

social

Só sei que nada sei, e o fato de saber isso, me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa."



A personal trainer **Taíssa Martins** está na lista dos homenageados do dia.



Click durante jantar de confraternização da Avcc: **Padre Zezinho**, **Dr. Pelarin** e o diretor do Ferro Velho São Paulo, **Ireno Bim**.



A gatinha **Evelyn** comemora na próxima segunda-feira, dia 11, a passagem de mais um ano de vida para a alegria e orgulho dos pais Eder e Tatiana. Parabéns!

ANOS!

COLÉGIO COOPERE

MATRÍCULAS 2018 ABERTAS

Veja **educação** **infantil** **pré** **1º** **ano** **manhã/tarde** **sistema** **etapa** **do** **6º** **ano** **a** **3ª** **série** **do** **ensino** **médio**

Melhores Resultados!



Jessica Leite de Souza já está em clima de festa para o seu aniversário nesta segunda.



Estela Aparecida Merino Zanon, professora de Microbiologia da Etec, aniversaria no próximo dia 11, recebendo inúmeras homenagens.



O profissional da beleza **Dalton dos Santos Bonfim** celebrou idade nova ontem, dia 08, e recebeu os cumprimentos dos amigos e de toda equipe "Junior's Cabeleireiros".



Destaque para a jornalista **Jô Branco**, que recebe o carinho especial de amigos e familiares. Na foto, ao lado do marido **Marcus Rodrigues**.



A bela **Gabi Sandoval** estará em festa na próxima segunda-feira, quando comemora idade nova. Felicidades!



Carol Marques se prepara para apagar velinhas amanhã.



Cheia de estilo, **Katiusse Queiroz** celebrou a passagem de mais um ano de vida no último dia 02 e recebeu os parabéns de seu esposo Pedro, amigos e familiares.

RESTAURANTE
Paladar **PRAZER EM COMER**

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

Disk Entregas
Cel. 17
99732-8153
3843-0150

Horário de Funcionamento
Almoço: 11 hs ás 14h:30

Pizzaria | Espetaria | Petiscaria

Ouroeste / SP

AconXego
RESTAURANTE FOGÃO A LENHA
Choperia

Pizzaria | Espetaria | Petiscaria

Pizzaria: 18hs ás 00h

na curva do rio

CHICO PIRANHA

O especialista



Semana passada, o Alemão Eletricista contava para um animado grupo de amigos, que para pescar tucunarés, além da trilha adequada, da técnica e da persistência, o pescador precisa ter sorte. "Muita sorte, mesmo", sentenciava.

Aí ele explicou que na semana passada estava pescando uns "Tucunas", com uma turma de amigos, lá na região do condomínio Vale Verde, em Mira Estrela. Arremessou o molinete e veio puxando. Viu um rebojo, contou cinco segundos e fisgou. O tucunaré estava ferrado! Pulou mais que boi de rodeio...

A briga foi boa, o peixe puxou daqui, puxou dali, e ele tentando... A danada da colherinha acabou vazando pela guerra, e aí chegou um outro tucunaré e "nhac" nela. Pegou dois de uma vez.

Claro que eu nunca vi ao vivo uma façanha dessas, mas já ouvi dizer que essas coisas acontecem...

Tudo bem. O Alemão botou os dois bitelões no cove e arremessou de novo. No que vem recolhendo o molinete, a colherinha fatal girando, surge de novo o rebojo! O Alemão dá um tempo, conta os famosos cinco segundos, que são tiro e queda, e fisga forte. Acredite se quiser, mas de novo colherinha atravessou a guerra do bichão, chegou outro tucunaré e "nhac" nela...

Precisa dizer que no terceiro arremesso que fez, aconteceu tudo igualzinho? Impressionante. Certas coisas dessa vida só acontecem com o Alemão!

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

Laboratoriais / Audiometrias / 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

Exames
pré-agendados
TODOS
OS DIAS



Funerária Carvalho

Av. dos Bandeirantes, N°1013
Fone: (17) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775

CLUBE DA MEMÓRIA

Histórias do Tempo do Botinão

Por CLAUDINEI CABREIRA

Lembra do "Botinão" da Casa Douglas?

Quando cheguei a este mundo na metade do século passado, julho de 1952, nossa Fernandópolis chamada de Terra Moça na letra de seu hino de autoria da professora Vandalice Renesto, não passava de uma pré-adolescente na exuberância e na flor de seus treze anos. Por isso, até hoje, ainda a chamo de minha "mãe menininha".

É certo que ainda menino, meio bicho do mato, nascido nas beiradas do Córrego das Pedras, ainda vai pela minha memória distante, o dia que pela primeira vez fui até o centro do seu coração de 19 ou 20 anos; mas me lembro bem das ruas movimentadas, cheias de gente e do seu comércio vibrante. Era a época que a agricultura vivia seu auge, nos áureos tempos do café por estas bandas.

Ainda me lembro das máquinas trabalhando na preparação para o asfaltamento ali diante do Frangão, onde antigamente era a Grecco Eletromóveis, o Bar Heliar e do outro lado, onde hoje é o Itaú, era a Arakaki Massay Ferguson; mais abaixo, na esquina, onde hoje é a Padaria União, era o Banco Brasileiro de Descontos, que acabou virando Bradesco. Encantado, fiquei ali com uma caixa de engraxar sapatos nas costas, vendo o chão ser coberto por asfalto. Eram ruas de terra, as principais avenidas da cidade.

