornecem colina, vitaminas B12 e D, e ácidos graxos ômega-3, todos os nutrientes importantes para o cérebro, especialmente quando você está de mau humor.

■ **Bagas.** Meia xícara de frutas bagas (amoras, mirtilos ou framboesas) fornece uma quantidade significativa de antioxidantes. Estes alimentos estimulam o sistema imunológico e melhoram o estado de ânimo, porque contêm queretina, que ajuda muito quando existe uma necessidade de aliviar os sintomas de uma alergia constante.

■ **Aveia.** Este alimento for-

nece uma grande quantidade de hidratos de carbono complexos, os que são digeridos de forma mais lenta do que os refinados, por isso dão energia por muito mais tempo. A aveia e outros cereais integrais melhoram o estado de ânimo, porque é uma excelente fonte de magnésio, o que faz uma grande diferença durante a síndrome pré-menstrual.

■ **Frutas e Vegetais de Cores.** Comer duas porções de verduras e frutas todos os dias melhora o humor, porque fornecem os nutrientes necessários para o organismo e combatem doenças comuns como o trânsito lento, o inchaço, a retenção de líquidos, etc.

■ **Cacau Puro.** O chocolate preto elaborado com um máximo de cacau fornece uma grande quantidade de antioxidantes e é capaz de elevar as endorfinas, hormônios do bem-estar. Paralelo a isso, comer regularmente chocolate com mais de 70% de cacau, reduz as probabilidades de sofrer doenças cardíacas.

■ **Chá Verde.** É preciso reduzir o consumo de café e aumentar o de chá verde. Este chá dá energia durante mais tempo e fornece uma quantidade significativa de antioxidantes.

■ **Leite Fortificado:** A vitamina D é obtida através da exposição à luz solar, mas também a fornecem os produtos lácteos enriquecidos. Além disso, os iogurtes contêm probióticos, que exercem um impacto positivo sobre o estado de ânimo.

A FELICIDADE ESTÁ NO BRÓCOLIS

Qual é a sua ideia de uma vida plena? As definições variam, mas não os ingredientes. Valorizamos objetivo, engajamento, curiosidade e criatividade. Mas não podemos esquecer, por exemplo, do brócolis.

Pesquisadores da Universidade de Otago, na Nova Zelândia, encontraram forte ligação entre o fato de comer



frutas e vegetais e o bem-estar. O estudo, publicado no British Journal of Health Psychology, acompanhou 405 voluntários, todos estudantes universitários, por 13 dias consecutivos. A cada dia, os participantes escreveram em um diário as porções consumidas de frutas, vegetais, sobremesas e batatas fritas, por exemplo. Também responderam a um questionário, cujo objetivo foi o de averiguar níveis de criatividade, curiosidade e estados psicológico e emocional.

Como resultado, as pessoas

que comeram mais a chamada alimentação viva relataram níveis maiores de curiosidade, criatividade e emoções positivas. Não está clara se a ligação entre uma coisa e outra é causal ou direta. Os cientistas aventaram a hipótese de que estar feliz leva a fazer escolhas saudáveis à mesa, e talvez não o contrário.

De qualquer forma, o recado é um só: abuse das frutas e saladas e do brócolis. A recomendação é consumir no mínimo cinco porções por dia. Faça trocas vantajosas, abuse dos sucos detox e... seja feliz!

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIGRA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Dra. Lucilene S. Onibeni Betiol

PEDIATRA | CRM 147.378

17 3462 6858

lucilenebetiol.com.br

pediatria@lucilenebetiol.com.br

Rua Cerqueira César, 321 - Jardim Santa Helena - Fernandópolis/ SP

Raio-X Digital

Mamografia Digital

Tomografia Computadorizada

Ultrassonografia Geral

Ultrassonografia 3D e 4D

Doppler Colorido

Diagnóstico por imagem

Fone: (17) 3442-1204

augemed@gmail.com

www.augemed.com.br

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

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

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

Doenças do Sistema Nervoso Central e Periférico

Neurocirurgia - Neurologia - Neurologia Infantil - Eletroencefalograma

Dra. Francisca Goreth Matheiro Moraes Fantini

CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini

CRMESP 67.236

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

Neuroclinica

Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.

Neurocirurgião - Neurologista

CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339

Hospital: Av. Afonso Cáfar, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP

www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

FAÇA UMA ESCOLHA QUE COMBINE COM VOCÊ

GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA

• Conteúdo e diploma iguais aos dos cursos presenciais.

• Cursos reconhecidos pelo MEC.

VESTIBULAR 2016

WWW.ESTACIO.BR

0800 880 6767

POLO FERNANDÓPOLIS

RUA PRIMO ANGELUCCI, 330

☎ (17) 3442-3999

A UniSEB faz parte do grupo Estácio

[1] Cursos a distância ministrados e certificados pela Universidade Estácio de Sá ou pelo Centro Universitário Uniseb, de acordo com o polo escolhido.

FONES: 3462-8330 3463-3090

Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP

Entre de cabeça no mercado!

Torne-se Corretor de Seguros e conheça as modalidades que vão mudar a sua vida profissional!

CURSO PARA HABILITAÇÃO DE CORRETORES DE SEGUROS.

INÍCIO DAS AULAS: 29 de FEVEREIRO de 2016 FERNANDÓPOLIS

A Escola Nacional de Seguros é a única instituição no Brasil que oferece o Curso para Habilitação de Corretores de Seguros. Ao final do programa, o aluno aprovado recebe certificado que permite obter o registro profissional.

Venha para um mercado em plena expansão, torne-se corretor e aproveite as inúmeras possibilidades do Seguro!

ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

Mais informações: Unidade Regional São Paulo

Telefone: (11) 5212-2100 - Ramais: 2160 / 2161 / 2162

E-mails: atendimento@funenseg.org.br

secretariasp@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor