

Rio Preto sediará etapa de Rali da Mitsubishi

Após corridas em Joinville, Mogi e Tiradentes, Rio Preto sediará no dia 11 o mais tradicional Rali de regularidade do país



Competidores estarão disputando a prova em circuitos que cortarão plantações de cana na região

→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

contato@oextra.net

Depois de Joinville, Mogi Guaçu e Tiradentes, chegou a vez de São José do Rio Preto receber, no próximo dia 11, o Mitsubishi Motorsports. O rali de regularidade é o mais tradicional do Brasil e completa 22 anos em 2016. "A temporada 2016 do Mitsubishi Motorsports já teve eta-

pas inesquecíveis. Temos certeza que os desafios de São José do Rio Preto garantirão muita diversão aos participantes e suas famílias", adiantou Fernando Julianelli, diretor comercial e de marketing da Mitsubishi Motors do Brasil. O rali é dividido em três categorias: Graduados, para os mais experientes, Turismo, destinada aqueles que têm experiência intermediária e Turismo Light,

reservada para quem está começando. Podem participar da prova veículos 4x4 das linhas Pajero, L200 e ASX. "A gente chega na véspera e só vai embora no domingo, assim dá para aproveitar e conhecer a região também. Daqui pra frente só Mitsubishi, não tem outra marca", afirmou Luis Henrique Tavares, que compete ao lado de Gabriella Casanova a bordo de uma L200 Triton.

Novo Cruze Turbo chega neste mês. Preço assusta!

Versão mais barata do novo modelo sairá por R\$ 89,9 mil; antes custava R\$ 81,1 mil



Serão três versões, a LT por R\$ 89,9 mil, a LTZ 1 por R\$ 96,9 mil e a LTZ 2 por R\$ 107,4 mil. Preço beira sedas de luxo da

Audi e

Mercedes.

Será que vale?

rior, o Ecotec 1.8, de 144 cv, eram gastos 9,8 segundos. O modelo entrega equipamentos que nenhum concorrente atual possui, como o sistema de farol alto adaptativo, assistente de permanência na faixa, carregador de celular por indução, park-assist e o OnStar.

NOVA CG 125i:

50 KM/LITRO?

Alta motocicleta mais barata da Honda - Pop 110 e Biz 100 são consideradas motonetas -, a CG 125i Fan promete fazer, por R\$ 6,7 mil, 50 km/litro, com picos de 57 km/litro, o que projeta uma incrível autonomia de 800 km. Detalhe: o modelo não é flex a aceita somente gasolina.



TRICITY 155:

A 3 RODAS DA YAHAMA

AYamaha começa a vender neste segundo semestre, na Europa e com planos de expansão mundial, o modelo de 155 cc e que tem três rodas. Ela vem com aro 14 polegadas e a fábrica garante inclinação nas curvas (como nas motos), porém com muito mais estabilidade.

Venha conhecer a Nova Ranger na Ford Wells

Design, desempenho, segurança, tecnologias exclusivas e 5 anos de garantia: a evolução da ranger, a picape raça forte

AFord lança hoje em todo Brasil a Nova Ranger, introduzindo a linha também vendida na Europa, Ásia e outros mercados. O conceito Raça Forte dessa legítima e avançada picape média inclui no modelo 2017 desenvolvimentos que refinam os seus atributos em todas as versões diesel e flex, com cabine dupla. Também é a primeira do segmento a vir com cinco anos de garantia, pioneirismo que reforça o seu padrão de qualidade.

Além de design imponente, com nova grade e faróis, a Ranger ganhou um interior mais requintado e tecnologias inéditas de assistência ao motorista, como piloto automático adaptativo e alerta de colisão. Seu conjunto de segurança, com sete airbags, é o melhor da categoria e o conhecido desempenho dinâmico e fora de estrada da picape também foi aprimorado, com avanços nos motores 2.2 e 3.2 Diesel e 2.5 Flex, direção elétrica e controle eletrônico de estabilidade de série.

Completa e competitiva
A Nova Ranger é a melhor parceira para quem necessita de uma picape robusta e confiável para o trabalho, mas também espera alto nível de tecnologia, conforto, segurança e dirigibilidade, que a torna

mitad oferecem ainda chave de segurança MyKey.

Toda a linha vem de série com o sistema AdvanceTrac que inclui: controle eletrônico de estabilidade, controle eletrônico de tração, assistente de partida em rampa, controle anticapotamento, controle adaptativo de carga, luzes de emergência em frenagem brusca e assistente de frenagem de emergência. As versões diesel têm ainda a função de controle automático em descidas.

Manutenção econômica

A Nova Ranger 2017 é a primeira picape no Brasil a contar com cinco anos de garantia, uma vantagem inédita para o consumidor do segmento. Tem também um novo plano de manutenção com preço fixo

que reduz o custo total de posse, com apenas uma revisão a cada 12 meses ou 10.000 km durante os três primeiros anos de uso.

A Nova Ford Ranger, com tecnologias únicas na categoria, já está à venda hoje na FORD WELLS de Fernandópolis, a partir das 9h, na Avenida Expedicionários Brasileiros, 810 – Cen-

tro. Mais informações pelo fone: 17 3465-0088. Todos estão convidados a conhecerem essa nova picape, que é resultado de um projeto global que reuniu a experiência de engenharia da Ford e a rodagem de mais de 1 milhão de quilômetros de testes nos mais diversos tipos de terreno e condições atmosféricas, em diferentes regiões do mundo.

Chegou a melhor Ford Ranger de todos os tempos.

Não perca este grande lançamento hoje a partir das 9hs na Ford Wells

Estão todos convidados!

Ford Wells
Satisfação em atender você.

5 ANOS GARANTIA
Na cidade, somos todos pedestres.

RAÇA
Ford
FORTE



■ RETORNO FESTIVO

na curva
do rio

CHICO PIRANHA

Sabe quem tá falando?



Já era noitinha quando o sujeito parou seu carro na porta da vendinha da Vila Cruzeiro, lá pelas bandas de São João das Duas Pontes. Ajeitou o chapéu na cabeça, encostou no balcão e pediu uma "branquinha pra rebater a friagem". Deu a primeira beijada e começou...

- Meus amigos, hoje a minha pescaria foi uma meleca. Paguei um piauzinho e três mandizinhos chorões desse tamaniño. Tomou outro gole e continuou: mas a caçada foi um colosso... Nossa Senhora, a caçada foi um colosso... a caçada foi um colosso, repetia o forasteiro.

Pedi outra cachaça e continuou: "A caçada foi maravilha, matei um jacaré, dois galheiros, um tatu peba e ainda arrumei quatro gairovas!"

Nisso um caboclo que estava parado na outra ponta do balcão, puxou conversa:

- O senhor fez tudo isso? E o forasteiro, tomando a quinta goiada, confirmou... "fora duas capivaras safadas que eu baleei, rodaram rio abaixo e eu não consegui achar"...

O clima ficou pesado. O bar começou esvaziar igualzinho naqueles filmes de faroeste quando pinta um duelo entre o mocinho e o bandido e o outro perguntou para o caçador:

- O senhor sabe com quem está falando?

- Não sei não senhor, respondeu o caçador.

- Pois saiba que está falando com um policial ambiental e o senhor está preso. O que o senhor fez é crime contra a fauna e a flora. E pior, é crime inafiançável!

- Tá certo seu guarda. E por acaso o senhor sabe com quem tá falando?

Nisso quem estava de saída parou na porta da vendinha, outros fregueses ficaram olhando de longe. O caldo engrossou e a encraca parecia ser grande... Um silêncio absoluto tomou conta do lugar. O clima ficou ainda mais pesado, dava para se ouvir zumbido de mosca voando no interior do boteco.

- Não sei não, disse o policial.

- Pois então fique sabendo que o senhor está falando com o maior mentiroso dessa região!

Celsat 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

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

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

O mês de junho e a tradição junina!

Será que você ainda se lembra como eram as festas juninas de antigamente? Então, para que a moçada de hoje em dia tenha uma ideia aproximada do que eram aquelas festanças e os mais velhos possam matar a saudade, vamos recuar no tempo, aí uns cinquenta anos, mais ou menos.

Eu era bem pequeno, mas me lembro muito bem que quando chegava essa época do ano junto com as primeiras ondas de frio. Mas também era em junho que começava a preocupação do pessoal das fazendas com as frentes frias e as possíveis geadas. Se elas atingissem os imensos cafezais o prejuízo era muito grande, porque significava a quebra parcial ou até total da safra e quando isso acontecia, era certa e inevitável a perda de um ano inteiro de trabalho de sol à sol. Era um período de grandes festas, mas também de muita apreensão para o homem do campo.

Mas voltando ao começo da nossa conversa, quando junho chegava, o povo da roça esquecia um pouco esses perigos da natureza e se dedicava na preparação das festas de Santo Antônio, São João e São Pedro. Era o tempo de agradecer os santos padroeiros pelas boas colheitas e de também era tempo de pagar promessas. O pessoal das colônias de antigamente vivia como uma grande família e da mesma forma como se juntava nos mutirões das colheitas, também se reunia em grupos dividindo as tarefas de cada um na preparação dessas festas.

Enquanto um grupo munido de facões e machados seguia para o bambuzal para cortar bambus para a montagem da barraca do baile e para a apresentação da quadrilha, outra turma se encarregava de cortar dois eucaliptos; um para servir de mastro para levantar a bandeira do Santo do dia e outro para a instalação do famoso pau-de-sebo, onde lá no alto eram colocadas algumas notas graúdas de cruzei-



ros. Conseguir subir até lá em cima no topo do pau-de-sebo, era para poucos.

Arranjar lenha para montar a grande fogueira no centro do terreirão, nunca foi problema para o povo das colônias.

Quando não eram usados os velhos pés de café arrancados das lavouras, eram os tocos e restos de árvores mortas retiradas das matas. As mulheres e as crianças passavam dias cuidando na preparação das bandeirolas coloridas de papel crepon para enfeitar o arraial, o local da festa. Logo ao amanhecer do tão esperado dia, as mulheres se organizavam também em grupos para preparar os panelões de quentão e grandes baciadas de pipoca e amendoim torrado. Os rapazotes cuidavam de arranjar milho verde e "cacuvar" as leiras em busca de batata doce. Tinha trabalho de sobra pra todo mundo.

Antes de começar a festa, sempre havia o terço e era preciso caprichar na decoração do altar, sempre com flores colhidas nas redondezas como as Dálias, Lírios, Rosas, Capitões-do-Mato e até ramalhetes das lindas flores de São João, que sempre se abriam nesta época do ano. Essas flores de São João eram de uma cor la-

ranja bem forte e se espalhavam em moitas nas beiras das matas ou nas cercas de arame farpado, nas margens dos carreadores e estradões de terra batida.

Quando terminava o terço, começava a festa com o povo levantando o mastro com a bandeira da imagem do santo, enfeitada com espigas de milho, pencas de laranjas, que eram oferendas e pedidos de boas colheitas. Era um momento de forte emoção, com o povo dando vivas, os adultos soltando rojões, os rapazotes soltando inofensivas bombinhas e traques, enquanto as crianças menores se encantavam, riscando os fósforos de cor. A fogueira era acesa, começava o divertido casamento caipira e logo em seguida, o sanfoneiro "puxava o bigode do acordeon" dando início ao grande baile, fazendo o pessoal levantar poeira.

Enquanto o forró seguia animado, nos fundos da barraca do baile os pares se organizavam se preparavam para a tão esperada dança da quadrilha. Lá fora no terreirão todo enfeitado, o pessoal se divertia em torno da fogueira, colocando batata-doce e milho verde para assar na brasa. Os homens tomavam chibocas

conhaque, outros se aqueciam tomando quentão, enquanto os mais jovens se divertiam tentando escalar o pau-de-sebo. E sempre aparecia na festa um ou outro "espírito-de-porco", que soltava um "buscapé com a vareta quebrada" no meio do povo, só pra fazer 'salseiro' e ver o "forfá"!

Depois de duas ou três seleções de sucessos de Mario Zan ou Tonico e Tinoco, começava enfim a tão esperada dança da quadrilha, com "os noivos" puxando a fila de pares ao som de "Eu vou dançar no arraial feijão queimado/Eu vou dançar com a Rita do pé avermeiado". E começava marcação: "Caminho da festa!". Os pares seguiam os noivos, parando no centro do terreirão. "Olha a chuva!". E todos davam meia volta. "Já passou!". Nova meia volta e seguiam adiante. "Olha a cobra!". As damas pulavam e davam gritinhos, os cavalheiros procuravam segurá-las em seus braços. "É mentira!". E todos davam uma grande volta no marcador da quadrilha. "A ponte quebrou!". Outra vez davam meia volta. "Já consertou!". E assim seguia até o final da dança. Bons e animados 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

Fones: (17)
99656.0537

Direção: **Paulo e Solange**

de pai pra filho

Brincadeiras legais com os filhos para quem tem pouco espaço

Aproveite o tempo livre para curtir momentos incríveis com os filhos, mesmo que seja dia de chuva e só reste o espaço do corredor para a farra

Quase metade das mães ouvidas em um estudo coordenado por Jerome Singer e Dorothy Singer, do Departamento de Psicologia da Universidade de Yale, gostaria que seus filhos brincassem mais ao ar livre. E não é difícil imaginar por quê. A mesma pesquisa mostra que as telas de televisão e do computador – assim como de tablets e celulares – praticamente monopolizam a rotina das crianças quando elas estão dentro de casa. Mas nem precisa sair para criar momentos divertidos. É possível proporcionar aos pequenos momentos gostosos de brincadeira dentro de casa, mesmo que o espaço seja limitado.

As atividades a seguir podem ser adaptadas a qualquer cantinho e funcionam que é uma beleza nos dias chuvosos. E o mais importante: como as crianças participam da confecção das brincadeiras, certamente ficarão entretidas – e longe das telinhas – por muito mais tempo.

■ Miniboliche de garrafa no corredor: Materiais: 6 garrafas pet de tamanho médio (as de 600 ml são mais adequadas a espaços reduzidos), vazias, limpas e secas, com as tampas; canetinhas próprias para plástico ou fitas adesivas coloridas; uma bola pequena de plástico ou borracha que não seja muito leve; lápis e papel (ou lousa com giz).

■ Como fazer: Com as canetinhas ou as fitas adesivas, decore as garrafas e numerelas de 1 a 6.

■ Como brincar: Arrume as garrafas em três fileiras, formando um triângulo: na frente, fica a garrafa número 1. Na segunda fileira, a 2 e a 3. Na ter-

ceira, as três finais. Posicione as crianças a uma distância que represente um mínimo de desafio (o que pode variar conforme a idade). Estabeleça as regras do jogo – pode ser o número de jogadas a que cada um tem direito ou uma pontuação mínima a ser alcançada – e registre, no papel ou na lousa, os pontos equivalentes às garrafas derrubadas (a garrafa 1 rende 1 ponto; a número 2, 2 pontos; assim por diante). Crianças já alfabetizadas podem ser convidadas a fazer a conta.

■ Campo de laser: Materiais: 1 novelo grande de lã ou linha de cor bem forte; lápis e papel (ou lousa com giz).

■ Como fazer: Use a varanda. Se o espaço for pequeno demais ali, reserve um canto da sala ou do quarto. Se escolher a varanda, prenda a lã ou a linha no guarda-corpo e na esquadria da porta, no lado oposto. Se quiser montar a brincadeira na sala ou no quarto, use uma estante e outro móvel firme no lado contrário para criar os "raios laser". Amarre a lã (ou linha), passando-a de um lado a outro em várias direções e alturas, de modo a fazer um caminho todo cortado por raios laser de mentirinha. Tenha o cuidado de deixar os fios bem esticados, mas nunca juntos demais.

■ Como brincar: Determine quem será responsável pelo "cronômetro" e desafie as crianças a atravessar, uma a uma, o campo de laser, passando por cima ou por baixo dos fios e esgueirando-se entre eles, no menor tempo possível. Registre o tempo de cada jogador no papel ou lousa.

■ Jogo da memória feito em casa: Materiais: 1 folha de papel-cartão branco; canetinhas



e lápis coloridos; tesoura.

■ Como fazer: Risque um quadriculado no papel-cartão, formando 20 quadrados com 6 centímetros de lado, em média, e recorte-os. Deixe que as crianças desenhem as peças, sempre fazendo duplas iguaizinhas – o tema pode ser livre ou sugerido, como animais, pessoas da família ou brinquedos.

■ Como brincar: Embaralhe as peças com as figuras para baixo e desafie cada jogador a desvirá-las, de duas em duas, até encontrar as duplas com ajuda da memória. Cada par formado é retirado do jogo – e ganha quem formar mais duplas.

■ Maquete do bairro: Materiais: 1 placa de isopor; suca-

tas variadas (retalhos de papelão, rolos de papel higiênico, esponja, palitos de churrasco); blocos de montar (tipo Lego); fitas adesivas coloridas; cola branca; tinta guache e pincéis; toalha impermeável para forrar a mesa.

■ Como fazer: Estimule a criança a escolher seu lugar preferido no bairro (ou na cidade) e, puxando pela memória, reproduzi-lo usando os materiais que tem à frente. As fitas adesivas coloridas ajudam a traçar as ruas.

■ Como brincar: Com a maquete pronta, peça à criança para "decorar" o cenário, colocar os detalhes – carrinhos e bancos de jardim etc. No cenário, seu filho também poderá inventar histórias.



Balaio de Gato

COLUMNINHA COMEÇA

AVISANDO QUE O MUNDO MUDOU!

E os velhos ditados também...

Quem ri por último... é retardado!

E a tal alegria de pobre... é impossível...

Quem com ferro fere... não sabe como dói!

Quem tem boca... fala. Quem tem grana

é que vai a Roma, Paris, Dubai...

Quando um não quer... o outro insiste!

E pode apostar, os últimos serão... os desclassificados...

Há males que vêm para... danar com tudo mesmo!

A esperança... e a sogra são as últimas que

morrem... isso não muda nunca!

Depois da tempestade, se cuide, porque vem a... gripe.

Quem cedo madruga... vai ficar com sono o dia inteiro!

Já que estamos no assunto, veja os

novos ditados da internet:

A pressa é inimiga da conexão!

Amigos, amigos, senhas à parte...

E no zap-zap, antes só do que em grupos aborrecidos!

Diga-me que grupo frequenta e te direi quem és.

Não adianta chorar sobre conversa deletada!

Em briga de namorados, não se mete o

mouse e muito menos o dedo!

E em terra de cego, quem tem wi-fi é rei.

Tela suja se limpa em casa. Melhor

prevenir do que formatar.

Pacote barato sempre sai caro e muito lento.

Claro, quando a esmola é demais, tem vírus de brinde!

Quando um não quer, dois não reclam...

E quem de dia e noite clica, seus males multiplica!

Quem com vírus infecta, com vírus será infectado.

E quem posta o que quer, recebe o que não quer!

Quem vive postando gifs, se entope de spams.

Dai, quem tem dedo, vai à Roma.com!

E sempre será assim: um é pouco,

dois é bom, três vira chat!

Se for beber, me chame. E se beber, não tecle jamais.

Pense duas vezes antes de curtir... e só uma prá bloquear!

E QUEM NUNCA ERROU, QUE

APERTE A PRIMEIRA TECLA.

Funerária Carvalho



Av. dos Bandeirantes, N°1013
Fone: (17) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775



R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

MUSCULAÇÃO MASCULINO / FEMININO, TREINAMENTO FUNCIONAL

TREINAMENTO PERSONALIZADO, ZUMBA FITNESS E G.A.P

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO



M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

■ AÇÃO COM FAMILIARES

Cras reúne grande público na 'I Noite Família Melhor Idade'

→ Assessoria de IMRENSA

Prefeitura de Fernandópolis

OCras (Centro de Referência de Assistência Social) III "Bem-Viver", rea-

lizou a "I Noite Família Melhor Idade", no dia 31 de maio, no salão comunitário do bairro Corinto. O evento, que teve participação significativa da população, foi uma ação jun-

to às famílias de idosos atendidos pelo Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. O encontro serviu para divulgar as atividades desenvolvidas junto à popula-

ção idosa atendida pelo Cras Bem-Viver. No encontro, houve reflexão sobre a importância do papel da família, da convivência social e comunitária na qualidade de vida da pes-

soa idosa. Aconteceu ainda uma palestra, ministrada pela enfermeira Adriana Volpe, com o tema "Primeiros Socorros e a atuação do Samu (Serviço de Atendimento Móvel

de Urgência)", com a intenção de contribuir para a prevenção e atuação correta em distintas situações de riscos, instruindo e sensibilizando a população.



Encontro focou a importância do papel da família, da convivência social e comunitária na qualidade de vida da pessoa idosa

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: Mágica



Se a mágoa lhe bate à porta, entorpecendo-lhe a cabeça ou paralisando-lhe os braços, fuja dessa intoxicação mental enquanto pode.

Se você está doente, atenda ao corpo enfermizo, na convicção de que não é com lágrimas que você recupera um relógio defeituoso.

Se você errou, busque reconsiderar a própria falta, reajustando o caminho sem vaidade, reconhecendo que você não é o primeiro e nem será o último a encontrar-se numa conta desajustada que roga corrigenda.

Se você caiu em tentação, levante e prossiga adiante, na tarefa que a vida lhe assinalou, na certeza de que ninguém resgata uma dívida

ao preço de queixa inútil.

Se amigos desertaram, pense na árvore que, por vezes, necessita da poda, a fim de renovar a própria existência.

Se você possui na família um ninho de aflições, é forçoso anotar que o benefício da educação pede a base da escola.

Se você sofreu prejuízos materiais, recorde que, em muitas ocasiões, a perda do anel é a defesa do braço.

Se alguém lhe ofendeu a dignidade, olvide ressentimentos, ponderando que a criatura de bom senso jamais enfeitará a própria apresentação com uma lata de lixo.

Se a impaciência lhe marca os gestos habituais, acalme-se, observando que os pequenos desequilíbrios integram, por fim, as grandes perturbações.

Seja qual seja o seu problema,

lembre-se de que toda mágoa é



sombra destrutiva e de que som-

bra alguma consegue permanecer no coração que se acolhe ao trabalho, procurando servir.

Francisco C. Xavier/Emmanuel Livro Ideal Espírita

CRÔNICA: Oração especial

Certa vez, um homem recebeu a visita de alguns amigos.

— Gostaríamos muito que nos ensinasse aquilo que aprendeste todos esses anos — disse um deles.

— Estou velho — respondeu o homem.

— Velho e sábio — disse um outro. — Afinal de contas, sempre te vimos rezando durante todo esse tempo. O que conversas com Deus? Quais são as coisas importantes que devemos pedir?

O homem sorriu.

— No começo, eu tinha o fervor da juventude, que acredita no impossível. Então, eu me ajoelhava diante de Deus e pedia para que me desse forças para mudar a humanidade. Aos poucos, vi que era uma tarefa além de minhas forças. Então comecei a pedir a Deus que me ajudasse a mudar o que estava à minha volta.

— Neste caso, podemos garantir que parte de seu desejo foi atendida — disse um dos amigos. — Seu exemplo serviu para ajudar muita gente.

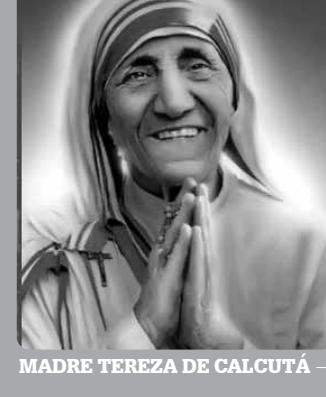
— Ajudei muita gente com meu exemplo; mesmo assim, sabia que não era a oração perfeita. Só agora, no final de minha vida, é que entendi o pedido que devia ter feito desde o inicio.

— E qual é este pedido?

— Que eu fosse capaz de mudar a mim mesmo.

Autoria desconhecida

Pensamento da Semana



MADRE TEREZA DE CALCUTÁ

“Mãos que servem são mais santas que lábios que rezam.”

COLÉGIO COOPERE

Avenida Afonso Cáfar, nº 2720, Jardim Santista

3462-6555

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

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

TRENZINHO DA FAMÍLIA

Supermercado MATICOLLI

AQUI VOCÊ ECONOMIZA E CONCORRE A VALIOSOS PRÊMIOS

Promoção Show de Prêmios. A cada R\$ 20,00 em compras o cliente tem direito a um cupom.

Quanto mais você comprar mais chance de ganhar...

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Fone: (17) 3843.1376 - Fax 3843.1259 - Ouroeste - SP

Ki Delícia

RESTAURANTE CASA DOS SABORES

3843-2309 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

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

ESTACIONAMENTO

amplio e coberto

O Lions Clube de Ouroeste, através do Casal Presidente: CL. Ademilson Vicente de Melo e DM. Claudia Vieira dos Santos Melo, parabeniza os aniversariantes do mês de maio.