Também me lembro do Posto Esso, sendo demolido para a construção da Coferauto Volkswagen, hoje Faria Veículos. No prédio da Estamparia Carioca, funcionava a Ford Willys, com o seu nome e emblema desenhados nas pedras coloridas da calçada. E a partir dali, onde antigamente começava a Avenida Afonso Cáfarro, as memoráveis e maravilhosas floradas dos flamboyants que ornamentavam o canteiro central. E o riachinho da Praça Joaquim Antonio Pereira, com sua ponte em curva, fonte luminosa e suas carpas coloridas?

Ah, o "footing" das noites de sábados e domingos, depois da sessão das seis no Cine Fernandópolis!. Para os jovens daqueles tempos, 9 da noite era o prazo limite para se chegar em casa. Como a sessão das 8 no Cine Santa Rita, era sempre para maiores de idade, então a gente assistia a sessão das seis no Cine Fernandópolis..

Outra imagem que carrego daquela época, foram algumas safras recordes de algodão, arroz e café. As máquinas de benefício trabalhavam dia e noite à todo vapor. As usinas de beneficiamento de algodão da Sambra e da Anderson & Clayton, zuniam dia e noite todos os dias da semana. Nos pátios imensos, longas filas de caminhões aguardando a vez para descarregar o "ouro branco", formando montanhas de far-



dos, organizados como se fossem quartéis de pequenos prédios da altura de um sobrado. Outras filas se formavam nas imediações do IBC e do Ceagesp, para descarregar café, arroz e milho. Lembro que teve um ano, que se formou uma fila gigantesca de caminhões para carregar arroz do Ceagesp, para Uberaba e Uberlândia. A inacreditável fila que perdurou por semanas, chegava até onde era a antiga Auto Peças Renê, hoje Santa Lúcia Auto Peças.

E os grandes e históricos comícios dos anos sessenta na Praça Coutinho Cavalcanti, depois Praça da Liberdade, e agora, Praça Dr. Fernando Jacob? Por ali passaram lendários personagens da história política brasileira como Adhemar de Barros, Jânio Quadros, Lino de Mattos, Ranieri Mazilli e o aínda jovem, Ulysses Guimarães. Dizem que Jânio comeu um sanduíche feito pelo Carmino Stelucci, do Bar Heliar, sentado na calçada, no meio do povo. Tempos inesquecíveis.

E puxando pela memória, lembro que o sentido de mão de trânsito das ruas Brasil e São Paulo, era ao contrário de hoje. As Avenidas Manoel Marques Rosa e a Amadeu Bizelli, também foram mudadas e naquela época, a então Avenida 7 e a rua Sergipe, eram as "ruas vivas" da cidade; movimentadas, fervilhantes, com um comércio muito forte.

E as tardes esportivas no Estádio Municipal Amaral Furlan, depois John F. Kennedy, e agora, Cláudio Rodante? Ainda menino, vi um dia o timão do Caciquinha, golear um time de Votuporanga, por incríveis 22 a 2. E então, a ABE - Associação Bancária de Esportes, a "Águia Azul e Branca"?

Lembro até um refrão do hino; "bola no centro/bola no ataque/bola no pé/É chute em gol/vitória da Abe (pronunciava-se Abeé). Time de Olavo, Botão, Joy, Martins e Zéca Preto; Euzébio e Torres; Jesus, Joáozinho, Téia e Canhoto. Quanta saudade das goleadas, dos derbys com a Votuporanguense e a Jalesense.

E naquele gramado, pisaram monstros sagrados do futebol nacional como Djalma Santos, Valdir Joaquim de Moraes, Ademar Pantera, Tupázinho, Ademir da Guia e Dudu; Suly, Roberto Dias, Faustino, Paraná, Peixinho e tantas outras lendas.

Tempos heroicos e pioneiros da Rádio Cultura, de Moacir Ribeiro, onde Nhô Cido, era a principal atração da primeira emissora da cidade. Depois surgiu a Rádio Educadora Rural, de Leodegário Fernandes, hoje Rádio Santa Rita. Havia ainda o serviço de alto-falantes da Praça Joaquim Antonio Pereira, cujo estúdio ficava no 1º andar do prédio da Loja Riachuelo. Na imprensa escrita havia o Fernandópolis Jornal, da família Leone; o Diário de Fernandópolis, de Emerson Sumariva; O Imparcial, de João Garcia Pelayo, e depois, no final dos anos sessenta, surgiu a Gazeta da Região, de José de Freitas. Em julho de 74, Zeca Moreira e Chico Melfi, fundaram a Folha de Fernandópolis.

Mas voltando um pouco no tempo, as manhãs de domingo no palco do cine Santa Rita, eram animadas. Anésio Pelicione, o Matinê, Francisco Machado, o Chiquito e Alencar Scanduzzi, o César Filho, comandavam o show de calouros, onde o sempre elegante "Detefon" imperava como astro principal. Esse trio era terrível, parada dura mesmo. Certa vez, venderam um show de paraquedismo e lotaram o Estádio Municipal.

E as feiras de ciências do Instituto de Educação? No terreno defronte à escola, havia um campinho de futebol, onde eram realizadas as aulas de educação física. Na época das "Feiras de Ciências", o local virava base de lançamento de foguetes. Teve um ano que um grupo de alunos montou uma "rádio pirata", na quadra de esportes. A antena, era um imenso bambu gigante fincado do lado de fora da quadra, e a incrível "rádio dos estudantes", podia ser sintonizada num raio de até cem metros do local. Os festivais de Música Estudantil, eram arrepiantes.

E aquí e agora, pensando com meus botões, me pergunto: cidadã a efervescência da nossa juventude? Acho bom parar por aqui: um dia ainda volto ao assunto. E é fazendo essa revisita ao passado, que vejo o quanto sou apaixonado por minha cidade. Fernandópolis virou uma respeitável setentona, bonitona, mas para mim, será sempre minha "mãe menininha"! Sempre que vem tem mais.

tes, lotavam a quadra do Instituto de Educação, hoje EELAS: lembro que havia até torcida organizada.

E os grandes bailes do FEC, Fernandópolis Esporte Clube?

Eu era apaixonado pela Orquestra Laércio de Franca e fã da "crooner" Gracinha Leporace. Também não perdia os bailes animados pela também famosa Orquestra Leopoldo de Tupã. Todo sábado tinha baile com The Black Falcons, The Hells ou a Banda Jovem Capri. As noitadas de carnaval, animadas pela banda da Família Bortolotto; os shows das Semanas de Universitárias ou de Artes, que trouxeram para cá gente famosa como Plínio Marcos, Grupo Tarankon, Ari Toledo, Conjunto Atlantis, Vínius, Toquinho e Maria Creuza, Jair Rodrigues e João Bosco, entre outros.

Se você é desse tempo, com certeza vai se lembrar do "botinão" da Casa Douglas, de Lúcio Burguer. Mas, a primeira vez que vi um caminhão dos "Bombeiros" na cidade, foi quando

as "meninas do basquete" sagraram-se Campeãs do Estado e desfilaram nele pelas principais ruas de Fernandópolis, exibindo o troféu. Era um time tão bom, que nos treinos, sempre ganhava do time masculino. E no Pavilhão Cultural da Ex-pô, em maio de 75, há exatos 42 anos, me lembro do meu amigo Wilsom Granella, muito moço ainda, em noite de autógrafos, no lançamento de seu primeiro livro; "O Totem do Amor". Bons tempos, aqueles!

E aqui e agora, pensando com meus botões, me pergunto: cidadã a efervescência da nossa juventude? Acho bom parar por aqui: um dia ainda volto ao assunto. E é fazendo essa revisita ao passado, que vejo o quanto sou apaixonado por minha cidade. Fernandópolis virou uma respeitável setentona, bonitona, mas para mim, será sempre minha "mãe menininha"! Sempre que vem tem mais.

E aqui e agora, pensando com meus botões, me pergunto: cidadã a efervescência da nossa juventude? Acho bom parar por aqui: um dia ainda volto ao assunto. E é fazendo essa revisita ao passado, que vejo o quanto sou apaixonado por minha cidade. Fernandópolis virou uma respeitável setentona, bonitona, mas para mim, será sempre minha "mãe menininha"! Sempre que vem tem mais.



Marcos A. Lopes Rodrigues

Fone: 17 3843-1772

Cel. (Vivo): Watsapp

17 99733-2145

marcos@arapongaseguros.com.br

Av. Bandeirantes, nº 1.842
Centro - Ouroeste/SP

Lavanderia Ouroeste

Direção:
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789
Av. dos Bandeirantes nº 1.119 - OUROESTE

■ COM APRESENTAÇÃO MUSICAL E TEATRAL

Família Rotária promove confraternização com alunos da APAE

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

O Rotary Club de Ouroeste promoveu essa semana, dia 05, mais uma festa com os alunos da APAE de Indiaporã.

Reunindo toda a família rotária, os presidentes "Mixirica" e Camila, Ano Rotário 2017/2018, expressaram toda a emoção, em um encontro maravilhoso, cheio de alegria, com lanchinhos, refrigerantes, brigadeiros, bolo, sorvete e presentes para os alunos que frequentam a entidade. Já é uma tradição este evento, uma vez que acontece há mais de 10 anos consecutivos. Em contrapartida, os alunos fizeram uma linda apresentação musical e encenação do nascimento do Menino Jesus, deixando os presentes lacrimejantes, levando a certeza de que sempre se pode aprender muito nestas oportunidades.



eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: Recomendações derradeiras

Um dia, que ignoro, meus olhos hão de se fechar para esta existência.

Mais cedo ou mais tarde, meu corpo, ainda jovem, ou quem sabe, cansado e enfermo, há de se entregar irremediavelmente e deixará de vibrar.

Minhas mãos hão de repousar inertes e meus pés já não poderão me levar à parte alguma.

Pois bem, eis aí o meu destino. Idêntico ao de todos os demais seres viventes: nascer, viver, morrer, renascer...

Hei de morrer, mas não temo a morte, porque sei que, como Espírito, sobreviverei a ela.

Respeito-a, porque sei que representa o final de um ciclo e o início de outro. É uma passagem, uma transformação. É um fato natural e inevitável.

Sabendo disso, muitos são os que tecem seus testamentos, pensando naqueles que ficam. Também quero que algumas recomendações sejam registradas.

Aos meus filhos quero deixar meus exemplos corretos. Que eles possam fazer uso de meus acertos, das palavras bem colocadas e das atitudes dignas de nota. Quero que eles cantem alegres, repetindo refrões das músicas que cantamos juntos. Deixo a eles a certeza de que muito os amei, os amo e os amarei para sempre, porque nem o tempo, nem a distância são capazes de diminuir a intensidade de um verdadeiro amor. Deixo-lhes, ainda, as lembranças dos momentos alegres que passamos, e que ainda passaremos juntos. Espero que essas recordações possam lhes fazer

companhia nos momentos em que a saudade vier lhes roubar a paz e os sorrisos.

Aos meus amigos deixo minhas melhores conversas e toda a alegria que a presença deles tenha causado em minha vida. Deixo-lhes a minha gratidão por todas as vezes que me ouviram, me toleraram e me animaram a continuar na luta.

Aos meus amores deixo o meu afeto mais puro e a esperança de um reencontro mais sereno e equilibrado, em um futuro não muito distante. Que não se sintam cobrados, nem pressionados, se, por acaso, não me dedicarem o mesmo amor que lhes ofereço.

