

Nova bateria faz Tesla acelerar como Bugatti

O futuro é mesmo elétrico! Model S acelera o mesmo que o novo Bugatti Chiron, custa 5% e tem autonomia de 613 quilômetros



Tesla Model S: o elétrico que rende o mesmo que um V16 de 8 litros

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Você pode até não gostar. Pode até rejeitar e não ter um, mas seu filho certamente terá. Referimo-nos aos elétricos que, mais ou menos tempo, serão comuns em todas as fabricantes globais. A própria BMW já deu prazo e, futuramente, todos os seus modelos serão elétricos. Po-

rém até lá, o pioneirismo segue com a americana Tesla. E a mais recente novidade é a nova bateria - a P100D - que promete revolucionar os Model S e Model X. O S conseguiu com a nova tecnologia, atingir aceleração de zero a 96,5 km/hora em 2,5 segundos, número idêntico ao do novo Bugatti Chiron, o substituto do lendário Veyron. E tem mais! A autonomia chegou a 613 quilôme-

tros e o custo é de R\$ 370 mil, frente aos R\$ 8,7 milhões do Chiron. Vale lembrar que parte do preço do Model S é para subsidiar o Model 3 - o popular da marca - que já aceita reservas mas chega aos mercados apenas no próximo ano (com previsão de vendas no Brasil). O Model X - o SUV da Tesla - atingiu aceleração de 2,9 segundos e autonomia de 542 com as novas baterias.

Fiat Uno 2017 chega no próximo mês com novos motores

1.0 passa a ter três cilindros e 1.4 Fire é substituído pelo 1.3



Nova grade com barras horizontais, formando conjunto com os faróis, além de para-choque redesenhanhado e novas rodas de liga-leve estão no modelo de 2017

Convenhamos! A Fiat precisa urgentemente "mexer" no mix de seus produtos. E a partida pode ser o Uno na versão 2017 que, tardivamente, adere à moda dos três cilindros no motor 1.0. Além do propulsor "mil", o

carro vai estrear um novo bloco 1.3 litro de quatro cilindros, visual com alterações, novos detalhes de acabamento interno e novos equipamentos. entre os itens de série, todas as versões do Uno poderão dispor de vidros elétricos nas quatro portas, siste-

ma multimídia e direção elétrica. Haverá ainda sistema start/stop, controle eletrônico de estabilidade (ESP), controle de tração (TCS) e assistente de partida em rampas, que possivelmente serão exclusividades das versões mais caras.



H-D APRESENTA NOVO

MOTOR BICILÍNDRICO

AHarley Davidson apresentou o Milwaukee-Eight, o propulsor é um V-twin (dois cilindros em "V") com ângulo de 45 graus e se destaca

por oferecer 10% mais de torque, quatro válvulas por cilindro e fluxo de admissão e de exaustão 50% maiores que os propulsores anteriores. Ele equipará diversas modelos.



NOVAS CB'S 650:

3 ANOS DE GARANTIA

AHonda lançou a linha 2016 de suas 650 cc. A CBR 650F - a sport - e a CB 650F - a naked -. As mudanças se limitam ao grafismo

e aprimoramento do sistema de emissão de poluentes. Ambas tem 3 anos de garantia sem limite de quilometragem. A CBR 650F custa R\$ 37.000,00 e CBR 650F R\$ 38.800,00.

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 Fernando de Noronha - SP - Matr. nº 57.027
Grafotrab nº 206/2014. Imagens ilustrativas. * Realização e construção:



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



A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é COC,
a escola
é top.



■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Nun dô mais conta, não!



Quando ainda era mocinho e morava lá em Nova Granada, a famosa "Vila Guebo", nosso amigo Alemão Eletricista, arranjou um trabalho temporário para defender uns trocos. Foi trabalhar como recenseador do IBGE. Feito o sorteio para definição das regiões e áreas de cada um da equipe, caiu para ele e um outro rapaz, a zona rural do município.

Era um trabalho complicado porque tinham que visitar as colônias, os sítios, enfim, virar o mato pelo avesso, para cadastrar o povo. Cada biboca que dava medo. O transporte era na base da carona nos caminhões leiteiros, tratores, charretes ou até a pé mesmo.

Certo dia, depois andar o tempo todo debaixo de um sol de rachar mamonas, ele chegou num ranchinho de sapé, onde um senhor de idade, amparado por uma grossa bengala, tratava de uma porção de galinhas. Depois de se apresentar, foi convidado a entrar no rancho, onde o ancião lhe serviu um café adocicado com rapadura. Conversa vai, conversa vem, ele começou a entrevista perguntando:

-- Nome completo, idade e estado civil, por favor.

-- Sebastião José da Silva. Noventa e dois anos, viúvo.

-- Quantos filhos?

-- Onze filhos, todos vivos, graças a Deus.

-- O senhor se lembra dos nomes de todos eles?

-- Sim, meu fio, tenho a memória muito boa. Anota aí: Marcellino, Mariano, Maria Helena, Maurício, Maroveu, Marcílio, Mariateu, Maronício, Madalena, Merquide e Marinalva.

Como o velho falava muito depressa, o Alemão não conseguiu escrever tudo. Contou os nomes, e viu que só tinha anotado nove e disse:

-- Onze filhos... O senhor pode repetir de novo?

Ele respondeu na bucha:

-- Posso não, meu fio, num dô mais conta disso, não. Eu já tenho 92 anos e ainda por cima, fiquei viúvo!

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

www.oextra.net

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

FUTEBA

CAMPO SOCIETY

99764-5006
futebacamposcociety

A NOVA ARENA SOCIETY

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

Podemos virar o jogo



Eu sou do tempo que estudante do antigo primário, do ginásial ou dos cursos Normal, Clássico e Científico, olhava para a Bandeira Brasileira com muita reverência e respeito. Valorizávamos e respeitávamos os sagrados símbolos patrios. Cantava-se o Hino Nacional todo santo dia de forma solene, com os alunos perfilados em ordem unida antes de se entrar nas salas de aula. E com certeza, o leitor amigo deve estar se perguntando por qual razão eu começo a coluna falando sobre esse assunto. Calma gente boa, eu explico.

Nas duas semanas da Olímpiada, alguns atletas brasileiros levados ao pódio por suas conquistas, durante o hasteamento da bandeira e execução do Hino Nacional, emocionados batiam continência. Pronto, estava estabelecida a polêmica e a gritaria geral, afinal aquilo era apologia ao golpe, coisa de apoiadores do militarismo, uma séria e perigosa ameaça à democracia. Estava posto o mimimi ou o chororô como dizem outros. Muita calma nessa hora gente fina. Vamos por partes.

Não sei o que o amigo pensa, mas aí eu me pergunto: como alguém pode criticar que nossos bravos atletas comemorem suas vitórias no pódio durante hasteamento da bandeira e execução do hino batendo continência? Nossas Forças Armadas são um exemplo raro de dignidade neste momento grave do nosso Brasil. Com remunerações modestíssimas garantem nossa segurança e com eficiência, se portam com serenidade garantindo a democracia e sãohoj o único meio de ação e apoio para populações nas áreas mais longínquas do País.

Os atletas em questão receberam incentivos e treinamento nos quartéis e recebem como ajuda de custo o soldo de suas patentes. Todos são sargentos. E sabe quanto ganha um sargento? E vou além, afinal que mal há nesse gesto se quando ainda aluno de ginásio, lembro e tenho saudade

do tempo que ainda se saudava a bandeira e o fazíamos com orgulho, batendo continência com civismo, num simples e comovente gesto de patriotismo? Afinal, o que é que há, hein?

Ora, ora. Calma, molhe o bico e senta que o leão é manso. Vamos ao resultado final dos jogos e fazer as contas não é tarefa difícil: a delegação brasileira nos jogos do Rio 2016 somaram 465 atletas classificados e foi a maior de todos os tempos. Deste total, 145 atletas eram classificados e patrocinados pelas Forças Armadas. O Brasil ficou na 13ª colocação com 19 medalhas sendo 7 de ouro, 6 de prata e outras 6 de bronze, aliás, nossa melhor marca até hoje.

Daí os nossos polêmicos e "perigosos atletas batedores de continência", era menos de um terço da delegação. Faça as contas. E aí esse time da "continência" conquistou 13 das 19 medalhas, sendo 5 de ouro, 3 de prata e 5 de bronze. A Marinha foi representada pelos sargentos: Rafaela Silva (ouro no judô), Mayra Aguiar (bronze no judô), Robson Conceição (ouro no boxe), Martine Grael e Kahena Kunze (ouro na vela), Alison e Bruno (ouro no vôlei de praia) e Ágatha e Bárbara (prata no vôlei de praia).

Já o Exército teve participação com os sargentos: Felipe Wu (prata no tiro esportivo), Poliana Okimoto (bronze na maratona aquática) e Rafaela Silva (bronze no judô). A Força Aérea também atuou com os sargentos Arthur Nory (bronze na ginástica artística), Maicon Siqueira (bronze no tae-kwon-do), Arthur Zanetti (prata na ginástica artística) e o menino Thiago Braz (ouro no atletismo, salto com vara). Traduzindo: eles conquistaram 68% das nossas medalhas. E para mim isso se chama econo-

mia, eficiência, planejamento e disciplina, ou será que tem outro nome?

Mas há que se ressaltar também, o surgimento de grandes e novidadeiras revelações no esporte nacional como os meninos caneiros Izaquias Queiroz e Erlon de Souza, que na fé e na raça garantiram uma medalha de prata e duas de bronze para o Brasil. E pensar que há três anos eles buscavam patrocínios em padarias, oficinas e autoelétricas da Grande Salvador. E o que pensar de Wagner Domingos, o Montanha, que depois de 84 anos colocou o Brasil entre os finalistas no Arremesso do Martelo. Montanha, sem dinheiro para a passagem de ônibus para ir ao centro de treinamento, treinava em sua casa arremessando botijões de gás no fundo do seu quintal. Não é comovente. É sério mesmo.

E o menino Maicon Siqueira (medalha de bronze), no tae-kwon-do uma revelação. E ele que era há três anos um simples servente de pedreiro na grande BH e trabalhava fazendo bicos como garçom nos finais de semana para ajudar a família? Rafaela Silva, ouro no judô, que morava em dois cômodos, agora quatro, mas que ainda continua residindo na pobre e violenta Cidade de Deus?

E esta semana a Polícia Federal abriu a "Operação Nemus" escancarando a corrupção explícita no Ministério dos Esportes para prender um monte canalhas e patifes que superfaturavam e desviavam verbas do esporte. Daí amigos, a nação mais poderosa do mundo em tudo, campeã absoluta nos jogos do Rio 2016, os EUA não tem Ministério dos Esportes. Pode me explicar isso?

Não! Não acho que seja preciso explicar. A coisa é bem

mais que fácil e simples. Lá nos EUA e nos países de primeiro mundo a lei funciona e quem rouba vai prá cadeia e não tem as chamadas atenuantes e nem essa aberração chamada foro privilegiado. Lá o civismo, a educação e o esporte são levados a sério. Lá o governo, as universidades e a iniciativa privada são parceiros em grandes projetos. É o que falta no Brasil, mas como sou otimista creio que estamos caminhando nessa direção e um dia a gente chegará com decência, honestidade e jogo limpo...

As Olímpiadas foram maravilhosas e encantaram os brasileiros e o mundo inteiro. Era um medo que eu tinha. Não se trata do famoso "complexo do vira-lata", mas confesso que temi e até rezei, porque somos especialistas em papagaiadas e gafes. E quando vi o final da abertura com a "Pira Olímpica" a mais linda e criativa que já vi, levantei-me do sofá e aplaudii emocionado diante da TV. Aí o meu medo ficou por conta da Zika, da Baía de Guanabara, dos assaltos e dos terroristas do Estado Islâmico. A gente que é da paz fica com o coração na mão. Mas chega a final e de novo outra sudorese. Novas preces, novos mantras e mentalizações. Vai dar certo!

E torcia, "que se for só a metade do que foi a abertura, já estará ótimo". E me aliviou e fiquei feliz. O final foi tão bom e até acho que melhor que o começo. E como diz o caipira aqui da nossa querida terrinha... "ara, foi miô de bão". E no final, até aquela chuva providencial no Maracanã serviu para lavar a alma da gente. E parafraseando o lendário Odorico Paraguacu, o Bem Amado, "tou de alma lavada e enxaguada". Semana que vem tem mais. Até lá.



AO LADO DO
SUPERMERCADO
PESSOTTO FLEX

de pai pra filho

Seis dicas de ouro para fortalecer o sistema imunológico das crianças

Ficar doente é chato e ninguém gosta. Ainda mais as crianças que ficam amuadas com dores ou mal-estar. Fortalecer o sistema imunológico delas pode ser a chave para ajudar a combater vírus indesejados.

Abaixo você confere seis dicas para fortalecer o sistema imunológico do seu filho. Eles se basearam na medicina antroposófica, que busca compreender e tratar doenças considerando sempre a vida emocional das pessoas, suas individualidades e relações com a natureza.

■ **1. De olho no look:** A qualidade da roupa é algo de extrema importância para proteger a saúde tanto no frio como no calor. Assim, dê sempre preferência ao algodão, à lã e ao linho (no verão) em vez das roupas sintéticas.

■ **2. Comida saudável sempre:** Legumes e verduras são elementos obrigatórios no cardápio da família, assim como carnes grelhadas. Não se esqueça das sementes, como a castanha de caju e a castanha do Pará, que ajudam a nutrir o organismo de forma integral. Dar preferência aos produtos orgânicos ou biodinâmicos ajuda a reforçar a imunidade também.

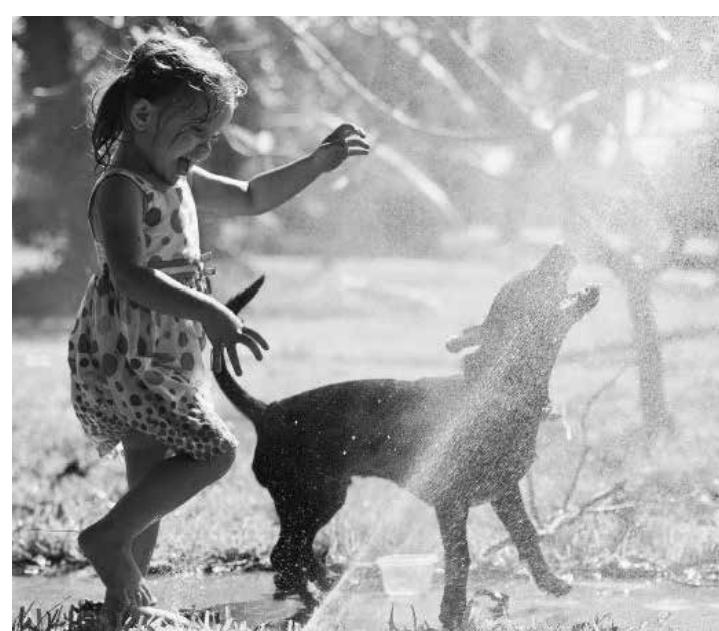
■ **3. Banho de sol:** Você sabe qual a fonte de imunidade que, além de ser importantíssima, ninguém precisa pagar nada por ela? É o sol e ele enche os nossos organismos de vitamina D, fonte viva de imunidade e saúde. Só não podemos abusar demais dele.



■ **4. Corpo em movimento:**

A atividade física é ótima para fazer a circulação ser ativada, produzindo calor. Ele, por sua vez, é a base para fazer o sistema imune funcionar. Por isso, logo com dois anos, as crianças já estão prontas para colocar o corpo em movimento em atividades como a natação. Isso também ajudará no desenvolvimento infantil como um todo.

■ **5. Siga o mestre:** Para os hábitos de higiene, os exemplos dentro de casa fazem a diferença. Lavar as mãos, não colocá-las na boca, nos olhos, no nariz, espirrar e tossir usando o braço como proteção. É função dos pais serem os exemplos e fazer tudo isso na frente das crianças. Assim, elas vão aprender e saber-

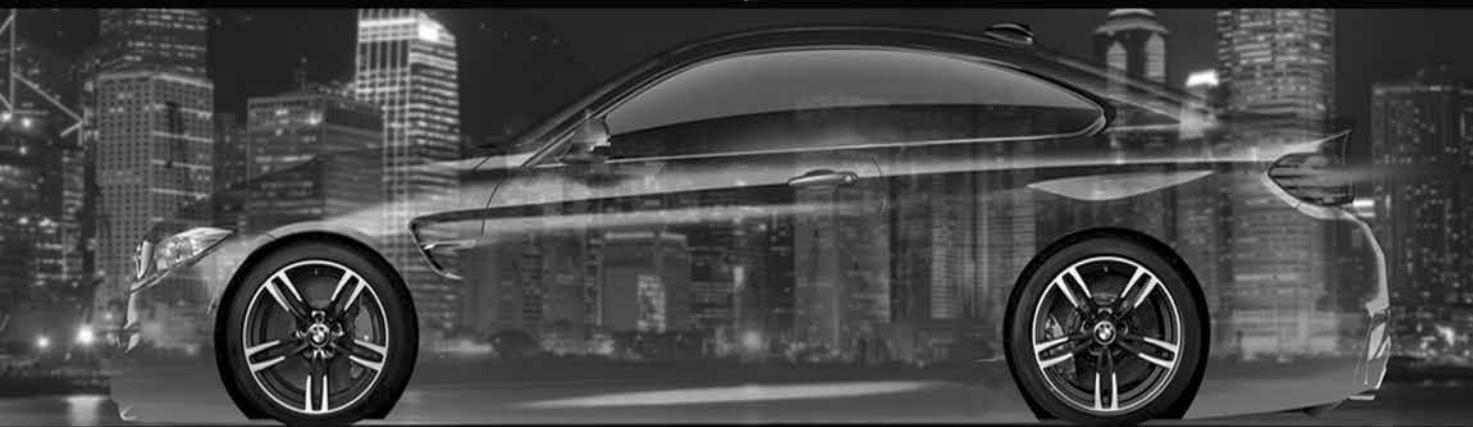


rão o que é correto a ser feito.

■ **6. Ambiente de harmonia:** A medicina antroposófica apoia que os pais mantenham um ambiente amoroso

e harmonioso dentro de casa. Isso é superimportante para que as crianças superem qualquer crise, seja ela física ou emocional.

CRISTAL CAR LAVA JATO



° Troca de Óleo - Carro, Moto, Caminhão, etc...
° Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211

Av. Bandeirantes, 1256



Balaio de Gato

COLUNINHA TÁ COM AS ORELHAS
EM PÉ E OS DOIS PÉS ATRÁS...

É que Agosto ainda não acabou...
tem mais cinco dias ainda...

Portanto, ainda não jogue fora aquele
seu galinho de arruda...

Nem os dentes de alho e muito menos o sal grosso!

Como diz Sanakan, o seguro morreu de velho.

Por falar em morrer, reparou como tá morrendo gente que nunca tinha morrido antes?

E por falar em Sanakan, o velho vidente hindu chegou à seguinte conclusão:

Quando se chega aos 60 anos, nem sequestradores se interessam mais por você...

De um grupo de reféns, você deverá ser um dos primeiros a ser libertado!

As pessoas te ligam às nove da noite e perguntam: "te acordei?"

A essas alturas, ninguém mais te considera hipocondríaco...

As coisas que comprar agora, não ficarão velhas! Você pode, numa boa, jantar as seis da tarde...

Você começa curtir ouvir histórias das cirurgias dos outros...

Você dá uma grande festa e os vizinhos nem percebem!

Com certeza, sua visão não vai piorar muito mais...

Seu investimento em plano de saúde, finalmente, começa valer a pena.

Suas articulações passam a ser mais confiáveis que o serviço de meteorologia!

Seus segredos passam a estar bem guardado com seus amigos, porque eles os esquecem...

Sua mulher toda animada diz: "vamos subir e fazer amor?"

E você responde: uma coisa ou outra, as duas eu não consigo!"

Você começa ser avisado a ir devagar pelo médico e não pelo policial...

"Que sorte", significa que você encontrou seu carro no estacionamento do shopping!

"Uma noite e tanto", significa que você não teve que se levantar para ir ao banheiro!

Aí você descobre que o modo mais rápido de encontrar uma coisa, é procurar outra!

É quando você, finalmente, passa a ter certeza que a fila do lado, sempre anda mais rápido!

E descobre também que não adianta trocar de fila...

Coluninha termina lembrando que nessa fase da vida...

VOCÊ ATÉ PODE FICAR SEM SEXO,
MAS JAMAIS SEM SEUS ÓCULOS!



Fone (17) 3843-2053

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

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



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

➤ Fabricação Própria

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



Tudo o que você
precisa para sua
construção.

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



www.sgotti.com.br/capa.com



eternium

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

• Por CLARIUS

**MINUTINHO:
O homem bom**

Conta-se que Jesus, após narrar a Parábola do Bom Samaritano, foi novamente interpelado pelo doutor da lei que, alegando não lhe haver compreendido integralmente a lição, perguntou, sutil:

- Mestre, que farei para ser considerado homem bom?

Evidenciando paciência admirável, o Senhor respondeu:

Imagina-te vitimado por mudez que te iniba a manifestação do verbo escorreito e pensa quão grato te mostrarias ao companheiro que falasse por ti a palavra encarcerada na boca. Imagina-te de olhos mortos pela enfermidade irremediável e lembra a alegria da caminhada, ante as mãos que te estendessem ao passo incerto, garantindo-te a segurança. Imagina-te caído e desfalecente, na via pública, e preliba o teu consolo nos braços que te oferecessem amparo, sem qualquer desrespeito para com os teus sofrimentos.

tos. Imagina-te tocado por moléstia contagiosa e reflete no contentamento que te iluminaria o coração, perante a visita do amigo que te fosse levar alguns minutos de solidariedade. Imagina-te no cárcere, padecendo a incompreensão do mundo, e recorda como te edificaria o gesto de coragem do irmão que te buscasste testemunhar entendimento. Imagina-te sem pão no lar, arrostando amargura e escassez, e raciocina sobre a felicidade que te apareceria de súbito no amparo daqueles que te levassem leve migalha de auxílio, sem perguntar por teu modo de crer e sem te exigir exames de consciência. Imagina-te em erro, sob o sarcasmo de muitos, e mentaliza o bálsamo com que te acalmarias, diante da indulgência dos que te desculpassem a falta, alentando-te o recomeço. Imagina-te fatigado e intemperante e observa quão reconhecido ficarias para com todos os que te ofertassem a

oração do silêncio e a frase de simpatia.

Em seguida ao intervalo espontâneo, indagou-lhe o Divino Amigo:

- Em teu parecer, quais teriam sido os homens bons nessas circunstâncias?

- Os que usassem de compreensão e misericórdia para comigo - explicou o interlocutor.

- Então - repetiu Jesus com bondade -, segue adiante e faze também o mesmo.

Chico Cândido Xavier/Emmanuel. Livro "Amor e Vida em Família".

**CRÔNICA:
O único feliz**

Certa vez um rei adoeceu gravemente. À medida que o tempo passava seu estado de saúde só piorava. Os médicos e os sábios tentaram de tudo, mas nada parecia funcionar. Estavam a ponto de perder as esperanças quando uma velha criada alertou:

- Eu lhes mostrarei como salvar o rei. Se vocês puderem encontrar um homem feliz, basta tirar-lhe a camisa e vesti-la no rei, ele se recuperará rapidamente.

Então o rei enviou seus mensageiros. Eles cavalgaram por todos

os cantos do reino mas não encontraram um único homem feliz. Ninguém estava plenamente satisfeito; todos tinham uma queixa.

- Aquele alfaiate estúpido! - ouviram um homem rico dizer. - Fez as calças muito curtas! E a propósito, a comida de hoje também está péssima! Este cozinheiro não consegue fazer nada direito?

- O que há de errado com os nossos filhos? - resmungou o moleiro para a esposa em outra casa. - Eles nunca fazem o que mandamos! Não ensinam boas maneiras na escola? E fazem tanto barulho! Mande-os brincar lá fora.

- Meu teto esta vazando - reclamou o artesão. - Isto não pode acontecer! O governo não pode fazer alguma coisa?

Os mensageiros do rei não ouviram nada além de queixas e lamentações, aonde quer que fossem. Se um homem era rico, não tinha o bastante; se não era rico, era culpa de alguém. Se era

saudável, havia uma sogra indesejável em sua vida. Se tinha uma boa sogra, uma doença o estava acometendo. Todos tinham algo do que reclamar.

Finalmente, numa noite, o próprio filho do rei, ao passar perto de uma cabana ouviu alguém dizer:

- Obrigado Senhor! Conclui meu

trabalho diário e ajudei o meu semblante. Comi meu alimento, e agora posso me deitar e dormir em paz. O que mais poderia eu desejar?

O príncipe exultou por ter, afinal, encontrado um homem feliz.imediatamente mandou que levassem a camisa do homem ao rei e pagasse o quanto pedisse.

Mas quando os mensageiros do rei foram à cabana despir a camisado homem feliz, descobriram que ele era pobre demais e sequer possuía uma camisa para vestir.

Adaptação do site

"Meu Sonho Não Tem Fim".