Dia 08/05 - Maycon Julian Thomé - Filho Da Cal. Maria De Lourdes Vacondio Thomé



Dia 12/05 - Cl. Willian Guimarães Borges - 12/05



Dia 14/05 - Cal. Maria José Cotrin - 14/05



Dia 21/05 - Rita Maria Pansani Scavazini - Filha Da Cal. Iracilda Pansani Berger



Dia 25/05 - Luiz Marcelo Cotrin Ribeiro - Filho Da Cal. Maria José Cotrin



Dia 25/05 - Cal. Sonia Maria Quirino De Biazi -



Dia 26/05 - Cal. Maria Cândida Lacerda - 26/05



Dia 28/05 - Cal. Neusa Ventura Marques - 28/05

ENCONTRO

Jovens do Leo Clube são destaques em Conferência

Nos dias 28 e 29 de maio, o Leo clube de Ouroeste participou da XXVII Conferência Distrital na cida-

de de Taquaritinga. Dentro as ações desenvolvidas os jovens de Ouroeste participaram de reuniões, eleições, moções e concursos, conquistando seis

prêmios: delegação mais numerosa; delegação mais solidária; delegação mais animada; companheiro Bad, melhor expo LEO e participação.

O Leo Clube de Ouroeste, feliz com os resultados, parabeniza o Leo Clube de Taquaritinga, pelo sucesso do evento.



Momentos especiais do grupo no evento de Taquaritinga



Life academia

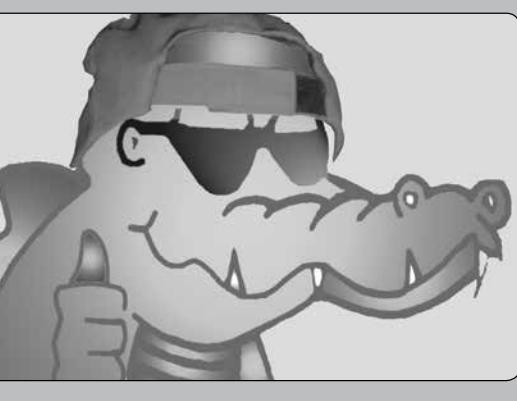
- Jump
- Zumba
- Ballet

- Muay Thai
- Localizada
- Yoga
- Mix Funcional

TEL: (17) 99607-2216 OUROESTE - SP

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIRO



EL REY DE L. BESTEIROL

O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! Já tão dizendo por aí que se o Temer demitir mais um ministro pode pedir música no Fantástico. Kkkkk! E uma "miga" do Jaca tá decepcionada! Sem grana, ela pensou na possibilidade de se prostituir. Daí ela lembrou que nem de graça consegue transar... Sei lá... De repente tô com dificuldade de escrever essa coluna. Deve ser porque Aristóteles disse que o sábio nunca diz tudo o que pensa, mas pensa sempre tudo o que diz. Kkkkkkk! E uma empresa fernandopolense descobriu um meio de diminuir em 50% a queda do cabelo. Como? Tomando banho agachado! Kkkkk! E pra fechar, um pedido: Carlão Pignatari, mude pra Ferpa urgente!

PERGUNTE PRO DOUTOR

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



Jaca: É verdade que os punhos das vacas são os responsáveis pelo Efeito Estufa?

Resposta: Mais ou menos! Respondendo à pergunta (já sei que foi uma professora do JAP que fez), as vacas são sim o principal responsável pelo efeito estufa, pois o metano que soltam (por arroto e não por pum) é 21 vezes pior que o gás carbônico emitido pelos carros. Como o Brasil tem o 2º maior rebanho do mundo, elas são responsável por 90% do efeito estufa daqui. Mais também que as queimadas.

IMAGEM DA SEMANA



Há! Háá! Hááá! Essa é a pior do ano... Imbatível! Fazer o que? Usar ou jogar fora? Seguinte: vejam só o que a mamãe dum chapa do Jaca aqui de Ferpa fez pra ele colocar na Ecosport. Ele não teve coragem de dizer não. Deve ter dado um trabalho. Éita!

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Carro é como mulher. Só é bom quem tem dois." Do escritor Sérgio Porto, vulgo Stanislaw Ponte Preta.



"Cara legal esse coveiro. Não mexe com a vida de ningum." De um ilustre primo do "cara" que acabava de ser sepultado. Pode?????

"Alguns homens lêem a Playboy pelo mesmo motivo que lêem a National Geographic: gostam de ver lugares que sabem que nunca vão visitar." De um deputado, bem "embaldinado" na noite, num camarote da Expo.



DÁ PARA ACREDITAR?

- Que Bill Gates já doou mais de US\$ 28 bilhões; salvou cerca de 6 milhões de pessoas e continua sendo o homem mais rico do mundo? Deus ajuda quem ajuda?
- Que erotomania é a ilusão de que uma pessoa famosa é profundamente apaixonada por você? A Ana Hickmann que o diga!
- Que o ponto mais luminoso do planeta Terra é a cidade de Las Vegas? O mais escuro deve ser minha carteira!
- Que é ilegal a professora te manter na classe após o sinal como forma de castigo?
- Que, falando nisso, Didaskaleinofobia é o medo de ir para escola?
- Que política é a única profissão que não se exige qualquer preparação?



DESAFIOS JACAL

- Por acaso, você imagina por quê tem umas minas usando batom verde?
- Acertem essa: o que é que pode ser grande ou pequeno, fino ou grosso, tem 7 letras, começa com C e termina com O?
- Me digam como a ciência conseguiu provar que o homem é mesmo um ser especial?

Respostas: 1-Não a? Porque vermelho significa PAR! 2- O cigarro, pervertido(a)! 3- Simples. Pode ser o único animal que consegue es-

preender comer Hé! Hé! Hé! tabelecer uma relação amigável com as vítimas que es-

tabelecer Hé! Hé! Hé! Hé!

social



Almoço dos Namorados

Que esse dia não seja apenas um dia como todos, mas sim um dia especial.

Dia 12 de Junho
Faça sua reserva antecipada e ganhe um brinde.

Tel. (17) 3843.1604
Cel. (17) 99211.9219

Avenida dos Bandeirantes nº 1579
Centro - Ouroeste - 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

**B
BIM
M**

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

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

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

oextra net
SEU JORNAL DIÁRIO

www.oextra.net

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

Salim Muchiba, só compra no GIGANTÃO

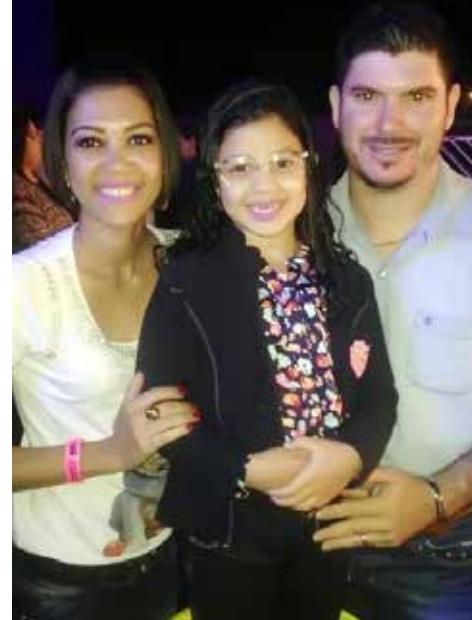
R\$ 1,99



Eduardo Berceli comemora
idade nova na próxima terça, já recebendo
o carinho da esposa Rejane e da filha Heloísa,
com votos de muitas felicidades.



A bela maquiadora **Valéria Leite** também
celebra seu niver hoje, sendo muitíssimo
cumprimentada pela família e amigos.



A proprietária do ateliê das unhas "Iaty & Jor", **Tatiana Perpétua Dias** comemorou essa
semana idade nova e recebeu os cumprimentos
do esposo Eder, da filha Evelyn, familiares e
amigos. Felicidades!



Ligia Furlan está em festa hoje.
As homenagens especiais ficam por
conta do esposo Fernando Toledo.



O advogado **Antônio Júnior** recebe
homenagens de amigos e familiares,
pela data especial comemorada amanhã.
Na foto com Camila Passetti.



