

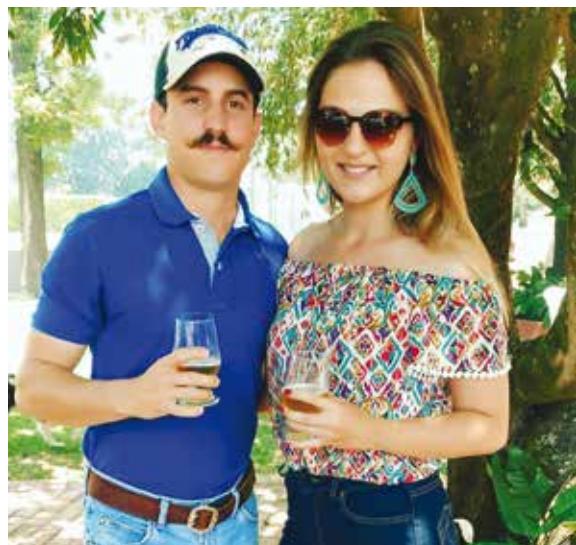
social

“É ilusório imaginar que o homem possa dominar e controlar a natureza, se ele não foi ainda capaz de controlar e enxergar a sua própria natureza.”

Carl Gustav Jung - Psicanalista (1875 - 1961)

Destaque para **Meire Cussiol**, aniversariante deste domingo. Na foto, o carinho especial do marido **Fábricio Cussiol**.

Sempre ao lado da amada **Tais, Rafael Beato** comemora a chegada da idade nova.



Muito querida por todos, **Simone Andrea** aniversaria nesta segunda e recebe votos de felicidades pela data.



BODAS DE OURO: O casal **Romildo Cussiol e Cleusa** completam neste sábado 50 anos de casamento, recebendo homenagens de familiares e amigos.



Segunda a data será especial para **Gabriel Tonho**, parabéns!



Esbanjando carisma e simpatia, **Lara Gimenez** completa idade nova.



Amanhã é dia de festa para a bela **Lara Canato**. Felicidades!

Lucas Garcia já está em ritmo de comemorações pelo seu aniversário na segunda.



Neuclair Félix celebra a passagem de seu aniversário, recebendo os parabéns de amigos e familiares.



A gatinha **Maria Eduarda** celebrou a passagem de mais um ano de vida no último dia 13, para a alegria e orgulho dos pais “Nilsinho” e Nádia e da irmã Maria Luíza. Parabéns!

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

Açor Xego
Forno a Lenha

RESTAURANTE FOGÃO A LENHA
Choperia
Pizzaria | Espetaria | Petiscaria

Disk Entregas
Cel. 17
99732-8153
3843-0150

Horário de Funcionamento
Almoço: 11 hs ás 14h:30
Pizzaria: 18hs ás 00h

Supermercado Maticolli

AGORA O CLIENTE AMIGO TEM MAIS UM BENEFÍCIO: O CARTÃO SUPER COMPRAS
ESTACIONAMENTO AMPLO E COBERTO

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

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE PEIXAO
Desde 1972

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA
SUCOS E REFRIGERANTES
PEIXES ASSADOS E FRITOS
PORÇÕES E SALGADOS

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

Direção ZE MARIA E BIA

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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

na curva do rio

CHICO PIRANHA

O véio Pedro Lobó



Numa de minhas pescarias lá no São Domingos, lá por volta do final dos anos setenta, conheci o "Véio Pedro Lobó". Morava sozinho num ranchinho de sapé na beira do rio e vivia de fazer bicos e pequenos serviços para os fazendeiros da região. Trocava peixes que pescava, raízes e garrafadas de ervas medicinais por rapadura, café, sal, arroz, pinga e outros gêneros de primeira necessidade. Tudo que ganhava era repartido meio a meio com seu fiel companheiro de jornada, um jumentinho que ele chamava de "Brioso", que nunca cavalgou. A vida toda ia sempre ao lado dele e levava dois sacos bem leves com os peixes, ervas, raízes, garrafadas e algumas latas que eram usadas como panelas.

Pedro Lobó era uma boa alma. Vivia em sintonia com a natureza. Quando se alongava em andanças prá longe do seu ranchinho e das redondezas, se o tempo estivesse firme, preferia dormir no meio do mato. Quando o tempo ameaçava chuva ou frio, procurava se abrigar junto com o "Brioso" no curral de alguma fazenda. Nunca aceitou dormir no paio ou outro lugar melhor, que fosse fechado. Tinha que dormir em local onde pudesse levar o "Brioso" e fazer uma fogueirinha para cozinhar sua comida e fazer os seus chás.

Conta um fazendeiro da região que certo dia Pedro Lobó ficou doente. Os amigos tentaram levar ele prá Limeira D'Oeste pra ser atendido pelo médico, mas não teve jeito de convencer ele ir para a cidade. Não ia se separar do "Brioso" por nada desse mundo. Como não tinha jeito, o filho do fazendeiro que era médico veterinário resolveu aplicar uma injeção no Pedro Lobó. Na primeira tentativa a agulha entortou na pele grossa do Pedro que só via água quando chovia ou quando entrava no rio prá arrumar suas redes. Aí o jeito foi usar agulha de aplicar injeção no gado e é claro que doeu um bocado. Por conta disso, dizem que Pedro Lobó se alongou no mundo.

Um ano depois ele reapareceu e numa conversa com o povo, o velho piranguero contou que nesse tempo que ficou sumido, passou umas seis semanas de cama, com muita febre numa fazenda abandonada...

— Mas e como você não morreu de fome e sede? Perguntou o filho de um dos fazendeiros.

— Olha seu menino, Deus é grande e cuida das suas criaturas. A minha sorte é que nunca amarrou meu jumento, o Brioso, e ele pegava uma lata nos dentes e ia buscar água para mim ali no São Domingos.

— Mas a comida Pedro Lobó, não me diga que o jumento cozinhou para você?

— Não, é claro que não, seu "doto", eu nunca deixei ele lidar com fogo! A última alma bondosa que lá morou deixou umas galinhas prá trás, aí as galinhas foram aumentando e tinha bem umas vinte. Eu nunca tinha visto um bando de galinha tão ensinadas e inteligentes! Elas foram se aproximando da minha cama improvisada, acho que prá comer os "pernilongão" que vinham chupar meu sangue. Depois de comer bastante a galinhada se ajeitava nos meus pés e botavam os ovos, era cerca de dúzia e meia por dia. Elas eram tão espertas que depois de botar saíam bem quietinhas prá não me acordar e só iam cantar quando chegavam bem longe do ranchinho.

— Mas então você ficou este tempo todo só comendo ovo cru?

— Não, de jeito nenhum. Tá certo que a febre era forte demais, aí eu pegava e colocava um ovo em cada suvaco. Um minuto e comia ovo quente, dois minutos e eu comia ovo cozido! Eu "oia" que inté engordei uns 15 quilos!

Limpoeste
Limpeza e Produtos para Higiene

Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral
Tratamento de Piscinas - Descartáveis

Piso Lavanderia Cozinha Piscinas Descartáveis

Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral
Tratamento de Piscinas - Descartáveis

Funerária Carvalho

Av. dos Bandeirantes, N°1013
Fone: (17) 99754-5208 e (17) 99656-0775

Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052
E-mail: limpoeste.ouroeste@hotmail.com
R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1
Ouroeste - Cep 15685-000 - SP

CLUBE DA MEMÓRIA

Histórias do Tempo do Botinão

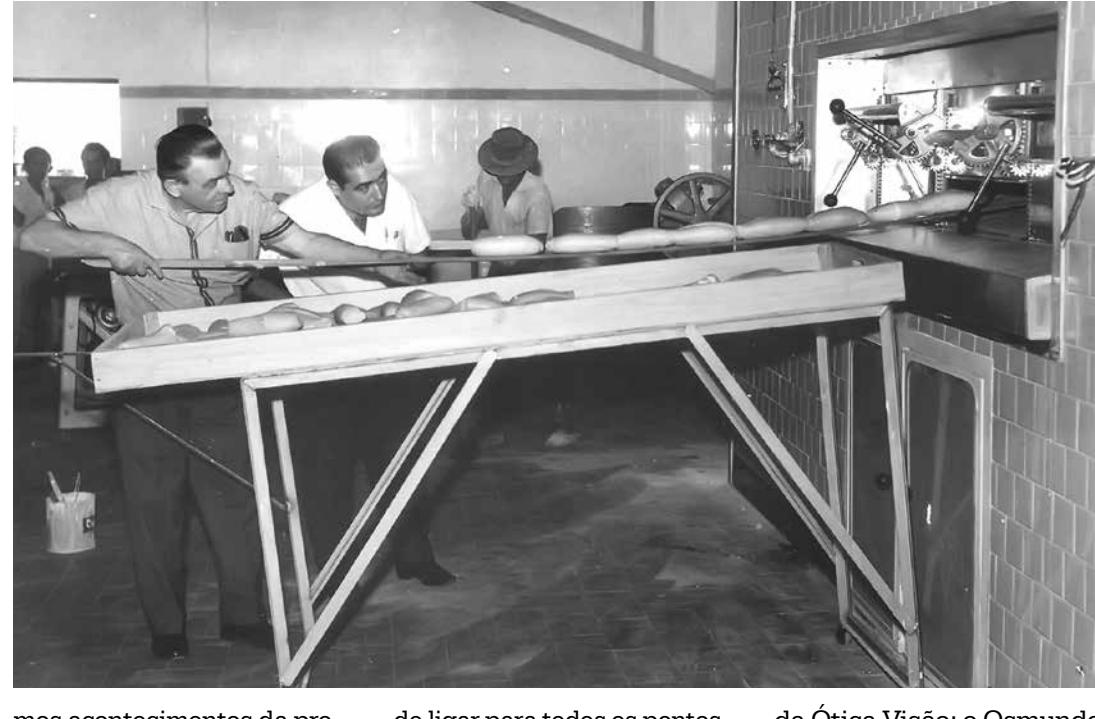
Por CLAUDINEI CABREIRA

Corria o ano de 1966 e Fernandópolis, apesar das eter-nas brigas políticas entre percylianos e pa-chequistas, experimentava uma fase áurea, vivendo dias de franca expansão e desen-volvimento. Mas, deixando de lado as diferenças políticas existentes entre os dois grupos, a cidade vivia um momento fantástico com as suas memoráveis safras de café e algodão. Naqueles tempos a cidade já contava com a Sandra e a Anderson & Cleiton, duas das maiores beneficiadoras de algodão do país. Embalada com tamanha movimentação, a ci-dade começava nessa época a construção do IBC, do CEAGESP e do EELAS, entre outras grandes obras. O comércio fervilhava de tanta gente e movimentação.

Naquela época eu tinha 14 anos de idade, como já disse antes, trabalhava como aprendiz no Escritório União, do saudoso Dante Esmerini (agora, sob a batuta de Maurílio Brassalotti), que funciona até hoje, no mesmo endereço.

Do outro lado da avenida, a Coferauto, a pioneira agênci-a Volkswagen de Jayme Migliorini, que vendia fuscas igual pipoca em porta de circo era só festa, comemorando mês a mês os recordes de venda. Era o carro prefe-rido de professores, bancários, funcionários públicos, pequenos comerciantes e sítiantes. Havia fila de espera, e naquele tempo o consórcio ainda não havia sido inventado. Fazendeiros, autoridades e pessoas mais abastadas, compravam Aero Willys, Sincra Chambord ou os importa-dos Impala ou Oldsmobile. Eram tempos efervescentes.

A Padaria União inaugu-rada em 1963, pelos irmãos Adelino e José Maria Alves, vindos de Araraquara, havia se tornado o principal pon-to de encontro das redonde-zas do antigo "Balão", para o tradicional cafezinho entre amigos. Ali se reuniam auto-ridades, políticos, empresá-rios, fazendeiros, viajantes e funcionários das empresas da vizinhança. Era o "point" ideal para se saber dos últi-



mos acontecimentos da pro-gressista Fernandópolis, e também para colocar a con-versa em dia com os amigos.

Mais tarde, o lugar passou a ser conhecido como "Senadinho", onde eram discuti-dos relevantes assuntos de interesse da comunidade. Em outras palavras, por décadas, transformou-se no principal, senão o mais importante bas-tidor da política local.

