

Modelo tem versões que partem de R\$ 114 mil até R\$ 149 mil com o Titanium Hybrid Plus, que combina combustão e eletricidade



→ DA **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

No mercado desde 2006 e completamente reestilizado em 2013, o Fusion 2017 já pode ser encontrado por aqui. O novo modelo vem importado do México, e traz como principal novidade a motorização. Debaixo do capô concentram-se as principais mudanças: o motor 2.0 Eco-

Boost ganhou 14 cv e agora gera 248 cv – há também um novo V6 2.7 de 329 cv e 48,4 kgfm de torque, ainda não confirmado para o Brasil. Por enquanto só o 2.0 turbo está por aqui. A versão de entrada tem motor 2.5 flexível de 175 cv e câmbio automático de seis marchas e parte de R\$ 114.400. Já a de topo, Titanium Hybrid Plus, tabelada a R\$ 149.900, vem com motor a combustão e elétrico, que geram em

conjunto 190 cv, e câmbio CVT de relações continuamente variáveis. O Fusion continua um dos modelos mais equipados do país. Na versão topo, inclui freios regenerativos, alerta de colisão, controle adaptativo de velocidade, sensores de chuva e obstáculos, teto solar, câmbio CVT e motor à combustão combinado com elétrico. No visual, as mudanças limitam-se aos faróis, para-choques e entradas de ar.

Parceria entre RBR e Aston Martin resulta num V-12 aspirado



Visual é inspirado na F-1 e carro é de fibra de carbono, trazendo relação de peso/potência de 1: 1 cv por quilo de peso.

Há tempos que o maior “mago” da F-1 e engenheiro da Red Bull Racing, Adrian Newey, se debruça nas pranchetas e deixa as pistas em segundo plano para lançar um RBR de rua. E o aguardado dia chegou! Nesta

semana foi apresentado o resultado dos trabalhos da escuderia, em parceria com a montadora inglesa Aston Martin: o AM-RB 0001 Hypercar. Trata-se de um V-12 aspirado, em fibra de carbono, com desempenho de protótipos desportivos PMP1 Le Mans,

com relação peso/potência de 1 por 1, que promete aliar desempenho de competição com tocada dócil e confortável, compatível com o uso urbano. Não foi anunciado o preço, nem o volume de produção, que será limitado a felizardos e restritos - compradores.




OFICIAL DA FIAT

Fabricado pela Mopar, marca de acessórios oficial da FCA (Fiat Chrysler Automóveis), o Trikke tem motor elétrico com autonomia de 27 km/hora. Ele vem com freios a disco e uma variedade de acessórios para personalização.



ESPECIAL DA DUCATI



A fabricante italiana lançou o modelo especial em comemoração ao 90º aniversário da marca. Limitada a 500 unidades e ao preço de 29 mil euros, ela pesa só 164 kg, com potência de 205 cv e vem com controle de tração, sistema anti-empinamentos, e outros aprimoramentos exclusivos.

BV **POSTO**
BOA VISTA

FONES: **3462-8330 3463-3090**
Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP



ACESSE:
www.oextra.net

Informação *com* credibilidade

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

viva 17 99628-6060
Cardo 17 99168-5170
vivo 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

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

PORÇÕES E
SALGADOS

PEIXES ASSADOS
E FRITOS

**AOS DOMINGOS, NO ALMOÇO
SHOW AO VIVO**

**Direção
ZÉ MARIA E BIA**

RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Saiu no braço



Conta o compadre Geraldo, que lá por volta dos anos sessenta, um conterrâneo, gente boa que só vendo, comprou um sítiozinho nas vizinhanças da sua fazendinha de três mil e tantos alqueires lá pelas bandas de Aparecida do Taboado, no tempo que aquele mundão era só o velho Mato Grosso, antes da divisão do Estado.

O novo vizinho era um baiano sistemático e sacudido, sujeito da conversa bem curtinha, bom de braço no machado e um mestre na arte de manusear um bom facão de aço puro. Não demorou muito e logo ficou amigo do Compadre. Aliás, o compadre toda vida muito assoberbado no batente, sempre gostou de gente de pouca conversa. E ouvindo as famosas histórias de caçadas de onças que o Compadre só conta prá quem ganha sua confiança, o baiano logo tomou gosto pela coisa.

Um belo dia o vizinho resolveu sair pra fazer uma caçada. Prevenido, colocou sua roupa de couro cru do tempo que era campeão na caatinga nordestina, sem esquecer o chapéu de couro, que dizia ter sido presente de um cabra da turma de Lampião. Facão de aço puro na cinta, cartucheira 36 e um embornal cheio de cartuchos. Todo paramentado, cabra corajoso da moléstia, meteu a cara na mata fechada.

Duas léguas adiante do sítio, deu de cara com uma bitelona duma onça pintada. Assombrado com o tamanho daquela criatura feroz, fez mira, arrastou o dedo no pinguelo e... puuummm! Errou feio. Rápido que nem um corisco, enfiou a mão no embornal pra apanhar outro cartucho, e aí percebeu de perto o tamanho da encrenca em que tinha se metido...

Injuriado, descobriu que na afobação, na pressa de sair pra caçada, apanhou o embornal errado. Invés de pegar o embornal de cartuchos, distraído, acabou levando o embornal cheio de bolinhas de saibro que seu filho usava para caçar passarinhos com o estilingue. Decididamente, estava no mato sem cachorro. Ele, com as pernas bambas, olhando pra onça e a onça lambendo os beiços, olhando prá ele...

Como todo bom baiano, era fervoroso devoto do Padre Cícero. Diante daquela situação, sem saída, olhou pro Céu e pediu: - Meu Santo PadinÇiço... se o senhor tiver à favor da onça, faça com que tudo se acabe na primeira patada que ela me der... se o Senhor tiver à meu favor, faça com que a bichona estrebuche no primeiro sopapo que eu sentar no "pé-da-oreia" dela... agora, se o senhor não tiver à favor de nenhum de "nóis" dois... desce aqui prá ver o pau que vai quebrar agora!

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.



LAVA JATO AMIZADE

A CADA 3 LAVADAS, A 4ª É GRÁTIS

E você ainda ganha um brinde!

VENHA CONFERIR!!!!

Fone 99656.0537 • 99756.5037

Rua Bartolomeu Bueno, 1585 - Centro - Ouroeste

Lavagem • Polimento • Enceramento • Cristalização

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira



sa de gente rica. Será que você ainda se lembra das balas Chita, Pipper, Toffee, Sete Belo e dos tabuleiros de pirulitos e quebra-queixo? Então...

Mas essa gula por doces tinha lá o seu preço. E isso não saía barato, não. Havia muita verminose entre as crianças do meu tempo e o remédio, prá variar, era sempre amargo. Havia até uma frase que dizia que remédio bom era remédio amargo. E por conta disso, de tempos em tempos, para combater o "amarelão" a gente tomava à força "suco de erva Santa Maria" com pílulas de óleo de ricínio, aquelas verdinhas terríveis que se a gente mastigasse alguma delas, ficava com a boca queimando o dia inteiro. Ah, tinha também o famoso "Salamargô", argh!

Em compensação, a gente ia a pé para a escola e depois da tarefa pronta, íamos de novo a pé para as casas dos amigos e de lá para os campinhos de futebol ou brincar nas ruas. Voltar prá casa, só ao escurecer. E pra cada época do ano havia uma mania entre a molecadinha. Na primavera, por exemplo, a diversão predileta dos meninos da periferia da cidade era arranjar uma peneira para apanhar borboletas nos

terrenos baldios, onde floresciam os "Capitães-do-Mato" de todas as cores, formando verdadeiros jardins naturais.

Desde aquela época, agosto era conhecido mês do "cachorro louco" e das ventanias, era tempo de empinar papagaios e o ponto preferido dos meninos era a Praça da Igreja Matriz. Em outros meses do ano, a mania era andar de pernas-de-pau ou "pés-de-lata"; jogar bilboquê ou participar de animadas disputas de jogo de "bétias" (raquetes), com as casinhas armadas com três pauzinhos sobrepostos, ou por uma velha lata de óleo "Sol Levante" daquelas quadradas. Esse jogo era disputado em duplas, com dois jogadores atirando a pequena bola de borracha (do tamanho de uma bola de tênis) para derrubar a "casinha" e os rebatedores, sempre se defendendo e protegendo a casinha. Quando ela era derrubada, os jogadores trocavam de posição. E isso acontecia muitas vezes durante a partida.

Quando alguém acertava uma bela raquetada, os rebatedores corriam de uma casinha à outra, trocando de lugar, quantas vezes pudessem, batendo as bétias e contando dois pontos cada vez que se

cruzassem. Ao final, quando a dupla de rebatedores atingia 24 pontos, cruzavam as raquetes no meio do campo e era preciso chutar a bola com os pés, até acertar um belotardo mandando a bolinha longe, indo até o meio de campo, apanhar de volta as raquetes e comemorar a vitória. Era um esporte muito divertido, bastante disputado e todo mundo respeitava as regras do jogo.

Mas bom mesmo era quando algum amigo da turma ganhava uma bicicleta no Natal ou no dia do aniversário. Aí todo mundo podia dar uma voltinha. Lembro que um dia, um amigo da minha rua ganhou uma linda "lambretinha" verde, da Brinquedos Bandeirantes (de latão), igualzinha o modelo da foto acima. Depois de muito negociar, consegui dar uma voltinha e por azar levei um baita tombo num buraco da rua. Claro que com a queda acabei amassando a frente da "lambretinha" novinha do meu amigo. Não demorou muito e a mãe dele foi reclamar com a minha. Resultado: levei uma bela sova de chinelos e uma semana de castigo sem poder botar os pés na rua. E pior, se reclamasse o castigo dobrava. Semana que vem eu conto 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



DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagaló

DISQUE REMÉDIOS

3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagaló 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

Conheça 18 doenças que ocorrem na infância

Só de ver os filhos com dor, com febre, angustiados ou amuados, os pais já ficam com o coração apertado. E nesses momentos, é importante estar bem informado sobre os sintomas, formas de diagnóstico e tratamentos das doenças comuns na infância. Por isso, fizemos uma seleção que indicam os principais problemas de saúde que podem surgir na infância:

- **Febre: 1** – Quando a temperatura das crianças começa a aumentar, a gente se preocupa mesmo: ela pode ser o sinal de muitas doenças. Mas ela mostra que o corpo está lutando contra aquilo que está deixando ele doente. Saiba o que você deve e o que você não deve fazer quando seu filho está com febre.
- **Nariz: 2** – De acordo com a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), cerca de 20 milhões de pessoas são asmáticas no Brasil. E quem tem filho com asma sabe como esse problema pode incomodar. Por isso, vale saber 5 formas de evitar a asma infantil. 3 – A rinite é a doença crônica que mais afeta crianças e adultos em todo o mundo. Quando não tratada, ela pode causar outras enfermidades. E isso pode resultar na piora do desempenho escolar.
- **Intestino: 4** – Encoprese é uma palavra associada tanto às crianças que seguram demais o cocô quanto aos pequenos escapes, que sujam a calcinha ou a cueca. Procuramos entender melhor o que é isso.
- **Esôfago: 5** – Principalmente antes dos seis meses de idade, o refluxo é muito comum nos bebês. Ele atinge 50% das crianças e, por isso, deve ser sempre um assunto de extrema



- ma importância para os pais. Entenda mais sobre o refluxo e saiba a diferença entre o fisiológico e o patológico.
- **Garganta: 6** – A tosse é mais comum em tempos secos pela facilidade que os vírus e as bactérias são transmitidos nessas condições. Por ser um dos sintomas mais comuns de variadas doenças, saiba suas características, causas, diferenças e possíveis tratamentos.
 - **Respiração: 7** – Ronco noturno, paradas respiratórias, sono agitado e respiração bucal são sintomas da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), que costuma afetar de 0,7% a 3% das crianças. Se o seu filho estiver roncando, leve-o ao médico.
 - **Rins: 8** – A insuficiência renal é uma doença grave que acomete também crianças e adolescentes, afetando o desenvolvimento físico, intelectual, emocional e social. Saiba dos sintomas que possam indicar a doença renal em crianças.
 - **Rins: 9** – Pedra dos rins é associada a adultos. É importante lembrar que crianças também podem ter pedra nos rins. Veja como identificar e tratar.
 - **Dentição: 10** – Passageiro

- ou não, o bruxismo é o hábito de apertar ou ranger os dentes inconscientemente, tanto de dia quanto de noite. Saiba mais sobre o hábito de bater os dentes.
- **Ouvido: 11** – A otite é, hoje, a segunda ou primeira causa de procura de pais e mães ao pediatra e a maior causadora de prescrição de antibióticos para crianças. Com a dor, elas costumam ficar mais irritadas e agitadas o que é frequentemente confundido com a hiperatividade. Leia sobre as diferenças.
 - **Ouvido: 12** – Seu filho está ouvindo bem? Esta pergunta é de extrema importância, já que o diagnóstico precoce da perda de audição ajuda a não prejudicar o desenvolvimento da criança. Conheça as formas de perceber o problema, os tipos de perda de audição e o teste feito para diagnosticar.
 - **Pele: 13** – Cada vez mais, crianças menores de 12 anos estão frequentando clínicas pediátricas e de dermatologias à procura de tratamento para as espinhas. Saiba o motivo da acne não ser mais problema só de adolescentes.
 - **Pele: 14** – Nem toda mancha na pele, que coça e descama é micose. Mas os pais devem ficar atentos para co-

- nhecer os sintomas, o que é fundamental para saber a hora certa de procurar um médico para micoses em crianças.
- **Pele: 15** – De repente, você olha para o seu filho e percebe que a pele dele está vermelha e irritada. Para ajudar, dê uma olhada no nosso guia para alergias de pele.
 - **Pele: 16** – O número de pessoas contaminadas com o vírus da catapora aumenta principalmente entre as crianças de até 10 anos, sendo que os casos da doença subiram 29% em 2015. Leia nossa matéria para saber como escapar das bolhas e erupções cutâneas.
 - **Tireoide: 17** – O hipotireoidismo acontece quando a glândula tireoide não consegue trabalhar o quanto deveria. Ganhar peso, crescer demais para a idade e histórico da doença na família são alertas para procurar um médico. Leia mais sobre os tratamentos e sintomas.
 - **Colesterol: 18** – O colesterol alto é mais frequente em adultos, mas está cada vez mais comuns que crianças tenham o problema. Por isso, é importante se atentar ao colesterol ruim, conhecido como LDL. Entenda as causas mais comuns e como tratar.

Balaio de Gato

COLUNINHA COMEÇA IMPRESSIONADA E ABISMADA...

Com as pérolas dos últimos vestibulares... Assunta só:

O nervo ótico transmite ideias luminosas para o cérebro...

O coração é o único órgão que não deixa de funcionar 24 horas por dia!

Os egípcios antigos faziam a arte funerária para os mortos viver melhor...

O nosso sangue divide-se em glóbulos brancos, vermelhos e até verdes!

Terremoto é um pequeno movimento de terra não cultivadas...

A Terra é um dos planetas mais conhecidos do mundo!

O Brasil é um país muito agitado pela chuva!

O Chile é um país muito alto e magro...

O sol nos dá luz, calor e turistas!

Os estuários e os deltas foram os primeiros habitantes da Mesopotâmia.

A prosopopéia é o começo de uma epopéia!

Ao longo do tempo, como todos esperávamos, a história mundial vem se modificando...

A história se divide em partes: Antiga, Média, Moderna e Momentânea!

Os casamentos eram feitos "no escuro" e os noivos só se conheciam na hora h...

A ciência progrediu tanto que inventou ciclones como a ovelha Dolly!

Os dois movimentos da Terra são latitude e longitude...

O dia tem 24 horas, mas 8 delas são de noite!

Ângulo é duas linhas que vão indo e se encontram...

Lenini e Stalone eram grandes figuras do comunismo na Rússia!

Proparoxitona é toda palavra que começa com 'p' e termina com 'a'...

O que mais falta no Brasil é a falta de ética!

As pessoas querem conhecer sua família através da árvore ginecológica...

Apóstrofes são 12 homens que comeram com Jesus e que Michelangelo bateu a foto!

No exército romano haviam as catapultas, que eram policiais que combatiam a prostituição...

As moléculas de água quando congelam viram Duréculas!

Vasos capilares são aqueles pontinhos em que plantamos os pés de cabelo...

A conscientização é um fato esperançoso para o território mundial!

Os animais foram salvados do dilúvio graças à "Arca de Noel..."

Um septuagenário é um losango de 7 lados!

Osteoporose é uma doença que começa nos pés e termina nos poros...

Pra fazer uma divisão basta multiplicar subtraindo!

Depois que Gutemberg inventou a imprensa, isso revoltou o mundo...

Coluninha termina com a campeã de todas...

Pergunta: Em quantas partes se divide a cabeça?

RESPOSTA; "DEPENDE DO TAMANHODA CACETADA!"

MUSCULAÇÃO MASCULINO / FEMININO, TREINAMENTO FUNCIONAL

TREINAMENTO PERSONALIZADO, ZUMBA, JUMP, G.A.P E WORK MIX

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

Tudo o que VOCÊ precisa para sua construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia

(17) 3465-9399

SOMOS FILIADOS A

INTER PRIME

LIGA A CONSTRUÇÃO

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

Telhas Galvanizada Ondulada

Telhas Galvanizada Trapezoidal

Perfil Estrutural 6 mts

Perfil Serralheiro

Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

Fabricação Própria

“

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

”

• Por **CLARIUS**

MINUTINHO: Mudanças



Vive-se um momento que a todos nos con- voca à união, ao trabalho soli- dário, à frater- nidade, à paz, a fim de que so- brevivamos aos fatores dissol- ventes que se alastram por todos os lados. O ser humano periclita em seus conflitos e as suas fugas espe- ctaculares são mais perversas e des- trutivas do que as causas das suas atuais aflições. Violência e guerra, ausência quase total de valores éticos e alucinações, festas e prazeres exuberantes, quais na antiga Roma antes da ruína total. E as ameaças de horror multiplicam-se através dos crimes hediondos, da banalida- de do estupro, individual e coletivo, dos esportes de altíssimo risco, dos empreendimentos sórdidos.

Há, sem dúvida, grandes realiza- ções ao lado da miséria moral, eco- nômica e social, falando a lingua- gem inigualável da solidariedade, mas parece que se demoram em bolsões que não alcançam as multi- dões esfaimadas sob o acúleo de di- ferentes necessidades. Certamente, somos diferentes, temos diversifi- cados pensamentos, o que é muito

saudável. Nada obstante, por que ao invés de lutarmos uns contra os outros por causa da nossa maneira de encarar as ocorrências, não valo- rizamos tudo quanto nos identifica e trabalhamos em harmonia? Re- centemente as Farc (Forças Arma- das Revolucionárias da Colômbia) firmaram tratado de paz com o go- verno, após mais de 50 anos de lu- tas fratricidas e um saldo de mais uma centena de milhar de assassi- nados de ambos os lados, raiando esperanças...

Neste mesmo período, a Grã- Bretanha, através do seu plebisci- to, resolveu sair do bloco europeu, gerando grande dificuldade nos pa- íses do continente e ao próprio ex- Império, em cujas terras, em algu- ma época, o Sol não desaparecia. Os fatos têm demonstrado através da História que a união é a única maneira de sobrevivência dos seres humanos assim como das nações. Recentemente o Papa Francis- co propôs que, ao invés de pedir-se desculpas aos homossexuais, deve- ríamos pedir-lhes perdão. A propos- ta é válida para o nosso comporta- mento antifraterno.

Divaldo Pereira Franco.

CRÔNICA: A gratidão

O homem, por trás do balcão,

olhava a rua de forma distraída, quando uma garotinha se apro- ximou da loja e amassou o nari- zinho contra o vidro da vitrina. Seus olhos, da cor do céu, brilha- ram quando viu determinado obje- to. Entrou na loja e pediu para vê-lo. Era o colar de turquesas azuis.

“É para minha irmã, pode fazer um paco- te bem boni- to”? - disse

O dono da loja, descon- fiado, olhou para a ga- rotinha, pa- ra seu vesti- do e sapatos, surrados pe- lo uso, e lhe perguntou:

“ M a s quanto di- nheiro você tem? Essa peça é cara!” - afirmou.

Sem hesitar, ela tirou do bolso da saia um lenço todo amarradinho e foi desfazendo os nós. Colocou-o sobre o balcão e disse:

“Isto dá, não dá?”... Eram apenas

algumas moedas que ela exibia or- gulhosa, que, sinceramente, nem de perto cobria o valor.

“Sabe. Eu quero dar este colar azul para a minha irmã mais velha. Desde que nossa mãe morreu, ela cuida da gente e não tem tempo para ela. Hoje é o aniversário dela e tenho certeza que ela ficará mui- to feliz com esse colar que é da cor dos seus olhos.” disse a menina.

O homem, emocionado, foi pa- ra o interior da loja, colocou o co- lar em um belo estojo, embrulhou- o com um vistoso papel vermelho e fez um laço caprichado com uma fita verde.



-Tome - afirmou. Mas le- ve-o com cuidado! E a guri saiu feliz, saltitan- do pela rua abai- xo.

M a i s t a r d e , q u a n d o a i n d a n ã o a c a b a - r a o d i a , u m a l i n d a j o v e m , d e l o n g o s c a b e l o s l o i r o s e m a r a v i - l h o s o s o l h o s a z u i s , a d e n t r o u a l o j a . D i r i g i u - s e a o v e n d e d o r , c o l o c a n d o s o b r e o b a l c ã o o j á c o n h e c i d o e m b r u l h o , j á d e s f e i t o , e i n d a g o u :

-Este colar foi comprado aqui?

- Sim, senhora - respondeu.

- E quanto custou?

-Ah, - falou o dono da loja, - o pre- ço de qualquer produto da minha loja é sempre um assunto confi- dencial entre o vendedor e o fre- guês...

A moça continuou:

“Mas minha irmã tinha somente algumas moedas... O colar é verda- deiro, não é? Ela não teria dinheiro para pagá-lo!”

O homem tomou o estojo, refez o embrulho com extremo carinho, colocou nova fita e devolveu a jo- vem, dizendo:

-Ela pagou o preço mais alto que qualquer pessoa pode pagar... Ela deu tudo o que tinha!

O silêncio encheu a pequena lo- ja, e duas lágrimas rolaram pela fa- ce da jovem, enquanto suas mãos retomavam o embrulho. Então ela retornava ao lar, emocionada...

Autoria desconhecida.

Pensamento da Semana



LEANDRO KARNAL

“Não existe país com governo corrupto e população honesta.”

O primeiro passo está aqui!

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

RESTAURANTE CASA DOS SABORES

☎ (17) 3843-2309 📠 (17) 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

CANAL 10 O CANAL DEZ DA TV CABOMIX SEMPRE INOVA PRA VOCÊ. AGORA VOCÊ PODE ACOMPANHAR TODA PROGRAMAÇÃO DA TV AO VIVO NO SEU CELULAR

1- VAI NO NAVEGADOR DO SEU CELULAR E DIGITE www.canaldez.com.br

2- AO ENTRAR NO SITE VOCÊ VERÁ OS ÚLTIMOS VÍDEOS, DESÇA A BARRA ATÉ NO AO VIVO

3 - ESCOLHA O ÍCONE DE ACORDO COM SEU CELULAR IPHONE OU ANDROID E ESPERE CARREGAR

4 - PRONTO VOCÊ JÁ PODE ACOMPANHAR TODA PROGRAMAÇÃO AO VIVO DIRETO NO SEU CELULAR

SEGUNDA A SEXTA JORNAL INFORMATIVO CANAL DEZ ÀS 12, 16 E 24 HORAS COM REGINALDO PRADO E DENTRO DO JORNAL VOCÊ TEM NA TERÇA ASSUNTO DE FAMÍLIA COM IZABEL SOARES DA SILVA, NA QUARTA, PALAVRA AMIGA COM DR LUIZ CARLOS BARROS COSTA E DESPERTE O SEU MELHOR COM A MASTER COACH INTERNACIONAL SIMONE GARCIA, NA QUINTA VOCÊ TEM PALAVRA DE FÉ COM PASTOR DANIEL, NA SEXTA VOCÊ TEM MUITAS RECEITAS DA COZINHA DO PALADAR COM LUCINHA BEPPU

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA JORNADA ESPORTIVA ÀS 13, 19 E 01 HORAS COM WALDINEY MATOS E GIL CIPRIANO

SEGUNDA A SEXTA FEIRA ESCALANDO MONTANHAS ÀS 07:15, 11:45 E 23:45 COM PASTOR DANIEL DA IGREJA PRESBITERIANA MARANATHA, SÁBADO E DOMINGO NO SUPER ESPECIAL VOCÊ ASSISTE 12 HORAS MESA REDONDA COM LIVIO VONO, JESUS MORETI E CONVIDADOS 13 HORAS REMEMBER UM PROGRAMA DO SINCOMERCIÁRIOS DA FECCOMERCIÁRIOS 14 HORAS VIOLADA SERTANEJA COM CAETANO DE SOUZA E CONVIDADOS 15 HORAS DICAS DE PESQUEIRO E 16 HORAS FESTAS E EVENTOS E VOCÊ AINDA TEM UMA VEZ AO MÊS CLUB DEZ COM OS TOP DEZ DO ESPORTE E MUITA MÚSICA COM CANTORES REGIONAIS ALÉM DAS REPORTAGENS DA SEMANA, NOTÍCIAS 24 HORAS, FESTA NA TV, RETRO TV E MUITOS OUTROS PROGRAMAS

Filmes e Telas

Surpresas do Amor

Jerri Falcão EXCELENTE IDEIA

itef

CANAL 10 A Primeira TV de Fernandópolis (17) 3462-6668 TV (17) 99006-2916 Edner

Canaldez Fernandópolis

www.canaldez.com.br

canaldez@hotmail.com

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

PROCEDE Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

Família Rotária participa de Missa em Ação de Graças

A Família Rotária de Ouroeste participou no último dia 26 de junho da Missa em Ação de Graças, na Igreja Matriz São João Batista, agradecendo pelas realizações do Ano

Rotário 2015/2016 e pela proteção e êxito para o novo Ano Rotário 2016/2017, agora sob a presidência do casal Carlão e Odete.

A celebração conduzida pe-

lo Padre Alcino contou com a participação da Sra. Nilde Martins, esposa do Sr. Celso Martins, Governador do Distrito 4480 de Rotary Internacional.

A oportunidade também foi de agradecimento à comunidade que tem se tornado parceira nos projetos e eventos, a todos os doadores, colaboradores e patrocinadores.



Celebração de agradecimento e adoração a Deus



ANIVERSARIANTES DO MÊS

O Lions Clube de Ouroeste, através do Casal Presidente do Ano Leonístico 2015/2016: CL. Ademilson Vicente de Melo e DM. Claudia Vieira dos Santos Melo, **parabeniza os aniversariantes do mês de Junho.**



CL Ademilson Vicente de Melo
"Porquinho" – 16/06



CL Amarildo Angelo
Marquini – 18/06



Matheus Sant'anna Flávio – 03/06 - Filho
Do Cl Carlos Antonio Flávio "Zagalo".



CL Donizete Francisco De Brito
"Bigode" – 11/06



Dm Maria Aparecida Carnielo Brito
"Cidinha" – Esposa Do Cl Donizete
Francisco De Brito "Bigode" - 03/06



Camila Gianini Gonzalez – 28/06 - Filha
da Cal Iracema Gianini Gonzalez.



Cl Luiz Shiguemi Morissugui –
15/06 e Marye Morissugui – 13/06 - Filha
Do Cl Luiz Shiguemi Morissugui



Dm Elizangela Martins Da Silva – 01/06 - Esposa
Do Cl Marcos Antonio Leite "Marcão".



Nashiley Thawani Da Silva Leite – 20/06 - Filha
Do Cl Marcos Antonio Leite "Marcão".



João Da Silva Santos – 27/06 - Marido
Da Cal Maria Aparecida Machado.



Érica Machado Dos Santos – 18/06 – Filha
Da Cal Maria Aparecida Machado.



Cal. Nair Maticolli – 18/06

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL

EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaia-da! Geeente! Quantas bibas frustadas no Morumbi! Nunca vi comoção igual! Nem no ataque na Pulse, em Orlando-EUA. E a Luiza Brunet? Por R\$ 100 milhões, casava até com o Tyson! É por isso que se deve usar camisinha. Alguém, nessa história, não usou e nasceu alguém como você! Há! Háá! Hááá! Mas vamos falar de coi-

sa séria. O filhinho chegou em casa, com um trabalho escolar e perguntou pro papai o que ele pensava em relação ao aborto.

- Pergunte para sua irmã, respondeu o patriarca.

- Mas eu não tenho uma! Kkkk! E só para lembrar, o velho conselho do mestre Tsy Ku Nu: - todas as mulheres são como moedas. Ou são caras ou são coroas.

PERGUNTE PRO DOUTOR

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

Jaca. Ouvi falar que na Colombia há uma lei que obriga a mãe estar no quarto dos noivos. É vdd? Resposta: Que mundão lôco, né? É sim leitora anônima. Em Cali, é obrigatória a presença da mãe na primeira relação do casal. Só não é mais muito aplicada. Na França, é proibido beijar no Metro; na Alemanha é proibido andar de máscara nas ruas; na Dinamarca só se pode cobrar pela água se tiver gelo ou limão dentro e na Suíça, é multado que deixar a chave dentro do carro com a porta destrancada.

IMAGEM DA SEMANA

Tem que ser da Terrinha! O flagra foi na Bandeirantes, pertinho de Sampa. E vejam só a reação da professorinha... Abriu a porta, pegou o celular e, no meio da pista, ligou pro coitado do maridão aqui na City. Tem até video no Youtube.

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Filho! Tem certeza que essa é uma professora do Open English? De uma inocente mãezinha, quando entrou no quarto do filhão sem bater, e viu no seu notebook a foto da Lisa Ann.

"Se as coisas derem erradas, faça uma delação premiada."

Conselho de um advogado ao seu cliente, enroladíssimo com umas matérias publicadas. Será???

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que a temperatura mais alta do mundo foi registrada em Furnace Creek (Califórnia) em 1993: 56,7°C? E a mais baixa foi de Oymyakon (Rússia) em 1933: -67,8° C.

- Que, de acordo com o último Censo, há mais indígenas habitando o Estado de SP que no Pará ou no Maranhão?

- Que em 2014, ano eleitoral, a Globo recebeu R\$ 602 em publicidade do governo PT? Coincidentemente, o jornal "O Globo" também foi o que mais recebeu da Dilmona (R\$ 22,9 mi).

- Que o ex-goleiro do América de Rio Preto Carlos Luna foi preso na Operação Game Over, acusado de manipular resultados nas Séries A2, A3 e na B? Região em estado de alerta!

DESAFIOS JACAL

1 - Um chapa do Jaca tá vendendo um carro. Um carinha chamou no Whats querendo comprar só as rodas. Qual a resposta?

2 - Tinham duas ovelhas no pasto. Uma olhava em direção ao norte e outra ao sul, mas qualquer delas podia ver perfeitamente a outra. Como isso é possível?

3 - Pela última vez: quem é cunhado do irmão da tua mãe?

3 - Errou de novo? Chama um jéguê! O seu pai!

para a outra.

2 - Errou? Chama um jumento! Elas estão de frente uma brinde junto". Kkkkkkk.

1 - "Vendo só as rodas sim. Por R\$ 32 mil. O carro vai de

Respostas:

social



Supera
Ginástica para o Cérebro

Mês de julho... FÉRIAS!!!
Não deixe seu filho ocioso em casa.

Traga-o para gastar energia e estimular o cérebro no SUPERA !

* Participando de 2 aulas gratuitas no mês de Julho, você garante a isenção da matrícula e a da última mensalidade do curso.



Ligue e confira a programação:

3462-8170 / 99711-1003

Rua Santa Adélia, 1156
Bairro Estoril Fernandópolis/SP



**Novas Opções
em Alimentação
Fitness e Funcional**

**Sucos
Detox**

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

Avenida dos Bandeirantes nº 1579
Centro - Ouroeste - SP

BOM BURGUER
Feito pra você!

Lanches Quentes
Açaí, Sucos, Porções
e Saladas

17 99755-3972
17 99771-4343

Gildo Adriano
(Bom Burger)

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

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

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"!

oextra



A bela odontóloga **Amanda Camacho**, desfilando simpatia por onde passa, aniversaria na terça-feira. No click com Anne Cazari.



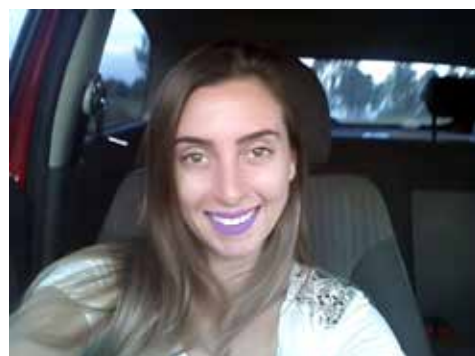
Close da sorridente **Fernanda Antunes**, que na próxima segunda festejará idade nova, já em clima de comemorações.



Beleza e simpatia de **Jessica Padovés** assoprando velinhas hoje em ritmo de muita festa.



Cantando e encantando, **Ketlin Alves** se prepara para a idade nova. A data será festejada amanhã ao lado da família e amigos.



Sempre de bem com a vida, **Aline Martins de Oliveira** se prepara para mais um niver que será comemorado amanhã.



Da Astec Assessoria, **Adauto Berton** comemorará data especialíssima na segunda-feira, antecipadamente parabenizado.



Momento *selfie* de **Fernanda Rizzatto**, que também na próxima segunda celebrará seu niver.



Ontem foi dia de muitas homenagens para **Kenia Cantares**, que deu boas vindas à idade nova sendo muito homenageada por todos.



Da Maria Bonita, eis a bela **Rubia Ribeiro**, aniversariante de amanhã, homenageada por fiéis amigas.



Beleza e estilo de **Graciele de Freitas**, já sendo homenageada pelo seu aniversário, que será neste domingo.



Amanhã também será dia de comemorações para **Jeani Marcelli Campoli Monteli**, que celebrará seu aniversário com a família e ao lado do esposo Daniel Ricardo Monteli.



Elegância e simpatia de **Vanessa Martins**, também sendo homenageada hoje, dia do seu aniversário.

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

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por **R\$ 1,00 APENAS**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



A bela **Monique Paiva** também está na lista dos homenageados da semana. A data especial será na segunda, já em ritmo de festa.



O vereador **Reginaldo Marcomini** assopra as velinhas na terça, muito lembrado por amigos e familiares e, especialmente, pela companheira Jhennifer Constantino.



Amanhã o dia certamente será de muitas comemorações para **Renan Baldan**, que vai comemorar mais um niver com a família e amigos.



Click de **Milena Cristina Volpato**, em contagem regressiva para seu niver, na segundona. Felicidades!



O simpaticíssimo casal, familiares a amigos têm motivos de sobras para comemorações. **Luci Sichinelle de Andrade** aniversariou ontem, muitíssimo parabenizada em especial pelo esposo Dr. Aristides.



A empresária **Lena Menezes** estará em festa amanhã, pela passagem de mais um ano de vida, e já recebe os parabéns dos filhos. Felicidades!



O jornalista **Paulo Boaventura** celebrará amanhã mais um aniversário. Sempre ao lado da esposa Karina Campos e da princesinha Manu.



O empresário **Paulo Birolli** comemorou nova idade na quinta-feira, agraciado de carinho dos familiares, amigos e da esposa Mara Birolli. Parabéns!



celebridades

Marcio Garcia posa com sua grande família e revela vasectomia

Prestes a estreiar um programa de TV sobre família, Marcio Garcia posa com a sua família na casa onde vive, no Joá, com uma bela vista para a Barra, na Zona Oeste do Rio. O apresentador — ele já disse que abandonou de vez a carreira de ator — aparece com a mulher, Andréa Santa Rosa, e os quatro filhos: Pedro, de 12 anos, Nina, de 11, Feli-

pe, de 7, e o caçula, João, de 2. “Virei coadjuvante da minha vida. Eles são protagonistas”, diz ele em entrevista. Marcio garante também que não pretende aumentar mais sua já grande família: “Fiz uma vasectomia há uns sete meses mais ou menos. A cirurgia é reversível em cinco anos. Mas já preenchi minha cota. Vou esperar os netos”.

Pai coruja e também zeloso, o apresentador cuida de perto da educação dos filhos: “Controlo bastante o que eles veem na internet, por exemplo. De vez em quando vou lá e dou uma fuçada. Agora bloqueamos algumas buscas na internet. E controlo o videogame, apesar de nenhum ser viciado em jogo. Incentivo a leitura e a boa alimentação, área da Andréa”.



Marcio Garcia com a mulher, Andréa, e os filhos, João, Felipe, Pedro e Nina



Guilherme Karam e Vera Zimmermann: casal marcante Porfírio e Magda

Vera Zimmermann sobre Guilherme Karam: ‘Sua generosidade me marcou muito’

A atriz Vera Zimmermann não esquece o tempo que passou ao lado de Guilherme Karam. Foi na novela “Meu bem, meu mal”, em reprise no Canal Viva. Na trama, ela era a desfrutável Magda, a paixão da vida de Porfírio, personagem de Karam. A generosidade do ator é o que mais marcou a atriz, que estava em início de carreira.

“Meu bem, meu mal” foi minha primeira novela, era jovem, inexperiente na TV. Meu personagem era pequeno, não tinha nem nome no início. Acabou que a história dele mexer comigo, uma mulher que flertava com todos os homens, caiu no gosto do público. Porfírio vinha crescendo devido ao talento de Karam e a imprensa queria falar com ele, tirar fotos. Então, ele dizia para

minim: “Vera, você faz uma foto junto comigo?”. Acho que demos certo muito por conta de não querer brilhar sozinho. Sua generosidade me marcou muito”, relembra Vera.

E ela tem razão. Ver Porfírio e Magda juntos, os jogos de sedução entre eles, era bastante divertido. E a forma carinhosa como Karam chamava a personagem da atriz, Divina Magda, ficou na memória do público: “Até hoje sou lembrada assim (risos). Quando a gente se encontrava, depois que a novela acabou, ele também brincava com isso. Não tínhamos muito contato, porque ele morava no Rio e eu, em São Paulo. Mas nós sempre tivemos uma lembrança muito forte da nossa parceria. Devo muito a Karam. Eu só tenho a agradecer”.

Além de Titi, Giovanna Ewbank tem mais uma ‘filha’ na África

A adoção da primeira filha de Bruno Gagliasso e Giovanna Ewbank, a pequena Titi (abreviação carinhosa para Chisomo), de 3 anos, começou um ano atrás. Mas não foi apenas a garotinha que ganhou o coração e os cuidados do casal. Cecília, de 6 anos, que Ewbank conheceu em sua primeira viagem ao Malaui também foi “adotada”.

A menina tem pai e mãe. Mas assim que viu a atriz descer de uma van, na capital Lilongwe, onde fica a sucursal da ONG Litthe Dresses for Africa, a empatia foi imediata. Ewbank foi até o continente africano para cumprir uma pauta do “Domingão do Faustão”. Ela e Cecília não se desgrudaram. A atriz chegou a chorar no palco do programa dominical ao falar da menina.

Ao voltar a Malawi, desta vez com o marido Bruno Gagliasso, há quatro meses, Ewbank reencontrou Cecília e, novamente, o coração disparou. Antes disso, no entanto, ela já havia se comprometido a pagar os estudos da sua nova afilhada. O sonho de adotar uma criança foi aumentando nos meses seguintes à primeira viagem. “Ela voltou de lá com a ideia fixa de ajudar aquelas crianças de alguma forma”, diz uma fonte, que acompanhou o processo de adoção de Giovanna e Gagliasso.

A reportagem foi ao ar no dia 5 de julho de 2015. “Essa viagem mudou a minha vida e minha forma de pensar”, contou ela, aos prantos, para Faustão.



Faro: realizando sonho de fã

Rodrigo Faro vai interromper férias para conhecer fã com câncer terminal

Rodrigo Faro vai antecipar o fim de suas férias para realizar o sonho de uma fã. Ele curte viagem a Orlando, nos Estados Unidos, com a mulher, Vera Viel, com quem renovou votos de casamento, e as três filhas do casal, Clara, de 11 anos, Maria, 8, Helena, de 3. Maria dos Santos, de 78 anos, tem câncer terminal e sonha conhecer Faro.

A neta de Maria fez uma campanha nas redes sociais pedindo que o apresentador conheça a senhora, que mora em Valparaíso de Goiás. O sucesso foi tanto que chegou ao conhecimento de Faro, e ele decidiu conhecer a fã assim

que desembarcar no Brasil, daqui a duas semanas. O apresentador, que se emocionou ao receber prêmio de Silvio Santos, já pediu a sua produção que marcasse o encontro. “A melhor coisa de estar na televisão e entrar na casa das pessoas todos os domingos é você poder ver cenas como essa. Essa senhora tem um câncer terminal e tem o desejo de apenas me conhecer, de me dar um beijo, um abraço. (...) Vou realizar o sonho dessa vovó de me ver de qualquer maneira! Me sinto honrado e feliz em poder fazer isso!”, escreveu Rodrigo em seu Instagram.

horóscopo

ÁRIES
Não é hora para excessos na vida social. A tensão Lua-Júpiter sugere críticas exageradas, portanto prefira ambientes mais reservados e companhias agradáveis, prezando pela simplicidade. Assim poderá curtir de maneira des preocupada!

TOURO
A tensão entre Lua e Júpiter alerta para uma exaustão física e também emocional, portanto evite exageros e sobrecargas no dia de hoje. Respeite suas limitações, não queira dar conta de tudo. Priorize o que é mais importante e descanse!

GÊMEOS
Conflitos internos são trazidos à tona pela oposição Lua-Júpiter, entre suas áreas espirituale e de comunicação, mas não convém tentar resolvê-los hoje. Evite expor suas ideias ou emoções, espere por um momento mais favorável!

CÂNCER
As atividades de lazer podem acabar lhe colocando em apuros neste final de semana, em que Lua e Júpiter se opõem em sua área material. Não deixe seus impulsos lhe guiarem, saiba aproveitar de maneira cautelosa e consciente!

LEÃO
As relações próximas podem ficar conturbadas com a oposição entre Lua e Júpiter, entre sua área de relacionamentos e seu signo. Ainda que sejam desagradáveis, perceba que os desafios são naturais. Encare-os com harmonia!

VIRGEM
Sua saúde física fica fragilizada com o confronto entre Lua e Júpiter, nas suas áreas de saúde e de crise. Você tende a ficar abatida, portanto permita-se descansar e perceba como seu emocional pode estar afetando a saúde.

LIBRA
Lua e Júpiter, opostos, tensionam sua área social e indicam uma falta de afinidade nos grupos dos quais faz parte. Prefira atividades que não exijam a presença de muitas pessoas, em clima de acolhimento e maior intimidade.

ESCORPIÃO
Fique atenta às áreas de sua vida que demandem maior atenção neste momento, pois Lua e Júpiter se tensionam, indicando que será preciso sacrificar-se. Apenas não deixe que isso prejudique o seu dia. Seja flexível!

SAGITÁRIO
Você tem dificuldade em entender o que se passa à sua volta e enquadrar-se aos limites neste momento, em que Lua e Júpiter se opõem. Procure aprofundar sua percepção para perceber o que os desafios atuais significam!

CAPRICÓRNIO
O lazer fica limitado pelas restrições impostas pelo seu orçamento. A tensão entre Lua e Júpiter em sua área material lhe pede maiores comedimento e cautela quando se trata de gastos. Mantenha tudo bem organizado em sua vida!

AQUÁRIO
Você busca novas vivências e mostra maior sensibilidade hoje, pois a Lua transita por seu signo. Mas a oposição do astro a Júpiter alerta para interferências externas, contrárias aos seus interesses. Seja sábia e defenda-os!

PEIXES
Você tende a absorver as energias à sua volta, pois Lua e Júpiter se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Evite a exposição em ambientes muito agitados, assim como atividades que exijam maior energia. Respeite-se!



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

Falta de ar e fsgadas no coração **podem ser apenas gases**

Os gases se formam pela fermentação dos alimentos ingeridos, mas não podemos considerar necessariamente um problema de digestão. O processo acontece devido à ação das bactérias existentes em todo o trato digestivo, desde a boca até o último segmento do intestino grosso. A fermentação dos alimentos faz parte do mecanismo de retirada e aproveitamento de vitaminas, sais minerais e até mesmo das proteínas da carne, do leite e dos queijos, que precisam ser fermentadas para serem utilizadas.

O que acontece é que às vezes há um acúmulo maior desses gases resultantes da fermentação, que precisam sair por algum lugar. Os carboidratos se destacam quando o assunto é formação de gases. Isso acontece simplesmente porque, ao adotar esses hábitos, também é consumido o ar do ambiente ou o gás do refrigerante, e eles precisam sair por algum lugar. Nesses casos a maioria das bolhas de gás são rompidas em contato com a mucosa ácida da parede do estômago, aumentando a ocorrência de arrotos, e não provocando distúrbios intestinais. Outros hábitos que podem aumentar a ingestão de ar são comer muito rápido e falar durante a refeição.

Além disso, o sedentarismo pode favorecer tanto os gases quanto a constipação. Isso porque passar muitas horas sentado provoca uma diminuição dos movimentos peristálticos (movimentos do trânsito



dos alimentos e do bolo fecal), o que aumenta o processo de fermentação e formação de gases. Por outro lado, a diminuição da velocidade de digestão por ausência de movimentos após as refeições também contribui para a formação de gases, já no estômago, bem como dificulta a formação de bolo fecal.

COMO PREVENIR O EXCESSO DE GASES

Em alguns casos, o excesso de gases pode causar dor e situações constrangedoras. Compreender como reduzir o nível elevado de gases pode ajudar a deixar o estômago mais calmo.

■ **Modificando os hábitos alimentares:** Identifique quais alimentos causam gases em excesso. Um indivíduo pode até já saber quais pratos e comidas são responsáveis pelo desconforto; do contrário, é uma boa ideia registrar todos os alimentos consumidos

diariamente para determinar o que parece causar o excesso de gases. Após encontrar os "culpados", limite o consumo de tais alimentos ou evite-os totalmente. Os alimentos a seguir são conhecidos pela produção de gases: Legumes, como brócolis, repolho, couve-flor e couve de Bruxelas. ■ Frutas, como peras, pêssegos e maçãs cruas. ■ Produtos com trigo integral e farelo de trigo. ■ Ovos. ■ Bebidas gaseificadas, sucos, cerveja e vinho tinto. ■ Alimentos gordurosos e fritos. ■ Alimentos e bebidas ricas em frutose. ■ Açúcar e seus derivados. ■ Leite e laticínios.

■ **Alimente-se com calma.** Comer com muita voracidade faz com que o indivíduo degluta ar, o que contribui para o excesso de gases. Evite esse efeito colateral comendo lentamente; mastigue bem o alimento e entre cada mordida,

faça pequenos intervalos para diminuir a quantidade de ar deglutido.

■ **Entre as refeições,** escove os dentes em vez de mascar chiclete ou chupar balas. Mascar e chupar tais doces pode aumentar a deglutição de ar, causando o excesso de gases. Tente escovar os dentes entre as refeições para reduzir a quantidade de ar engolido.

As bebidas devem ser ingeridas através de goles e não utilizando canudos. Os canudos também contribuem para a entrada de ar e o aumento de gases. Beba diretamente do copo e não por canudos.

■ **Verifique se as dentaduras estão bem fixas.** Dentaduras que não se encaixam adequadamente fazem com que o indivíduo degluta ar extra ao comer e beber; caso elas estejam soltas, marque uma consulta com o dentista para que ele as ajuste.

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLITIZACÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OPTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

Dr. Hugo Yamagata Yasuda
CRM 109.308
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma

ATENDE CONVÊNIO E PARTICULAR
Apas | Economus | Bensaúde | Saúde Caixa
Cabesp | Funcesp | Portal Saúde | São Francisco

Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e Sabesp

Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis
17. 3462-1742

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
Ultrassonografia Geral
Ultrassonografia 3D e 4D
Doppler Colorido

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

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

ANIWA DERMATOLOGIA

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

Dra Aracy Mautari Niwa
CRM 18320, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

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

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiro 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 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

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 Uniseb, de acordo com o polo escolhido.

Dr. Marcos Paulo de Moura Costa
CIRURGIÃO DENTISTA
CRO-SP 73788

ESPECIALISTA EM IMPLANTES DENTÁRIOS, PRÓTESE E ORTODONTIA

Telefone: 3442-4018 / 3442-5942

Rua Presidente Castelo Branco, nº 575 - Coester - 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