Momento de carinho de **Clinger Ferraz** com Fernanda Menezes. Ele assoprou
as velinhas na sexta. Parabéns!



Paula Danúbia, sempre junto a Júlio César da
Silva, completou nova idade ontem. Parabéns!



Click do fernandopolense **Douglas Vilhega**
em tour pelo Rio de Janeiro.



Destaque para a super **Joy Rodrigues**, que se
prepara para celebrar seu niver amanhã.



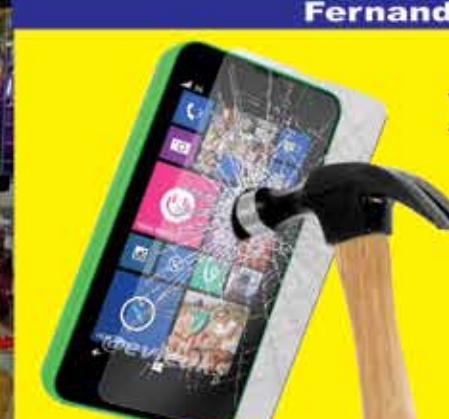
Felicidades e muitas realizações para a
jornalista **Tatiana Brandini**, que amanhã dará
boas vindas à idade nova, recebendo o carinho
de toda imprensa fernandopolense.

O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR?

SUPERA Fernandópolis
3462-8170 / 99711-1003 Rua Santa Adélia, 1156 Bairro Estoril

Crescimento profissional
Redução do estresse
Aprovação em concursos
Mente saudável
Memória ágil
Independência
Qualidade de vida
Concentração
Raciocínio
Autoestima
Maior capacidade de aprendizado
Atitude descolada
Sucesso no vestibular
Diferenciais competitivos

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA!



Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Película de Vídeo
todos os modelos!

Apenas R\$ 9,99

GIGANTÃO

#BaratoPraCaramba





Momento especial do maestro **João Carlos Martins**, em recente visita a Fernandópolis, com os jovens músicos do "Os Sonhadores".



O deputado federal **Fausto Pinato** esteve em festa esta semana, comemorando idade nova e recebendo inúmeras homenagens.

Na foto em momento especial com a esposa Verônica.



O professor de Educação Física, **Marino Manoel Minto**, comemorou idade nova ontem. Parabéns e muitas felicidades! É o que deseja sua esposa Elinete, seus filhos Heitor e Hugo, amigos e familiares.



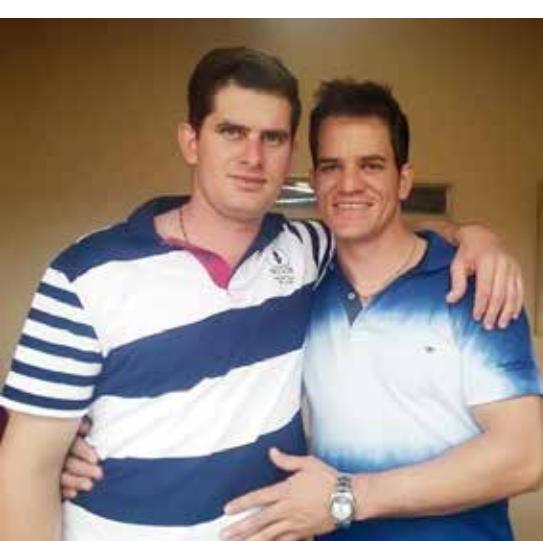
Galerinha unida! E tem motivos! **Gabriel Capelli** aniversariou ontem, muito lembrado.



Olívia Carvalho, no click junto a Lara Molina e Eliane Ruvieri, aniversariou na quinta-feira, parabenizada por amigas e familiares.



A bela **Gii Fiuza** assoprou velinhas ontem, sempre ao lado do esposo Leandro Souza.



Os gêmeos **Evair e Everton Jacomassi** celebraram no início da semana a passagem de mais um ano de vida. Parabéns! São os votos das esposas, familiares e amigos.



O companheiro do Rotary Club de Ouroeste, **James Emílio Scapim** estará em festa amanhã e já recebe os cumprimentos da esposa Jane, dos filhos, familiares e amigos. Parabéns!



Lanches Quentes
Açaí, Sucos, Porções
e Saladas

17 99755-3972

17 99771-4343

Gildo Adriano
(Bom Burguer)

E-mail: gildoadriano@uol.com.br
R. Bartolomeu Bueno, Ouroeste - SP
(Ao Lado acessa São Paulo)

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS



PREPARATÓRIOS PARA OAB,
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL,
BANCO DO BRASIL, DENTRE OUTROS.

VALORES PROMOCIONAIS

LOCAL: Colégio Incentivo
Av. Primo Angelucci, 330 - Centro

(17) 3442-3999

* 9 9631-1616

** 9 9154-3661



COMBO INDIVIDUAL

DE R\$14,00
POR

9,99

2 ESFIHAS*
1 KIBE C/ CATUPIRY
1 COXINHA DE FRANGO
1 BOLINHA DE QUEIJO
1 COCA 250ML



ENTREGA
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMUSFERNANDOPOLIS



VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE

PEIXÃO

Desde 1972

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

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP



AO LADO DO
SUPERMERCADO
PESSOTTO FLEX

celebridades

Kelly Key conta por que terminou casamento com latino: 'era muito traída'

Separada há 16 anos de Latino, Kelly Key falou sobre sua relação com o músico, clicando com uma morena no shopping recentemente. Em entrevista, a cantora afirmou que não tem mais contato com o ex. "Não tenho relação com ele. A última vez que nos falamos foi por e-mail, há dois anos", afirmou.

Casada com Mico Freitas, Kelly é mãe de Jaime Vitor Freitas, de 11 anos, e de Suzana, de 15 anos, com quem é sempre comparada nas redes sociais. A adolescente é fruto do relacionamento da musa fitness com Latino. "Ele paga um salário mínimo para ela", disse durante o bate-papo.

Questionada se o ex-mariado de Rayanne Moraes, noiva do ator Douglas Sampaio, teve alguma importância para a sua carreira, Kelly respondeu: "Em partes, acho que foi muito bacana. Ele só me apresentou as pessoas certas, não me

deixou cair em armadilhas. O importante de ter uma pessoa que conhece o mercado é justamente esse, você não cair em armadilhas porque tem muita gente do mal por aí".

Apesar do fim conturbado da relação, Kelly garantiu não guardar mágoas de Latino. "Costumo dizer que tudo que vivenciei parece que foi um filme, não parece que foi comigo, então não ficou nenhuma mágoa, nenhum ranço, nada que tenha ficado em mim de forma ruim. Eu o admiro como artista", pontuou ela, que está cursando a faculdade de Medicina Veterinária.

A loira ainda comentou por que colocou um ponto final na relação. "Eu que terminei porque era muito traída, não aguentava mais aquilo. É algo que faz 16 anos, então algumas coisas ficaram no tempo, lá atrás, e não me recordo, mas eu sei que fui que coloquei um ponto final na relação. Era um relacionamento muito mal re-



Kelly Key afirmou que não tem mais contato com Latino

solvido e eu era muito jovem. O final era certo, a gente só não sabia quando ia acontecer. Eu era nova e imatura e aceitava coisas que não deveria ter aceitado, justamente por ser jovem", declarou Kelly, acrescentando: "Never

traí o Latino, eu tinha 16 anos, era burra. Eu chorava muito. Hoje, tenho 33 anos, não teria problema em admitir se tivesse traído, até porque não teria feito nada demais, teria sido um refúgio para muitas das coisas que sofri".

Ex-galã de 'Mulher Apaixonadas' ganha a vida como caixa de uma loja

Rafael Calomeni, que fez sucesso em diversas novelas da Rede Globo como galã, agora trabalha no caixa de uma loja de bolos no Jardim Botânico, Rio de Janeiro. A mudança radical de vida, do sucesso na TV para a vida pacata atrás de um balcão, se deu após 2014 quando Rafael viu seu contrato com a emissora carioca chegar ao fim. "A loja não é um plano B. Sempre tive esse espírito empreendedor. Não posso reclamar da minha profissão. Foi ela que me deu recursos para investir em outros negócios. E faço questão de estar presente lá para dar certo. Nunca tive problema com trabalho", disse Calomeni em entrevista.

Mas o par romântico da personagem de Susana Vieira em 'Mulher Apaixonadas' (2003) não quer parar por aí. Rafael já pensa em novos investimentos, tanto é que já abriu outras lojas da mesma franquia nos bairros da Barra da Tijuca e Duque de Caxias.