COLÉGIO COOPERE

Avenida Afonso Cáfar, nº 2720, Jardim Santista

3462-6555

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

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

TREININHO DA MULHER

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 - FAÇA ENTRAR NO SITE VOCÊ VERÁ OS ÚLTIMOS VÍDEOS, DESCSA 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 AS 12, 18 E 24 HORAS COM REGINALDO PRADO E DENTRO DO JORNAL VOCÊ TEM NA TERÇA ASSUNTO DE FAMÍLIA COM ISABEL SOARES DA SILVA, NA QUARTA, PALAVRA AMIGA COM DR LUIZ CARLOS BARRIOS COSTA E DESPERTE O SEU MELHOR COM MASTERS 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, NA SEXTA E SEXTA FEIRA ESCALANDO MONTANHAS AS 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 SINCOMERCIAIS E DA FECOMERCIAIS, 14 HORAS VIOLA 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 MÉS CLUBE DEZ COM OS TOP DEZ DO ESPORTE E MUITA MÚSICA COM CANTORES REGIONAIS ALÉM DAS REPORTAGENS DA SEMANA, NOTÍCIAS 24 HORAS, FESTA NA TV, RETRÔ TV E MUITOS OUTROS PROGRAMAS

Filmeiros e Telões Surpresas do Amor

Jerry Falcão EXCELENTE IDEIA

itef CANAL 10 A Primeira TV de Fernandópolis (17) 3462-6668 TV (17) 99606-2916 Edner (17) 99606-2916 Edner

canaldez@hotmail.com.br

DROGARIA BOM JESUS

"Sua saúde merece o Melhor"

MEDICAMENTOS & PERFUMARIA Aplicação de Injeção em Domicílio

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS (17) 3843-1227

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

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

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
Super3
Ginástica para o Cérebro



Festa também para a DJ Poliana Ferreira, em ritmo de muita diversão e cumprimentos neste sábado.



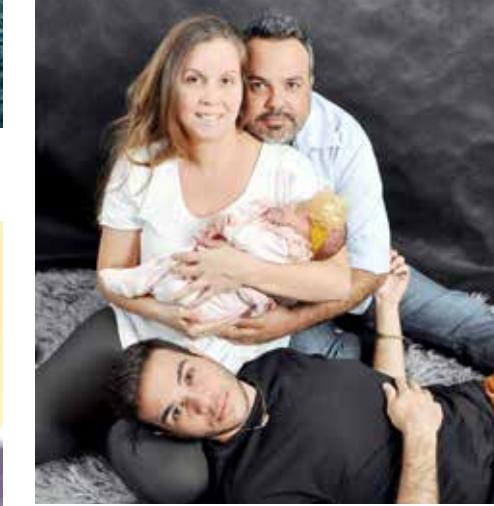
Diego Peres e a namorada Mariane Juste Ptenuci curtindo a noite fernandopolense.

Novas Opções em Alimentação Fitness e Funcional

Sucos Detox

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

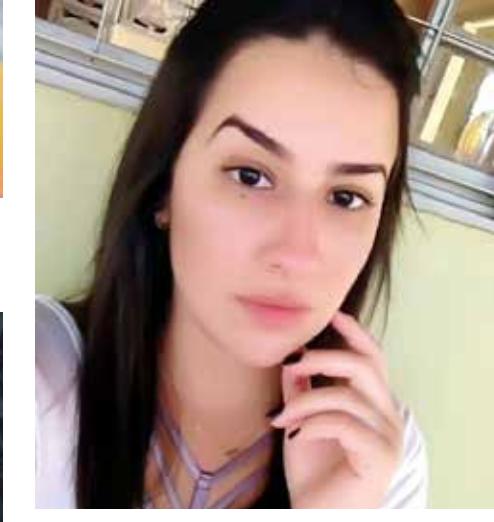
Avenida dos Bandeirantes nº 1579
Centro - Ouroeste - SP



O DJ Daniel Mencaroni faz a festa neste domingo, quando comemora mais um niver com a galera.

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](mailto: contato@oextra.net) e fazer parte deste espaço reservado a momentos especiais aqui em nosso caderno "Extra Mais"!

o extra



Festa no final de semana também para José Luiz Matos Vanzea, recebendo o carinho de toda família e amigos.

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.anglofernandopolis.com.br

anglo
FERNANDÓPOLIS



Festa hoje para o treinador de futsal, Marcos Passos, o popular "Bozó", que completa mais um ano de vida. No click com a esposa Cristina Passos.

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

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](mailto: climacold.arcond@gmail.com)

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Selfie da soridente **Paloma Dias**, que hoje apaga velinhas com muita diversão.



A esteticista **Priscila Rodrigues de Andrade Caldas** também é homenageada pelo seu niver, que será na próxima segunda. O carinho especial fica por conta do esposo Vinícius e do filho Murilo.



A beleza da nutricionista **Bia Herrera**, também na lista dos homenageados de amanhã.

**B
B I M
M**

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

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

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



Parabéns e muitos anos de vida para **Wellington Bordinhon**, que ontem foi muitíssimo cumprimentado pelo seu dia.
Na foto ao lado da esposa Ruth Siqueira.



Rodrigo Sabino está em festa hoje. A data certamente será comemorada ao lado da namorada Camila. Parabéns!



Ontem foi dia de muitas felicitações para o empresário Luiz, conhecido por todos como "Luiz Chaveiro". Na foto, o carinho da esposa.



Marcos Cruz, de Pedranópolis, completou idade nova no último dia 24 e recebe os parabéns de toda família e amigos, em especial da esposa Simone.



A última quinta-feira foi de comemorações para a jornalista **Ana Carla Bologna**, que festejou seu niver ao lado do maridão José Ângelo Caparroz.



O cantor 'teen' **Elian Flores**, aos 15 anos de idade, realiza sonho de cantar ao lado do cantor Daniel. "Não tenho palavras pra expressar a emoção que senti ao dividir o palco com meu ídolo. Esperei 10 anos por esse momento, e tenho a certeza que vai ser inesquecível", comentou emocionado. Apesar da sua pouca idade, Elian já trabalha fazendo shows por toda região Noroeste Paulista, e tem como projeto abranger outras regiões no ano de 2017.

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

SUS Sistema Único de Saúde

TRE/SP

VENHAM CONFERIR

FMB CONCURSOS

Correios

Cursos para Concursos

POLÍCIA CIVIL
SAO PAULO

OAB

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

Devido a alta taxa de aprovação dos alunos FMB Fernandópolis nos últimos concursos, estamos com **VALORES PROMOCIONAIS**

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

(17) 3442-3999
* 9 9631-1614
9 9154-3661

MINI CHURROS
R\$ 0,79

PUDIM
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90

DOMUS EXPRESS

ENTREGAS:
3465 0100 IN. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

celebridades

De volta ao Rio, Gisele Bündchen posa para ensaio quente em hotel

Após cruzar o Maracanã num saltão e arrebatou o mundo ao som de "Garota de Ipanema", Gisele Bündchen está novamente entre nós. A supermodelo chegou ao Rio sem dar pista para fazer um ensaio de moda. As fotos aconteceram na tarde de quinta-feira, no Hotel Copacabana Palace.

Aos 36 anos, Gisele parece ter feito um pacto com o tempo. O exemplo está aí: linda

e loura, de maiô e shortinho, Gisele se contorce, faz pose, e continua incrível. Parece que até o clima da cidade sorri quando ela está por aqui. O céu estava completamente azul e o sol brilhou o dia todo para ela.

Pós fotografar à beira da piscina, Gisele ainda fez pose na varanda do classudo hotel. Sorrindo, simpática e maravilhosa como sempre.



Gisele: linda e sempre de bem com a vida

Gelson Junior, atleta do basquete, é candidato a muso da Paralimpíada

Muitos já escolheram 'seu muso' brasileiro na Paralimpíada. Ele é Gelson Junior, de 36 anos, gaúcho. O paratleta de Porto Alegre quer ganhar no Rio a medalha de ouro no Basquete em Cadeira de Rodas.

Aos 6 meses de idade, Gelson teve poliomielite, o que comprometeu sua perna direita. Ele conta, no entanto, que sempre levou numa boa a deficiência. O basquete até

chegou meio tarde na sua vida. Gelson só descobriu o esporte aos 22 anos, quando já morava em Anápolis, Goiás. Uma treinadora o viu na rua e perguntou se não gostaria de jogar basquete, já que seu porte físico chamava atenção.

Ainda que Gelson seja um gato, não dá para se animar. O moço é casado há oito anos e tem uma filha, de 5. Só resta torcer e suspirar.



'Muso' se prepara para os jogos



Post divide opinião de internautas

Fiorella Mattheis é atacada na web após comentário sobre aeroporto em Goiás

Fiorella Mattheis virou alvo de críticas após um comentário sobre um aeroporto em Crissâo, no interior de Goiás. A atriz esteve na cidade a trabalho e postou uma foto ao lado de um avião após chegar no local e escreveu uma legenda polêmica. "É meu Brasilzão, olha esse aeroporto que demais!!! Hoje é dia de ver ouro na mina e ser a Golden Girl da AngloGold!", postou ela na legenda da imagem.

O post de Fiorella causou re-

volta em alguns internautas, que passaram a atacá-la nas redes sociais. Algumas pessoas alertaram que se tratava de uma pista de pouso, não de um aeroporto. Mas a maioria afirma que a namorada do jogador Alexandre Pato foi desbochada no comentário.

"Você já veio aqui pra você ficar falando que aqui é sertão????? Melhor morar no sertão do que morar nessa cidade de merda que vc mora", esbravejou uma internauta.

Irmãos? Sósia de Safadão chama atenção nas redes sociais



Cantor santa-mariense venceu concurso 100% Safadão, no programa de Raul Gil

Sucesso por todo Brasil, Wesley Safadão causa furor por onde passa. Na última semana, no entanto, a reação do público foi de espanto ao ver o músico posar ao lado de Douglas Braga, por conta da semelhança entre os dois. Eles são tão parecidos que nas redes sociais, a foto virou meme e tem gerado comentários divertidos dos fãs.

"Vai Safadão", brincou o cantor santa-mariense na legenda da imagem. Difícil era reconhecer quem era o verdadeiro e o falso. Nos comentários os fãs do cantor entraram na brincadeira: "Cara de um, foço de outro", disse uma. "Gente, não é possível, to chocado!", disse outra. "Façam exames porque vocês são parentes com certeza", brincou uma terceira.

O encontro aconteceu em um show de Piracicaba no dia 18 de agosto, após Douglas

vencer o concurso "100% Safadão", no "Programa do Raul Gil", e ter a honra de dividir o palco com o ídolo.

horóscopo



ÁRIES

Procure lidar com as questões práticas de forma mais racional e objetiva, neste dia em que Lua e Saturno se opõem em sua área material. Não faça julgamentos superficiais e impulsivos, você pode acabar sendo injusta!



GÊMEOS

Sua vontade de ficar mais quieta se choça com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!



TOURO

As desavenças em suas relações ainda desafiam, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam. Sua vontade de expandir entra em conflito com as atitudes mais tradicionais. Busque o consenso em conjunto através do diálogo!



CÂNCER

Evite gastos supérfluos e inconsequentes, pois a oposição Lua-Vênus indica que você tende a gastar demasiadamente como meio de suprir suas carências. Que tal manter-se ocupada? Isso lhe ajudará a harmonizar novamente!



LEÃO

Não se dobre às tensões no trabalho e em casa. A oposição entre Lua e Saturno continua lhe exigindo maior empenho, porém, confie em seu poder de superação. Todos se surpreenderão com a sua capacidade de vencer os obstáculos!



LIBRA

Ainda antagônicos, Lua e Saturno continuam trazendo desafios materiais. Reveja os rumos de seus empreendimentos, evitando embrenhar-se em aventuras. Não é hora de especular, pois é preciso priorizar a segurança!



SAGITÁRIO

O rendimento no trabalho é prejudicado pelos conflitos de ego. Tudo parece ficar mais difícil e lento, e você enfrenta problemas de autoridade. Será preciso muita diplomacia para lidar com as invasões de espaço, seja paciente!



AQUÁRIO

Suas responsabilidades, tanto em casa quanto no trabalho, continuam pesando. Lua e Saturno, antagônicos, trazem maior complexidade para suas tarefas. Evite sobre-carregar-se, cultivando a concentração e a serenidade emocional!

OUROCAR

Auto Mecânica

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

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

Villa Lanches

LANCHES, PORÇÕES E CALDO

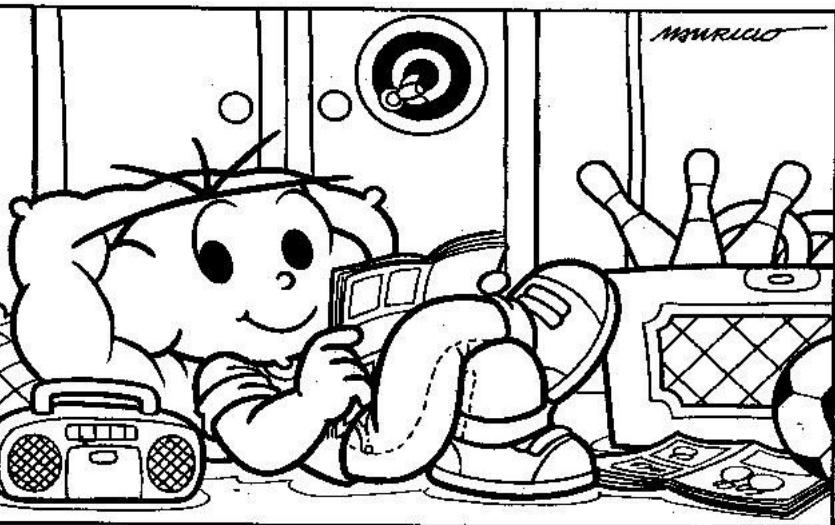
LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

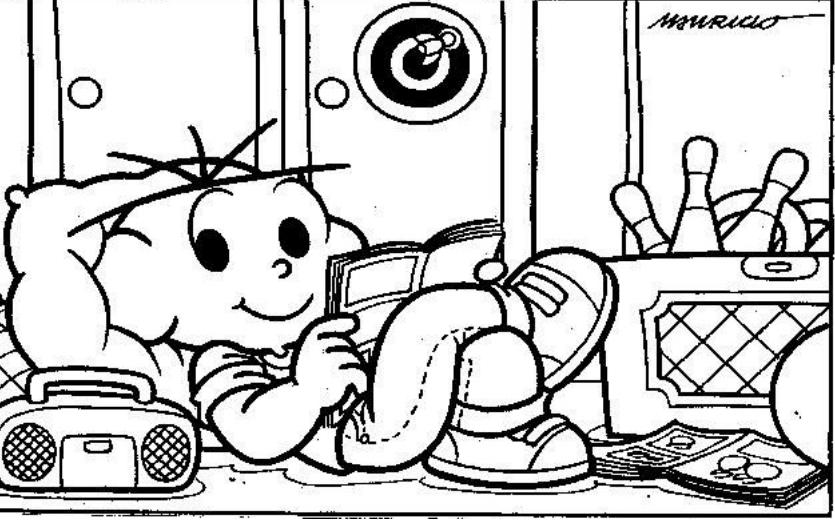
Aceitamos cartões de débito e crédito

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

Sete Erros



O CEBOLINHA ADORA APROVEITAR AS HORAS DE LAZER LENDO E PROCURANDO AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS FIGURAS!



Caça Palavras

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

CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA
CASTELO

Sudoku Nível Fácil

4			8	6		2	9	
3		8	4					
		9	2		8	3		
8			1	7		6		
7	6			9		1		
1	8		3			5		
5	3		7	6				
			5	1		2		
2	9	6	1			7		

2	9	4	6	1	8	3	5	7
6	8	7	9	3	5	1	4	2
1	5	3	2	7	4	6	9	8
9	1	2	8	6	3	4	7	5
7	3	6	5	4	2	9	8	1
8	4	5	1	9	7	2	6	3
5	6	9	7	2	1	8	3	4
3	2	8	4	5	9	7	1	6
4	7	1	3	8	6	5	2	9

Resumo de Novelas

SOL NASCENTE

Segunda, 18h00

Alice comanda o barco de pesca com Tanaka. Gaetano orienta os padreiros na preparação da festa da colônia italiana. Alice conta a Tanaka que fará sua pós-graduação no Japão. Damasco mostra uma foto antiga para Geppina, que passa mal e é levada para o hospital. Alice conforta Mario. Tanaka convida Gaetano e a esposa, Geppina, para morar em Arraial do Sol Nascente. Mario não gosta de saber que Alice vai estudar no Japão. Gaetano relembrar como fugiu da máfia italiana com Geppina. Lenita não deixa que Ralf veja Felipe sair de seu quarto. Geppina avisa a Gaetano sobre o detetive Damasco. Gaetano vê um carro preto suspeito na frente da padaria e decide mudar com a família para o litoral.

HAJA CORAÇÃO

Sábado, 21h15

Shirlei recebe um presente de Adônis. Apolo estranha quando Nair se recusa a falar de Tancinha. Apolo fica sem entender a hostilidade com que as pessoas da vila o recebem. Tancinha deixa claro para Beto que ainda ama Apolo. Adônis fica sensibilizado com o interesse de Shirlei em ajudá-lo. Felipe observa Shirlei e Adônis de longe e conclui que eles estão juntos. Aparício encomenda a Camila uma produção de fotos em Angra dos Reis para a nova campanha do Grand Bazaar para aproximar-a de Giovanni. Beto e Tancinha se sentem atraídos durante uma roda de samba. Apolo fica arrasado ao ver o vídeo onde ele aparece com uma mulher. Carol avisa a Cris que Shirlei não está namorando Adônis.

VELHO CHICO

Segunda, 21h00

Luzia se lamenta para Miguel. Santo conforta Olívia. Queiroz conta para Afrânio sobre a volta de Santo. Tereza afirma a Iolandá que vai se separar de Carlos. Martim estranha a devoção que Cícero tem por Afrânio. Tereza se despede do pai. Chico Criatura se recusa a falar para Queiroz o que sabe sobre o atentado contra Santo. Santo presta depoimento ao delegado. Beatriz decide fazer um abaixô-assinado contra o projeto dos vereadores. Martim desconfia de Carlos. Carlos convoca uma reunião com seus aliados em Brasília.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 22h15

Galimedes termina de contar o plano e morre. Raabe é reconhecida por alguns moradores. Eles a pressionam para entregar Nobá ao rei. Os Lagartos Gostosos aproveitam o momento e colocam fogo na carroça. Nobá sai de baixo do feno e foge pelo outro lado. Desesperado, Kadmo grita dizendo que a oferenda vai morrer queimada. Ela revela a verdade para Milah, que chora emocionada. Ao saber da morte da oferenda, Marek manda soltar os meninos presos na masmorra. Zuma fica satisfeita ao ver os meninos sendo libertados por Grok. Ele avisa que darão um susto em Iru, Tobias, Maquir e Rune durante o duelo. Sandor fala do passado com Raabe. Ela avisa que ele precisa se retirar.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Tânia não consegue conter Joana, que se aproxima de Ricardo e Caio para pedir autógrafos. Belloto ajuda Rômulo. Ricardo proíbe Juliana de deixar Caio assinar documentos do colégio. Gabriel abandona o treino e Giovane se preocupa. Joana tenta falar sobre o pai, e Tânia descontra. Fábio discute com Manuela. Jéssica cobra a mensalidade atrasada de Rômulo. Irene começa a treinar na Forma com a ajuda de Jorjão. Fábio coloca pedras na mochila de Manuela. Jorjão provoca um acidente na academia e pede demissão. Giovane aconselha Gabriel a não parar de treinar. Joana garante a Tânia que descobrirá quem é seu pai.

CÚMPlices DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Meire faz exercícios na portaria do condomínio e Dinho diz que duvida que ela conseguirá emagrecer e ganhar a apostila que fez com ele. Laura diz para Sandro que recebeu convite para modelar de biquíni. O segurança não gosta da notícia dada pela namorada. Isabela finge estar com febre e diz para Marina que quer a mãe por perto. A gravadora concorrente da Dó-Ré-Music envia convites para tentar contratar os músicos. Alegra entrevista Nico e diz que ele é um exemplo para os anões. Dinho pede para Lola tentar fazer Meire comer um pedaço de bolo, mas a menina não consegue. Omar descobre que Sabrina é neta do prefeito do Vilarejo dos Sonhos, portanto, rica.

Humor

A BEBIDA

José toma uma decisão e comenta com o amigo Carlos.

- Carlos, parei de beber!
- Não diga! E o que te fez tomar essa decisão tão rápida?

- Quando cheguei em casa, ontem, vi minha sogra duplicada!

A BRIGA

Depois de mais uma briga do casal, a esposa toda chorosa liga para a mãe:

- Não aguento mais aquele cafajeste, mãe! Mas agora resolvi dar um castigo nele.

- O que você vai fazer, minha filha?
- Vou morar uma semana aí com a senhora!

- Bem... se é pra dar um castigo nele, minha filha, deixa que eu vou passar uma semana aí com vocês!

ANDANDO

Duas loiras conversando, depois de muito tempo que não se viam:



CONTRAMÃO

Um português estava dirigindo quando ouve pelo rádio:

- Se você está trafegando pela Via Dutra, cuidado, tem um louco na contramão.

Eis que ele indaga:

- Um só??? Olha quantos!!!

AMOLA

O português estava tava andando de carro e leu uma placa escrita DEVAGAR QUEBRA MOLA, ai ele pisou fundo no acelerador e bateu o carro. Ele voltou na placa e escreveu RÁPIDO TAMBÉM QUEBRA!

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

sua saúde

Como desintoxicar o organismo

Saber como desintoxicar o organismo é muito importante para a saúde do nosso corpo. Através de alimentos que fornecem poucos benefícios para a nossa saúde, o corpo passa a armazenar gorduras ruins e outras substâncias que impedem com que ele absorva melhor os nutrientes.

Como muitas pessoas levam uma rotina movimentada e com pouco tempo para se cuidarem, é comum que elas recorram aos alimentos pouco saudáveis como os fast foods ou comidas congeladas, por exemplo. Infelizmente esses alimentos são ricos em substâncias prejudiciais à saúde, como sódio e gorduras, e podem favorecer uma série de doenças que estão ligadas ao seu consumo regular e excessivo.

Além dos alimentos prejudiciais, há também a contaminação vinda do ambiente que dificilmente podemos controlar, como por exemplo a poluição, a fumaça de cigarros, a água contaminada, os produtos químicos, os metais pesados e muitos outros fatores do nosso dia a dia que fazem com que o corpo absorva os radicais livres.

Graças a toda essa exposição é importante aprender como desintoxicar o organismo diariamente. Mas afinal, como limpar o corpo de tantas substâncias maléficas? Aprenda aqui!

13 DICAS DE COMO DESINTOXICAR O ORGANISMO

- Beber bastante água, em média, 2 litros por dia.
- Diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes. Essas



bebidas são ricas em açúcar e carboidratos, além de gases que incham a barriga.

- Consumir mais frutas, verduras e legumes.
- Diminuir o consumo de sal. Utilize temperos para amenizar a necessidade de sal. Opte pelo sal marinho (ou sal grosso ao invés do refinado).
- Grelhar os alimentos ao invés de fritar.
- Melhorar a mastigação e comer mais devagar.
- Comer menos carne vermelha. Boi e porco possuem substâncias maléficas e cancerígenas.
- Evitar o consumo de açúcar branco (refinado). Opte por mel, açúcar mascavo ou demerara.
- Consumir mais cereais e alimentos ricos em fibras, pois estimulam o intestino.
- Dar preferência para frutas e verduras da temporada. Alimentos da temporada recebem menos intervenção humana.
- Cozinhar os legumes a vapor ao invés de ferver, dessa forma o alimento conserva melhor seus nutrientes e

você não perde essas substâncias na água.

- Não adicione óleo quando for preparar molhos e sopas.
- Escolher azeite de oliva ou óleo de coco ao invés do óleo de soja.

COMO DESINTOXICAR O INTESTINO

- É no intestino é onde grande parte dos nutrientes é absorvido, por isso é muito importante mantê-lo sempre limpo e saudável. E uma boa maneira de fazer isso é consumindo fibras com certa frequência.
- As fibras são fundamentais para manter o trânsito intestinal em equilíbrio, então o consumo de alimentos ricos nesse nutriente é necessário diariamente.
- Come mais folhas verdes: Couve, acelga, espinafre, rúcula e agrião.
- Além desses é recomendado consumir brócolis, couve-flor, beterraba, alcachofra, alface, frutas cítricas, granola e cereais como soja, arroz integral e trigo, por exemplo.
- Além desses alimentos, al-

guns chás ajudam na desintoxicação do sistema digestivo. São eles: Chá de boldo, dente de leão, cardo-mariano, rubarbo, berberis e trevo vermelho.

OUTROS ALIMENTOS DESINTOXICANTES PARA CONSUMIR DIARIAMENTE

- **Limão:** essa fruta é altamente desintoxicante. Tomar água morna com limão em jejum todos os dias tem a capacidade de alcalinizar o sangue.
- **Cebola:** Ajuda a limpar o corpo.
- **Cenoura:** Ajuda o organismo a eliminar metais pesados.
- **Espirulina:** Bactéria encontrada em uma alga marinha, a espirulina desintoxica o corpo e limpa os rins.
- **Para traçar uma dieta desintoxicante ideal é importante** seguir uma dieta rica em nutrientes e líquidos saudáveis. A ajuda de um profissional de saúde também pode te auxiliar a descobrir como desintoxicar o organismo da forma correta.

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

Auge Med
Diagnóstico por imagem

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

Fone: (17) 3442-1204

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

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

IAN IWA
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 clínicaaniwa@gmail.com

Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP

Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini

Dr. Paulo Roberto Fantini

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

Neuroclínica Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.

Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

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

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!

Mais informações: Unidade Regional São Paulo
Telefone: (11) 5212-2100 - Ramais: 2160 / 2161 / 2162

E-mails: atendimentos@funenseg.org.br
secretarias@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor

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

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

Manutenções e Segurança
ASB
Tel. (17)
99602.7489
98202.4897

Elétrica Residencial e Comercial
Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV
Alarme • Interfone • Portão

Alexandre
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

Ouroeste - SP

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

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

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: atendimentos@funenseg.org.br
secretarias@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor