

Dodge recria o Challenger T/A e o Daytona

Versões modernas trazem de volta os clássicos da Dodge que viraram ícones competindo na Trans-Am e na Nascar



Modelos tem visual retro, mas embarcam o que se tem de melhor da tecnologia atual

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

A Dodge ressucitou, de uma só vez, dois de seus maiores ícones: o Challenger T/A e o Charger Daytona. Eles são baseados nas gerações atuais mas seguindo a proposta original de cada um, na medida do possível. Os modelos seguem configuração parecidas. Tomando por base suas respectivas versões R/T,

os esportivos têm faróis com LEDs, capô com tomadas de ar para o coletor de admissão da versão Hellcat, com filtro de ar cônico e sistema de escape controlado eletronicamente e rodas de alumínio aro 20" mais largas que as originais. Com o pacote Super Track, ganham mudanças no chassi, suspensão rebaixada em 12mm, passam a ter três modos de atuação para o controle de estabilidade (podendo até mesmo

ser desligado) e pneus Goodyear Eagle F1. O pacote Plus adiciona central multimídia Uconnect com tela de 8,4" e compatibilidade com Android Auto e Apple CarPlay, além de bancos de couro. O Dodge Challenger T/A foi criado em 1970 para competir na Trans-Am series, e teve 2.399 unidades. O Charger Daytona é surgiu em 1969 com a proposta de competir na NASCAR. Teve apenas 501 unidades.

Audi prepara RS1 para 2017: guerra ao Mini John Cooper

Nova versão do A1 promete ser um esportivo de verdade. Números comprovam



Novo modelo será inspirado no visual agressivo do A1 quattro e terá tração integral e 284 cavalos

Se por aqui a onda dos "foguetinhos" ainda engatinha, com o DS 3, 208 GT, 500 Abarth, A1, Punto t-jet, Suzuki Swift Sport, Mini John Cooper Works e Sandero RS, na Europa e EUA é cada vez mais uma tendência. E a

Audi prepara para o próximo ano um integrante especial: o RS 1. o novo Audi RS 1 irá mesmo é ocupar o espaço deixado pelo A1 quattro (de 256 cv), mostrado em 2012 e com apenas 333 unidades produzidas, sendo que apenas duas chegaram ao Brasil.

Ao contrário do A1 Quattro — de produção limitada —, o RS 1 terá produção regular até a chegada da segunda geração. RS 1 deve ter cerca de 284 cv, aceleração abaixo dos 5,8 segundos, com máxima limitada a 250 km/h (a mesma do S1).



HARLEY DAVIDSON

EM PROMOÇÃO!

Tá a fim de comprar uma Harley? Este pode ser o momento. A rede está em promoção. A família Sportster®, que conta com a Forty-Eight® sai com 30% de entrada e saldo em até 36 vezes. Em preço promocional, o modelo sai da concessionária por R\$ 44,7 mil. A . A Fat Boy® Special sai por R\$ 73 mil.



SPEED TRIPLE R:

MAIS ESPORTIVA!

A Triumph já comercializa a nova versão 2017 do modelo precursor das naked. Lançado no início da década de 90, a Speed Triple vem apenas na versão mais poderosa - a R - e custa R\$ 59 mil. A tricilíndrica tem cinco módulos de potência, controle de aceleração e freios Brembo.

LOTES A PRAZO EM MERIDIANO



Sem comprovação de renda ou consulta aos órgãos públicos de proteção ao crédito

Entrada super facilitada

Mensais a partir de

R\$ 281,25*

Plantão no local

Registrado no C.R.I de Fernandópolis/SP - Matrícula nº 57.027
Gratuitab nº 286/2014 - Imagens ilustrativas - * Realize anual

LIGUE AGORA E APROVEITE: 17 3475 1117 | 99728 3656 | 99788 0058

Realização e construção:



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

POSTO BOA VISTA

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

www.oextra.net

Mula sem cabeça



Um certo e conhecido língua preta de plantão, bem do tipo “Amigo da Onça” contou dia desses que um velho amigo nosso estava belo e folgado no seu rancho descansando, lendo uma revista, esticado numa rede, tomando uma cervejinha gelada quando no finalzinho da tarde seu netinho Nicolas, de seis anos se aproximou e puxou conversa:

- Ô vovô, vamos lá embaixo ver o rio?
- Ih, agora não dá, essa hora já é muito perigoso, porque o “Neguinho D’Água” pode pegar a gente!

O menino pensou, pensou e voltou à carga:

- Que jeito é esse “Neguinho D’Água”, hein vovô?

E aí, o nosso amigo, contador de estórias dos bons, caprichou na descrição do bicho:

- Ah! É um bicho grandão, feio e peludão, dentuço e muito feroz!
- Ô vovô, o senhor acha que eu acredito nessa história? Fala que num quer ir e pronto!

Passou alguns minutos e o pequeno Nicolas começou de novo:

- Vovô, então vamos lá ver o curral?
- Ih, também não vai dar! Vai que aparece a Mula Sem Cabeça... explicou.

Quando ele esqueceu o assunto, o menino perguntou outra vez:

- Ô vovô, essa Mula sem Cabeça, tem orelhas?

Distraído com sua leitura, o desavisado vovô respondeu:

- Tem sim... e são bem grandonas!
- E ela também tem boca?
- Viche se tem... cheia de dentes bem pontudos e enormes!
- Ih, vovô, então essa sua Mula sem Cabeça, tem cabeça sim!

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.



Somar

CORRETORA DE SEGUROS

Confiança e credibilidade a mais de 20 anos

Ricardo Akiyoshi Hayashida

(17) 99671-7766 - Vivo

Av. dos Bandeirantes, 1309-C

CEP.: 15.685-000 - Ouroeste/SP

ricardo@somarseguros.com.br

www.somarseguros.com.br

G.S.M.

AR CONDICIONADO



VENDA - INSTALAÇÕES

MANUTENÇÃO

Direção:

Gustavo

gustavoouro1@hotmail.com

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

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

FUTEBA



CAMPO SOCIETY

99764-5006

futebacamposociety



A NOVA ARENA SOCIETY

Histórias do

tempo do Botinão

Claudinei Cabreira



Lembra das eleições de antigamente?

Desde que me conheço por gente, e olhe que faz um tempo danado, a política local sempre foi carregada de paixão, tornando-se desde há tanto tempo, que nem me lembro, uma das mais agitadas e disputadas de toda a região, fosse qual fosse a eleição. Nas campanhas municipais, então nem se fala. Os grandes comícios, sempre com discursos inflamados, ditavam o tom e a temperatura das campanhas. Eram tempos animados.

Até onde alcança minha memória, a cidade sempre viveu dividida entre dois grupos políticos; situação e oposição. Havia a turma “do a favor” e a turma “do contra”. Mais ou menos como na festa folclórica de Parintins; ou você torce pelo “Boi Garantido” ou pelo “Boi Caprichoso”. Ou você é azul ou é vermelho. A cidade cresceu e ao longo dos anos as coisas se acomodaram um pouco.

Mas, antigamente, aqui era assim. E para o lado que o chefe-de-família “pendia”, a família inteira rezava na mesma cartilha. Nos anos sessenta, por exemplo, ou você era Adhemarista (Adhemar de Barros) ou era Janista (Jânio Quadros). Aí, aqueles que eram simpatizantes do lendário Dr. Adhemar, aqui eram “Percilianos”, adeptos e eleitores fieis do Dr. Percy Waldir Semeghini, “O Gato”, pai do nosso Júlio Semeghini. Tinha esse apelido porque o povo dizia que ele era igual o animal, “tinha sete vidas”.

E havia muitas semelhanças entre Adhemar e Percy. Os dois queriam acabar com a pobreza do povão. Suas esposas, Dona Leonor Mendes de Barros, e Dona Célia Coutinho Semeghini, eram mais parecidas ainda. Dona Leonor era conhecida como a “Dama da Caridade”, e por aqui, Dona Célia, sempre amorosa, era conhecida como a “Mãe dos Pobres”. Tanto que sua residência, sempre estava de portas abertas para os humildes, fosse época de campanha política ou não.

Do outro lado, no cenário



nacional, o “furacão” Jânio Quadros, com a sua temida e refinada oratória, agitava o país com o famoso “varre, varre, vassourinha”, mote de sua campanha presidencial em 1960, prometendo acabar com a corrupção. Nessa época, meu pai era “Janista roxo”. Logo, aqui em Fernandópolis, apoiava incondicionalmente o Dr. Fernando Jacob, tanto que era seu cabo eleitoral de carteirinha. Lembro que em 63 chegou ceder a frente de nossa casa, na antiga Avenida Dezesseis, defronte a Volkart, para a realização de um comício.

Naqueles tempos, cabo eleitoral era quase uma autoridade, mais ou menos como um “xerife” do bairro. Não ganhava dinheiro, não pedia cargos na Prefeitura ou qualquer outro tipo de vantagem. Pelo menos meu pai e alguns de seus amigos, eram assim. O trabalho era feito com o coração, com muita paixão. Essas pessoas eram movidas pelo amor à cidade, ao progresso, ao civismo. Cabo eleitoral era uma missão! Voltando alguns anos atrás, meu primeiro contato com a política aconteceu quando

ainda era um mirrado moleque de “calças-curtas”, no ano de 1960. Foi aí na antiga “Praça Coutinho Cavalcanti” (que depois virou Praça da Liberdade, e por último, Praça Dr. Fernando Jacob), onde carregando uma caixa de engraxar sapatos nas costas, assisti a montagem do grande palanque que fechou as duas pistas da antiga Avenida Nove (hoje Av. Expedicionários), na altura do antigo Nosso Bar e Sorveteria e do Banco Brasileiro de Descontos – Bradesco, onde hoje funciona a Padaria União.

Curioso por natureza, vi a praça sendo enfeitada com bandeirolas e faixas, além de cartazes colados nos postes, muros e paredes das redondezas, anunciando a presença da “Caravana da Vitória”, do candidato Jânio Quadros. À noite, o local ficou apinhado de gente. As famílias iam juntas para os comícios e levavam até os filhos pequenos. Eu estava lá, junto com meu pai e meus dois irmãos mais novos. Nessa noite minha mãe não pode ir, porque o então caçula, jornalista e radialista Claudemir Cabreira, era recém-nascido.

Depois do estrondoso comício, encerrado com o inflamado discurso de Jânio, seguido de um ensurdecedor foguetório, meu pai acompanhou o pessoal da comitiva local que levou Jânio até o Bar Heliar, do Carmino Stelucci. O ilustre visitante pediu então um “bauru de carne” e foi comer o lanche, sentado na guia da calçada em frente ao bar!

Ver ali, sentado na calçada, aquele homem tão famoso e importante, que disputava o cargo de presidente do Brasil, comendo um lanche como o mais simples dos mortais, para mim, foi o máximo! Claro que me tornei um pequeno janista, também roxo, igual gente grande!

Bom, Jânio “papou a eleição”, tomou posse, e seis meses e 25 dias depois, tomou um pileque homérico, disse um monte de bobagens, enfiou o pé-na-jaca e o resto da história e as consequências todo mundo conhece. Sobre a famosa campanha de 63, entre Percy e Jacob, prometo que qualquer dia desses eu volto ao assunto. Semana que vem tem mais. Até lá.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060





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



AO LADO DO SUPERMERCADO PESSOTTO FLEX

Como lidar com a timidez do seu filho



Seu filho chega a uma festa de aniversário e espera um pouco antes de entrar nas brincadeiras. Ele faz uma espécie de aquecimento, observa primeiro antes de pular no desconhecido. Essas são características de crianças introspectivas.

Ela 'olha para dentro antes de olhar para fora'. Não tem nada de errado em ser mais introvertido. Essa é uma característica que faz parte da personalidade da criança e é possível perceber traços de introspecção desde o nascimento.

No entanto, a introspecção é diferente de timidez, quando a criança tem uma dificul-

dade maior de socialização, não consegue se engajar em nenhum grupo ou de dar a sua opinião, se colocar dentro da sala de aula, por exemplo. Neste caso há uma perda sim, que pode prejudicar o desenvolvimento da criança. A timidez é normalmente fruto de alguma experiência social que não foi bem processada pela criança.

Diante de qualquer um desses quadros, muitos pais não sabem como proceder, ou acabam interferindo da maneira errada. É importante conhecer e conversar com a criança para saber diferenciar a timidez da introspecção e oferecer ajuda se perceber que ela está enfrentando problemas.



Os pais devem evitar ser superprotetores, expor a timidez do filho para os outros, ser autoritários ou forçar a criança a fazer alguma coisa.

Abaixo seguem algumas dicas que podem ajudar os pais a não piorar a situação.

■ **1.** Não fale sobre a criança com outras pessoas na frente dela. Desta forma você faz parecer que ela não existe, ou não importa.

■ **2.** Não insista para que a criança se socialize, faça amizades. Os pais têm o dever de impulsionar o filho de outras formas, criar oportunidades. Por exemplo, se seu filho não quer ir a uma festa de aniversário, se ofereça para acom-

panhá-lo, seja parceiro nas atividades, se ofereça como companhia para ajudá-lo a se soltar.

■ **3.** Não rotule a criança de forma nenhuma. A criança não é, ela está sendo, em constante desenvolvimento. A criança acredita tanto no crivo dos pais que acabam injetando uma rigidez quando rotulam a criança. Há uma tendência do adulto em classificar, tanto para o bom, como para o ruim.

Outra atitude que deve ser evitada também pelos pais é a comparação. Nenhum filho gosta de ser comparado com outros. Toda criança merece respeito e ser amada pelo que ela é.

Animais de companhia interferem no comportamento das crianças

Devido ao excesso de cuidados com os seus filhos, certos pais, principalmente os de primeira viagem, podem apresentar algum receio em ter um animal de companhia convivendo com as suas crianças. No entanto, a quantidade de benefícios que um singelo cãozinho é capaz de trazer para a garotada deve superar qualquer medo ou insegurança dos pais.

Os pequenos que convivem com pets são mais carinhosos

e têm um melhor desenvolvimento da coordenação motora. Além disso, as mascotes também os ajudam a desenvolver valores como amizade e companheirismo.

As diferenças no comportamento de um aluno que tem um animal de companhia podem ser identificadas no ambiente escolar. A convivência com um cachorro, por exemplo, é capaz de criar um senso de responsabilidade na crian-

ça, pois, na maioria das vezes, ela ajuda a cuidar dele.

O bichinho é um ser vivo, um companheiro, o melhor amigo da criança e membro da família. A garotada cria um vínculo de amor com o cão e, a partir daí, a preocupação com o bem-estar dele torna-se natural. Assim, os cuidados viram parte de uma rotina, ou seja, de uma sequência de acontecimentos que ajuda a criança a organizar o seu dia a dia, a

se planejar e a se comprometer com o animal e com as demais pessoas da casa. Além disso, essa relação também reflete na aprendizagem de muitos 'porquês' e das consequências que podem ser geradas pelos seus próprios atos. Esses bichinhos sempre aparecem para nós de uma maneira ou de outra, seja nas fotos que eles fazem questão de nos mostrar ou até mesmo em seus desenhos e trabalhos



Balaio de Gato

AGORA COMO DIZ MILTON NEVES... FAVORITOU, DANÇOU!

Por outro lado quando zebrou, ganhou...

Que o digam Thiago Braz no salto com vara e as meninas da Vela..

E o “rei dos canoeiros” do Brasil, Ezaquias Silva!

Já os casos do basquete e do vôlei das meninas!

Como ensina o sábio filósofo do brejo Chico Piranha...

O jogo é jogado e o lambari é pescado!

Depois de meia dúzia de chocolates no time de Honduras...

A gente até que fica até mais animado!

E hoje a tarde tem decisão no futebol

entre Brasil x Alemanha...

Hora boa prá devolver aqueles 7 a 1 de 2014!

Esse ano Agosto tá prá lá de caprichado...

Olímpiadas, impeachment, eleição e inflação... haja fé e sal grosso!

Coluninha começa com a pulga trás da orelha,,,

Calculadora na mão, fazendo as contas do estrago!

Inflação dispara, preços vão parar na Extratossfera...

E aí o Governo avisa a gente que a inflação recuou!

Como pode? Que raio de matemática

é essa que só eles entendem?

Coluninha desconfia que a vírgula tá

colocada no lugar errado...

Juros do cheque especial viraram espacial...

E do cartão de crédito virou pornografia!

Disparam os preços de tudo... cada dia

uma coisa; cada coisa, um susto!

Já reparou como é que funcionam as coisas no Brasil?

Se chove, o preço do tomate sobe por causa da chuvarada...

Se não chove, sobe também, por falta de chuva!

Antigamente, a culpa era só do “chuchu”...

Além do revezamento, agora teve reforço,

é a vez da dupla batata & tomate!

Suco de tomate deve ser bom pra lançamento

de foguete; sobe que é uma beleza!

Antigamente você mandava o sujeito plantar batatas...

Chique agora é mandar plantar arroz,

feijão, batatas e tomates!


Viu o preço da carne? Um bife tá mais caro que um boi...

Agora sim que o coitado do pobre, só vai

comer carne quando morder a língua...

COLUNINHA AVISA: SE MEXER NO PREÇO

DA SARDINHA, O PAU QUEBRA!



ACADEMIA DELTA FITNESS

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



AGRO SHOP

O shopping do seu animal



ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

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

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



Diversões & Cia

Aluguel para festas

- ★ **Mini Tobogã**
- ★ **Cama Elástica**
- ★ **Piscina de Bolinha**
- ★ **Pula Pula Crocodilo**

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO

99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP



S GOTTI

MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que **VOCÊ** precisa para sua **construção.**



Av Carlos Barozzi, 982 - Brasíliaândia

(17) 3465-9399



SOMOS FILIAÇÕES A

PRIME

LIGA A CONSTRUÇÃO



M.FER

FERRO & AÇO

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

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

“

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

”

• Por **CLARIUS**

MINUTINHO: Homens e Anjos
“Enquanto os anjos, sendo maiores em força e poder, não pronunciavam contra eles juízo blasfemo diante do Senhor.” — (2ª EPISTOLA A PEDRO, capítulo 2, versículo 11).

É lastimável observar o grande número de pessoas que estão sempre dispostas a proferir sentenças blasfematórias, umas para com as outras. A levianidade domina-lhes as conversações, a mesquinhez corrompe-lhes as atividades nos mais diversos setores da vida.

Exceção feita aos sinceros cultivadores da luz religiosa, quase todos os homens se conservam à porta de situações ásperas em que o esforço difamatório lhes envenena a vida. Alimentam antipatias injustas pa-



ra com os irmãos de atividade profissional, pelo próximo que lhes não aceita as idéias, pelos companheiros que se não afinam com os seus princípios. E como a lei é de compensação e troca, receberão dos colegas e dos vizinhos as mesmas vibrações destruidoras.

Guerras silenciosas, nesse sentido, têm, por vezes, secular duração.

Entretanto, o homem jactancioso está sempre rodeado pela ação benéfica de Espíritos iluminados e generosos, que, quanto mais revestidos de poder divino, mais se compadecem das fragilidades humanas, estendendo-lhes mãos acolhedoras para o caminho e jamais pronunciando juízos condenatórios diante do Senhor.

Toda vez que fores compelido a analisar os esforços alheios, recor-

da a palavra de Pedro. Não te esqueças de que as entidades angélicas, mananciais vivos e sublimes de força e poder, nunca enunciam sentenças acusatórias contra ti, diante de Deus.

Francisco Cândido Xavier

CRÔNICA: Um estudante de Medicina
Um dia, um rapaz pobre, que vendia mercadorias de porta em porta para pagar seus estudos, viu que só lhe restava uma simples moeda de dez centavos e tinha fome.

Decidiu que pediria comida na próxima casa em que ofereceria seus produtos. Porém, seus nervos e sua vergonha o traíram quando uma encantadora mulher jovem abriu a porta. Em vez de comida, pediu um copo de água.

Ela pensou que o jovem parecia faminto e assim lhe deu um grande copo de leite.

Ele bebeu devagar, e depois lhe perguntou:

- Quanto lhe devo?
- Não me debes nada - respondeu ela - minha mãe sempre nos ensinou a nunca aceitar pagamento por uma oferta caridosa.

Ele disse:

Pensamento da Semana

“Valorize enquanto é tempo, porque o tempo não volta; o que volta é a vontade de voltar no tempo.”

Chorão



- Pois te agradeço de todo coração. Muito obrigado.

Quando o jovem rapaz saiu daquela casa, não só se sentiu mais forte fisicamente, mas também sua fé em Deus e nos homens, ficou mais forte. Ele já estava resignado a se render, deixar tudo, abandonar a faculdade de medicina, muito cara para a sua realidade.

Anos depois essa jovem mulher ficou gravemente doente. Os médicos locais estavam confusos e a enviaram a uma grande cidade da região, onde chamaram um especialista para estudar sua rara enfermidade.

Chamaram o maior especialista da região. Quando este escutou o nome do povoado de onde ela viera, uma estranha luz encheu seus olhos, era sua cidade natal, e ele imediatamente subiu ao seu quarto.

Vestido com sua bata de doutor reconheceu-a imediatamente. Retornou ao quarto de observação determinado a fazer o melhor pa-

ra salvar aquela vida. A partir daquele dia dedicou atenção especial àquela paciente.

Depois de uma demorada luta pela vida da enferma, ganhou a batalha. Finalizado o seu trabalho pediu à administração do hospital que lhe enviasse a fatura total dos gastos para aprová-la. Ele a conferiu e depois escreveu algo, mandando entregá-la no quarto da paciente.

Ao receber a fatura, a paciente tinha medo de abri-la, pois, sabia que levaria o resto de sua vida para pagar todos os gastos.

Mas, finalmente abriu, seu semblante ficou tomado de espanto, e lágrimas de alegria e gratidão correram por sua face com uma nota escrita na fatura que dizia:

“Pago totalmente muitos anos atrás, com um copo de leite”

Redação do site
“Meu Sonho Não Tem Fim”.



O primeiro passo está aqui!

Avenida Afonso Cáforo, 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

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

SEGUNDA A SEXTA JORNAL INFORMATIVO CANAL DEZ ÀS 12, 18 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 GL CIPRIANO

SEGUNDA A SEXTA FEIRA ESCALANDO MONTANHAS ÀS 07:15, 11:45 E 23:45 COM PASTOR DANIEL DA IGREJA PRESBITERIANA MARANHÃ. **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 E DA FECOMERCIÁRIOS 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

A Primeira TV de Fernandópolis (17) 3462-6668 TV (17) 99606-2916 Edner

11 Canais Fernandópolis www.canaldez.com.br canaldez@hotmail.com

DROGARIA BOM JESUS

“Sua saúde merece o Melhor” **MEDICAMENTOS & PERFUMARIA** Aplicação de Injeção em Domicílio

DISK ENTREGAS (17) 3843-1227

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

Funerária Carvalho

Av. dos Bandeirantes, Nº1013
Fone: (17) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775

Passo a passo de como tirar as cutículas



Não dá para falarmos sobre unhas, sem antes lembrarmos da “cutícula”. Essa terrível inimiga da mulherada, que cresce dia após dia, fazendo com que as mulheres façam suas unhas pelo menos uma vez por semana. Para você que é mulher e gosta de ter sua unha sempre perfeita. Independente se você frequenta semanalmente um salão ou cuida das suas unhas em casa, aqui vão algumas dicas importantíssimas de como tirar corretamente sua cutícula.

PASSO A PASSO DE COMO TIRAR AS CUTÍCULAS
■ **O primeiro passo** é sempre esterilizar os equipamentos antes do uso. Se você faz suas unhas em salão, sua manicure deve esterilizar os equipamentos no forminho, após cada uso. Agora, se você mesma faz suas unhas em casa a dica é, lavar em água corrente e sabão antes de passar o álcool. Enxugar bem os equipamentos antes guardá-los. São dicas simples, mas que são muito importantes para a saúde das suas unhas.

■ **O segundo passo** é passar um creme de “amolecer a cutícula” em todas as unhas. Colocar as unhas dentro de uma vasilha com água morna, para deixar as cutículas bem amolecidas e assim facilitar seu trabalho.
■ **O terceiro passo** é usar uma espátula para empurrar a cutícula. Com movimentos de vai e vem, com bastante delicadeza, para não machucar suas unhas. Deixando-as com um aspecto de ondas.
■ **O quarto passo** é usar um alicate bem amolado. Come-

ce sempre dos cantos para o centro. Não fique afundando demais as cutículas, pois elas são também uma proteção para as unhas, tirá-las demais pode causar problemas.
■ **O quinto passo** é depois de tirar as cutículas, passar sempre uma base, no sentido da raiz em direção a ponta do dedo. Pois esse produto ajuda a proteger as unhas. Após todos esses procedimentos, você poderá passar a cor de esmalte que preferir, fazer desenhos, francesinhas, etc.

receita

Lazanha ao molho de damasco



- INGREDIENTES:**
Ingredientes do Molho:
- 5 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
 - 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
 - 2 litros de leite
 - Sal, pimenta-do-reino e noz moscada a gosto
- Ingredientes do purê de damasco**
- 200g de damasco picados
 - 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- Ingredientes do Molho de tomate:**
- 5 colheres (sopa) de azeite
 - 1 cebola, picada
 - 3 dentes de alho picados
 - 12 tomates maduros, sem pele, sem sementes, picados
 - 750ml de polpa de tomate
 - Sal e orégano a gosto
- Para a Montagem:**
- 1 embalagem de massa para lasanha
 - 200g de presunto defumado, em fatias
 - 200g de mussarela, em fatias
 - 150g de amêndoas torradas, em lascas queijo parmesão, ralado

- MODO DE PREPARO**
- Comece preparando o molho branco: numa panela média, aqueça a manteiga ou margarina e doure a farinha de trigo. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Acerte o sal, tempere com a pimenta-do-reino e a noz moscada, retire do fogo e reserve.
 - Prepare o purê de damasco: numa panela pequena, aqueça a margarina, acrescente o damasco, 1 xícara (chá) de água e deixe cozinhar por 10 minutos ou até ficar em ponto de purê. Junte o purê de damasco com o molho branco, mexa até envolver bem e reserve.
 - Prepare o molho de tomate: numa panela média, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho, acrescente os tomates, a polpa de tomate, 1 xícara (chá) de água e deixe cozinhar até desmanchar o tomate. Acerte o sal, tempere com o orégano e reserve.
 - Monte a lasanha num refratário grande e fundo. Divida o molho de damasco e o molho de tomate em três partes, as tiras de lasanha em quatro partes e as fatias de presunto e mussarela em duas partes. Alterne as camadas de molho e massa da seguinte forma: molho de damasco, fatias de mussarela, tiras de lasanha, molho de tomate, fatias de presunto, tiras de lasanha, molho de damasco, fatias de mussarela, tiras de lasanha, molho de tomate, fatias de presunto, tiras de lasanha, molho de damasco, molho de tomate e finalmente queijo parmesão.
 - Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (200°C) por 50 minutos. Para dourar a superfície, retire o papel-alumínio 10 minutos antes de finalizar o tempo. Retire do forno, salpique as amêndoas e sirva a seguir.
- DICAS:**
- Para a lasanha ficar perfeita, coloque as tiras sempre entre os molhos e não se esqueça de utilizá-los ainda quentes. Para cada 500g de massa utilize no mínimo 3 ½ litros de molho. Querendo reduzir o tempo de preparo, deixe a lasanha montada por 10 minutos antes de levá-la ao forno. Para diminuir o tempo de preparo do seu purê, triture bem o damasco para facilitar o cozimento.

CRÍSTAL CAR

LAVA JATO

° Troca de Óleo - Carro, Moto, Caminhão, etc...

° Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211

Av.Bandeirantes, 1256

SÁBADO, 20 DE AGOSTO DE 2016

Geral

B5

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 putaiada! Que semana pro futebol! Primeiro morreu o ex-presidente da Fifa (João Havelange); depois o do Santos (Alaor Ribeiro); e, por último, do São Paulo (Elke Maravilha). Kkkkkk! E a Fabiana Murer? Mais uma vez decepcionou na Vara. Na hora “H”... E sabem por que o Zeca Pagodinho não ficou

perto da Tocha Olímpica na abertura? Precauçãoooo! Há! Háá! Hááá! E mais rápido que o Bolt só mesmo juiz quando marca penalty pro Cúrintians. Que velocidade! E quer o pior de tudo? É a lei que obriga ter um salva-vidas nas provas de natação. Deve ser o melhor emprego do mundo! Não faz nada! Pior que pagamos pra esses imbecis legislarem!

PERGUNTE PRO DOUTOR

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

Pergunta: Se eu me comer, vou ficar com o dobro do tamanho ou vou desaparecer? Pergunta a belinha-portras@yahoo.com.br. **Resposta:** Gostei! Até que enfim vida inteligente por aqui! Pensei muito (por isso que fedeu) e cheguei à conclusão que nada vai mudar em relação ao peso. A parte comida vai pra barriga e ela aumenta na proporção da parte comida. A forma do seu corpo certamente irá mudar mas a massa corpórea será a mesma. Agora... Fique longe de mim! Se bem que belinhaportras é tentador!

IMAGEM DA SEMANA

Só no Brasil pra acontecer isso! Milaaagre! Aleluia irmão! E um dos carinhas ainda solta as duas mãos. Me fez lembrar outra que já publicamos aqui: dum carinha levantando da cadeira pra beber bebidas num mercado da city.

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Me chamam de idiota só porque fumo maconha, mas chamam de gênio quem inventou a bomba atômica.” Bob Marley.

“Voltar com a ex é igual comprar de volta carro usado. Vem com os mesmos defeitos só que com mais quilômetros rodados”.

De um controverso vereador, logo na primeira sessão.

“Respeito muito os caçadores de Bom-que-Bom.”

De um vereador fernandopolense, recandidato, é claro, tentando defender a mulecada caçadoras de Pokémon.

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que pobre só da a volta por cima quando tá devendo no buteco de baixo? Pura verdade universal!

- Que o cúmulo da decepção é ligar pra uma vidente e ela perguntar “quem é?” Desligo na hora!

- Que é melhor aquele candidato ficar calado e deixar as pessoas pensarem que é inteligente, do que abrir a boca e acabar com as dúvidas? Nem precisa dizer o nome né?

- Que o macarrão - o prato do domingo, não o santista de Mira - foi inventado na China e não na Itália? Oh my God!

- Que o Tribunal de Justiça de São Paulo já condenou um mendigo à pena de prisão albergue domiciliar? Como?

1-Corre atrás dela então! Kkkkkkkkk!

2 - Sei lá. Só sei que ele acabou de me ligar contando tudo.

3 - E que a mulecada de hoje tinguem são médicos do SUS. Só dão uma olhadinha e mandam embora

DESAFIOS JACAL

1 - Duas migas estavam caçando Pokémon, uma cega e outra aleijada, quando a aleijada falou: Olha amiga. Que homem lindo! Adivinhe o que a cega respondeu?

2 - Essa é o fim! Um chapa do Jaca foi assaltado. O ladrão gritou: me dá o celular ou a bunda! Qual foi a escolha?

3 - E por que hoje as mães deixam as filhinhas brincarem de médico com os meninos numa boa, sem qualquer preocupação?

social

Descubra quantos cubos faltam na imagem, sabendo que, originalmente, a figura era formada por um cubo 5x5x5



3462-8170 / 99711-1003

Rua Santa Adélia, 1156
Bairro Estoril Fernandópolis/SP

10 anos
superá

Ginástica para o Cérebro



Artur Faria Gonçalves celebra seu niver hoje, sempre ao lado da namorada Rosani.



Felicidades e muitos anos de vida para a aniversariante de hoje, a dentista **Ana Paula**.



A ruiva e bela **Elisandra Carmelin** se prepara para assoprar as velinhas amanhã, já em ritmo de festa.



VARANDA'S RESTAURANTE

SOB NOVA DIREÇÃO
da Nutricionista Priscila Prestes

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



Jeder Cássio com a rainha do rodeio de Guarani d'Oeste, a bela **Nara Santos**.



Destaque para **Franciele Paiola**, também na lista dos homenageados de amanhã.



Selfie da simpaticíssima **Helena Caniato**, também sendo homenageada hoje pelo seu dia.



Loira, linda e querida por todos, **Luana Ferreira** assoprará as velinhas amanhã, já em clima de "Parabéns pra você"!



Pose para a foto: **Milena Pereira Gonçalves** em clima de festa para comemorar hoje o seu dia. Parabéns!

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

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



Estilo e elegância da jornalista **Suelen Silveira**, do SP Record, que hoje festeja seu aniversário.



A jovem **Melissa Carol**, que festejará amanhã seu niver, já recebe cumprimentos dos amigos especiais.



Felicidades e muitos anos de vida para o são-paulino **Marcos Nascimento**, que amanhã comemora idade nova.

Matrículas Abertas

SEMI DE agosto

IDEAL PARA A SUA PREPARAÇÃO

- Carga horária compatível com a aplicação do material didático.
- Material didático completo e atualizado.
- Professores experientes, que dominam os conteúdos.
- Metodologia de ensino consagrada.
- Simulados periódicos que oferecem orientação de estudo.
- A mais completa seleção de assuntos relativos aos vestibulares.

PARA VOCÊ ENTRAR NAS MELHORES UNIVERSIDADES.

Tel.: (17) 3465-0868
Rua Minas Gerais, 650 - Fernandópolis
www.anglofermandopolis.com.br

anglo FERNANDÓPOLIS

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

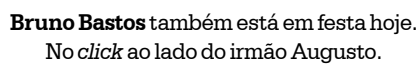
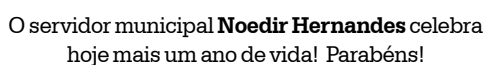
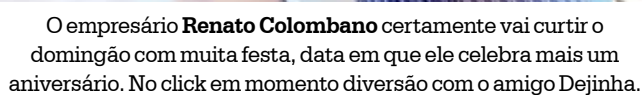
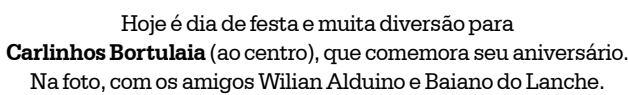
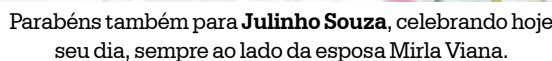
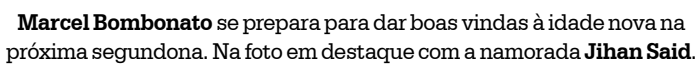
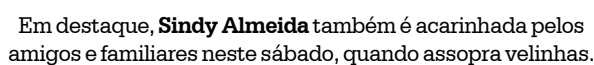


Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



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

RS 9,90

1

celebridades

Chamada de ‘palhaça’ por seguidora, **Marina Ruy Barbosa** responde à altura



Xande Negrão e Marina Ruy Barbosa na Maracanã

Marina Ruy Barbosa, que costuma ser tão fina e elegante, respondeu à altura uma seguidora que a criticou em seu perfil no Instagram. A atriz publicou uma foto em que aparece ao lado do seu noivo, Xande Negrão, no Maracanã, onde o casal assistiu à partida entre Brasil e Honduras. Na legenda, ela publicou: “Obriga-

da, Neymar! Amamos! Jogão! Parabéns, seleção”, escreveu ela. Mas uma seguidora não gostou do que Marina Ruy Barbosa escreveu: “Só tem Neymar no time por acaso, palhaça?”, comentou a moça. “Não, palhaça, é que foi ele que me deu os ingressos!” respondeu a atriz.



Aos 53 anos, Paulo Zulu faz campanha de cueca

Aos 53 anos e solteiro, **Paulo Zulu estrela** campanha de **cueca ao lado de Miss**

Aos 53 anos, Paulo Zulu, um dos modelos mais famosos do país, continua na ativa. Ele acaba de posar para uma campanha de cuecas, deixando à mostra sua ótima forma física. Quem faz companhia ao bonitão no ensaio é a morena Nathalia Silvestrine, finalista

do Miss São Paulo, representando a cidade de Americana. Paulo Zulu segue solteiro desde o fim de seu casamento em setembro de 2015. Ele e ex-modelo Cassiana Mallmann se separaram depois de 23 anos juntos. O ex-casal tem dois filhos adolescentes.

Dado Dolabella rebate crítica **por dar mau exemplo com foto inusitada em metrô**



Dado dá mau exemplo com foto em metrô do Rio

Dado Dolabella voltou a causar polêmica. O ator e cantor virou alvo de críticas ao postar em suas redes sociais uma foto pendurada na barra de ferro do metrô do Rio, enquanto voltava do Maracanã após a vitória do Brasil no futebol sobre Honduras, na última quarta-feira. “Não tinha onde sentar no metrô voltando para casa, resolvi fazer

um abdominal...”, postou ele. A brincadeira de Dado acabou causando a revolta de internautas, que acusam o ator de dar mau exemplo. Ele, então, resolveu rebater as críticas. “Você alimenta a indústria sangrenta e cruel destruidora do planeta” Aonde coloquei em risco algum patrimônio?”, postou o ator, que é vegano.

Ximbinha vai se casar com moça que foi pivô de sua separação com Joelma

Depois do divórcio turbulento com Joelma, Ximbinha decidiu subir ao altar novamente. O guitarrista se casará com Karen Kethlen Fernandes Silva, apontada como o pivô de sua separação. A cerimônia será realizada

no condomínio em que o músico mora em Belém, no Pará, onde ele morava com a ex-esposa. A jovem já estava morando o apartamento desde junho. Pessoas próximas ao casal afirmaram que Karen deu

um ultimato para que os dois oficializem a união. Vale lembrar que Joelma citou o nome da moça em depoimento judicial como amante do ex-marido. A cantora teria descoberto a traição e dado um ponto final no casamento.



Ximbinha e Karen

horóscopo

ÁRIES
Você fica mais ciente de suas vocações e de como canalizá-las para a realização de suas metas, pois a Lua passa por sua oitava casa e se harmoniza em trígono com Plutão hoje. Você inspira as pessoas com sua força de superação!

TOURO
Sol, Lua e Júpiter harmonizam suas áreas de comunicação e de relacionamentos, estimulando o espírito coletivo. Una-se a pessoas alegres e inspiradoras, pois elas promoverão um impulso para o seu próprio caminho!

GÊMEOS
Você encara as demandas diárias com garra, pois a conexão entre Sol, Lua e Júpiter abre oportunidades de conquistas na gestão financeira de sua vida. As vitórias em conjunto dão destaque às parcerias de trabalho!

CÂNCER
Exponha sua imagem e seus projetos hoje, pois a Lua passa por sua área social e se harmoniza com Sol e Júpiter. Mostre aos outros os seus talentos, pois isso lhe ajudará a conquistar admiração e ajuda em iniciativas!

LEÃO
A harmonia entre Sol, Lua e Júpiter, em suas áreas familiar e de crise, favorece os laços de proximidade e confiança, assim como a superação das divergências. A unicidade de certas sinergias dá um toque especial às suas relações!

VIRGEM
Você enxerga mais claramente os talentos de cada pessoa e como elas podem se unir a você na realização de metas em comum. A Lua passa por sua área de comunicação e forma trógonos com Sol e Júpiter, trazendo parceria e amizade!

LIBRA
Sol, Lua e Júpiter harmonizam suas áreas profissional e financeira, aguçando seu senso empreendedor. Isso lhe ajuda a identificar boas oportunidades de lucro, ainda que os resultados sejam de longo prazo. Otimize a vida prática!

ESCORPIÃO
Uma melhor percepção de seus objetivos é promovida pela Lua, que passa por seu signo e se associa a Sol e Júpiter em sua área espiritual. Seus relacionamentos se beneficiam, pois os interesses em comum estreitam os laços!

SAGITÁRIO
Momento de superação! Sol, Lua e Júpiter harmonizam sua área de crise, estimulando a resolução de crises e conflitos emocionais que você vinha evitando. Mantenha a positividade diante dos desafios!

CAPRICÓRNIO
As amizades mais próximas se fortalecem com a harmonia entre Sol, Lua e Júpiter no circuito. Aproveite os bons momentos com as pessoas de que você gosta, pois até mesmo quem é mais distante tende a se aproximar de você!

AQUÁRIO
Sol, Lua e Júpiter formam aspectos entre suas sexta e décima casas, lhe trazendo oportunidades no trabalho. Ao se abrir para novas perspectivas, caminhos promissores devem surgir à sua frente. Esteja atenta!

PEIXES
Um momento de abertura social é trazido pela harmonia entre Sol, Lua e Júpiter, que lhe estimula a sair da rotina e a se mostrar receptiva às novidades. Saia da mesmice e vá a lugares diferentes, ou pelo menos faça coisas diferentes!



Auto Mecânica

OUROCAR

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

Direção:
Francis

(17) 99706-5516 / 99731-5516



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

extra

Sete Erros

Jogo do Enigma

Retire as letras X e Z da sequência e descubra o nome de um grande pintor brasileiro reconhecido mundialmente!

	X	I	Z	C	Z	
R						A
A						X
N						N
Z						Z
I						D
T						I
R						Z
X						D
	O	Z	P	O	X	

resp. CÂNDIDO PORTINARI.

Resumo de Novelas

ÊTA MUNDO BOM
Sábado, 18h00

Filomena se preocupa com o filho. Celso decide ir à pensão atrás de notícias de Filomena. Clarice consegue fugir e avisa sobre o sequestro. Filomena se desespera ao ver Sandra e Ernesto no cativeiro. O delegado e o detetive Jack chegam ao palacete de Anastácia. Severo e Diana se declaram um para o outro. Ilde encomenda vestidos novos com Emma. Clarice conta ao delegado que acredita que Paulina acobertou Ernesto e Sandra. Inácio informa que o leilão da fazenda foi marcado. Sandra liga para Anastácia.

HAJA CORAÇÃO
Sábado, 19h15

Jéssica oferece dinheiro para Shirlei pedir demissão da casa de Felipe. Shirlei expulsa Jéssica de sua casa. Bruna avisa a Aparício que ele terá que disputar o cargo de presidente com Fedora. Enéas e Camila flagram Giovanni na sala de Aparício. Giovanni confessa que foi procurar algo que possa comprovar sua inocência no caso da explosão no depósito da empresa. Enéas tenta chamar a polícia, mas é impedido por Camila. Nair se desculpa com Tancinha pela atitude do filho. Carol aconselha Shirlei a falar com Cris sobre a visita de Jéssica. Rebeca sugere que Penélope siga Henrique para descobrir onde ele trabalha. Henrique pede ajuda a Felipe para contar a Beto sobre o namoro com Penélope.

VELHO CHICO
Segunda, 21h00

Miguel procura o apoio de Tereza. Tereza se preocupa com Miguel e Iolanda tenta acalmá-la. Tereza sonha com Santo. Lucas e Sophie passam a noite juntos. Encarnação pede a Martim para deixar de investigar os negócios de Afrânio. Martim e Carlos se enfrentam. Tereza se surpreende com Afrânio. Bento tenta impedir Luzia de ir embora de casa. Olívia conversa com Miguel.

MALHAÇÃO
Segunda-feira, 17h30

Joana caminha pelas falésias do Ceará. Joana encontra Sula e elas correm para não se atrasar para o trabalho. Gabriel e Giovane disputam um torneio de vôlei de praia no Ceará. Ricardo e Tita namoram no apartamento dele. Joana e Sula pedem para tirar uma foto com Giovane. Jéssica e Tânia são as primeiras na fila para uma entrevista de emprego na academia Forma. Bárbara fica com ciúmes de Gabriel. Caio se preocupa com Manuela. Tânia é contratada como recepcionista da academia. Manuela sofre com a ausência do pai e Caio tenta confortá-la. Giovane e Juliana se divertem no parque aquático. Joana chama a atenção de Bárbara e Gabriel por namorarem na piscina.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Segunda-feira, 20h30

Arthur vai até a casa de Safira, mas Priscila fica enciumada com a aproximação dos dois. Navarro invade a mansão para tentar roubar após fugir da cadeia e assusta Marina. Ofélio vai atrás do criminoso, que foge. Isabela chega ao Vilarajo e é bem recebida pela família. Téo e Isabela conversam na sorveteria e dizem o quanto sentem saudade um do outro. O garoto leva Isabela até seu lugar secreto, perto de uma árvore em que nunca levou ninguém. Téo diz que a árvore é mágica por guardar os sonhos e realizá-los na hora certa. Otávio aprova as fotos de Laura como modelo. Taisa e Tomas ficam irritados com a vitória do projeto de Frederico. Ermínio tenta conquistar Flávia.

A TERRA PROMETIDA
Segunda-feira, 22h15

Josué e o povo hebreu avançam pelo leite seco do rio Jordão. Tíbar e Kadmo se espantam ao observar os hebreus cruzarem o Jordão. Todas as tribos de Israel seguem atravessando o Jordão. Tirda tenta impedir, mas Gael corre em direção ao paredão de água. Ele e Lila admiram o fenômeno milagroso. Marek fica sabendo sobre a aproximação dos hebreus. O rei avisa que é tempo de guerrear. Durante a travessia, Tobias conversa com Quemuel. Ele diz que não vê a hora de lutar para provar a todos que não é covarde. Orias se impressiona com a fé de Raabe no Deus dos hebreus. Durante a travessia do rio Jordão, Jéssica fica surpresa ao ouvir Salmon dizendo que recebeu ajuda em Jericó.

Humor

MÉDICO CONVINCENTE

Durante uma de suas consultas, aquele famoso ginecologista não resistiu à exuberância de uma de suas pacientes e avançou o sinal.

Ao sentir que algo estava errado, a mulher deu um pulo da maca, vestiu-se atabalhoadamente e desembestou porta afora:

- Socorro! Sem Vergonha! Esse cara é um Sem Vergonha!

Estupefatas, na sala de espera, as outras pacientes levantaram os olhos das revistas do ano retrasado e assistiram à mulher sair correndo.

Logo o médico surge na porta e esclarece:

- Desculpem-me do transtorno! Essa mulher sofre de uma terrível síndrome e eu a aconselhei a procurar ajuda psiquiatra. Ela teve um surto e acabou fazendo esse escândalo. Pobre coitada!

Balançou a cabeça e entrou em sua sala novamente.

Logo em seguida, entra a secretária.

- E aí? - pergunta ele. - Acha que fui convincente?

- O discurso foi bom, mas faltou um pequeno detalhe: o senhor se esqueceu de vestir as calças!

Mal interpretado

A velha chama os filhos para reclamar do comportamento anormal do marido. A coitada desabafa:

sa mulher sofre de uma terrível síndrome e eu a aconselhei a procurar ajuda psiquiatra. Ela teve um surto e acabou fazendo esse escândalo. Pobre coitada!

Balançou a cabeça e entrou em sua sala novamente.

Logo em seguida, entra a secretária.

- E aí? - pergunta ele. - Acha que fui convincente?

- O discurso foi bom, mas faltou um pequeno detalhe: o senhor se esqueceu de vestir as calças!

Mal interpretado

A velha chama os filhos para reclamar do comportamento anormal do marido. A coitada desabafa:

- Ultimamente, ele vem me procurando de manhã, à tarde e à noite! Eu já não aguento mais e queria que vocês tomassem uma providência, urgentemente.

Prontamente os filhos foram conversar com o pai e ouviram dele a seguinte justificativa:

- Meu procedimento mudou conforme orientação médica! - e mostrou uma receita do médico.

Os filhos leram a receita e disseram:

- Pai, o senhor está interpretando mal! O doutor recomendou que o senhor comesse “AVEIA” de manhã, à tarde e à noite...

SARANDO A DOR

João saiu para beber com os amigos. Depois de entornar todas achou que estava com tesão, mas marido fiel, voltou para casa. Lá chegando encontra a Margarida mergulhada em sono profundo, dormindo com a boca aberta. Ele pega duas aspirinas, e as coloca gentilmente na boca da mulher, que acorda engasgada, e pergunta:

— O que foi que você colocou na minha boca?

— Duas aspirinas, responde ele. Ela aos berros:

— Eu não estou com dor de cabeça! E ele feliz:

— Era isso que eu queria escutar!

Caipira impaciente

O pescador diz pro caipira:

- Você está aí já a quatro horas vendo pescar. Não quer tentar?

- Num tenho paciência pra isso não seu moço!

Caça Palavras

Encontre no caça-palavras abaixo nomes de dez peixes

Tilápia
Lambari
Atum
Merluza

Garoupa
Sardinha
Cação
Pintado

Bacalhau
Tucunaré

M	B	Q	O	U	Z	T	I	L	A	P	I	A	O	S
B	A	C	A	L	H	A	U	E	R	H	E	U	E	L
O	E	U	É	P	G	L	U	H	M	O	A	Ã	E	K
Y	A	T	H	O	T	A	L	C	E	F	T	E	U	E
O	N	Q	A	D	F	M	Y	Q	R	Ã	U	O	S	R
H	E	U	Y	E	U	B	R	O	L	A	C	L	A	P
P	K	I	Q	O	H	A	S	O	U	G	U	A	R	O
I	O	D	O	T	H	R	A	E	Z	F	N	G	D	F
N	A	T	U	M	A	I	B	A	A	R	A	T	I	A
T	R	O	S	H	Y	A	Q	R	O	B	R	F	N	R
A	R	Y	E	S	B	O	T	E	H	S	É	U	H	B
D	B	É	E	I	F	T	G	A	R	O	U	P	A	N
O	T	R	A	E	Y	S	Q	A	R	E	G	H	T	E
V	C	A	Ç	Ã	O	S	R	T	H	I	A	D	U	I
A	E	H	S	F	G	O	U	I	U	G	F	L	É	O

HORTA IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Lider

Assessoria Contábil e Administrativa Ltda-ME

Contabilidade Escrita Fiscal Abertura e Encerramento de Empresa Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

Conheça as características de uma **menstruação saudável**

O ciclo menstrual normal resulta de um sistema de ação complexa que envolve as seguintes glândulas: hipotálamo, hipófise, ovários, além do útero e está ligado à fertilidade da mulher. Quando ocorre a menstruação, os óvulos não fecundados são eliminados, e recomeça o processo de produzir novos, para que uma nova tentativa de fecundação ocorra.

■ **CARACTERÍSTICAS DO SANGUE:** Em geral, nos primeiros e últimos dias do período menstrual o sangue normalmente pode ser mais marrom, como uma borra de café. No final, principalmente, a coloração tende a ser mais escura, um tom vinho. No meio do período, costuma ser vermelho vivo e se sair em grande quantidade, podem aparecer coágulos. Meninas que menstruam muito pouco, seja naturalmente ou por usarem algum tipo de anticoncepcional, podem ter a menstruação apenas dessa cor mais amarelada, sem que isso seja nenhum problema. Se sempre houver coágulos, pode ser que esteja sangrando mais do que deveria, e nesse caso, o recomendado é que procure sua ginecologista para avaliação. Referente ao odor, a menstruação tem um cheiro característico que mistura o sangue com o da vagina, que é causado pela flora normal. Quando ele muda, pode significar alguma alteração nessas bactérias que habitam a vagina.

■ **MOTIVOS PARA ALTERAÇÕES:** O uso de anticoncepcionais pode mudar as características da menstruação, em geral para menor quantidade de sangue e menos dias menstruada, além de regular as datas em que a menstruação vai ocorrer. Mas, de qual-

quer forma, o anticoncepcional deve ser uma indicação do seu médico, pois para escolher o remédio ideal, varia de cada organismo e cada problema abordado.

■ **E SE EU PAREI DE MENS-TRUAR?** Essa condição é chamada de amenorreia, e existem dois tipos. A do tipo primária ocorre quando a mulher nunca menstruou. Algumas das causas mais comuns de amenorreia primária incluem condições que estão presentes ao nascimento, mas pode não ser notadas até a puberdade, como anormalidades dos órgãos reprodutivos (por exemplo, se o útero não está presente ou foi desenvolvido de forma anormal). Já a amenorreia secundária ocorre quando a pessoa menstrava e para por mais de 3 meses espontaneamente. Gravidez é o diagnóstico mais comum de amenorreia secundária, mas outras causas comuns incluem condições ovarianas, como a síndrome do ovário policístico e insuficiência ovariana (menopausa precoce). Muitas das condições que causam amenorreia primária ou secundária também podem levar uma mulher a ovular de forma irregular. Isso pode provocar sangramento em pequena quantidade e ainda sem periodicidade regular. Portanto é sempre importante procurar seu médico a qualquer alteração menstrual.

■ **MITOS SOBRE A MENS-TRUAÇÃO:** A menstruação é um processo normal do organismo feminino, mas que muitas vezes se torna um assunto cheio de dúvidas e que envolve muitos mitos a respeito. Por isso, se você tem dúvidas sobre o assunto ou já ouviu alguma informação a respeito e não sabe se é verdadeira, hoje esclarecemos



mitos sobre a menstruação.

Mito 1. O ciclo de cada mulher dura sempre e somente 28 dias. Esta é uma média. A duração dos ciclos menstruais pode variar. Embora os ciclos menstruais da maioria das mulheres durem 28 dias, isso não tem porque ser sempre assim. Uma mulher pode estar saudável e ter ciclos menstruais normais, embora apenas tenha 3 ou 4 ciclos por ano.

Mito 2. Você não pode tomar banho ou lavar o cabelo durante a menstruação. Não há nenhuma razão para mudar os hábitos de higiene por ter períodos menstruais. Na verdade, um banho ou uma ducha quente te ajudará a manter-se limpa, e em alguns casos pode inclusive aliviar um pouco os desconfortos associados à menstruação.

Mito 3. Você não pode engravidar durante a menstruação. Isso não é verdade. Uma mulher pode engravidar durante o seu período. Uma vez dentro, os espermatozoides podem sobreviver durante 3-5 dias, e a ovulação pode ocorrer durante ou logo após a fase de sangramento.

Mito 4. Não se deve usar um tampão até ter idade suficiente ou se usar um tampão antes do tempo poderá perder a virgindade. Se você tem idade suficiente para ter a men- strua-

ção, já tem idade suficiente para usar um tampão. Apenas é possível "perder a virgindade" durante a relação sexual.

Mito 5. Se você não tem menstruação certamente está grávida. Existem muitos fatores que podem atrasar o período: estresse, viagens, exercício extenuante, doença, alteração de peso drástica ou não comer bem.

Mito 6. A menstruação dura uma semana. A menstruação de cada mulher é diferente. É perfeitamente normal que um período dure entre 3 e 7 dias.

Mito 7. Não se deve fazer exercícios durante a menstruação. A menos que você tenha desconfortos, não existe nenhum problema em fazer exercícios, enquanto você tem o seu período. Inclusive existem estudos que sugerem que fazer um pouco de exercício pode ajudar a aliviar as menstruações dolorosas.

Mito 8. Durante a menstruação se perde uma grande quantidade de sangue. Embora nas primeiras horas/dias possa parecer que você está perdendo muito sangue, em média, a mulher perde cerca de 60 ml de sangue. Uma adolescente que pese 50 kg tem 3500 ml de sangue em seu corpo, por isso a quantidade de sangue perdido em cada menstruação não é tão grande como parece.

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
CRMESP 75.443

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.236

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

Neuroclínica Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.
Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

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

INSTITUTO DE OLHOS

QUIRURGIA DE CATARATA (FACOLITIZADAÇÃO), QUIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANCICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - 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

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