Rafael conta que um dos mo-



Ex-ator, agora empresário

tivos que o levou a deixar a TV para ter mais tempo na sua vida pessoal foi após seu sobrinho de 6 anos ter sido diagnosticado com câncer, o que levou toda a família a viver em função do menino. "Rodamos o país para salvá-lo. A família ficou mobilizada. A gente saiu diferente de uma experiência como essa. Foi muito difícil. Hoje não consigo pensar em nada que não seja para depois de amanhã. Não gosto de planejar mais nada", declarou Rafael, que há 20 dias foi pai pela segunda vez.

Alessandra Ambrósio posa sexy e conta que não sabe como gastar 6 milhões de milhas acumuladas

A top Alessandra Ambrósio mostra por que é uma das modelos brasileiras mais famosas do mundo. A bela, que agora também é atriz, posou sexy para a capa da "Cosmopolitan". Em entrevista, ela revela não saber o que fazer com as 6 milhões de milhas acumuladas numa companhia aérea americana. "Não sei por onde começar a contar todas as milhas voadas por outras companhias", completa a modelo.

Alessandra Ambrósio revela por que até hoje não se casou com o empresário califor-

niano Jamie Manzur. "Se eu estou noiva dele há oito anos, não é minha prioridade, né? Tem muita coisa acontecendo na minha vida: não me casei porque sou muito ocupada", diz a top, que abre o jogo sobre a dificuldade em atuar — ela participou da novela "Verdades secretas": "Se algum dia quiser fazer isso terei que estudar muito, porque atuar definitivamente não é fácil. Ser modelo, para mim, é tão natural. Eu posso fazer com os olhos fechados



A bela modelo agora também é atriz

Grávida, Megan Fox diz que recebe mensagens do bebê: "Mandou que eu mudasse de casa"

À espera do terceiro filho, Megan Fox fez uma revelação bem inusitada a respeito de sua gravidez. A atriz garantiu que recebe mensagens do herdeiro em sua barriga e chegou a ser aconselhada por ele. "O bebê queria que eu mudasse de casa. Então estamos nos mudando para outro bairro de Los Angeles, onde acredito que ele gostará de crescer", explicou no programa norte-americano "Jimmy Kimmel Live". A artista, inclusive, disse



Artista disse pode receber avisos dos filhos

que toda grávida pode receber avisos dos filhos: "Não ouço uma voz, mas são mensagens que toda mulher grávida pode receber caso esteja aberta para isso". Vale lembrar que a bela de

Hollywood já possui dois filhos do casamento com Brian Austin Green - Noah, de 3 anos, e Bodhi, de 2. Os dois estavam prestes a se divorciar antes de anunciar a gestação da morena.

horóscopo

ÁRIES

As relações íntimas passam por momentos de harmonia, pois Sol e Lua se associam em sua quarta casa. A vida familiar fica mais agradável e o clima de união favorece acordos e diminui atritos. Contribua para esta tendência!



GÊMEOS

Sua habilidade de lidar com os recursos materiais e financeiros é aguçada pela conjunção entre Sol e Lua. Procure ajuda especializada para buscar boas oportunidades de investimento. Evite as chances arriscadas!



LEÃO

A conjunção Sol-Lua, em sua área de crise, traz uma estabilidade emocional que lhe ajuda a encarar as dificuldades mais difíceis. Procure fortalecer a autoestima e avaliar-se, mesmo que precise ficar mais isolada neste momento!



LIBRA

Você realiza seu trabalho com harmonia, neste dia em que Sol e Lua se associam em sua décima casa. O momento sugere estímulos para encarar desafios e perceber o valor das menores oportunidades. Valorize as parcerias!



SAGITÁRIO

Certos sentimentos ocultos em você recebem uma maior compreensão hoje, pois Sol e Lua se associam em sua oitava casa. Encare essas inseguranças e trabalhe-as, a fim de se fortalecer diante das dificuldades!



TOURO

Sua comunicação favorece as interações pessoais e as conciliações acerca de interesses coletivos. A harmonia Sol-Lua, em sua terceira casa, desperta seu interesse pelos desafios intelectuais, seja no trabalho ou nos estudos!



CÂNCER

Uma grande sinergia entre sua mente e seu físico é promovida pela associação entre Sol e Lua, que favorece o autoconhecimento e outras áreas. Organize-se e reflita seriamente sobre quais mudanças você pode promover em sua vida!



VIRGEM

Suas relações ficam mais harmônicas no dia de hoje, em que Sol e Lua se associam na sua área de amizades. Estar em grupos tende a ser bastante agradável, então aproveite para celebrar a cumplicidade e elevar a autoestima!



ESCORPIÃO

Uma maior estabilidade emocional é trazida pela associação entre Sol e Lua, o que favorece seu lado espiritual. Você tende a se dedicar ao autoconhecimento e a buscar companhias que também se interessam pelo assunto!



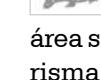
CAPRICÓRNIOS

Sol e Lua formam conjunção em sua sétima casa, promovendo um clima de consenso nas expectativas e demandas dos seus relacionamentos pessoais. Você se sente bem em meio aos grupos e as trocas tendem a fluir mais facilmente.



AQUÁRIO

Ao se associarem em sua sexta casa, Sol e Lua ordenam e estruturam a mente e as emoções, beneficiando suas ações. O seu foco lhe permite encarar problemas mais difíceis e intelectualmente complexos. Auxilie quem precisa!



PEIXES

Sol e Lua formam conjunção em sua área social e elevam seu carisma e sua personalidade, lhe projetando socialmente. Aproveite para flertar, curtir bons momentos junto a grupos e nutrir-se de atividades intelectuais!



OUROCAR

Auto Mecânica

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

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

Villa Lanches

LANCHES, PORÇÕES E CALDO

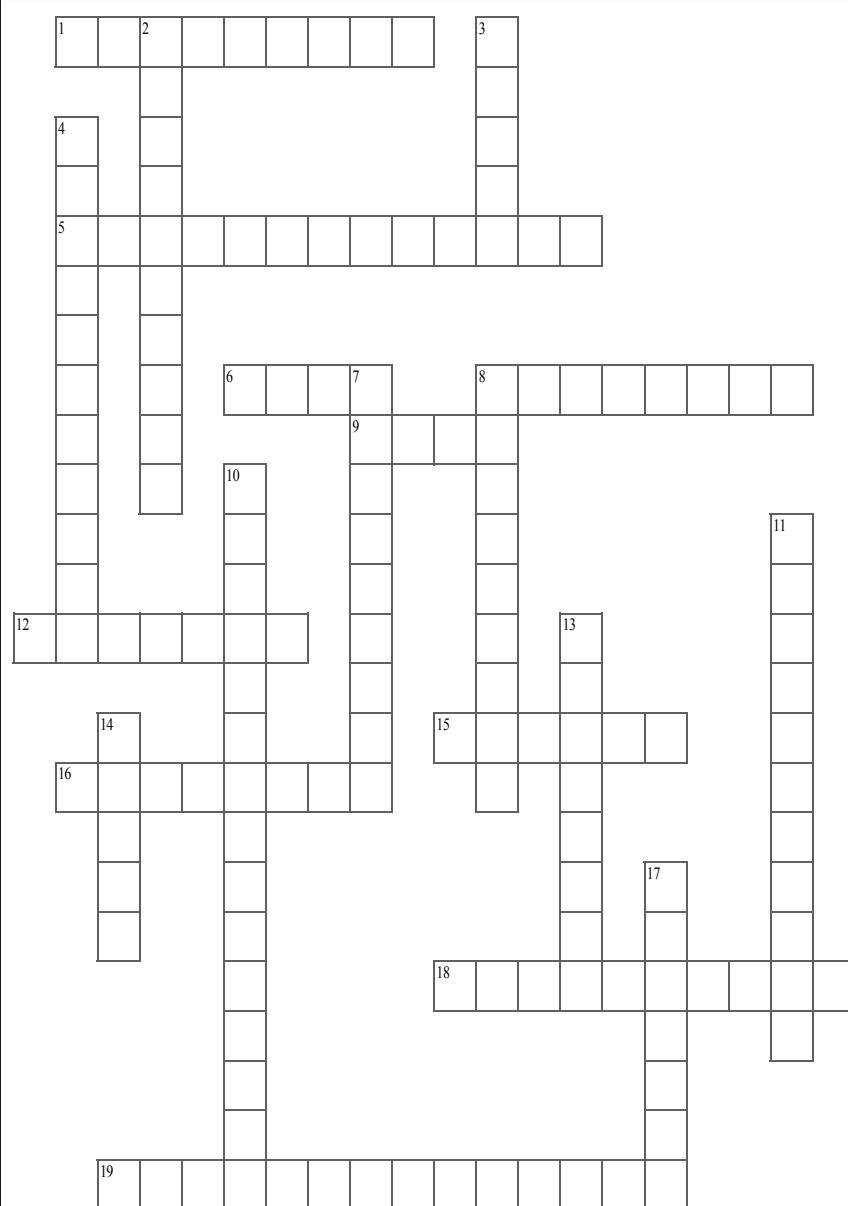
LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