Àqueles que feri, que magoei, que prejudiquei, deixo meu sincero pedido de perdão e meu desejo de reparar todo o mal que lhes causei e todo bem que deixei de lhes proporcionar. Espero que possam aceitar minhas desculpas e que me permitam ressarcir-lhes, um dia, os danos que meu desleixo e meu egoísmo lhes causaram.

Deixo a todos aqueles que cruzaram meu caminho e que, de alguma maneira, influenciaram minha existência, meu humilde agradecimento. Desejo que, um dia, possa eu também lhes ser útil, auxiliando-os na dura jornada do progresso individual.

À natureza deixo minha mais intensa e profunda gratidão, pela sua exuberância e por tudo que dela me vali nesta existência. Desejo que ela seja respeitada e conservada para que não se deteriore pelo descaso humano.

Aos meus pais e a Deus, Pai de bondade, deixo o meu reconhecimento pela oportunidade da vida e pela dedicação constante e incondicional que me foi oferecida.

Assim, partirei com a mente e com o coração mais pacificados, porque terei legado o que de melhor há em mim, em benefício de todos aqueles que me são caros.

Redação do
Momento Espírita

CRÔNICA Por que matar o seu filho?

Os três funcionários daquela seção eram bons amigos. A senhora que ocupava o cargo de chefia era uma espécie de mãe para aqueles dois rapazes.

O horário de expediente não era próprio para intensificar a amizade. Por essa razão Ronaldo, casado, convidou o amigo para visitar sua casa. Raul, o jovem solteiro, passou a frequentar o lar do colega e os laços do

afeto se estreitaram também com sua jovem esposa.

Passado algum tempo, o casal comemorava o nascimento da primeira filha, Ana Cláudia.

O tempo passou. Certo dia, Ronaldo chegou ao trabalho meio cabibinho, o que não passou despercebido ao amigo, sempre atencioso e sensível.

- O que está acontecendo? Perguntou. Ronaldo disse-lhe que algo o estava

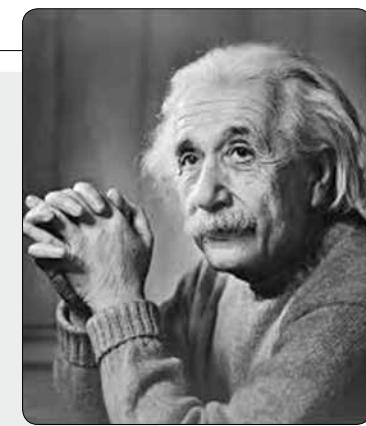


apenas dez meses...

Raul agora entendia melhor as razões do amigo e perguntou, com sincera vontade de obter uma resposta séria: Mas, por que você deseja matar seu filho? A pergunta caiu como uma bomba no coração de Ronaldo. Ele pensara em abortamento, não no que ele representa: um homicídio.

Raul ainda lhe fez mais uma pergunta: E se sua filha vier a morrer,

ALBERT EINSTEIN



como ficarão as coisas?

Ronaldo ficou desconcertado, abaihou a cabeça, terminou de tomar seu café e voltaram, ambos, para o trabalho.

Naquela noite, Raul rogou com fervor a Deus para que salvasse aquela criança.

No dia imediato, embora ansioso, não teve coragem para perguntar nada. Temia a resposta.

Porém, Ronaldo tomou a iniciativa: Minha esposa e eu não conseguimos dormir esta noite...

O coração do amigo bateu acelerado...

Logo, Ronaldo concluiu: Resolvemos deixar que venha mais um...

Raul explodiu em lágrimas de profunda alegria. Meses depois estava na festa de um ano de Ana Paula, a segunda filha do casal, contemplando, feliz, o paizão exibindo as duas meninas, uma em cada braço.

O tempo passou. Então, retornando de breve viagem, Raul não encontrou o amigo na repartição, e quis saber o que havia acontecido.

A chefe lhe falou: Então, você ainda não sabe?

- Não, me diga o que houve. E a notícia o abalou ao ouvir a resposta: A filha mais velha do Ronaldo morreu.

Raul dirigiu-se imediatamente para o lar dos amigos. Ronaldo chorando, discretamente, com a segunda filha adormecida em seu colo, disse com profunda dor ao amigo:

- Quero lhe agradecer por ter salvado minha vida. Se você não tivesse evitado que eu matasse Ana Paula, há essa hora eu já teria matado a mim, movido pelo remorso e pelo desespero.

Raul Teixeira

G.S.M.
AR CONDICIONADO

- VENDA
- INSTALAÇÕES
- MANUTENÇÃO

Direção:
Gustavo

gustavoouro1@hotmail.com
(17)3843-1323 / (17)99757-9248

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

Ki Delícia
RESTAURANTE CASA DOS SABORES

(17) 3843-2309 / (17) 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

sua saúde

Seu corpo tem 6 tipos de gordura: conheça cada uma delas

Cada uma delas possui uma função distinta no organismo e podem, inclusive, ajudar a emagrecer

E comum, quando se fala de gordura, fazer uma associação com aquele acúmulo de tecido adiposo em regiões como abdômen, coxas, glúteos ou braços. De fato essa gordura existe e em excesso pode causar prejuízos à saúde, mas ela não é a única presente no nosso organismo. Para falar a verdade, nosso corpo conta com seis tipos de gorduras com funções e importância distintas. A seguir você fica sabendo quais são as verdadeiras inimigas e as poderosas aliadas do seu corpo e da sua saúde:

1. GORDURA ESSENCIAL

Como o próprio nome diz, essa gordura é extremamente importante para o funcionamento do nosso corpo. A gordura essencial é encontrada nos órgãos e tecidos, incluindo nervos, cérebro, coração, pulmões, fígado e glândulas mamárias, aquela que serve como substrato energético para os órgãos, aquela que tem função

de isolante térmico, reserva energética.

2. GORDURA BRANCA

Um pouco mais perigosa, essa gordura costuma se acumular pelo corpo. Aparece em maior quantidade quando abusamos de uma dieta mais calórica e não fazemos nenhuma atividade física. É a gordura responsável pela maior reserva de triglicerídeo do corpo.

Sabe a gordurinha localizada? Então, é a gordura branca, aquela insistente que não some por (quase) nada.

3. GORDURA MARROM

Gordura marrom é considerada a gordura boa. É responsável pelo isolamento térmico do organismo, no qual estimularia a queima calórica e, consequentemente, o emagrecimento. Ou seja, se você está com frio, essa gordura trabalha para aquecer o seu corpo queimando calorias. Inclusive, um estudo de Harvard mostrou que, de fato, essa gordura é ativada pelo frio, afetando diretamente o estoque da temida gordura branca.



4. GORDURA BEGE

Esse tipo de gordura é capaz de transformar a gordura ruim em gordura boa. Sua origem é a gordura branca e a principal fonte de ativação destas células é uma molécula chamada irisina. Pesquisas atuais feitas em camundongos trazem indícios de que a irisina

seja liberada durante a prática de exercícios, estimulando o corpo a queimar gordura. É isso mesmo que você entendeu: malhar não só vai ajudar a queimar a gordura branca, como também pode transformar gordura branca em marrom e o resto você já sabe. Era o empurrãozinho que você precisava.

5. GORDURA SUBCUTÂNEA

A gordura subcutânea se localiza logo abaixo da camada mais externa da pele. Esta é a que você pode beijar com os dedos. A gordura subcutânea cobre os músculos abdominais e, se você tem muita, não será ca-

paz de ver os seus músculos abdominais. Para não acumular em excesso, o jeito é se exercitar.

6. GORDURA VISCERAL

Essa gordura precisa ser acompanhada com cuidado e atenção. Isso porque a gordura visceral está localizada atrás da parede abdominal, nos órgãos e no interior da cavidade peritoneal. E afeta de forma negativa a saúde, aumentando o processo inflamatório do organismo. Em parte, porque ele libera substâncias chamadas adipocinas, que são proteínas de sinalização celular que aumentam a pressão arterial e influenciam a insulina.

GORDURA EM EXCESSO: O QUE FAZER

Independentemente do tipo de gordura que você queira queimar, a fórmula é uma só: se exercitar e controlar a alimentação. Além disso, também é possível recorrer aos tratamentos estéticos para acelerar o processo.

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

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

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

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

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

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

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

BIMM
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 - FERNANDÓPOLIS-SP

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE PEIXÃO
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 ZÉ MARIA E BIA

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133
Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP

Supermercado MATICOLLI

MATICOLLI **Tricard** **super compras**

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

Autos & Bikes

VW lança Amarok V6 de 225 cv por R\$ 184 mil

Versão única é a Highline e vem com motor 3.0 que acelera de 0 a 100 km/hora em oito segundos e final de 190 km/hora

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

De janeiro a novembro, o modelo emplacou 10.647 unidades (só mando todas as versões) e ficou na oitava posição no segmento e agora apresenta uma nova versão, capaz de dar considerável incremento às vendas. Se trata da Amarok com motorização V6, que era ansiosamente aguardada. Ela chega em 22 de fevereiro mas a VW já aceita encomendas pelo site (inclusive com distribuição de prêmios - acessórios -) aos compradores. O valor da reserva é de R\$ 10 mil. O preço é de R\$ 184,9 mil e, apesar de "salgado", ainda é o menor em seu segmento.

A a Chevrolet S10 2.8 100 Years custa R\$ 187.590, a Ford Ranger Limited 3.2 custa R\$ 190.190 e a Toyota Hilux SRX 2.8 custa R\$ 193.280. O motor é V6 3.0 TDI

pressor de geometria variável e injeção direta de combustível do tipo Common Rail. De série vem com faróis bi-xênons com LEDs diurnos, quatro airbags, Isofix,

sistema de freios pós-collision, monitoramento de estacionamento,

câmera de ré, freios a disco nas quatro rodas (a primeira do segmento), sistema ABS Off Road, controles de tração e estabilidade, assistente de partida em rampa, controle de descida e bloqueio eletrônico do diferencial. Ela é produzida em General Pacheco, Argentina

de 225 cv a 4.500 rpm e 56,1 kgfm a partir de 1.500 rpm, equipada com transmissão automática de oito velocidades, além de tração nas quatro rodas. O modelo acelera de 0 a 100 km/h em 8 segundos e máxima de 190 km/h. Esse propulsor vem com turbocom-



Lamborghini apresenta o SUV superesportivo: o Urus

Um SUV sem precedentes na história automotiva. Eis a principal adjetivação que recebeu o Urus, novo modelo da Lamborghini, considerado o SUV superesportivo que abrirá novos horizontes na indústria automotiva. Para começar, ele vem com motor 4.0 V8 biturbo de 650 cv (oito cilindros em V utilizado em modelos da Audi e Bentley) e 86,6

kgfm de torque, força despejada nas quatro rodas do modelo, que conta com um câmbio automático de oito marchas e um sistema de vetorização de

torque inteligente, que permite ao motorista o máximo de performance em todas as situações de rodagem. Com esse conjunto, o Urus pode ir de



zero a 100 km/h em 3,6 segundos e ir além dos 305 km/h. São oferecidos seis modos pré-programados de condução: Strada, Sport, Corsa, Neve, Terra e Sab-

bia. Os três primeiros são voltados para pisos asfaltados, seja em estradas (Strada) ou pistas (Corsa). Porém sua grande virtude é a adaptação à qualquer

tipo de terreno. Por ser um SUV, sofre menos que os superesportivos nas ruas e ainda tem suspensão ativa que altera em até 9 cm a altura do carro.

797: A "MOTINHA"

DA DUCATI

Anaked Monster 797 é a nova moto de entrada da fabricante italiana no Brasil. Com motor de dois cilindros, ela

rende 73 cv e substituiu a 821. O preço parte de R\$ 39,9 mil e ao contrário da antecessora, não vem com controle de tração e modos de pilotagem. É feita para ser a Ducati mais vendida no país.



BMW 1600: TEM

ATÉ MARCHA RÉ

Anova BMW que chegou ao Brasil, a K 1600 Bagger, tem até marcha ré e também motor V6 com 160 cv,



controle de tração, ajuste eletrônico de suspensão, transmissão por eixo cardã, computador de bordo, piloto automático e sai pela "bagatela" de R\$ 134,9 mil. Motão!

BRASIL COM A CVC

A CVC tem os melhores preços para a sua viagem



TÔ DE FÉRIAS. TÔ DE CVC

PORTO SEGURO

Pacote de 8 dias. Inclui: passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 7 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Sued's Cabralia ★★

À vista R\$ 1.092 ou 12x sem juros 91 reais
Preço para saída de Rio Preto em 08/setembro.



PORTO DE GALINHAS

Pacote de 6 dias. Inclui: passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 5 diárias de hospedagem com café da manhã na Pousada Recanto do Passarinho ★★

À vista R\$ 1.380 ou 12x sem juros 115 reais
Preço para saída de Rio Preto em 20/novembro.



RIO DE JANEIRO

Pacote de 5 dias. Inclui: passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Atlântico Travel Copacabana ★★

À vista R\$ 1.140 ou 12x sem juros 95 reais
Preço para saída de Rio Preto em 22/novembro.

BALNEÁRIO CAMBORIÚ

Pacote de 5 dias. Inclui: passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Pires ★★

À vista R\$ 1.044 ou 12x sem juros 87 reais
Preço para saída de Rio Preto em 13/novembro.

FORTALEZA

Pacote de 5 dias. Inclui: passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Iracema Travel ★★

À vista R\$ 1.416 ou 12x sem juros 118 reais
Preço para saída de Rio Preto em 22/novembro.

FOZ DO IGUAÇU

Pacote de 5 dias. Inclui: passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto e 4 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Falls Galli ★★

À vista R\$ 1.176 ou 12x sem juros 98 reais
Preço para saída de Rio Preto em 20/novembro.

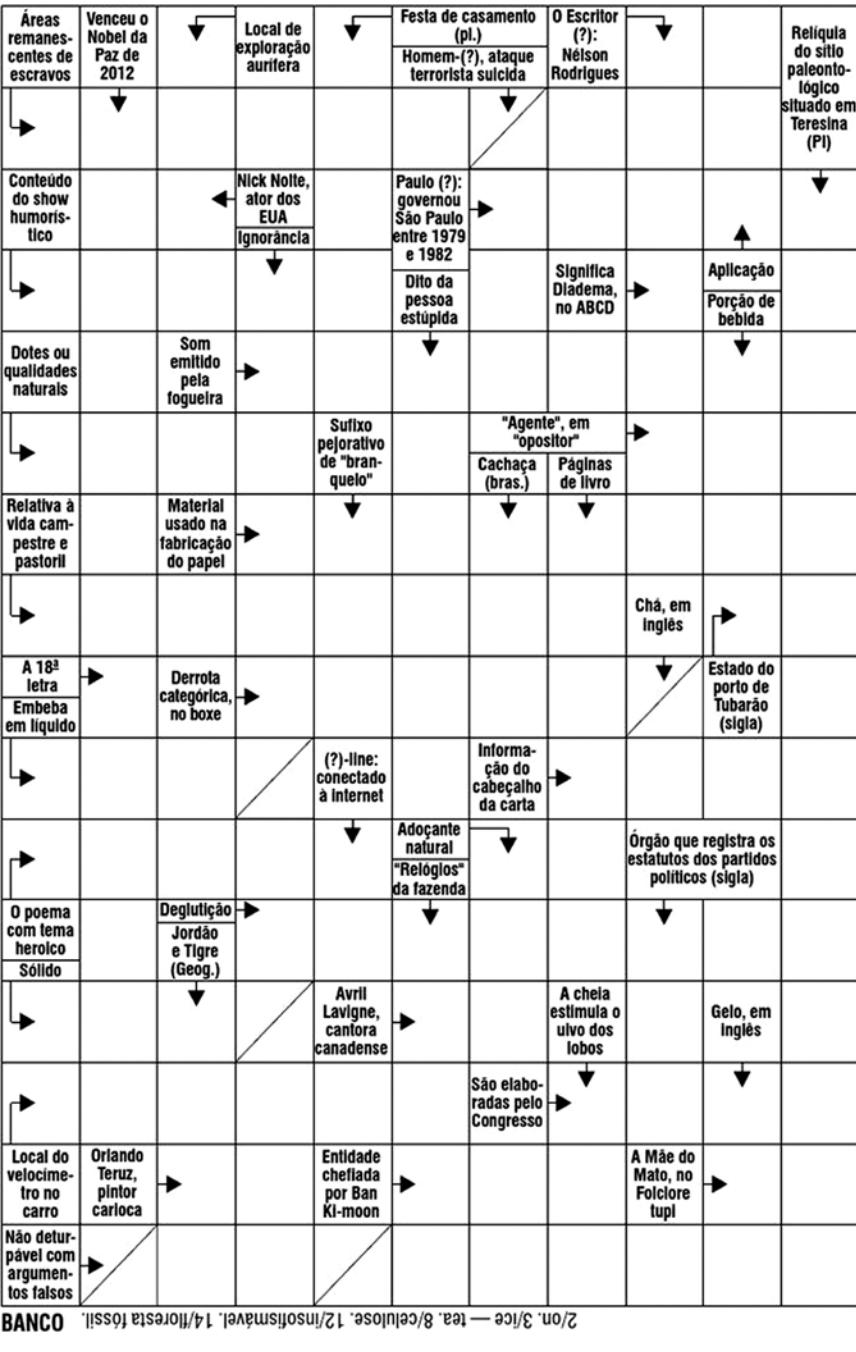
VÁ ATÉ UMA LOJA CVC, TEM SEMPRE UMA PERTO DE VOCÊ OU FALE COM SEU AGENTE DE VIAGEM

CVC Fernandópolis - Rua Espírito Santo, 1459 - (17) 3348 1900

Prezado cliente: os preços publicados são por pessoa, com hospedagem em apartamento duplo. Preços e datas sujeitos à disponibilidade. Ofertas válidas para compras até um dia após a publicação deste anúncio. Condições de pagamento com parcelamento 0+12 vezes sem juros no cartão de crédito CVC, 0+10 vezes nos demais cartões de crédito ou 1+11 no boleto bancário. Cartão de crédito CVC: sujeito a análise de crédito e critério de elegibilidade pelo banco emissor.

CVC
sempreComVC

Palavras Cruzadas



celebridades

Rodrigo Faro aceita salário menor e faz exigência para renovar com a Record

parece que dará tudo certo entre Rodrigo Faro e a Record no ano que vem. Pelo menos no quesito contrato e salário. O concorrente de Eliana queria cerca de 1 milhão de reais por mês de salário fixo da Record, fora os merchans.

Mas... eles negociaram e o valor foi reduzido. E engana-se quem pensa que Faro quer fazer um vínculo gigante com o canal do bispo Macedo.

Enquanto a Record propôs a Faro um contrato de 4 anos, o moreno pediu que o novo vínculo fosse apenas de dois, de acordo com Ricardo Feltrin.

A renovação do contrato do apresentador de "Hora do Faro", um dos programas mais lucrativos e de sucesso da emissora, ficou mais perto nos últimos dias. Está tudo 'apalavrado', e o contrato em si deve ser assinado nos próximos dias.

BARRACO NA BARRA FUNDA:

O que era para ser apenas festa virou pancadaria nos



Rodrigo Faro e Eduardo Costa

bastidores do programa Hora do Faro da Rede Record. A gravação do especial de Natal terminou com muitas reclamações por parte da plateia, visivelmente agredida por alguns seguranças.

De acordo com informações do jornalista Leo Dias, um fã da dupla Maiara e Maraisa estava

na gravação, se empolgou um pouco demais e foi convidado a se retirar do local. Foi aí que o bate boca começou e os ânimos começaram a ficar exaltados. "Tinha um monte de senhoras, corria o risco delas se machucarem. Veio bombeiro, um monte de gente pra cima da gente. Um dos meus ami-

gos ficou todo marcado. Falaram pra gente não postar nada na web", declarou o fã, Wallacy.

Além dele, cinco seguranças se juntaram para retirar alguns amigos do rapaz da plateia. A assessoria de comunicação da Record não comentará o assunto enquanto não apurar os fatos.



"Malhando pra voltar logo meu corpo"

Três meses após dar à luz, Karina Bacchi deixa seguidores em choque com nova forma física

Karina Bacchi deixou os seguidores surpresos com sua nova forma física, três meses após dar à luz a Enrico. Quem acompanha as redes sociais da famosa pode notar o corpão dela, de deixar qualquer um babando.

Ainda distante do físico sarado do passado, a famosa recuperou a boa forma. "Simbora queimar o que ainda resta da gestação", escreveu ela ao postar uma foto na academia.

"Mamuska voltando a ser fitness por aqui", disse Karina Bacchi que recebeu inúmeros elogios em seu Instagram oficial. "Já está magra e lindíssima assim tão rápido! Bela mulher", elogiou

um admirador virtual da atriz. A atriz Karina Bacchi não poderia estar mais feliz e fez questão de declarar seu amor ao namorado, o ex-jogador Amaury Nunes, mostrando seu lado romântico.

Em seu perfil oficial no Instagram, a loira publicou nesse domingo, 03 de dezembro, uma imagem ao lado do amor e se declarou. "Eternizando momentos e sentimentos. Que a Vida nos queira sempre assim, juntos, conectados, felizes", escreveu a modelo na legenda da imagem.

Os fãs do casal logo vibraram e encheram a publicação de mensagens para os pominhos.

CONSULTÓRIO ESPIRITUAL

Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.

Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.

17. 99766.5686 | Fernandópolis



Marília Mendonça sobre vídeo em que cantor Naldo chora e pede perdão: 'Acredita não!'

Famosa por músicas que empoderam a mulher, a cantora Marília Mendonça usou suas redes sociais para se manifestar sobre o vídeo di-

vulgado pelo cantor Naldo Benny nessa quinta-feira: "A primeira atitude de um homem que agride sua mulher após a agressão é o chororô de arrependimento. Acredita não!", disse a artista.

No vídeo, Naldo aparece chorando, pedindo per-

dão à mulher, Ellen Cardoso, pelas agressões físicas. Ele foi preso na tarde desta quarta-feira por porte ilegal de arma de fogo após ser denunciado por Moranguinho, que afirma ter apanhado do marido no último sábado.

Marília usou as redes sociais para falar sobre o caso Naldo

horóscopo

ÁRIES

Você se mostra mais firme em suas convicções de vida, pois Sol e Mercúrio se encontram associados no setor espiritual hoje. A conexão em trígono destes astros com a Lua lhe estimula a definir estratégias que deem suporte ao atual desenvolvimento de certos aspectos específicos neste período.

TOURO

Você se sente mais harmonioso internamente, neste momento em que a Lua se asperga com Sol e Mercúrio, impulsivando a superação de aspectos complexos. As decisões e resoluções de problemas complicados beneficiam-se da maior lucidez que a atual energia de renovação lhe proporciona.

GÊMEOS

O trígono que a Lua forma com o Sol hoje se estende a Mercúrio, harmonizando os setores de comunicação e de relacionamentos. As conversas e o clima de cumplicidade se fortalecem a partir de conversas acerca de interesses em comum. Curta as boas trocas de experiências neste período!

CÂNCER

Seu poder empreendedor favorece as demandas práticas, que continuam sendo uma prioridade, a partir do trígono Sol-Lua. Este trânsito hoje se estende a Mercúrio, o que favorece o aprimoramento de estratégias. Que tal planejar seus próximos projetos? Procure também avaliar as parcerias envolvidas.

LEÃO

Não só diversão, mas uma ligação com os interesses que impulsionam sua vida é o que os prazeres da vida podem lhe proporcionar neste período. A Lua transita por seu signo, aspectada em trígono com Sol e Mercúrio, lhe deixando mais consciente acerca de seus talentos e opções.

VIRGEM

As tomadas de decisões continuam favorecidas pelo trígono Sol-Lua, que lhe fortalece emocionalmente e lhe deixa consciente sobre suas próprias fragilidades. Ambos se aspectam com Mercúrio, contribuindo para a estruturação do cotidiano a partir do fortalecimento de interesses e do poder de gestão.

LIBRA

Sol e Lua em trígono beneficiam a integração nos relacionamentos, estimulando as conversas e ações em conjunto. Esta dinâmica se estende a Mercúrio que eleva a qualidade das informações compartilhadas. Bons acordos poderão ser alcançados a partir do diálogo dinâmico e agradável.

ESCORPIÃO

A harmonia estabelecida entre Sol e Lua fica mais coesa com a presença de Mercúrio, que se une a ambos, estimulando as iniciativas do ambiente de trabalho. Bom momento para discutir novas ideias e para estabelecer parcerias, pois o espírito de grupo fica fortalecido neste período.

SAGITÁRIO

Sua consciência se expande, assim como as razões que orientam seus projetos, neste momento em que Sol e Mercúrio encontram-se aspectados entre si e ambos com a Lua, harmonizando seu signo e o setor espiritual. Exponha suas ideias e atraia pessoas com quem possa articular alianças.

CAPRICÓRNO

A harmonia de Sol, Lua e Mercúrio no setor de crise continua fortalecendo sua autoconfiança na condução de seus interesses, especialmente na superação de desafios intelectualmente complexos. Você buscará melhorias em sua vida, pois a valorização pessoal se encontra fortalecida.

AQUÁRIO

As relações baseadas no companheirismo são evidenciadas pela harmonia Sol-Mercúrio no setor de amizades. Os astros formam trígono com a Lua no setor de relacionamentos, dinamizando a comunicação e estimulando as trocas, tanto no plano intelectual como afetivo. Aproveite!

PEIXES

Você tende a investir em melhorias na vida profissional, pois Sol e Mercúrio estabelecem conjunção ampliando sua percepção. A associação dos astros em trígono com a Lua sugere um bom momento para concretizar ideias que impulsivam sua carreira. Que tal buscar cursos e treinamentos?

AGRO SHOP JH
O shopping do seu animal

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



PM apreende 887 pinos para embalar cocaína e prende motorista por tráfico



Associação de Judô reúne atletas de toda região para comemorar seus 37 anos



Justiça condena médica que fazia aulas de violão durante o horário de trabalho



Guarda que amputou a perna após ser baleado volta a trabalhar



Concerto marca encerramento das atividades da Orquestra de Violas em 2017



Dezembro é mês de licenciar veículos com placa final 0



Festa 'Se Liga Aí' divulga vencedores



Estudantes bolistas promovem Feira Científica Cultural



Festa 'Se Liga Aí' divulga vencedores



Proteja seu maior patrimônio



Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas



Segurança em boas mãos!



Fone (17) 3442-4455



Av. Afonso Cáfar, 2147 - Higienópolis - Fernandópolis - SP

ClimaCold Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

PM apreende 887 pinos para embalar cocaína e prende motorista por tráfico



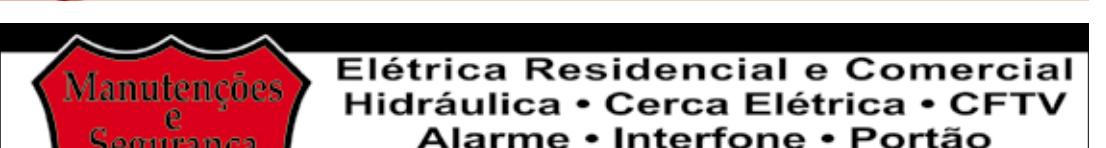
Associação de Judô reúne atletas de toda região para comemorar seus 37 anos



Justiça condena médica que fazia aulas de violão durante o horário de trabalho



Guarda que amputou a perna após ser baleado volta a trabalhar



Concerto marca encerramento das atividades da Orquestra de Violas em 2017



Dezembro é mês de licenciar veículos com placa final 0



Festa 'Se Liga Aí' divulga vencedores



Estudantes bolistas promovem Feira Científica Cultural



Festa 'Se Liga Aí' divulga vencedores



Proteja seu maior patrimônio



Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas



Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson 17 99