Era um movimento dana-do, que começava logo nas primeiras horas da madruga-da, com a chegada das carroças dos padeiros, forman-do fila para carregar e depois abastecer a cidade com os pães bem quentinhos, que eram entregues em domicílio. E na sua lida diária com tanta gente, todo santo dia, José Maria Alves, logo se tor-nou uma das pessoas mais conhecidas e queridas de Fernandópolis. Nascia ali, atrás do balcão daquela padaria, uma das mais impor-tantes e influentes lideranças que a cidade já teve.

Mas, apesar do cansativo e ininterrupto batente diá-rio, de domingo à domingo, o eclético "Portuga" como ficou conhecido, era um su-jeito bem humorado e sem-pre arranjava um tempinho, para aprontar uma ou outra "pegadinha", com os amigos mais chegados. No bom sen-tido, quem conheceu Zé Ma-ria, sabe que ele não era flor que se cheirasse.

Pois bem. Um belo dia, al-gum "amigo da onça" teve a luminosa e brilhante ideia,

de ligar para todos os pontos de carrinhos de carga da ci-dade. Imitando com perfei-ção a voz e o conhecido so-taque do bom Portuga, dizia que tinha que "fazeire" um grande carregamento de le-nha e que precisava de todas as carroças disponíveis naquele ponto e de todos os ou-tros pontos da cidade. E que chamassem os amigos disponíveis, também.

Membro-me como se fosse hoje. De uma hora para outra, a Avenida Líbero de Almeida Silvares, defronte a anti-ga Coferauto, ficou entupida de carroças dos dois lados. Dentro da padaria, um mon-te de carroceiros querendo saber onde estava a tal car-ga para ser transportada. Do outro lado do balcão, um Zé Maria perplexo, tentando ex-plicar que deveria haver al-gum grave engano, pois ele não havia ligado para nin-guém, nem tinha transporte de carga alguma para ser feito.

Foi uma manhã tumultua-da e só depois de muita con-versa e explicações, a vida voltou ao normal. Menos pa-ra o Zé Maria, que subiu nas tamancas e queria por que queria, saber quem tinha si-do o "bom filho da mãe" que havia aprontado aquela arte, justo com ele.

O autor da façanha, lógico, nunca foi descoberto e nem delatado. E quem sabia, se é que alguém sabia o nome do "artista", jamais abriu o bi-co. Mas Zé Maria desconfia-va de três amigos muito pró-ximos: o Carlão Fontenelle,

da Ótica Visão; o Osmundo Dias de Oliveira, da Agência Caiçara e o Álvaro de Souza, da antiga Casas Matos Cal-cados. E ele tinha lá razões de sobre para desconfiar do trio, até porque, eles eram fo-go no boné do guarda.

Por outro lado, a história de José Maria Alves é muito ri-ca e deve ser contada em um livro. Esgotar o assunto, em uma, duas ou três edições neste espaço, é uma afron-ta à sua saudosa memória, aos seus amigos e familiares. Há passagens importantes, como o dia em que "vi ao vi-vô", o grande incêndio que destruiu completamente a padaria e desesperado, ele queria se jogar no meio do incêndio. Homem de bem e grande batalhador das cau-sas da cidade, foi mentor de importantes e memoráveis conquistas. E sobre isso, vol-taremos ao assunto em ou-tras oportunidades. Promes-sa é dívida.

Mas voltando ao episó-dio dos carroceiros, Zé Ma-ria sempre desconfiou que o mentor daquela traquina-gem, foi o seu querido ami-go Osmundo. O tempo pas-sou e um belo dia, como era de se esperar, o troco veio. E foi lá na Agência Caiçara, junto com o Álvaro da Matos e o Carlão da Ótica e apron-taram uma "arte" das boas, com o velho e saudoso Os-mundo. E aí o Zé Maria se sentiu vingado, no bom sen-tido, claro. Mas essa história, eu conto outro dia. Semana que vem tem mais. Até lá.

ISSO TUDO SÓ AQUI

INFOTECH
INFORMÁTICA

Disk Já

William Cobacho

(17) 99707 5459

Visita Técnica sem custo

Assistência Técnica especializada em:

Computadores, Notebooks, Impressoras, Tablets e Redes

Serviços

Formatação, Limpezas internas e externas, configuração de redes, impressoras e sistemas, Troca de Telas

Vendas de periféricos de informática

AGORA COM PARCERIA MORIA CARTUCHOS

A cada 5 recarga a 6 é

GRÁTIS

Recarga de Toner Preto.....R\$ 45,00

Recarga de Cartucho Tinta Preta.....R\$ 10,00

Recarga de Cartucho Tinta Colorida.....R\$ 15,00

Xerox - Impressão - Scanner - Plastificação - Encadernação

impressão de segunda via de Boletos - Gravação de CD/DVD

NET RUBI INTERNET

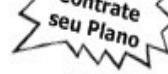
3 Mb R\$ 64,90

5 Mb R\$ 84,90

Avenida Bartolomeu Bueno nº 1331A

Centro - Ouroeste/Sp

Infotech Ouroeste



Net Rubi

INFORMAÇÃO E TROCA DE EXPERIÊNCIAS

Secretaria de Saúde inicia atividades com Grupo de Gestantes

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Ouroeste

A

Secretaria de Saúde de Ouroeste, através da equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF, deu início as atividades com um novo grupo de gestantes do Distrito de Arabá. Desta vez os encontros acontecem no período noturno, na Unidade Básica de Saúde e

ainda com a participação dos pais. Os grupos de orientação e promoção de saúde têm como finalidade transmitir conhecimentos e permitir uma maior aproximação dos usuários com o serviço de saúde. Permite também a interação entre as próprias gestantes, podendo oferecer a troca de experiência. Durante os encontros as futuras mamães são orientadas quanto às vá-

rias fases do processo de gestação, puerpério e primeiríssima infância. O grupo, além de oferecer orientações, tem sanado dúvidas sobre este momento de transformação em suas vidas. Com a participação de profissionais das mais variadas áreas de atuação, são oferecidos esclarecimentos e educação em saúde com maior proporção. Os encontros têm uma duração de 12 semanas.



Durante os encontros com o grupo de gestantes vários profissionais abordam temas sobre o processo de gestação e cuidados com o bebê

eternium

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

• Por CLARIUS

MINUTINHO: Paz e renovação

“Se te decides, efetivamente, imunizar o coração contra as influências do mal, é necessário que te convenças: – Que todo minuto é chamamento de Deus à nossa melhoria e renovação.

– Que toda pessoa tem importância em nosso caminho.

– Que o melhor processo de receber auxílio é auxiliar em favor de alguém.

– Que a paciência é o principal ingrediente na solução de qualquer problema.

– Que sem amor não há base firme nas construções espirituais.

– Que o tempo gasto em queixa é furtado ao trabalho

– Que desprezar a simpatia dos outros, em nossa tarefa, é o mesmo que pretender semear um campo sem cogitar de lavrá-lo.

– Que não existem pessoas perver-sas e sim criaturas doentes a nos requisitarem amparo e compaixão.

– Que o ressentimento é sempre fo-

co de enfermidade e desequilíbrio.

– Que ninguém sabe sem aprender e ninguém aprende sem estudar.

– Que, em suma, não basta pedir aos Céus, através da oração, para que baixem à Terra, mas também cooperar, através do serviço ao próximo, para que a Terra se eleve igualmente para os Céus”.

Chico Xavier/Emmanuel

CRÔNICA Uma lenda indígena

Conta uma velha lenda dos índios Sioux, que uma vez, Touro Bravo, o mais valente de todos os jovens guerreiros, e Nuvem Azul, uma das mais formosas mulheres da tribo, chegaram até a tenda do velho feiticeiro da tribo.

– Nós nos amamos e vamos nos casar, disse o jovem. E nós amamos tanto que queremos um feitiço, um conselho, ou um talismã. Alguma coisa que nos garanta que poderemos ficar sempre juntos até encontrarmos a morte. Há algo?



E o velho, emocionado, ao vê-los tão jovens, tão apaixonados e tão ansiosos por uma palavra, disse:

– Tem uma coisa a ser feita, mas é uma tarefa difícil. Tu, Nuvem Azul, deves escalar o monte ao norte da aldeia, e apenas com uma rede e tuas mãos, deves caçar o falcão mais vigoroso e trazê-lo aqui com vida, até o terceiro dia depois da lua cheia. E tu, Touro Bravo, deves escalar a

montanha

do trono e capturar a mais brava das águias, e somente com as tuas mãos e uma rede, trazendo-a para mim, viva.



Pensamento da Semana

“ Felizes aqueles que conseguem transferir o que sabem e aprender o que ensinam”.

CORA CORALINA



– Não! Disse o feiticeiro, apanhem as aves, e amarrem-nas entre si pelas patas com essas fitas de couro. Quando as tiverem amarradas, soltem-nas, para que voem livres.

O guerreiro e a jovem fizeram o que lhes foi ordenado, e soltaram os pássaros. A águia e o falcão tentaram voar, mas apenas conseguiram saltar pelo terreno. Minutos depois, irritadas pela incapacidade de voo, arremessavam-se entre si, bicanhando-se até se machucar. E o velho afirmou:

– Jamais esqueçam o que estão vendendo. Este é o meu conselho. Vocês são como a águia e o falcão. Se estiverem amarrados um ao outro, ainda que por amor, não só viverão arrastando-se, como também, cedo ou tarde, começam a machucar-se um ao outro. Se quiserem que o amor entre vocês perdure, voem juntos. Mas jamais amarrados!

Autoria desconhecida

Os jovens abraçaram-se com ternura, e logo partiram para cumprir a missão. No dia estabelecido, na tenda do feiticeiro, os dois esperavam com as aves dentro de um saco. O velho pediu que com cuidado as tirassem dos sacos.

– E agora o que faremos?

Perguntou o jovem,

as mata-mos e de-

pois bebe-

mos a honra de seu sangue?

– Ou cozinhamos e depois comemos o valor da sua carne? Propôs a jovem.

Fernanda Ventura da Costa Maticolli
Psicóloga CRP - 06/88111
Cell 1799757-8023
fernandapsicoouro@hotmail.com
RUA MATIAS CARDOSO DE ALMEIDA, 1588
CENTRO - OUROESTE/SP CEP: 15685-000

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Escritório Despachante Lider
ASSESSORIA CONTABIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME
Contabilidade Escritura Fiscal Abertura e Encerramento de Empresa Declarações e Requerimentos
Fone (17) 3843-1651
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

Sapataria JC
CONserto de CALÇADOS, BOLSAS E MOCHILAS
Trocamos a cor do seu calçado
Meia sola, saltinho, costura e consertos em geral
Buscamos e entregamos seu calçado em domicílio
(17) 99607.8827
Direção: Julio
Rua Bras Cubas, 1357 - Centro - Ouroeste - SP

IMPACTO AUTO PARTS
Conserto e Polimento de Faróis PEÇAS E ACESSÓRIOS AUTOMOTIVOS
Palheta Para-brisa (silicone) à partir R\$ 9,90
Calha de Chuva à partir R\$ 89,90
Óleo de motor à partir R\$ 10,90
OFERTAS VÁLIDAS ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES
Visa (17) 3843-0125 9 9701.4848
impactoautoparts@hotmail.com
Rua Borba Gato, nº 1498 - Centro - Ouroeste/SP

SOS Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho
A saúde de sua empresa em nossas mãos.
EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho
EXAMES COMPLEMENTARES
Laboratorial / Audiometria / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual
ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP
TREINAMENTOS EM GERAL
sos.empresas@hotmail.com
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

**DOE SANGUE
DOE VIDA**
Apelo: o extra

Paralisia do sono:

como acontece, diagnóstico e tratamento

Estima-se que até quatro em cada dez pessoas podem ter vivenciado a paralisia do sono alguma vez na vida. O fenômeno acontece no meio da noite, quando a pessoa acorda, mas não consegue mover seu corpo.

Sonhos e alucinações, às vezes envolvendo imagens assustadoras, em geral estão presentes, e a pessoa pode desenvolver um trauma para dormir. Na grande maioria das pessoas, a paralisia é um evento passageiro, relacionado com algum estresse ou mudança de hábito do sono, e não uma doença. Existem várias crenças populares que tentam explicar a origem do fenômeno, e é importante que a pessoa saiba que há uma explicação científica para o fenômeno e procure ajuda de um profissional da área.

COMO A PARALISIA DO SONO ACONTECE

A paralisia do sono acontece quando a pessoa acorda

durante o estágio REM (rapid eye movement = movimento rápido dos olhos). Esse estágio se caracteriza por atividade cerebral intensa e sonhos bastante vívidos.