Aceitamos cartões de débito e crédito

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

Palavras Cruzadas



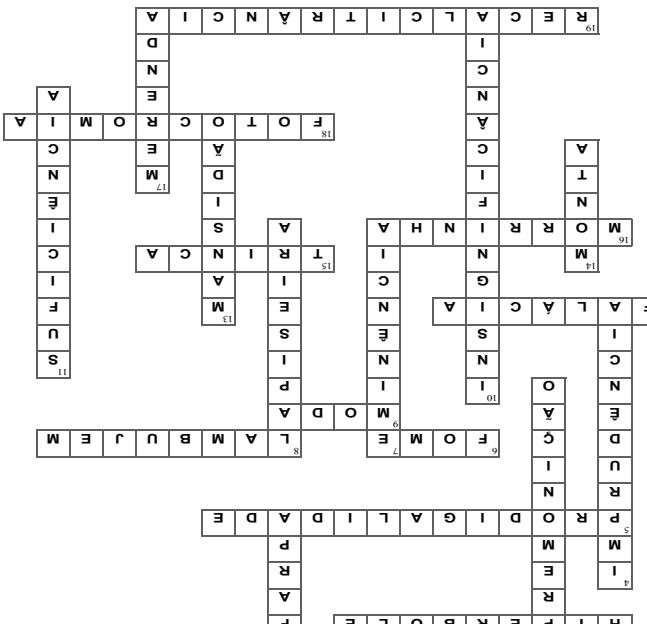
Horizontais

- Ret Figura que engrandece ou diminui exageradamente a realidade
- Qualidade ou caráter de pródigo
- Sensação causada pela necessidade de comer
- Resto de comida que fica nos pratos
- Uso corrente
- Qualidade de falaz
- Reunião de três coisas análogas
- Sarna do gado
- Processo e arte de produzir fotografias coloridas
- Qualidade de recalcitrante
- Qualidade aguda, que se estende para trás em ângulo agudo (como da ponta de uma seta ou anzol) e que impede a fácil extração da peça, quando cravada
- Qualidade de imprudente
- Qualidade do que é eminente
- Utensílio para escrever, que consiste em um cilindro de metal, baquelite ou matéria plástica, com grafita, da qual se faz projetar pequena ponta para fora por meio de uma mola
- Qualidade de insignificante
- Qualidade de suficiente
- Qualidade de manso
- Soma total de uma conta
- Refeição leve, geralmente entre o almoço e o jantar

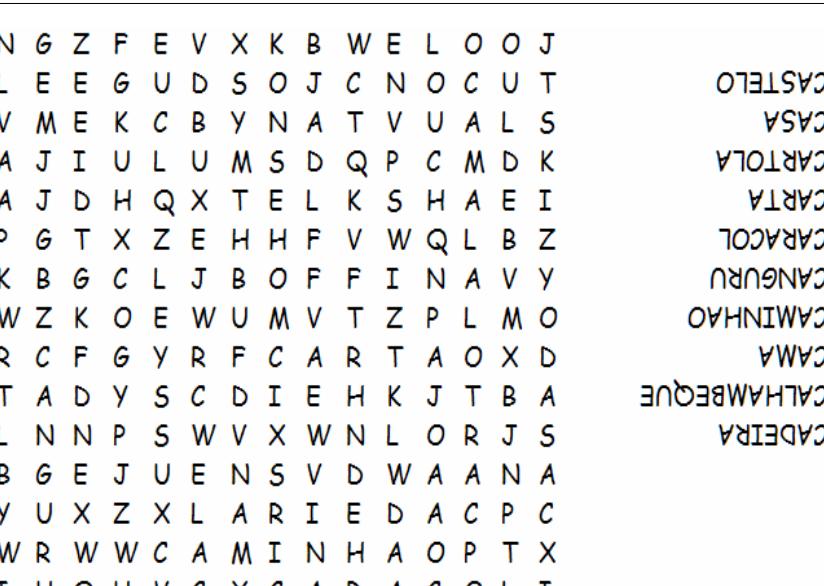
Verticais

- Psicol Pensamento ou sonho que parece anunciar-nos o futuro

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas

ETA MUNDO BOM

Sábado, 18h00

Sandra confidencia a Ernesto que tentará manipular Araújo. Araújo recebe o orçamento para a operação de Cláudio. Inácio aceita o dinheiro de Romeu para tirar a fazenda do leilão. Cunegundes e Quinzinho afirmam que venderão apenas metade da fazenda. Fábio e Olga ficam noivos e Clarice se preocupa com a amiga. Gerusa sente-se mal. Jack retorna à cidade. Anastácia e Candinho pensam em contratar os serviços de Jack novamente. Sandra sugere que Araújo pemhore sua casa e insinua que Ilde não o ama de verdade. Candinho revela a Anastácia que gostaria de encontrar outra pessoa além de Filomena.

HAJA CORAÇÃO

Sábado, 19h15

Apolo e Beto se desentendem. Nair fica sentida por Adônis não a chamar de mãe. Aparício demonstra preocupação ao ver Fedora saindo com Leozinho. Apolo avisa a Nair que Beto tem segundas intenções com Tancinha. Carmela fica interessada em Beto. Sophia deserta do coma sem memória. Depois de conversar com Carmela, Beto deduz que pode conquistar Tancinha se encontrar Guido. Rebeca diz a Penélope e a Leonora que tem um plano para elas ficarem ricas. Francesca acusa Aparício de assassino.

VELHO CHICO

Segunda, 21h00

Beatriz impede o acidente. Encarnação e Tereza rezam pelo retorno de Martim. Beatriz e Martim discutem e vão para a delegacia. Tereza sonda Afrânia sobre sua briga com Santo. Afrânia diz que ajudará os ex-cooperados e Tereza se surpreende. Queiroz descobre que Martim está na delegacia. Carlos fala para Tereza que mandou Miguel procurar por Martim na cidade. Olívia fica nervosa ao ver Miguel no bar de Chico Criatura. Beatriz explica para Bento por que estava na delegacia. Queiroz pede para Chico Criatura contar sobre a briga que Martim teve com Afrânia.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Ana e Samurais se enfrentam e Vanda aparta a briga entre os dois. Pedro diz que não pode ajudar Beto e Lívia com Samurais. Alina se irrita ao desconfiar que Uodson retomou as aulas com Piedade. Ana afirma a Miguel que não descançará até encontrar Ciça. Filipe não gosta que Nanda cuide de Rodriguinho para Samurais. Os professores do Leal Brazil reclamam das condições da escola com Menelau. Idelfonso desmaia e Luciana e Rubem o socorrem. Jéssica se surpreende quando Luan chega com Tainá. Ana pede a ajuda de Tito para encontrar Ciça. Rodrigo propõe ficar em paz.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Priscila diz ao avô que não irá dar apoio para a mãe, que está desempregada. A representante do juizado vai até o apartamento dos Vaz diz que sabe de tudo e que levará eles. Meire chora e se sente culpada. As crianças choram muito, mas não resta escolha. Safira vai até a casa de seus pais e diz que perdeu o dinheiro de seus investimentos por isso vai morar lá. Sua filha, Priscila, é radicalmente contra. Rebeca tenta falar com Manuela, que na verdade é Isabela, através da janela do quarto, mas a garota é ríspida e Rebeca desabafa com o Padre Lutero. Os irmãos Vaz são separados e levados para orfanatos diferentes. Felipe e Joaquim para um de meninos e Julia para um de meninas.

OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

No deserto, Mirá chora e perde perdão a Zípora, que a perdoa. Oren, Adira e Lemuel entram na sala onde Siloé está. Oren chama a atenção dos servos, que saem da sala, e ele conversa com Adira. Abirão e Dumá jantam com clima pesado, Libna diz que Tales ameaçou se matar e pede que Abirão vá atrás dele. Corá e Bina falam sobre a aproximação de Zípora e Mirá durante o jantar. Na tenda de Corá, Assir e Elcana falam sobre contar a Moisés o que Corá faz nas costas dele. Gahiji sonha que perde Leila e o filho e fica desesperado. Tales aparece angustiado no deserto envolto da manta trazida por Libna. Na tenda, Abirão está angustiado e vai em direção à porta. Gahiji e Bezael conversam e Gahiji diz que irá atrás de Leila e seu filho, pede que Bezael que para cuidar de Deborah e o bebê.

Humor

LOIRA SEQUESTRADORA

A loira não conseguia passar no teste para nenhum emprego. Resolreu tomar uma atitude extrema para ganhar dinheiro:

- Vou sequestrar uma criança! - pensou! Com o dinheiro do resgate eu resolvo a minha vida...

Ela encaminhou-se para um playground, num bairro de luxo, viu um menino muito bem vestido, puxou-o para trás da moita e foi logo escrevendo o bilhete: 'Querida mãe isto é um sequestro. Estou com seu filho. Favor deixar o resgate de R\$10.000,00, amanhã, ao meio-dia, atrás da árvore

do parquinho. Ass: Loira sequestradora ' Então ela pegou o bilhete, dobrou-o e colocou no bolso da jaqueta do menino, dizendo:

- Agora vai lá e entrega esse bilhete para a sua mãe. No dia seguinte, a loira vai até o local combinado. Encontra uma bolsa. Ela abre, encontra R\$10.000,00 em dinheiro e um bilhete junto, dizendo: 'Está aí o resgate que você pediu. Só não me conformo como uma loira pôde fazer isso com outra.'

O BÊBADO E A CACHAÇA

Haviam 3 bêbados, bebendo ao lado de um morro, a bebida acabou en-

tão fizeram um sorteio para decidir quem iria subir o morro para comprar mais cachaça: o sorteado já bêbado, subiu o morro e comprou a cachaça colocando-a no bolso traseiro da calça, porém na hora de descer, escorregou e foi rolando até lá em baixo, quando parou, sentiu aquele frio na bunda e disse, DEUS QUEIRA QUE SEJA SANGUE!

Zuperman...

Um português tinha bebido a mais e voltando para casa, capotou com o carro e ficou pendurado numa arvore, sobre um precipício de 10000 metros. Logo após chega um mascarado todo vestido de preto, num cavalo preto, e usava uma espada e salva o português. Logo pega a espada e faz um Z na barriga do português e pergunta: - Sabes quem eu sou? O português pensa (?) olha o Z e responde: - Pois claro! Zuperman...

O Maior desafio do dia..



Mitos e verdades sobre hipertensão para acabar de vez com as dúvidas sobre a doença

De acordo com o Ministério da Saúde, a hipertensão é uma doença que atinge cerca de 24,3% da população adulta brasileira e, segundo informações da Sociedade Brasileira de Hipertensão, 50% dos pacientes não sabem que são hipertensos. A hipertensão é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial e pode ser classificada em dois tipos. A hipertensão primária ou essencial, que chega a cerca de 95% dos casos, é aquela em que não é identificada uma causa, pois se desenvolve gradativamente ao longo dos anos. A hipertensão secundária é consequência de alguma condição já existente, como doença renal crônica, hipertensão renovascular, aldosteronismo primário, feocromocitoma, defeitos na formação do coração, uso de drogas, entre outras.

Segundo os médicos, qualquer pessoa pode ter hipertensão, já que ela é causada por questões diversas, como hereditariedade, idade, raça, obesidade, excesso de sal, tabagismo, muita bebida alcoólica, sedentarismo e estresse, por exemplo. A doença é diagnosticada pela aferição da pressão arterial, um processo que deve ser feito por profissional habilitado, uma vez que é praticamente assintomática. Apesar disso, há casos em que o paciente pode apresentar dor de cabeça, sangramento nasal, cansaço excessivo e tonturas.

Ficar longe de alimentos gordurosos e salgados, fazer caminhadas, não abusar de bebidas alcoólicas ou do tabagismo e levar a vida de maneira mais tranquila são formas de se prevenir da doença. Embora a hipertensão seja incurável, o paciente pode passar por um tratamento medicamentoso ou não - neste caso, contando com mudanças no estilo de vida e adotando hábitos saudáveis. Se não trata-



da, a doença pode ser o passo inicial para problemas cardiovasculares cerebrais e cardíacos (AVC, IAM, ICC), complicações oculares (perda da visão), renais (insuficiência renal) e até impotência sexual.

Confira, a seguir, alguns esclarecimentos sobre a doença, bastante relacionada a mitos comuns.

■ As mulheres sofrem mais com a hipertensão arterial: Verdade!

A prevalência é mais elevada nos homens até 50 anos, invertendo-se a partir da quinta década. Quanto maior a idade, maior a prevalência de hipertensão nas mulheres, chegando a mais de 60% de mulheres hipertensas após os 75 anos. As mulheres negras, por sua vez, geralmente têm prevalência de até 130% em relação às brancas.

■ A pressão alta pode ser controlada somente com alimentação balanceada e exercício físico: Mito!

Mudança de estilo de vida e hábitos saudáveis são recomendados na prevenção da hipertensão em indivíduos com pressão arterial limitrofe. Em pacientes de baixo risco cardiovascular, são indicados: alimentação balanceada, exercícios físicos e cessação de tabagismo por seis meses. Se não houver controle, é necessário iniciar um tratamento medicamentoso. Em pacientes com risco cardiovascular moderado ou elevado, no entanto, é preciso iniciar logo a medicação e incentivar a mu-

dança do estilo de vida.

■ Situações de estresse aumentam a pressão arterial: Verdade!

Fatores psicossociais, econômicos, educacionais e estresse emocional participam do desencadeamento e da manutenção da hipertensão, podendo funcionar como barreiras para a adesão ao tratamento e para a necessária mudança de hábitos.

■ O açúcar não é tão prejudicial quanto o sal para os hipertensos: Mito!

O excesso de ingestão de açúcar poderá ocasionar obesidade e resistência à insulina, que é um dos principais mecanismos envolvidos no desenvolvimento da hipertensão em pacientes com Síndrome Metabólica. A hiperinsulinaemia promove a ativação do sistema nervoso simpático, que estimula o aumento da absorção renal de sódio, proporcionando expansão de volume e, consequentemente, aumento da pressão arterial.

■ O álcool aumenta a pressão arterial e deve ser evitado por quem é hipertenso: Verdade!

A ingestão de álcool por períodos prolongados de tempo pode, sim, aumentar a pressão arterial. A ingestão de bebida alcoólica deve ser de, no máximo, dois copos de cerveja, duas taças de vinho ou uma dose de bebida destilada (30 mg de álcool), ao dia, para homens - e a metade disso para as mulheres.

■ A hipertensão não tem relação com insônia: Mito!

Pessoas com insônia ou que possuem poucas horas de sono (menos de cinco por noite), têm mais chances de desenvolver hipertensão. Observa-se também que, nos pacientes que apresentam transtorno do sono, a gênese da hipertensão se deve a alterações hemodinâmicas e metabólicas não somente durante o sono, mas persistem ao longo das 24 horas, o que se deve à ativação simpática persistente, com diminuição na sensibilidade dos barorreceptores, hiper-responsividade vascular e alteração no metabolismo do sal e água que podem contribuir para a elevação da pressão.



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

 Estácio | UNISEB
A UniSEB faz parte do grupo Estácio

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



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

 Auge Med
Diagnóstico por imagem

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

Fone: (17) 3442-1204

augemed@gmail.com
www.augemed.com.br

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



Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki

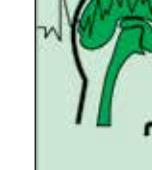
CRM 108212, RQE 32159,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

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 Malheiros Moraes Fantini

CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini

CREMESP 67.236

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

 Neuroclínica Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.

Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

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


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!



 ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

Mais informações: Unidade Regional São Paulo
Telefone: (11) 5212-2100 - Ramais: 2160 / 2161 / 2162
E-mails: atendimento@funenseg.org.br
secretarias@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor