

SÁBADO, 22 DE OUTUBRO DE 2016

A8 será elétrico e Audi pode ter demissões

Montadora prepara toda linha elétrica para 2030; produção de modelos movidos à eletricidade demandam 10% dos trabalhadores

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

fábrica alemã, pertencente ao Grupo Volksgaven, pre-

uma revo-
lucão
e m
sua
linha
de
pro-
dução.

Envolvida
no escândalo do Die-

selgate, os bávaros respondem
com promessa de carros 100%
elétricos nos próximos anos
(sem produção de outros tipos
de veículos). E escolheram justa-
mente um dos modelos top de
linha para demarcar os novos
tempos. O Audi A8, que pas-
sarão a contar com plataforma
compartilhada com Porsche e
Bentley (também da VW), será
100% elétrico. E não para por aí!
A próxima geração do esporti-

vo Audi R8 com a mes-
ma Audi. Análises de especialis-
tas estimam
que a de-



ma do Porsche 911, tam-
bém futuramente será elétri-
co. E aqui são dois os objetivos:
recuperar a imagem da
montadora com car-
ros susten-
táveis e
diminuir
os custos
de produ-
ção. E justa-
mente aqui reside o problema.
Para os trabalhadores, não pa-



Fabricante bavaria junta-se a
Tesla, BMW, Mercedes e pre-
para esportivo elétrico

Peugeot 308: agora com motor turbo e novo visual



308 é mais um
da linha Peu-
geot a adotar
o motor THP
turbo que le-
va a 173 cv na
versão etanol.
Câmbio é au-
tomático de
seis marchas

Sabe aquele modelo
que preenche to-
dos os requisitos
de sua categoria,
que possui ótimo desempe-
nho, baixo consumo, linhas
arrojadas, interior bem pla-
nejado e completo sistema
de interatividade, mas não
vende bem? Pois almejan-

do flex com injeção direta
e com cambio automático
de seis marchas. Externa-
mente, destaque para os
faróis de neblina, frente ro-
busta, novas rodas de li-
ga leve e teto solar. Futu-
ravelmente deve ser lan-
çada a versão com o motor 1.2
Pure Tech.



VESPINHAS DE VOLTA!

MAS PREÇOS ASSUTAM

Desmorou mas a Vespa retomou des-
de o último dia 11 a comercializa-
ção de seus modelos no país. O
modelo Primavera 125 cc - o mais

barato - sai por R\$ 22,8 mil, com 30% de entrada e restante em 36 vezes. Ele é entre-
gue na casa do comprador. Outros modelos serão anunciados na segunda.



TRIUMPH:

A MAIS DESEJADA

Acentenária fabricante inglesa
Triumph Motorcycles, recém-
-chegada no país, abocanhou
o prêmio de marca mais deseja-

do Brasil em 2016. A premiação foi concedida pela Fenabrade, sendo que a segun-

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE

PEIXAO

Desde 1972

REFEIÇÕES
SERVIDAS EM
FOGÃO À LENHA

AOS DOMINGOS
Almoço com Churrasco,
Comida Japonesa e
SHOW AO VIVO

SUCOS E
REFRIGERANTES PEIXES
ASSADOS E FRITOS PORÇÕES
E SALGADOS



Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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



Colaborador Saudável
é Sinônimo de
Produtividade.

Planos de Saúde exclusivos para sua empresa.
Agende uma visita.

HB SAÚDE

Sempre ao seu lado.

Avenida Afonso Cafaro, 2161
Higienópolis
Fone 17 3463.1000

www.hbsaude.com.br

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

O amigo da onça



Certa ocasião, durante uma pescaria no famoso Rio Aporé, noite já alta, o povo estava reunido, tomado um engasga-gato em volta da fogueira do acampamento, quando o Comendador Geraldo de Mello, prá variar, resolveu brincar com o capataz da sua fazenda.

- Juca Lustroso, meu filho, me diz uma coisa: se você fosse agora andando aí pelo meio do mato, e de repente se visse de cara a cara com uma pintadona dessas bem sacudidas, o que é que você faria?

- Ara Dotô Geraldo, eu pegava aquela Winchester que o senhor me deu de presente e dava um tirinho bem no meio dos zóios dela, uai!

- Mas e se você não tivesse levado a sua Winchester?

- Aí eu cortava a tinhosa no facão!

- E se você também não tivesse levado o seu facão?

- Aí eu pegava um pedaço de pau e dava na moleira da bichona, uai!

- Mas, e se você não achasse por perto, nenhum pedaço de pau?

- Uai, patrônio, aí então, o jeito era sair correndo...

- Mas e se nessa hora as suas pernas travassem e você não conseguisse sair correndo?

- Peraí, Dotô Geraldo, com todo respeito, me diz uma coisa: o senhor é meu amigo ou amigo da onça?



Fone (17) 3843-2053

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

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

MULTAS MAIS PESADAS A PARTIR DE NOVEMBRO

Infração	Quanto custa hoje	Quanto custará
Utilizar o celular enquanto dirige	R\$ 85,13	R\$ 293,47
Excesso de velocidade	R\$ 85,13 (má 20%) R\$ 127,69 (20 a 50%)	R\$ 130,16 (má 20%) R\$ 195,23 (20 a 50%)
Parar em vaga reservada a pessoa idosa ou com deficiência	R\$ 127,69	R\$ 293,47
Avançar sinal vermelho	R\$ 191,54	R\$ 293,47
Dirigir alcoolizado	R\$ 1.915,40	R\$ 2.934,70



Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

Conversa de caipira!



Depois que duplas sertanejas viraram "Cult", fazendo shows nas mais badaladas casas do país e grande sucesso no meio universitário, a moçada adotou algumas frases como "chique no úrtimo" e "vazei na braquiára", achando que são expressões do "caipirê", mas na verdade isso é coisa de caipira suburbano. Para o caipira legítimo, da roça mesmo, "chique no úrtimo", não existe. O certo é "da ponta da oreia" ou "bicharedo de bão". A mesma coisa acontece com "vazei na braquiára", que para o caboclo é o mesmo que "picar a mula", igual "carpir o pé" ou "cortar o chão". E o sujeito saiu tão afobado, que "tomou um trupicão e quase caiu um tombo". É que o caipira quando cai, sempre cai um tombo!

Na roça, quando o "peão" fica aborrecido, o povo diz que ele "tá amuado" ou então, "amarrou o burro". Quando o marido chegava em casa e percebia que a mulher estava "bicuda", logo ia perguntando: "Quicuíssimo mué, porque ocê amarrô o burro?". E ela, geralmente de cara amarrada, ia logo dizendo: "O burro é meu e eu amarro ele adonde eu quizer". Então, o negócio era ficar de bico bem fechado, "inté a reiva dela passá". Senão, "as coisas podia piorecê" e aí era perigoso "de acontecer um arranca-rabo, um banzé, um fuá ou uma tribuzana". O caipira sempre soube que "em boca fechada num entra mosquito".

Naquele tempo o povo amarrava muitas coisas. Quando alguém se dava mal, logo dizia que havia "amarrado a égua no pau errado". Isso acontecia muito com os rapazes solteiros, quando suas namoradas mandavam eles "caça sapo com bodoque" ou "catá coquinho", que é mais ou menos a mesma coisa, que mandar o outro plantar batatas. Daí o sujeito "ficava despeitado" e tomava um porre daqueles. Logo, os vizinhos da colônia ficavam sabendo que "um tinha largado do outro" e comentavam à boca pequena: "tadinho do fulano, onti ele ficô tão amargurado que amarrô um fogo que dava gosto. Foi lá na vendinha, chorô as mágoas, tomô uns pingão e fico tudo atrapalhado. Tumém queria o quê? Bebeu qui nem um cavalo véio e depois ficou cercando frango e bestemindo".

"Bestemiá", é a mesma coisa que blasfemar, praguejar, xingar, ou ainda, "chamá o coisa ruim". Aí, coma "morringa quente" e umas a mais na "caxola", o caboclo "ficava macho, virava bicho" e ficava falando bobagem, caçando encrêa, "atentando" e "inguiçando" com os outros. E de vez em quando, acontecia de alguém perder a paciência, "ficánefado e virá o arreio, indo lá carçá a oreia do carniça, prá ele pará de cantá de gallo". E quando o pau quebrava, sempre alguém gritava: "óia lá gente, eles tão se matando, será qui num tem nenhum fio de Deus prá lá apartá essa briga?". Claro que sempre aparecia o pessoal do deixado disso para acabar com o qui-pró-cô. Lembra que meu avô sempre avisava, que nessas horas, era bom "ficá bem longe do puerão, prá num acabá no meio da confusão".

Havia também outros empregos para a palavra "carçá", que para o matuto, significa calçar qualquer coisa. "Carçá a botina", por exemplo, significa ser precavido, econômico, cauteloso. É mais ou menos a mesma coisa que "fazer o pé-de-meia". Quando a colheita era boa, o caboclo que era esperto e sabia "breganhá com juizo, sempre carçava a botina, fazia o pé-de-meia, arribava na vida, enricava, porque ganhava os tufois da bufunfa". Mas, do mesmo jeito que tinha hora "prá carçá a oreia di argum fulano metido à besta",

tinha também a hora de "carçá o peito" com a "merenda", o almoço ou o jantar.

Agora, quando São Pedro "não ajudava" e a safra era fraca ou totalmente perdida, por causa da seca ou da chuva em demasia, o caipira lamentava a má sorte dizendo que ia "à bancarrota, que ia ficá na perna da graia, no bico do urubu, na pindaíba. Que ia tê que vortá virá freqüeis de cardineta, na "venida da colônia" ou no "armazém da vila". Isso sim, era um górpé de perdê o fôrgo, o prumo e ficá escangaiado". Pessoas simples, cheias de crenças, muitos achavam que haviam "pegado catiça, que aquilo era mandinga, coisa feita, pau mandado ou zóio gorado, de argum morfético morfioso e invejoso".

Repare que até hoje, o nosso povo arrasta o "erre" que é uma beleza. Nossa sotaque se torna inconfundível quando abrimos a boca para dizer palavras como porta, perto, certo, parte, torto, carta, gorado, sorte e mais um montão de palavras com o "erre" no meio.

No autêntico "caipirê", o "éle" é automaticamente trocado pelo "ére" e balde acaba virando barde. Calça é carça, volta é vórtica, salto é sarto, problema é pobrem, algodão é argudão, talco é tarco e pulga vira purga. Da mesma forma, quando a palavra tem o "lh", a troca é feita naturalmente pelo "i" e assim, vermelho vira vermeio, malha vira maia, falha é faia, filho é fio, velho é véio, relho é reio, palhoça é paioça, baralho é barao, rolla é roia, palha é paia, palhetá é paleta, palhaço é paiaço, piolho é piocio, velhaco é veiaço e por aí vai.

Para entender essa linguagem ao pé da letra, é preciso ter nascido e vivido um bom bocado no meio rural. A riqueza do idioma nativo do matuto, é a mais pura e legítima manifestação da fantástica cultura caipira. E muito disso está se perdendo, e nós estamos nos esquecendo que isso faz parte do nosso folclore.

O assunto é muito extenso, um inesgotável filão de preciosidades. Basta dizer que cresci ouvindo palavras como feta, que nada mais é que uma simples fatia de pão, mamão ou de melancia. Assim, só para exemplificar, calípso é eucalipto, campear é procurar, pinchar é jogar, curioso é abeiudo, bóbora é abóbora e balangar e balançar são a mesma coisa. Bitelo e baita, significam coisas grandes; fôrri, fôsforo ou fôsqui é fósforo. Binga é isqueiro, cacunda é costas, dor nas cadeiras é dor na coluna e despeitado é magoado. Cambito é perna fina, constipado é resfriado e rádia é emissora de rádio. Lembra do "Moacir da Rádia?". Então, prometo que ainda volto ao assunto, contando mais coisas do tempo do "arco, do tarco e da água Verva". Coisas "do tempo do Zagaia", quando atô o arco-íris era em preto e branco. Semana que vem tem mais. Até lá.

Somar
CORRETORA DE SEGUROS

Gostança 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

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Diversões &cia
Aluguel para festas
★ Mini Tobogã
★ Cama Elástica
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas
Ouroeste - SP

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

gustavoouro1@hotmail.com

gustavoouro1@hotmail.com

+ DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagalo

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

de pai pra filho

Cuidados na piscina com as crianças

Nadar traz inúmeros benefícios para saúde, como melhorar a capacidade circulatória e cardiorrespiratória, desenvolver os músculos, dar mais flexibilidade e resistência, além de equilíbrio e coordenação motora. Por isso, o incentivo à piscina deve começar cedo, bebês a partir de 6 meses já podem ser estimulados a aproveitar os benefícios do exercício na água.

No entanto, pais e responsáveis precisam tomar cuidado para evitar acidentes. No verão, época em que as pessoas tendem a ir mais para piscinas e estão descontraídas, é quando aumenta o número de acidentes envolvendo crianças. Por isso, é importante ficar atento a alguns cuidados para garantir a segurança:

Independentemente da criança estar com boia ou não, os pais devem ficar por perto, observando-a todo o tempo em que estiver na água. A boia traz uma falsa sensação de segurança e é preciso estar atento;

Mesmo quando a piscina é rasa e dá pé para a criança, a atenção deve ser mantida. A criança pode perder o equili-



brio, sentir uma câimbra, passar mal ou mesmo se distrair com algo que coloque sua vida em risco;

Do lado de fora, é preciso estar atento às brincadeiras na beira da piscina. Uma distração pode fazer com que a criança caia na água e, no susto, levar ao desespero e afogamento;

É importante utilizar piscinas em que o cloro da água não seja muito agressivo, evitando rinite, crises de asmas ou dermatite. Verifique sem-

pre se o cloro não está forte demais para o pequeno;

A fornecer brinquedos para a criança se distrair na água, tome cuidado para não se distrair também. Permaneça com ela durante a brincadeira.

Vale lembrar que uma criança pode se afogar muito rapidamente. No caso de bebês, o afogamento pode ocorrer com 3cm a 5cm de profundidade em uma banheira, por exemplo. Se a criança tiver menos de 4 anos, é fundamental ter sempre um adulto perto dela,

de preferência dentro da água, ou ao alcance dos braços. Isso por que existem situações em que é preciso agir muito rápido. No caso da criança estar perto dos pontos de sucção que bombeiam a água para os filtros da piscina, por exemplo, o risco de acidente é grande. Eles podem puxar o cabelo, os membros ou mantê-la submersa, causando afogamento. Estando ao alcance, é mais fácil evitar qualquer acidente e, caso ele aconteça, haja tempo para reação.

DISTRIBUIDORA BESTETI

A Distribuidora Besteti comunica aos clientes e amigos que está atendendo em novo endereço: Rua Sergipe, nº 559 - Centro - Fernandópolis - SP. Entre as Av. Francisco Costa (3) e a Av. dos Arnaldos (4). Fone: 17 - 3463-4696.



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 COMEÇA NO MAIOR SUFOCO, COM A LÍNGUA DE FORA...

Sobrevivendo com aparelhos... ar condicionado e ventilador!

E jogando dipirona no ar prá ver se baixa a temperatura...

Calor tá de matar... bem que avisaram a gente que o mundo ia acabar em fogo!

Esta semana dava pra fritar ovo no asfalto... até assar um churrasquinho...

E se por descuido, demorasse um pouquinho, podia até torrar!

Segundo o Besteti, botaram fogo no mundo e a Globo não avisou a gente!

Na quarta feira, 38 graus... na quinta, 40... desse jeito, amanhã vai ser 50 graus...

Pois é gente boa, do jeito que a coisa vai, temos fritos e torrados!

Se a gente ficar no sol, pode evaporar, virar uma poça d'água...

Nossos amigos gordinhos, tadinhos, vão virar torresmo!

E os magricelas tão rindo do quê?

No mínimo, vão virar pururuca!

Pula tico-tico que a gordura ta fervendo...

Sinal dos tempos: com esse calorão, até mendigo tá apelando feio.

Invés de esmolinha, tão pedindo um chopinho, pelo amor de Deus!

E ainda tem amigo que te convida para pegar uma sauna...

Aquele conhecido língua preta de plantão avisa que a coisa vai piorescer.

Tem gente achando que a cidade virou a sala de espera do inferno!

Se alguma agência de turismo anunciar uma excursão pro Polo Sul, lota avião na hora!

Temperatura Máxima e Tela Quente da Globo é refresco...

Enquanto isso, na Europa e na Ásia, o povo tá congelando!

Tá reclamando do calorão? Sabe lá o que é 30 graus negativos?

Se por aqui você corre o risco de virar torresmo ou pururuca...

No Japão, com certeza você vai virar picolé ou bolo de sorvete!

Se ficar por aqui, você vai torrar... se correr prá lá vai congelar...

Traduzindo: se correr, o bicho pega. Se ficar o bicho come!

Pára o mundo que eu quero descer e vazar na braquiaria!

Mudando de assunto, o Verdão tá impossível... invicto este ano!

São Prass se machucou e no seu lugar apareceu São Jajá!

Com isso, agora o Parmera vai... pro céu ou pro beleléu...

É isso aí, gente fina, com nós num tem miséria. Ou vai ou racha!

Ou como diz o Lazinho, desgraça pouca é bobagem...

Pensando bem, o Parmera no topo da tabela, não sei não!

Coluninha acha que aquela profecia dos Maias é pra valer...

VERDÃO INVICTO, CALORÃO, NEVASCAS...

O FIM ESTÁ PRÓXIMO!

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

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

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

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

S'GOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que você precisa para sua construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia

(17) 3465-9399



premises.com.br/carcap.com



eternium

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

• Por CLARIUS

MINUTINHO:**A decisão é sua!**

Jogar ou recolher. Você escolhe. Este é o slogan de campanha desencadeada pela Prefeitura de importante capital brasileira, estampado em cartaz que mostra uma mão sobre um pedaço de papel ao chão.

Tem a ver com educação. Tem a ver com cidadania. Convida o cidadão a refletir sobre o tipo de cidade que ele deseja para si: uma bela e limpa cidade ou ruas cheias de entulho.

Chama o cidadão à responsabilidade, a partir da sua decisão que, naturalmente, tem a ver com a sua formação moral, com sua ética, com seu comprometimento como cidadão.

Em verdade, tudo que nos rodeia, de alguma forma, é de nossa responsabilidade. E depende de nossas escolhas.



Vejamos que podemos morar em um bairro aprazível, mas somente teremos bons vizinhos, se cultivarmos a gentileza e a boa educação.

E isso é feito a partir de pequenos cuidados. Lembremos, por exemplo, de uma saída de carro muito cedo pela manhã, para o nosso trabalho.

Podemos retirar o carro da garagem sem barulho, sem acelerar rui-

dosamente e, portanto, sem acordar o vizinho que ainda dorme.

Ou podemos fazer todo o barulho que nos achamos no direito de produzir pensando que se nós estamos desertos, tão cedo, os outros também podem acordar à mesma hora.

Podemos limpar a frente de nossa casa, lavar a calçada, tomando cuidado para não sujar a frente da casa ao lado. Ou podemos, de forma descuidada, ir jogando tudo justamente para os lados e empurrando a frente das casas próximas.

Podemos ser gentis no trânsito, detendo-nos mínimos segundos a fim de permitir que outro carro, que aguarda no acostamento possa

deixar que a porta se feche, exatamente à face de quem tentou chegar a tempo.

Podemos pensar somente em nós, viver como se mais ninguém houvesse no mundo.

Ou podemos viver, olhando em derredor, percebendo que alguém precisa de ajuda e ajudar.

Podemos fingir que somos surdos ou podemos nos dispor a escutar alguém a pedir informação a um e a outro e nos dispormos a ofertá-la.

Podemos fingir que somos cegos e não enxergar a pessoa obesa, em pé, no transporte público, ou a grávida, ou o idoso.

Ou podemos ser humanos e oferecer o nosso assento, com a certeza de que esse alguém precisa mais dele do que nós.

Mesmo que o cansaço esteja nos enlaçando, ao final do dia, os pés estejam doendo e o corpo todo diga: Preciso descansar.

Pensemos nisso e nos disponhamos a contribuir, desde hoje, com o mundo mais justo, harmonioso e feliz com que tanto sonhamos.

Redação do Momento Espírita.

CRÔNICA:**Carta de um pai**

"Paulo, meu filho querido! Hoje faz dois anos que você foi ao encontro de Deus. Hoje, ao fazer minha oração, recordei os últimos momentos que passamos juntos no dia 21 de fevereiro de 2005.

Sua mãe saiu cedo de casa para

boçar algum sorriso confirmando suas palavras e, em dado momento, seus olhares se encontraram e só vocês dois entenderam o verdadeiro significado daquilo.

Passar o dia com você e ficou todo o dia ao lado de seu leito, enquanto você se esforçava para manter-se acordado olhando-a fixamente, já quase sem reação. Você tinha sede e ela permaneceu ali sentada com um conta-gotas colocando água em seus lábios, umedecendo-o, enquanto lhe dizia:

- Vá meu filho, não tenhas receio, Deus

o aguarda de braços abertos,

Ele está a sua

espera, vá

tranquilo, nós enten-

demos perfeita-

mamente es-

se seu re-

torno para

Ele. Você

ainda ten-

tava es-

boçar algum sorriso confirmando suas palavras e, em dado momento, seus olhares se encontraram e só vocês dois entenderam o verdadeiro significado daquilo.

O significado era "Adeus mãe", "Adeus meu filho", era a hora da partida; era a definitiva despedida. Em seguida você adormeceu e sua mãe ainda permaneceu ao seu lado por alguns instantes sussurrando um trecho do Padre Nossa: "Seja feita a Sua vontade, assim na terra como no céu", e rezou "Santa Maria mãe de Deus, rogai por nós, pecadores,

agora e na hora de nossa morte" e deixou-o dormindo indo sentar-se num sofá, na sala. Momentos após a cruel notícia:

- Acabou... Acabou - disse tristemente sua tia, descendo apressadamente as escadas.

E assim se passaram dois anos, sem ver seu rosto, sem ver seus olhos, sem ver suas mãos, sem ver

seu sorriso, sem ouvir sua voz, sem ouvir seus prantos, sem ouvir suas piadas, sem ouvir suas músicas, sem escutar a chave abrindo a porta quando você retorna-

va, sem sentir seus abraços apertados e carinhosos, sem sentir seus beijos, sem sentir seu cheiro. Porém algo nos conforta: é sentir até hoje, sua presença em todos os momentos de nossas vidas, ao levantarmos pela manhã, ao tomarmos nossas refeições, em reuniões familiares, nas missas, trabalhando ou passeando, porque nossos pensamentos estão e estarão sempre voltados para você. Você jamais será esquecido filho querido".

Carta real de um pai, escrita em 21 de fevereiro de 2007.

CONVITE

A PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDRANÓPOLIS TEM O PRAZER DE CONVIDAR VOSSA SENHORIA PARA INAUGURAÇÃO DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO "BEM VIVER", A SER REALIZADO EM SANTA IZABEL DO MARINHEIRO, DIA 22/10/2016

AS 10.00 HORAS DA MANHÃ; ONDE CONTARÁ COM PRESENÇA DO SECRETARIO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL FLORIANO PESARO.

CONTAMOS COM SUA PRESENÇA!

BELIZÁRIO RIBEIRO DONATO
PREFEITO MUNICIPAL

Convite**Leilão de Gado em prol ao Hospital do Câncer de Barretos**

será neste domingo

A cidade de Ouroeste promove neste domingo, dia 23, no Recinto Sela de Ouro, a partir das 11h30, a sua 13ª edição do "Leilão Direito de Viver". O evento é promovido em prol ao Hospital do Câncer de Barretos.

Durante o leilão será servido também um delicioso almoço. O encontro é realizado, todos os anos com o objetivo de arrecadar fundos em prol a entidade. Participe do grande Almoço com Leilão de Gado!

Ki Delícia
RESTAURANTE CASA DOS SABORES
(17) 3843-2309 • (17) 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

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

Carlos Augusto da Silveira Nunes

Advogado OAB/SP: 185136-A
OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 4482 / Cel.: 17 9737 0822

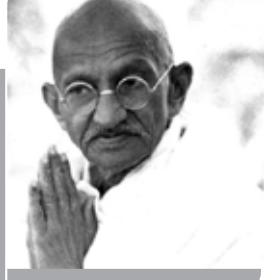
carlosnunesadvogado@terra.com.br

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP

**Pensamento da Semana**

"Nós devemos ser a mudança que queremos ver no mundo."

MAHATMA GANDHI



social

MINI CHURROS
RS 0,79

PUDIM
RS 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
RS 9,90

ENTREGAS:
3465 0100 RUE EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1390
FACEBOOK.COM/DOMUSFERNANDÓPOLIS



Felicidades para o funcionário público Daniel de Domenicis, recebendo o carinho dos amigos em mais um aniversário.



Ian Gonçalves também aniversariou hoje, em ritmo de muitas homenagens.

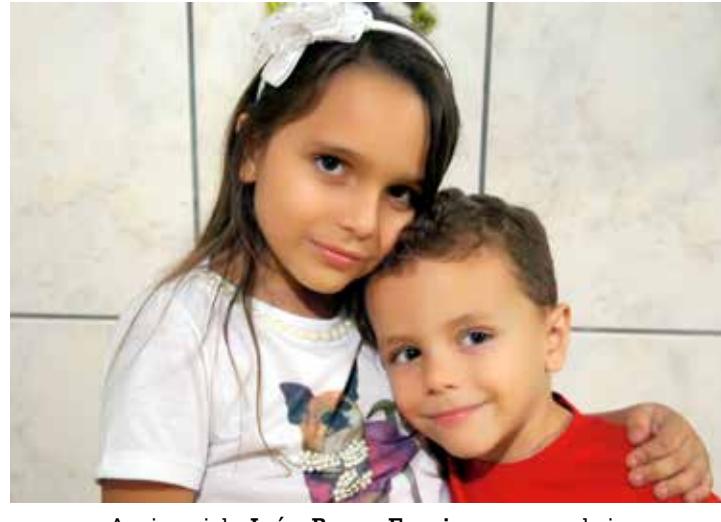
ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

ASSINE
oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445
Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



A princesinha Luíza Branco Ferreira comemora hoje mais um aniversário, recebendo homenagens de toda família. No click, o carinho especial do irmãozinho João.



Click do personal trainer Vinicius Camacho, aniversariante de amanhã, em momento curtição com a namorada Luana Doreto. Parabéns!



Hoje também é dia de festa para Murilo Oliveira que assopra velinhas.



Destaque para o sorridente aniversariante de hoje Uelton Do Carmo, recebendo o carinho da galera.



Parabéns e muitos anos de vida para Naiara Rovoli, aniversariante deste sábado.

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

SUPER GÁS LIGEIRINHO

Gás & Compre pelo Agua Disk 24 Hrs

99742-5858
3843-1283

Rua Fernão Dias Paes Leme, 831 - JD. das Flores - Ouroeste - SP

PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO
GÁS RS47,00 ÁGUA RS6,50

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Be Pussoli apaga velinhas hoje, muitíssimo homenageada pela família e amigos.



Close de **Bruna Canato**, também felicitada hoje pelo seu niver.



Amanhã é dia de festa para a estudante de Direito, **Natália Oliveira** que completa idade nova.

Douglas Alves Ferreira também está em festa hoje, no click com o filho Gabriel.



Amanhã será dia de comemorações para o **Dr. Vitor Misugi**, que vai celebrar a chegada da idade nova.

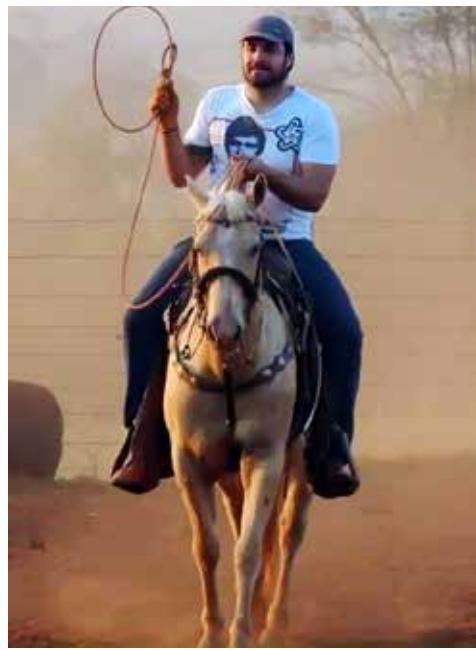


Romantismos de **Gabriel Bergamini**, que festeja seu aniversário amanhã, com a noiva Nathália Barreto. Felicidades!

Hoje é dia de festa para **Marinara Nunes**, a Mari da dupla "Mari e Letícia".



Close de **Julie Sant'Ana** que vai festejar mais um aniversário na segundona, em clima de festa.



Luis Guilherme Cavaloti recebe hoje as felicitações pela passagem de mais um niver.



Destaque para os alunos do **Coral da Escola Adventista** (Fundamenta I e Infantil) participando das comemorações do "Outubro Rosa", no Hospital do Câncer de Fernandópolis. Após cantarem para cerca de cento e vinte pessoas que aguardavam por atendimento, as crianças entregaram balões com mensagens de esperança, a todos os pacientes.



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"!

oextra

**B
BIM
M**

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral





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

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

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS



Sistema Único de Saúde



POLÍCIA CIVIL
SAO PAULO



Correios



TRE/SP



CURSOS PARA
FMB
CONCURSOS



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 9631-1616

9 9154-3661

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

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

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO



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

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTAO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS

celebridades

Vítima de acidente grave no 'Caldeirão', sertanejo Mariano permanece na UTI

O cantor Mariano está internado na UTI (Unidade de Terapia Intensiva) do Hospital Barra D'Or, no Rio de Janeiro, para onde foi levado na terça-feira, depois de sofrer um acidente e prova do Caldeirão do Huck. Mariano era um dos participantes do Saltimbum, quadro em que famosos disputam para ver quem faz os melhores saltos acrobáticos, no programa apresentado por Luciano Huck nas tardes de sábado da Globo.

A internação da UTI, segundo o produtor da dupla sertaneja Munhoz e Mariano, Alberto Abdallah, é uma pedida preventiva: serve para que o sertanejo seja bem observado no início da sua recuperação. "A UTI é precaução, a TV Globo pede para ter um cuidado maior com ele", diz Abdallah, que tem acompanhado o cantor, com visitas ao hospital. Nesta quarta-feira, o apresentador Luciano Huck também



Tom Cruise revela segredo nunca contado antes sobre os bastidores de Top Gun: Ases Indomáveis



Tom Cruise relembrava um dos seus maiores sucessos no cinema

Nesta semana, Tom Cruise foi o convidado especial do programa "Jimmy Kimmel Live" e o apresentador mal esperou ele sentar para começar a bombardeá-lo com questões sobre um de seus maiores sucessos, "Top Gun: Ases Indomáveis", que comemora 30 anos de seu lançamento em 2016.

Logo de início, Kimmel contou que um dos produtores do longa, Jerry Bruckheimer, foi ao programa há alguns meses e revelou a ele que o ator só aceitou participar do filme após voar com os Blue Angels. "Ele disse que você não queria fazer o filme e aí você foi e voou com ele e, logo após, aceitou participar. É verdade?", perguntou.

Nesse momento, Tom abriu seu famoso sorrisão e resol-

veu contar seu lado da história. Segundo ele, desde início, ele desejava fazer parte do filme, no entanto, com o intuito de voar com os Blue Angels demonstrou um falso desinteresse aos produtores do longa. "Após a reunião eu falei para meu agente: 'eu quero fazer esse filme, mas não conte ao Jerry que eu quero, porque quero voar com os Blue Angels'", revelou e continuou: "Eu quero voar o F-14. Eu tenho que ter no mínimo três voos no F-14. Quero o treinamento completo".

Abismado, Jimmy Kimmel só conseguiu dizer: "Você o enganou" e depois perguntou: "É verdade que você vomitou no avião?". Tom se limitou a dizer: "Sim, é verdade, eu vomitei com os Blue Angels".

Ticiane Pinheiro terminou namoro por diferenças com Cesar Tralli: 'divergentes'

Ticiane Pinheiro e Cesar Tralli anunciaram o fim no namoro na última terça-feira (18). E se a apresentadora do "Hoje Em Dia" evitou falar sobre a relação ao participar de evento de beleza nesta quinta (20), sua mãe, Helô Pinheiro, explicou o motivo do término. "Os objetivos e as ideias que eles tinham para o futuro eram divergentes", contou a artista, que elogiou Gisele Bündchen por seu desempenho como a "Garota de Ipanema" na abertura da Olimpíada Rio 2016.

A avó de Rafa Justus afirmou ainda que acha que a herdeira vai precisar de um tempo para esquecer o relacionamento. "Acho que qualquer rela-

cionamento quando acaba é triste. Quando você tem um tempo de convivência com a pessoa, é difícil, de uma hora para a outra, ela sair do seu coração. É um trabalho que ela terá de fazer durante um período para esquecer", contou.

Durante participação no "Programa do Porchat", a jornalista se divertiu ao lembrar dos sentimentos que manteve, na adolescência, pelo ator Raul Gazolla. "Na verdade era um amor platônico. Eu tinha 12 anos. Eu achava o Raul o máximo, ele sempre me tratava com muito carinho, até porque eu era uma criança. Eu até compus uma música para ele na época", explicou aos risos.



Helô fala do rompimento de Ticiane Pinheiro e Cesar Tralli



Gabriel Leone foi aprovado por Roberto Carlos

Roberto Carlos aprova beleza de Gabriel Leone para interpretá-lo novamente

Roberto Carlos gostou tanto da escolha de Gabriel Leone para interpretá-lo no filme sobre a vida de Erasmo Carlos que quer repetir a dose. O Rei decidiu pelo nome do jovem ator para vivê-lo no filme que ele vai produzir sobre a Jovem Guarda.

Roberto quer contar a história do movimento musical surgido na década de 60, que teve ele mesmo como o principal nome.

Não se trata de uma biografia — a história do Rei, na verdade, desde sua infância até

os dias de hoje, será contada num livro que já está sendo, finalmente, preparado. No filme, o tema principal será a Jovem Guarda, exatamente quando Roberto trocou o repertório mais "banquinho e violão" para o rock and roll.

Quando acontecia a escalação do elenco para o filme sobre Erasmo Carlos, Roberto exigiu um ator bonito para vivê-lo no cinema. A produção recomendou que ele visse Gabriel Leone como Miguel em "Velho Chico". Roberto viu e não se opôs à escolha.

horóscopo

ÁRIES

Você se redescobre como pessoa, percebendo como pode contribuir para o mundo. Vênus adentra seu signo, elevando a autoestima e lhe incentivando a refinar a qualidade em sua vida. Preencha-se de afeto e transborde-o!

TOURO

Seus aspectos emocionais passam por momentos de transformação, com a entrada de Vênus em sua área de crise. Não deixe que sua intensidade emocional lhe prenda à frustrações. Saiba transformá-las em aprendizados!



GÊMEOS

Iniciativas coletivas entram em foco com a entrada de Vênus em sua área de amizades. Reúna-se aos grupos e expanda as oportunidades de interações pessoais. Não deixe que a necessidade de aceitação prejudique sua autoconfiança!



CÂNCER

Ao entrar em sua décima casa, Vênus ressalta o desejo de ser reconhecida no meio profissional e eleva sua capacidade produtiva. As pessoas tendem a perceber seu valor, mas não se envaideça demais. Saiba usar seus talentos!



LEÃO

A serenidade interna é sua prioridade, pois Vênus adentra hoje sua nona casa. Você irradia beleza interna para quem está a sua volta. Aproveite este momento de abertura social para expandir os horizontes. Permita-se!



VIRGEM

Seu magnetismo e sensualidade são ressaltados pela entrada de Vênus em sua oitava casa, que favorece os relacionamentos. As pessoas se sentem atraídas pela sua presença. Movimento de intensidade e entrega na vida afetiva!



LIBRA

Os encontros e reencontros afetivos são estimulados pela entrada de Vênus em sua sétima casa. Você percebe com mais clareza os aspectos característicos de cada pessoa a sua volta. Que tal celebrar o amor em sua vida!



ESCORPIÃO

A harmonia nas relações profissionais impulsiona criativamente os projetos em grupo, com a entrada de Vênus em sua sexta casa. Que tal desenvolver suas vocações? Isso lhe permitirá elevar a qualidade em suas atividades!



SAGITÁRIO

Os prazeres nas rotinas cotidianas são ressaltados pela entrada de Vênus em sua quinta casa, que expande a alegria e diversão. Seu intenso poder de sedução favorece a vida afetiva, e a vida cultural também é estimulada!



CAPRICÓRNIO

Seu elo emocional com as pessoas é reforçado pela entrada de Vênus em sua quarta casa, que traz um momento de aproximação, seja na vida familiar, profissional ou com os mais chegados. Estimule ainda mais a cumplicidade!



AQUÁRIOS

Ao entrar em sua área de comunicação, Vênus lhe deixa mais despojada e polivalente nas interações pessoais. Sua atuação se destaca nos grupos e tende a facilitar os acordos. Deixe que sua sensibilidade e intuição lhe guiem!

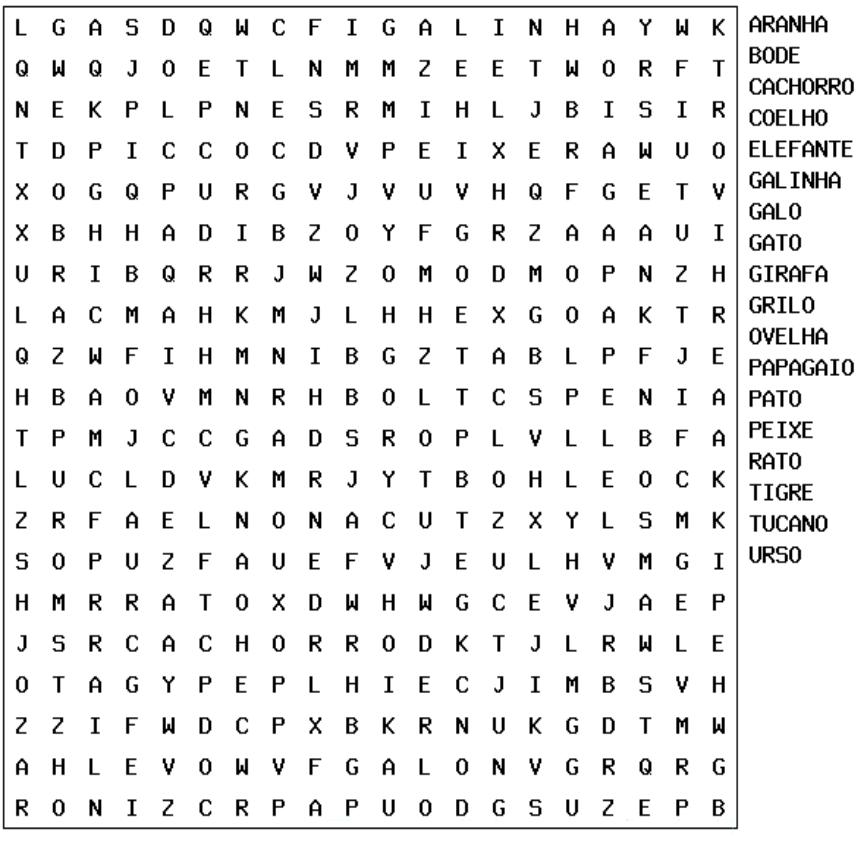


PEIXES

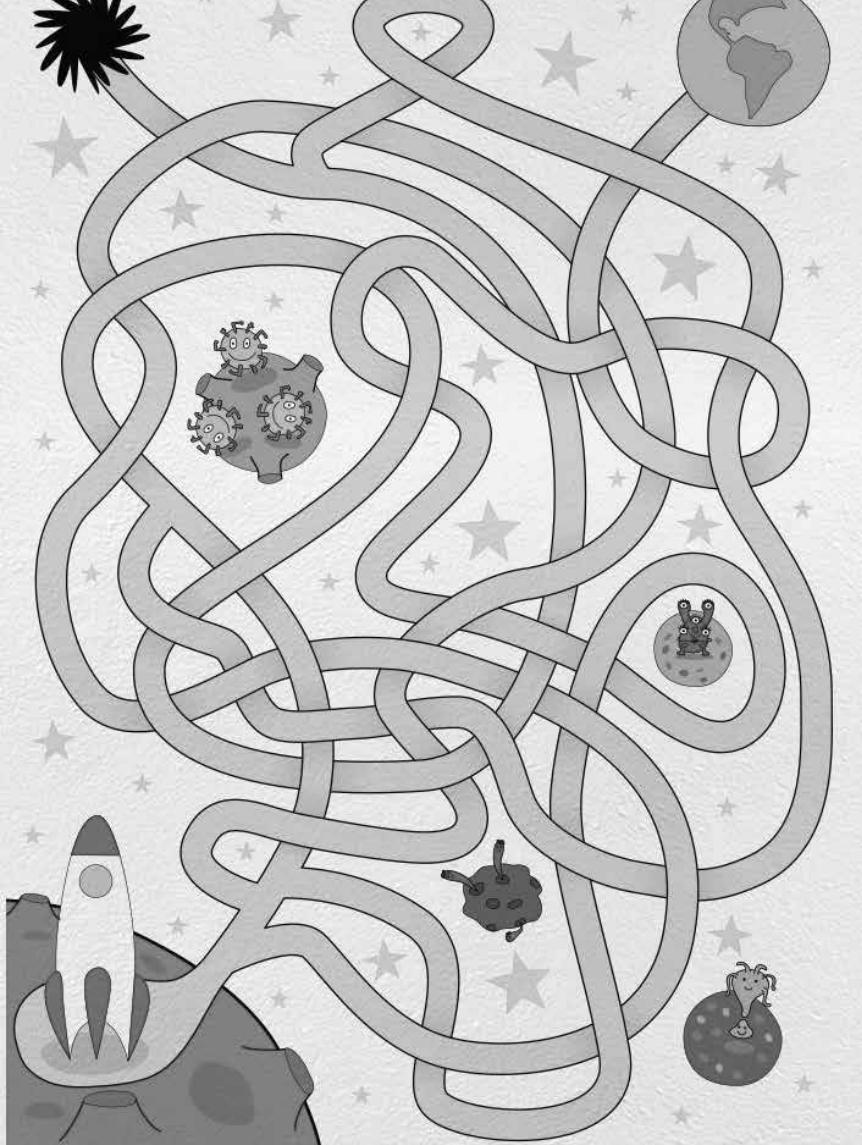
Sua criatividade e poder empreendedor se aliam neste momento em que Vênus adentra sua área material. Você tende a sentir atraída por atividades altruistas, pois a generosidade pulsa forte em você. Cuide da vida financeira!

Caça Palavras

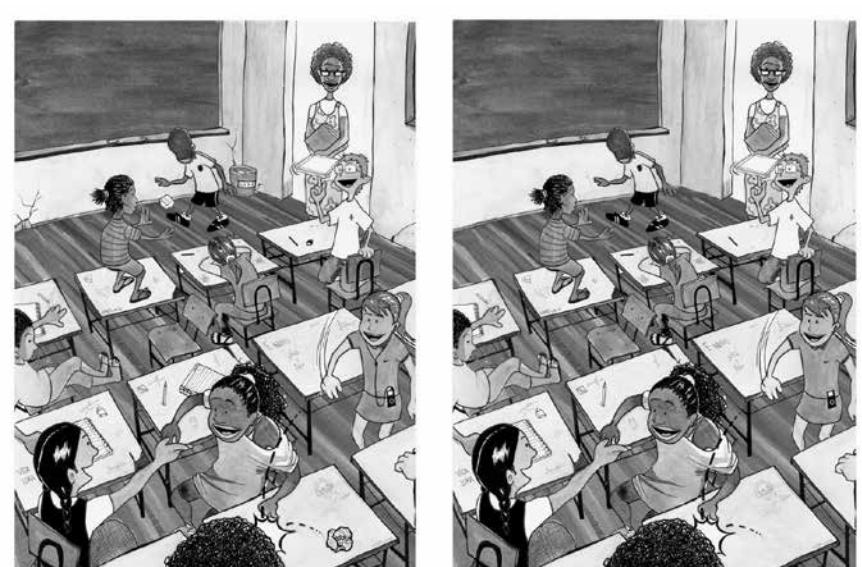
Nomes de Animais - As palavras ocultas podem ser encontradas nos sentidos: Horizontal, Vertical ou Diagonal



Labirinto



Sete Erros



Resumo de Novelas

SOL NASCENTE

Segunda, 18h00

Mario tenta acalmar os avós. Milena procura Lenita para desabafar. Cesar mente em seu depoimento na delegacia. Lenita fica incomodada quando Milena afirma que queria seus pais juntos novamente. Nuno não gosta da ideia de trabalhar com os pescadores da Arraial Pescados. Mario se irrita quando o delegado Mesquita sugere que o sinalizador feito por ele provocou a explosão na traveira. Alice lembra que se declarou para Mario. Carolina e Cesar passam a noite juntos. Vittorio estranha o comportamento de Milena. Mario garante para Alice que seu sinalizador não provocou a explosão. Cesar e Alice providenciam a transferência de Tanaka para o hospital de São Paulo. Carolina diz para Mario que está grávida.

HAJA CORAÇÃO

Sábado, 21h15

Tancinha não acredita na história que Guido lhe conta. Teodora fica furiosa com Safira. Os policiais chegam ao local onde Fedora e Leozinho estão. Tancinha pede para Guido não procurar Francesca ou seus irmãos. Leozinho e Fedora fogem da polícia. Enéas encontra Giovanni com Camila e fica furioso. Adônis e Leonora não conseguem contar a verdade um para o outro. Francesca consola Nair. Tamara pede perdão à família de Apolo. Alexsander convida Nair para sair. Tancinha afirma a Beto que não contará para a família que seu pai está vivo. Shirlei e Felipe se encontram no apartamento de Henrique. Bruna pensa em usar Enéas em seu plano contra Camila e Giovanni. Rebeca decide ir embora.

A LEI DO AMOR

Segunda, 21h00

Tiago se enfurece e Letícia fica insegura. Magnólia se sensibiliza com Tião. Pedro tenta convencer Elio de que Tião é o responsável pelo atentado contra seu pai. Isabela vê a notícia sobre o noivo de Tiago e fica abalada. Robinson se apresenta à família Leitão como namorado de Camila. Pedro tenta se aproximar de Vanessa. Isabela e Elio se beijam. Helô afirma que Tiago não será obrigado a se casar com Letícia. Ana Luiza conta para Tiago que viu Isabela e Elio juntos. Amaro não gosta quando Mileide invade uma reunião de trabalho com Augusto. Ciro pede para conversar com Misael e Yara. Helô deixa Tião sozinho no restaurante. Letícia prepara um jantar para Tiago. Flávia tenta consolar Isabela.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 22h15

Raabe pede desculpas pelo constrangimento que causou diante da noiva de Salmon, e ele diz que eles foram noivos, mas agora só estão namorando. Jéssica diz que não se conforma com a cananeia hospedada na casa de Salmon. Ele conta como foi pego escravo, e tudo que passou como prisioneiro. Josué diz que ele é bem-vindo em Gilgal e Zuma diz que a fé de Uzi o inspirou, e ele fez um voto que só serviria ao Deus dos hebreus dali em diante. Chaia diz à mãe que vai visitar Tobias e ela fica preocupada. Chaia diz que eles sempre foram amigos e precisa confortá-lo nesse momento difícil. Salmon leva Raabe e sua família para serem apresentados a Josué, que os recebe com Eleazar e Calebe.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Joana afirma a Caio que Ricardo também deverá fazer o exame de DNA. Gabriel se reaproxima de Bárbara. Nanda teme perder Rômulo por conta do campeonato de boxe que ele participará. Joana confronta Ricardo, que garante que não lhe ofereceu dinheiro para deixar a cidade. Giovane questiona Gabriel sobre os sentimentos por Joana. Fábio arma contra Manuela. Tita tenta convencer Ricardo a não revelar o caso com Carmem para as filhas. Os bebês de Krica e Cleyton fazem sucesso em um comercial. Juliana decide rifar a bicicleta para consertar os computadores da escola. Tânia questiona Caio sobre a relação com Carmem.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Isabela diz que não acredita no que Maurício tem a dizer. A garota discute com Manuela por ter montado a situação para que ela encontrasse com Maurício. Meire e Dinho planejam como aumentar o sucesso da banda que estão montando. Téo decide sair da banda "Manuela e Seus Amigos". Insanos gravam o vídeo de inscrição para participar do programa de bandas da TV. Chloé chega e anuncia que está de volta no grupo. Enquanto isso, Meire se veste de Xuxa e faz Dinho e Lola se vestirem de paquitas. Eles também gravam um vídeo de inscrição para o concurso de bandas, com a música "Ilariê". Sabrina entra no lugar de Téo na banda do vilarejo dos Sonhos.

Humor

CORPO HUMANO

A professora explicando sobre o corpo humano e o Joãozinho não está nem ai, de cabeça baixa, cantando e a professora irritada fala pro Joãozinho.

– Joãozinho, você não ta nem ai pra minha aula, eu vou te fazer uma pergunta, se você não responder, você vai tomar suspensão entendeu?

– Entendi professora!!! Diz Joãozinho.

– Em quantas partes se divide o crânio?

O Joãozinho responde:

– Depende da porrada professora!!!!

APROVEITAMENTO NA PROVA

O menino volta da escola e a mãe pergunta:

– Como foi na prova, meu filho?
O moleque faz uma cara de cansado e responde:

– Polarmente, mãe... Polarmente...
A mãe, que não entendeu nada, larga seus afazeres e pergunta novamente:

– Polarmente? O que é isso, filhote?
E o filho responde:

– Tudo próximo de zero...

SORVETE DE ABOBORA

Joãozinho gostava de sorvete de abóbora, todo dia ele ia até o sorveteiro e perguntava:

– sorveteiro te sorvete de abóbora
Sorveteiro lhe respondia:

– Não Joãozinho!!

E isso diariamente.

SEGUNDA

– Sorveteiro tem sorvete de abó-

bora?

– Não Joãozinho!!

TERÇA

– Sorveteiro tem sorvete de abóbora?

– Não Joãozinho!!

QUARTA

– Sorveteiro tem sorvete de abóbora??

– EU já disse que não Joãozinho!!

O sorveteiro já injuriado faz o sorvete de abóbora!!!

QUINTA

Joãozinho:

– Sorveteiro tem sorvete de abóbora??

O sorveteiro responde:

– Tem Joãozinho!!!

Joãozinho diz:

– Inheca !!!



Lider
Assessoria Contábil e Administrativa LTDA-ME
Contabilidade Escrita Fiscal Abertura e Encerramento de Empresa Declarações e Requerimentos
Fone (17) 3843-1651
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

HORTA SIRMÃOS
Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972
Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO SIRMÃOS
Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972
Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Probióticos e Prebióticos para cuidar do nosso corpo

Em alguma ocasião você já deve ter ouvido sobre os probióticos e prebióticos, mas pode não saber exatamente do que se trata ou quais benefícios proporcionam para a saúde. A seguir vamos te contar o que são cada um deles e como podem ser de grande ajuda para cuidar do nosso corpo e manter a nossa saúde.

Muitas vezes nós encontramos termos estranhos que invadem a publicidade e as embalagens dos produtos alimentares que vamos comprar. Os prebióticos e os probióticos são micro-organismos que podemos incluir em nossa alimentação diária para melhorar ou fortalecer nossa saúde e que podemos encontrar em produtos completamente naturais.

DIFERENÇAS ENTRE PROBIÓTICOS E PRÉBIÓTICOS:

Os micro-organismos probióticos são elementos vivos que, se utilizados na dose adequada, contribuem para reponhar a flora intestinal. Os prebióticos são um tipo de fibra não digerível que ajuda no desenvolvimento de determinadas bactérias específicas no cólon. Ambos se complementam, já que os elementos prebióticos são utilizados pelos probióticos.

Resultam úteis em termos de problemas relacionados com a saúde intestinal como casos de digestões lentas, falta de flora bacteriana, para regular a síndrome do intestino irritável ou, inclusive, proteger contra a ação da gripe. Claro que, no momento de consumir probióticos e prebióticos temos que avaliar e perguntar ao especialista qual deve ser a dose adequada, mais do que qualquer outra coisa para ir pelo bom caminho em nossa dieta.

BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS:

Estes micro-organismos têm como função melhorar a população das bactérias intestinais, impedindo que as prejudiciais façam um orifício em nosso intestino formando uma sólida barreira contra

PREBIÓTICOS

Os compostos PREBIÓTICOS são fibras não-digeríveis que funcionam como alimento para as bactérias intestinais benéficas. Estas fibras auxiliam a formação do bolo fecal, melhoram o trânsito intestinal, diminuem triglicírides sanguíneos, o colesterol e regulam também a glicemia.

Os representantes mais conhecidos desse grupo são os frutooligosacáridos e inulina presentes na cebola, alho, tomate, banana, cevada, aveia, trigo, mel e cerveja. A inulina está presente principalmente na raiz da chicória, e também no alho, na cebola, no aspargo e na alcachofra. A inulina tem a capacidade de aumentar a absorção de cálcio e de magnésio pelo organismo.

Em alguns produtos ou suplementos alimentares o consumidor poderá encontrar a composição de pré e probióticos associados em um só produto, essa sinergia é chamada de SIMBIÓTICO.

PROBIÓTICOS

Os compostos PROBIÓTICOS são produtos farmacêuticos ou alimentares encontrados em iogurtes e leites fermentados que contêm um ou mais micro-organismos vivos, como os lactobacilos e as bifidobactérias que, quando ingeridos exercem efeitos benéficos ao organismo.

Agem principalmente no intestino ajudando a reforçar o desenvolvimento de bactérias saudáveis, melhoram a digestão da lactose, aumentam a resistência imunológica contra agentes estranhos que possam vir a debilitar as pessoas.

elas. Os benefícios dos probióticos são amplos e dependem do tipo que consumimos, mas, em geral, colaboram em nossa saúde intestinal e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, os probióticos nos ajudam diante das ameaças que representam os alimentos processados, as toxinas ou a água clorada. Os mais conhecidos são os Lactobacilos e Bifidobacterium.

Podemos encontrar probióticos naturais no kefir, iogurte, sopa de miso, chocolate preto, queijo, chucrute, picles e leite. E onde podemos encontrar esses elementos? Em alimen-

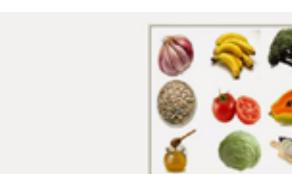
BENEFÍCIOS DOS PREBIÓTICOS:

Falamos de um tipo de carboidrato que não podemos digerir, mas, sim, alimenta os probióticos. Ou seja, ajudam os probióticos e, por sua vez, o nosso organismo. Além disso, facilitam a absorção de cálcio e de magnésio, reduz o aparente de gases, regulam o sistema digestivo, limitam o risco de câncer de cólon e contribuem para o controle dos períodos de constipação.

E onde podemos encontrar esses elementos? Em alimen-

tos naturais, como cebolas, bananas, alcachofras, alho-poró, alho, tomates, aspargos, chicória e trigo integral. Existem produtos, como, por exemplo, o fruto-oligossacárido, que favorecerão um trato digestivo mais saudável, o trânsito intestinal e a absorção de magnésio e de cálcio.

Se suas intenções são manter seu corpo forte e saudável, pense na possibilidade de consumir probióticos e prebióticos e procure levar uma dieta variada em que abundam as frutas, verduras e legumes.



PROBIÓTICOS X PREBIÓTICOS

- FIBRAS NÃO DIGERÍVEIS
- ALIMENTO PARA AS BACTERIAS INTESTINAIS BENÉFICAS.
- AUXILIAM A FORMAÇÃO DO BOLO FECAL
- MELHORAM O TRÂNSITO INTESTINAL
- DIMINUEM TRIGLICÉRIDOS E O COLESTEROL
- REGULAM TAMBÉM A GLICEMIA
- MAIS CONHECIDOS: AS FRUTOOLIGOSACÁRIDOS E INULINA PRESENTES NA CEBOLA, ALHO, TOMATE, BANANA, CEVADA, AVEIA, TRIGO, MEL E CERVEJA
- INULINA ESTÁ PRESENTE PRINCIPALMENTE NA RAIZ DA CHICÓRIA, E TAMBÉM NO ALHO, NA CEBOLA, NO ASPARGO E NA ALCACHOFRA
- PRODUTOS FARMACÉUTICOS OU ALIMENTARES
- ENCONTRADOS EM IOGURTES E LEITES FERMENTADOS
- MICRO-ORGANISMOS VIVOS
- LACTOBACILLOS E AS BIFIDOBACTERIAS
- EXERCEM EFEITOS BENÉFICOS AO ORGANISMO
- AGEM NO INTESTINO
- REFORÇAM O DESENVOLVIMENTO DE BACTERIAS SAUDAVELIS
- MELHORAM A DIGESTÃO DA LACTOSE
- AUMENTAM A RESISTÊNCIA IMUNOLÓGICA

Onde encontrar

Probióticos	Prebióticos
Medicamentos;	Cebola;
Suplementos dietéticos;	Alho;
Leites fermentados;	Tomate;
Iogurtes;	Banana;
Sobremesas a base de leite;	Cevada;
Leite em pó;	Mel;
Queijos.	Trigo;
	Aveia.

Entre de cabeça no mercado!

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

INSCRIÇÕES ABERTAS

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
secretaria@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor

Dra. Lucilene S. Onibení 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

CORTAMOS PELA METADE DA METADE, PARA VOCÊ TER O DOBRO DO DOBRO DE BENEFÍCIOS.

25 ANOS

COLEGIO COOPERE

No nosso aniversário de 25 anos, quem vai comemorar é você: várias vantagens nas novas matrículas e também para alunos que indicarem amigos. Venha conferir pessoalmente as surpresas adicionais que preparamos de presente para você. Mas é por tempo limitado - vem, que sai negócio! Coopere. 25 anos atuante na comunidade, 100% de aprovação.

LIGUE AGORA: 17. 3462-6555 | FANPAGE: www.facebook.com/Colegio-Coopere-25-Anos-Jubileu-de-Prata

Cortezzi
Neuroclinica

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

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

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

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

Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e Sabespres
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis
17 3462-1742

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini
CREMESP 15.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CREMESP 67.236

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

OLHOS
INSTITUTO DE

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTACTO

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