Durante o sono REM nós também temos um relaxamento muscular importante. É normal que nosso sono envolva movimentos, mas nosso corpo não responde a eles, o que evita acidentes com a própria pessoa ou companheiros.

A sensação de paralisia acontece porque o cérebro da pessoa despertou antes do corpo. Neste momento, o cérebro pode ainda estar envolvido com sonhos, numa espécie de confusão mental. A pessoa tem uma sensação terrível de não se mexer, além de estar vivenciando as imagens do sonho recente.

O QUE FAZER PARA SAIR DA PARALISIA DO SONO?

A paralisia do sono é um problema pouco conhecido

O fenômeno acontece no meio da noite, quando a pessoa acorda, mas não consegue mover seu corpo



do que desaparece sozinho após alguns segundos ou minutos. No entanto, é possível sair mais rapidamente desse estado de paralisia quando alguém toca na pessoa que está tendo o episódio ou quando a pessoa consegue pensar de forma lógica no momento e foca toda sua energia para tentar movimentar os músculos.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

Se os episódios de paralisia estiverem repercutindo na vida da pessoa, é importante que procure um profissional na área de Medicina do Sono.

O especialista irá procurar por doenças que possam ser a causa da paralisia do sono, como a narcolepsia e outras doenças neurológicas. Se for necessário, pode ser solicitado o exame de polissonografia, para avaliar todas as fases do sono e outros distúrbios como a apneia do sono, que também pode levar a despertares e sensação de sufocamento no meio da noite, que se confundem com o quadro da paralisia.

TRATAMENTO

Se for identificada uma doença como a narcolepsia ou apneia do sono, o tratamento será direcionado para o pro-

blema. Na maioria dos casos, não se encontra uma causa específica para a paralisia.

É importante manter a calma durante os episódios e focar em alternativas para evitar o problema. Hábitos do sono mais saudáveis, como ir para cama em horários regulares, fazer atividades mais calmas próximo de dormir e evitar bebidas alcoólicas e medicamentos que relaxam a musculatura, são bastante eficazes. Também é importante respeitar o número de horas de que o corpo de cada um necessita e ter atenção a problemas emocionais, como ansiedade.

COMO EVITAR A PARALISIA DO SONO

A paralisia do sono tem sido mais frequente em pessoas com maus hábitos de sono e, por isso, para evitar que os episódios possam acontecer é recomendado melhorar a qualidade do sono, através de estratégias como:

- Dormir entre 6 a 8 horas por noite;
- Ir para a cama sempre na mesma hora;
- Acordar todos os dias na mesma hora;
- Evitar bebidas energéticas antes de dormir, como café ou refrigerantes.



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
j.v.ferrarezzi@hotmail.com

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

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

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

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

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 Cézar, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br



Dra. Lucilene S. Onibeni Betiol
PEDIATRA | CRM 147.378

17 3462 6858
lucilenebetiol.com.br
pediatria@lucilenebetiol.com.br

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

Toldos Canaã
(17) 3442-3385 / 99777-7634
e-mail: contato@toldoscanaa.com.br / site: www.toldoscanaa.com.br
Av. Libero de Almeida Silvares, 3452 - Coester
Fernandópolis-SP

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

25
ANOS

COLEGIO COOPERA

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 negocial! Coopera. 25 anos atuante na comunidade, 100% de aprovação.

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

Clínica Integrada

Junte-se a nós pela sua saúde



Hidroginástica

- ✓ Hidroginástica
- ✓ Hidroterapia e Fisioterapia
- ✓ Natação

Hidroginástica

Atividade que melhora a capacidade aeróbica e cardio-respiratória, além de favorecer a circulação sanguínea, flexibilidade, resistência e força muscular.



Hidroterapia e Fisioterapia

Atividade terapêutica realizada em uma piscina preparada especificamente, com o objetivo de reabilitar as condições físicas, melhorando a qualidade de vida.



Venham conhecer nossas instalações e fazer a sua inscrição.

Dra. Susi e equipe
esperam por você.

(17) 3843-1145 Avenida dos Bandeirantes, nº 2015 - Ouroeste-SP

Autos & Bikes

Novo Renault Duster: melhor mas aqui só em 2019

Modelo é apresentado na Alemanha e chega à Europa e EUA no início de 2018; previsão por aqui é tenebrosa: somente em 2019

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Aestilização externa fez bem - e muito -, assemelhando o modelo francês (na realidade romeno, pois deriva da Dacia), ganhando contornos, lanternas e parachoque que lembram o Jeep. E o novo Duster surge com uma carroceria mais aerodinâmica, de linhas mais fluídas e suaves. Ainda assim, o SUV não perdeu a imagem de robustez característica desde o começo e dividiu-se de vez dos

nho interno das lentes, mantendo assim o DNA do modelo. A grade é estilizada com elementos cromados em destaque, enquanto o para-choque

uma posição mais alta, localizada em uma faixa retangular logo abaixo das três saídas de ar circulares. A Dacia destaca que o Duster estreia uma nova



mais arredondado vem com um grande protetor central cinza, além de faróis de neblina em molduras pretas. As lanternas traseiras quadradas lembram o Jeep Renegade. Por dentro estão as maiores alterações. A central multimídia fica em

gama de equipamentos ainda inéditos nos modelos da marca, como ar-condicionado digital e chave presencial. A má notícia é que, apesar do nova geração chegar no início de 2018 na Europa, por aqui, somente em 2019.

Aventador S Roadster 2018: motor V12 com 740 cv

Alamborghini se antecipou ao Salão do Automóvel de Frankfurt e apresentou o modelo 2018 do clássico Aventador S Roadster - a versão sem teto (removível, com painéis que pesam menos de seis quilos) do bólido mais

veloz produzido em série. Ele é o único superesportivo roadster a contar com um motor V12 central-traseiro. Este propulsor é o mesmo do cupê, capaz de desenvolver 740 cavalos de potência e 70,4 kgfm de torque, a 5.500 rpm. Junto a ele está um câmbio automatizado de sete velocidades. O Roadster acelera de 0 a 100 km/h em apenas três segundos e alcança velocidade máxima de 350 km/h e conta com o revolucionário sistema de esterçamento das quatro rodas, além, é claro, de tração 4x4. As rodas de liga-leve de 20 polegadas na frente e 21 polegadas atrás, com preço de US\$ 460 mil nos EUA.



NOVA TRIUMPH

PARTE DE R\$ 38 MIL

O painel é em LCD, vem com ABS, modos de condução, controle de tração e chassis de alumínio, além do sistema quickshifter, que permite trocar as marchas sem o uso da embreagem.

Anova geração da Triumph Street Triple já chegou. Com motor de três cilindros e potência de 765 cc, ele vem com as versões S (R\$ 38,9 mil) e RS (48,9 mil).



KAWASAKI TRAZ

A VERSYS 300

Confirmado! A partir da próxima semana o modelo de 300 cc da Kawasaki estará à venda no Brasil. Ela vem em duas versões, ambas com ABS de série, nas cores verde, laranja e cinza, e a mais equipada Tourer, nas cores verde e cinza, com faróis auxiliares de LED e deve custar cerca de R\$ 24 mil.

ÚLTIMAS UNIDADES

LOTES À VENDA em até 60x

Peça uma visita e
realize ótimos negócios.



Pre Vitta
POLO DE SAÚDE HUMANA

PRE VITTA - 1º Polo de Saúde Humana

O maior empreendimento na área da saúde dos últimos tempos. Lotes acima de 338 m² com toda infraestrutura necessária e já liberada para construção imediata. Áreas com calçamento e arborização, unidades com excelente localização, atrás da Santa Casa, às margens do Ribeirão Santa Rita. Atendimento bem em frente ao loteamento na Avenida Simão dos Santos Gomes, 149 – Fernandópolis.



Myrian Teodoro

CRECI nº 55459

Contato: (17) 3308-3804 | (17) 99181-3760
E-mail: myrianteodoro@yahoo.com.br

Realização:



Criptograma

Dar vida a um desenho (fig.)	○	×	○	×	○	○
'Vila (?)', bairro do Rio de Janeiro	○	■	○	■	○	○
Formação vegetal de planície sem árvores	■	■	■	■	■	■
Capital da Alemanha	○	■	○	■	○	■
Pessoa mole, sem vontade própria (pop.)	○	○	○	○	○	○
Imitar por falsificação	○	+	○	○	○	○
Falta religiosa	○	○	○	○	○	+
Fazer parte de	○	+	○	○	○	○
Porto (?), capital do Rio Grande do Sul	○	○	○	○	○	○
Final; derradeiro	■	○	■	○	○	+
Padecer de alguma doença	■	+	○	○	○	○
Graal, o (?) sagrado	○	○	○	○	○	○
Cesto grande feito de palha	○	○	○	○	○	+
(?) Kozlowski, apresentadora de TV	○	○	○	○	○	○
Lugar onde há águas minerais	○	○	○	○	○	■

Jogo dos 7 Erros



Sudoku

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

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



Cel (17) 99706-0513

Resumo de Novelas

NOVO MUNDO

Sábado, 18h00

Dom Pedro não resiste a Domitila. Bonifácio, Chalaça e Lurdes impedem o encontro entre Leopoldina e Domitila. Peter cuida de Wolfgang e Diara desconfia de que não se trata de uma doença. Cecília e Libério encontram uma prova da falsificação de seu jornal. Diara acusa Greta de ser a causadora do mal-estar de Wolfgang e a expulsa de casa. Bonifácio conforta Leopoldina. Em transe, Piatã descobre como chegar à aldeia das índias icamiabas. Joaquim elabora um plano para levar Anna e Piatã à aldeia em segurança.

PEGA PEGA

Sábado, 19h15

Malagueta guarda a mala com o dinheiro roubado em um armário de uma academia de ginástica. Dílson avisa a Madalena que contou a Dom que Sabine a insultou. Maria Pia confessa que ficou preocupada com Malagueta ao saber que Júlio havia se entregado. Dom avisa a Sabine para se afastar de Madalena e Cristóvão. Arlete leva Prazeres ao Carioca Palace para se formar no curso ministrado por Pedrinho. Adriano revela a Dom que Sabine não está bem de saúde. Arlete leva um susto ao saber que o passageiro de seu táxi é Eric e acaba sofrendo um acidente.

A FORÇA DO QUERER

Sábado, 21h00

Irene consegue despistar Elvira, que decide contar sua história com a vilã a um delegado. Ruy segue Ivan. Bibi pede que Alessia vigie Rubinho com Caroline. Garcia se desespera com a proximidade de Solange/Irene. Elvira pede a Yuri que crie um perfil social na internet para ela. Ruy descobre o endereço em que Ivan está. Ritinha pensa em ir até a venda de Nazaré. Dantas aconselha Eugênio a deixar que Ivan siga com o processo de troca de nome. No consultório, Joyce discute com Eva e se recusa a ouvir Ivan. Alan conta para Jeiza que marcou um encontro com Selma. Zeca confidencia a Nazaré que pensa em voltar para Parazinho, e Abel gosta da ideia. Eugênio entrega a Ivan sua certidão de nascimento.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Dóris pede que Tato convença Aldo a ir até a escola. Anderson teme que o presente de Samantha o afaste ainda mais de Tina. Clara e Lica confessam que sentem falta uma da outra. Samantha provoca Tina por causa de Anderson. Todos elogiam o clipe da banda Lagostins. Lica vai para a casa de Ellen, e Keyla, Tina e Benê falam sobre elas. Roney coloca Benê e Guto para trabalharem na lanchonete, como parte do plano de perder o medo do público. Anderson conversa com Samantha. Clara pede que Malu deixe Lica em paz. Sem querer, Ellen veste a camisa de Lica e se espanta ao se ver com o uniforme do Colégio Grupo.

CARINHA DE ANJO

Segunda-feira, 20h30

Gustavo explica para Verônica que ela é uma mulher muito atraente e que já chegou em pensar como seria ficar com ela, mas agora apenas lhe admira como amiga e profissional. O empresário diz ainda que acredita que ela vai conhecer alguém que valha a pena. Verônica insiste, mas ao perceber que não vai acontecer nada questiona se Gustavo está apaixonado por outra mulher. Gustavo revela que prefere não falar a respeito disso. Verônica diz estar envergonhada e vai embora do restaurante. No dia seguinte, no escritório, Gustavo tenta conversar com a secretária, que mantém um distanciamento. Dulce Maria decide ajudar a amiga e ir visitar o pai dela com auxílio de Vitor, sem que o chef saiba que também será cúmplice.

O RICO E LÁZARO

Segunda-feira, 22h15

Davi pede para cuidar do bebê Nabor. Naomi fala sobre o Senhor dos hebreus com as crianças do palácio. Matias se emociona ao ver Saul entrando em casa. Amiris passeia pelo palácio. Neusta começa a planejar a fuga de Joaquim. Zac fica furioso ao saber que Beroso aceitou a proposta de Asher. Saul fala do encontro com a mendiga e Hurzabum se emociona com as palavras do menino. Asher chama Joana para um passeio. Zac os observa com ódio. Arioque fala de seu interesse por Shag-shag. Larissa procura por Tamir e Shamir. Shamiran diz desconfiar da sacerdotisa. Daniel fica feliz ao saber que Saul voltou. Rabe-Sáris e Nebuzaradá trama contra Asher. Levi, o pretendente de DNA, vai até a casa dela.

Humor

PÉROLAS ENEM

"O Brasil não teve mulheres presidentes, mas várias primeiras-damas foram do sexo feminino". Ou seja: alguns ex-presidentes casaram-se com travestis.

"Vasilhas de luz refratária podem ser levadas ao forno de microondas sem queimar". (Alguém poderia traduzir?!)

"O bem star dos abitantes da nossa cidade muito endepende do governo federal capixaba". (Vende-se máquina de escrever faltando algumas letras.)

"Animais vegetarianos comem animais não-vegetarianos". (Esse ai deve comer capim.)

"Fidel Castro liderou a revolução industrial de 1917, que criou o comunismo na Russia". (Não, besta, foi o avô dele.)

"O Convento da Penha foi construído no século 16 mas só no século 17 foi levado definitivamente para o alto do morro". (Demorou o "céulo" inteiro pra fazer a mudança.)

"A História se divide em 4: Antiga, Média, Momentânea e Futura, a mais estudada hoje". (Esqueceu a História em Quadrinhos.)

"Os índios sacrificavam os filhos que nasciam mortos matando todos assim que nasciam".

(Mas e se os índios não matassem os mortos????)

"Bigamia era uma espécie de caroça dos gladiadores, puchada por dois cavalos". (Ou era uma "biga"

macho que tinha duas "bigas" fêmeas, puxada por um burro?!)

"No começo Vila Velha era muito atrasada mas com o tempo foi se sifilizando". (Deve ter sido no tempo em que lá chegaram as primeiras prostitutas.)

"Os pagãos não gostavam quando Deus pregava suas doutrinas e tiveram a idéia de eliminá-lo da face do céu". (Como será que eles pretendiam fazer isso?!)

"A capital da Argentina é Buenos Dias". (De dia. À noite chama-se Buenos Noches.)



DROGARIA TOTAL
REMÉDIOS GRÁTIS
PARA ASMA, HIPERTENSÃO E DIABETES
outros remédios com até 90% de descontos

Disk Entregas
(17) 3843-1707 / 99608-7225
Av. Bandeirantes, 1751 - Centro - Ouroeste-SP

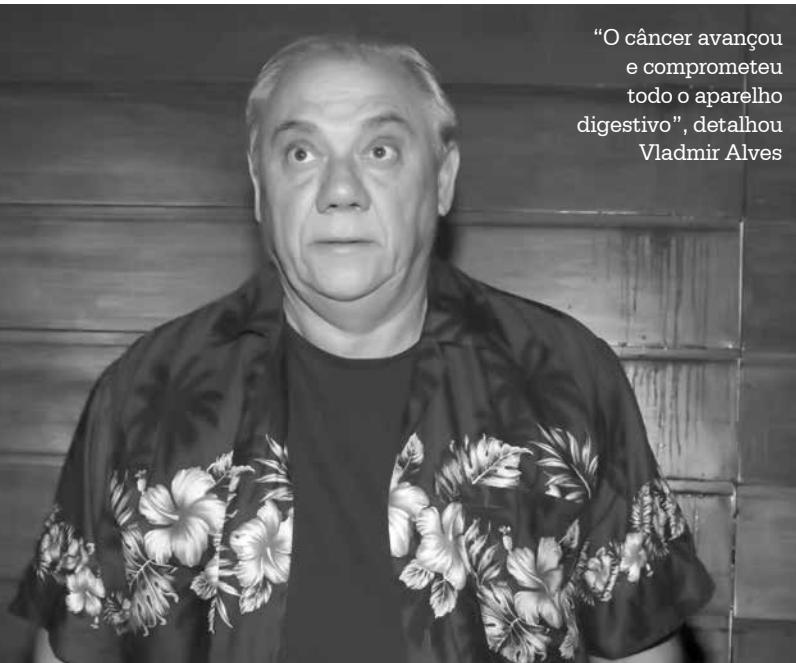
Nova Era Papelaria e Presentes

- Material Escolar
- Material para Escritório
- Brinquedos
- Embalações para Presentes
- Encadernação e Plastificação

(17) 3843-1673 | 99771-1360

celebridades

Quadro de Marcelo Rezende se agrava e namorada lamenta na web: "Vazio imenso"



"O câncer avançou e comprometeu todo o aparelho digestivo", detalhou Vladimir Alves

Vladimir Alves, que participa do 'Melhor Pra Você', da RedeTV!, comentou o caso de internação do colega Marcelo Rezende, que passa por tratamento contra um câncer no pâncreas e no fígado. O apresentador do Cidade Alerta está internado desde a última terça-feira devido a uma pneumonia e, segundo o jornalista, seu caso é grave.

"Após avaliação, além de complicações em decorrência de um câncer no pâncreas que irradiou para o fígado, Marcelo apresentou quadro de pneumonia grave. O câncer avançou e comprometeu todo o aparelho digestivo. Há, também, séria falência em alguns órgãos de Marcelo Rezende", declarou Vladimir.

Os leais companheiros de Rezende, Geraldo Luís, a namorada Lu Lacerda, além de familiares visitaram o apresentador nesta quinta-feira (14), no Hospital Moriah, na zona sul de São Paulo.



Fani posa com peças da marca que representa

Datena é xingado na TV por suspeito de vender abortivos: "Seu trouxa!"



Acumulando polêmicas em seu programa, José Luiz Datena protagonizou mais uma nesta quinta-feira (14), durante o 'Brasil Urgente'. Isso porque em reportagem investigativa, um suspeito de vender abortivos xingou o apresentador.

O repórter do programa entrou em contato com um homem que vendia a pílula Cytotec através do Mercado Livre, site de vendas online. Quando o jornalista se identificou, o vendedor perdeu a paciência.

"Está querendo investigar quem, seu trouxa? Você é um reporterzinho de merda aí do 'Brasil Urgente'. Você e Date- na são dois merdas", esbravejou o rapaz.

Um repórter do programa entrou em contato com um homem que vendia a pílula Cytotec pela internet

Datena, por sua vez, revidou os xingamentos. "Você deve ser um bandinho pé de chinelo. Enquanto você não é preso, ô seu otário, venha aqui

na porta da Bandeirantes cumprir a ameaça de acabar com a minha vida e a do repórter. Não tenho seguranças, não tenho arma, Não tenho seguran-

ças, não tenho arma, vem cá me ameaçar pessoalmente, bobalhão, trouxa, otário", respondeu o apresentador, visivelmente irritado.

nha foram eles, que foram os únicos que fecharam o meu valor real, independente do meu peso. Eu não quis fechar contratos com valores menores só porque eu engordei. Sou a mesma pessoa, só que agora tenho um público ampliado. Me desvalorizar, eu não aceito. Prefiro não trabalhar", contou.

O novo contrato publicitário foi fechado com uma empresa de São Paulo (a Up Plus by Cappuccino) e Fani já fez diversas fotos para divulgar as roupas da marca.

"Fiquei feliz em ter um trabalho que me valorize, e com roupas que me favorecem, mostram o que devem mostrar. Está sendo um sucesso", comemora ela, que veste os modelos tamanho P (44 a 46).

horóscopo



ÁRIES

Seu lado mais intuitivo e criativo é aguçado pelo stellium em sua oitava casa. Ainda que se sinta tentada a se divertir, o ideal é que você se renove em momentos relaxantes. Prefira atividades menos agitadas e mais sensíveis!



GÊMEOS

A vida pessoal passa por um momento agradável, pois Sol, Vênus e Saturno se concentram em sua sexta casa. Coloque as tarefas cotidianas em dia de maneira prazerosa, pois isso lhe trará o sentimento de segurança que você tanto deseja!



LEÃO

Ao se associarem em sua área doméstica, Sol, Vênus e Saturno lhe deixam mais confiante para a realização pessoal. Este dia é ideal para aproveitar a companhia dos familiares e amigos mais próximos. Curta o clima familiar!



LIBRA

Aja com determinação ao lidar com a vida prática! O stellium em sua área material indica que seus senso crítico e objetivo lhe permitem compreender os recentes desafios financeiros. Mesmo que não atue, procure planejar-se!



SAGITÁRIO

Você se fortalece internamente com a associação entre Sol, Vênus e Saturno no setor de crise, o que lhe permite enfrentar seus temores e assumir o poder sobre sua vida. Cuide de si e procure solidificar suas bases!



AQUÁRIO

Você consegue compreender mais profundamente seus valores de vida que definem os caminhos profissionais, pois Sol, Vênus e Saturno se associam hoje. Procure dar coesão aos seus interesses, trabalhando os aspectos positivos!



TOURO

O final de semana promete bons momentos ao lado das pessoas que você ama, pois os astros se concentram no setor de relacionamentos. A cumplicidade e a sensibilidade se fortalecem no lazer e nas tarefas em conjunto!



CÂNCER

Você se sente confiante para lidar com a diversidade de estímulos, pois Sol, Vênus e Saturno se unem em sua área de prazer. Você tende a desportar na liderança da vida social, pois se mostra sensível ao bem-estar de todos!



VIRGEM

Sua autoconfiança lhe incentiva a expressar suas opiniões e a interagir com os outros, neste dia em que Sol, Vênus e Saturno se associam no setor de comunicação. Você vai além das limitações e mergulha nas atividades sociais!



ESCORPIÃO

Ao entrar em sua oitava casa, a Lua se une ao stellium em seu signo, lhe deixando mais segura de si e lhe permitindo enxergar as coisas como realmente são. Bom momento para tomar boas decisões e defender seus interesses!



CAPRICÓRNIO

Que tal se dedicar às pessoas mais próximas? Ao se reunirem em sua área de amizades, os astros lhe incentivam a ser mais doadora. Ofereça sua ajuda prática e apoio emocional. Reforce os laços de cumplicidade nas relações!



PEIXES

Sol, Vênus e Saturno se associam em stellium no setor espiritual, lhe trazendo uma consciência mais profunda acerca dos próprios valores e emoções que norteiam sua vida, o que lhe ajuda a concretizar seus rumos e ações!

AGRO SHOP JH
O shopping do seu animal
ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral
Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

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

capas da semana

O que foi destaque nas edições diárias desta semana



Sábado, 12 de setembro de 2017

Edição 3.128

www.oextra.net

Disk Tudo Delivery Serviços



Terça-feira, 13 de setembro de 2017

Edição 3.129



Quarta-feira, 14 de setembro de 2017

Edição 3.130

www.oextra.net

Faça sua assinatura: 3442-2445

Disk Tudo Delivery Serviços



Quinta-feira, 15 de setembro de 2017

Edição 3.131

www.oextra.net

Faça sua assinatura: 3442-2445

Disk Tudo Delivery Serviços



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Maurílio Saves
ADVOGADO - OAB/SP 73.691Patricia Eunice dos Santos
ADVOGADA - AOB/SP 324.971

Fone: 17-3442 3403 - 99784 1208

Av. Manoel Marques Rosa, 1075 - Centro - 4 andar - sala 43
email: mauriliosaves@yahoo.com.brDr. Ronaldo Malacarne de Oliveira
OAB/SP 79141Dra. Elith Darc de Oliveira
OAB/SP 79134Dra. Lais Malacarne de Oliveira
OAB/SP 326251ronaladv@terra.com.br - advralalistista_malacarne@hotmail.com
laismalacarne@hotmail.com

Fone: (17) 3442-4760 / 3442-5131

Rua Sergipe, 1323 - Coester - Fernandópolis - SP

Jeferson
17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088