



Neste sábado a festa fica por conta da simpática **Tatiane Bortolo**.



A lindíssima **Leticia Vasconcellos** é muito homenageada por todos seus familiares. Parabéns!



Mayra Araújo dá as boas-vindas à idade nova neste sábado.



Em clima de festa, **Lucas Fávero** posa para um click especial em frente à famosa Torre Eiffel.

Rafael Beato festeja mais um niver ao lado de sua amada namorada **Taís**.



A querida **Meire Cussiol** é homenageada pelo seu marido **Fabrizio Cussiol**. Ela completa idade nova nesta segunda-feira. Parabéns e muitas felicidades!



Felicidades em dose dupla neste mês de setembro para comemorar o aniversário de **Chiquinho** e sua filha **Olívia**. As homenagens ficam por conta de toda família, em especial da Rosa, que celebra o dia do esposo e da filha em clima de muita alegria.



Neuclair Félix comemora a chegada de mais um ano de vida rodeado de amigos e familiares.



Leonardo Henrique da Cruz também está na lista dos homenageados da semana. Ele recebe o carinho especial de sua namorada **Gabriele Araújo de Estefani**.



Destaque para o **Sr. João Assakawa** e a **Sra. Teruko** que comemoraram no último dia 7 as Bodas de Ouro. O casal completou 50 anos de casados. Parabéns!



Gustavo Teixeira recebe os votos de sucesso e realizações pela data especial.

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

Anne Eve
Chefe de cozinha

17 3462 7749
17 98156 5826
anneeve@me.com
/vilaeve

Vila Eve
Alimentação Saudável

Rua Rio de Janeiro, 2.153 - Centro - Fernandópolis-SP

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

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES

REI DA PIZZA

Delivery e Salão

Faça seu pedido pelos telefones
99701-5964 | 99624-5964

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

ABERTO TODOS OS DIAS A PARTIR DAS 19 HORAS

RUA JOÃO JOSÉ MARCHI, 1548 - JARDIM BELA VISTA - OUROESTE - SP

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Segura Juca!



Lá pelo final da década de setenta, meu amigo Rubens Toscano, foi passar uns dias em Aparecida do Taboado e junto com o Compadre Geraldo de Melo e o capataz Juca Lustroso, combinaram uma pescaria de uns cinco dias no velho e bom rio Aporé, lá pelas bandas de Cassilândia, lugar de matas nativas e fechadas nas duas margens e muito piscoso naquela época. Chegando no local, montaram acampamento num ponto muito famoso e conhecido como "Morro do Macaco Manco".

Durante o primeiro dia de pescaria, eles pegaram somente piau três pintas. Imagine a cara do compadre Rubens, ir até lá em Cassilândia e só pegar piau! No segundo dia, a história se repetiu: de novo, só deu piaus. Do outro lado do rio, alguns pescadores estavam embarcando alguns dourados e pintados. No terceiro dia, como a coisa continuou igual, o compadre Geraldo foi logo avisando:

- Meus amigos, vamos tentar mais o dia hoje e se não der nada, se a coisa não mudar de figura, vamos embora. Vamos levantar acampamento porque num tou mais aguentando mais esses borrachudos!

Dito e feito. Lá foram nossos amigos para mais um dia de batalha. Durante a tarde armaram vários anzóis de galhos iscados com piaus. Pouco abaixo, na margem do rio havia um tronco grosso e seco onde eles também armaram um anzol de espera com um piau bem maior e foram dormir, já que ninguém é de ferro.

Já era madrugada quando foram acordados com um barulhão absurdo de alguma coisa bem grande batendo na água. Na hora pegaram os faroletes e foram conferir aquela confusão mais de perto. No local onde estava o tal tronco, havia ficado só um buraco, e batendo o siribin, mais abaixo viram o tal tronco descendo rio abaixo.

Logo adiante havia uma curva alongada, onde tinha uma árvore com um galho grosso, que avançava alguns metros rio adentro. Juca Lustroso que ainda era bem moço e cheio de saúde, saiu correndo, cortando atalho no escuro e chegando na curva não teve dúvida: subiu no galho da árvore, e quando o tronco ia passando por baixo, trançou as pernas no galho da árvore e com as mãos segurou o tronco. O problema era que o Compadre Rubens e o compadre Geraldo não tinham como ajudá-lo; o galho não era lá muito forte e só cabia um lá em cima. Então eles ficaram na margem, de longe apenas torcendo, incentivando o capataz e gritando:

- Segura firme, Juca Lustroso, aguenta as pontas Juca! Força, não solta, não!

Acostumado "segurar touro à unha" pegando pelo chifre, Juca trancou os dentes, mas infelizmente as mãos do jovem capataz começaram suar, as pernas bambeando, ameaçando câimbras e aí o coitado do Juca Lustroso não aguentando mais, acabou soltando o tronco que rodou rio abaixo.

Depois muito aborrecido, ele explicava que teve que soltar, porque era uma força absurda que puxava o tronco. Quando clareou o dia desceram mais de uma légua rio abaixo na esperança de encontrar aquele tronco enroscado em alguma galhada na margem do rio, mas não encontraram nada. E o compadre Geraldo, com toda sua experiência e sabedoria, tentando consolar o capataz:

- Juca, meu filho, essas coisas acontecem. Mas eu acho que hoje ocê perdeu um jaú de uns 150 quilos!

Depois disso, toda vez que o coitado do Juca Lustroso contava esta história, em vez de falar "segura, Juca, aguenta firme Juca", brincando, o compadre Geraldo falava: "Menos, Juca, muito menos Juca!".

CLUBE DA MEMÓRIA

Histórias do Tempo do Botinão

Por CLAUDINEI CABREIRA



As mangueiras e os marimbondos

Outubro está chegando e junto com ele começa a época mais doce do ano, a temporada das mangas. Levante a mão quem é do tempo do Botinão e nunca escalou uma mangueira? Lembro que na minha infância nesta época do ano, além do futebol nas ruas de terra batida ou nos campinhos da periferia, a meninada se organizava em turmas e se embrenhava pelas quebradas do mundaréu em busca de aventuras e frutos da época. Cada qual com seu estilingue e um embornal com bolinhas de saibro e outro para armazenar mangas, goiabas, jato-bás e o que mais a gente encontrasse pela frente.

Os grandes perigos para os meninos daqueles tempos indômitos eram os famosos carreirões de vacas bravas, sustos com cobras ou ataques de marimbondos. Quem tem mais de sessenta janeiros no lombo, sabe muito bem do que estou falando. E uma coisa que até hoje ainda não entendi é o porquê da preferência das abelhas em construir suas colméias nos pés de mangas. Mangueiras carregadas de mangas maduras eram perigosas. Então, quando isso acontecia, a primeira coisa que a gente fazia era uma varredura, procurando localizar onde estava a caixa de marimbondos. Era batata.

O problema era quando a gente não conseguia localizar a colméia. O perigo era trombar com as bem camufladas caixas do temido "marimbondo cavalo". Essas abelhas sempre faziam pequenas colméias protegidas entre a folhagem e eram comuns nos pés de manga espada e bourbon. Na primeira picada, de tão dolorida, o sujeito saltava da altura que estivesse ou até caía da árvore. Cada ferroada, o premiado ganhava um belo e dolorido "calombo".

Outro bicho perigoso era o "marimbondo tatu", que faz suas caixas camufladas igual a carcaça de um tatu no tron-



co de árvores, especialmente nas mangueiras, e a gente só percebia a formação da caixa abaulada acompanhando o tronco, porque os grandes guardiães da colméia passavam sobre ela. Nunca alguém da nossa turma foi ferroadado por um bicho desses, mas o tamanho avantajado e a cor azul marinho brilhante deles metia medo em qualquer cristão.

Agora, perigoso mesmo é o "Caçununga", que costuma fazer suas colméias do tamanho de uma bola de futebol, sempre bem rentes ao chão, grudadas em pequenos arbustos de "guaxumba". E como menino é um bicho que não tem juízo, quando a gente encontrava uma caixa de "Caçununga", nossa diversão era assoviar bem forte, bem de longe é claro, só prá ver o enxame zunindo, fazendo um barulhão danado, fervilhando em pé-de-guerra, pronto para o ataque em massa. E vai dizer que quando você era menino, só prá ver a confusão, nunca jogou pedra em caixa de marimbondo?

Falando de marimbondos, isso me fez lembrar da minha infância, quando por volta de 1958, meus pais foram morar com meus avós na Fazenda Jagóra, de Orlando Biroli, no final da antiga avenida Sete, logo depois da linha de ferro da antiga EFA, a Estrada de Ferro Araraquarense. Era bem pequeno, mas me lembro que

havia a casa da sede, cerca de grandes flamboyants e eucaliptos, depois logo abaixo, um açude formado pela nascente do córrego Jagóra e do lado esquerdo da estrada, uma grande mata nativa preservada até hoje, e do outro lado, começava a grande colônia dos "meeiros" a partir da venda do "seo Mário Italiano", onde meu pai gostava de tomar seus goles de "chibóca", um tipo de caipirinha, bem caipira mesmo.

Meus avós moravam no final da colônia, na última casa, ao lado de uma gigantesca paineira velha, mas hoje o nosso assunto são as abelhas. E foi justamente ali na fazenda Jagóra, que eu me lembro de um dos meus primeiros contatos com esses bichos. Um belo dia, meu pai e meu tio Thermes, descobriram uma enorme colméia de abelha Europa no meio da mata. E resolveram tirar o mel, só que eles não tinham experiência e nem equipamentos; tinham só a cara e a coragem.

Conseguiram tirar enormes favos e muito mel, duas enormes bacias de alumínio, mas em compensação, meu pai ficou todo inchado, tamanho o número de ferroadas que levou. Naquele tempo, a abelha Europa ainda não havia cruzado com a Africana, eram menos agressivas, inclusive eram de coloração bem mais clara, de um tom meio que amarelado. E meu pai, como

tudo bom espanhol teimoso, enquanto tirava os favos de mel, andou dando uns tapas prá espantar as abelhas, com certeza matou algumas e daí foi atacado pelo enxame. Teve muita sorte, porque fosse isso hoje em dia, com as abelhas Europa africanizadas só Deus sabe o que poderia ter acontecido com ele.

Dois anos mais tarde, morando aqui na cidade, na chácara do Compadre Cecílio, que ficava na rua Lavínia, no antigo e famoso "Morro do Piolho", um belo dia passou por lá um enorme enxame de abelhas Europa. Lembro até hoje, da correria de minha mãe chamando eu e meus irmãos para ajudar "pegar" o enxame. Era preciso apanhar um caixote de madeira, esfregar bastante erva-cidreira, arrancar também uma lata grande, daquelas de 20 litros e ficar batendo, fazendo barulho.

Dizia ela, que o cheiro da erva-cidreira e o barulho da lata, fariam o enxame parar. E funcionou que foi uma beleza. Capturamos aquele enxame que acabou formando uma enorme colméia no caixote, que depois foi colocado no fundo do quintal onde ficou por muitos anos, e pelo que sei, nunca tive notícia que uma daquelas abelhas picou alguém da família ou da vizinhança. De lá prá cá o mundo mudou muito, até as abelhas mudaram. Semana que vem tem mais. Até lá.

FERREIRA GÁS, ÁGUA E CARVÃO
Minha família trabalhando para servir a sua!

PEDRINHO
99706-3380

Av. João Veloso, 1346 - (saída para Populina) - Ouroeste - SP

Diversões & Cia 99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Aluguel para festas:
★ Mini Tobogã
★ Cama Elástica
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP



variedades.com
você satisfeito

Disk-Entregas - (17) 99742-5858

Rua Pascoal Paes de Araujo, com Bras Cubas
(Atraz da Escola Sansara)

Aproveite AS PROMOÇÕES



Museu Água Vermelha recebe alunos da rede estadual por meio do Projeto Cultura Ensina

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Com o intuito de aprimorar a formação lúdica e artística das crianças e adolescentes, a Secretaria Estadual da Educação lançou o Programa Cultura Ensina, juntamente com a Fundação para o Desenvolvimento da Educação (FDE) com o apoio da Secretaria Estadual da Cultura. O Programa tem a finalidade de propiciar enriquecimento curricular e, valorização do conhecimento dos alunos dos Ensinos Fundamental e Médio. A possibilidade de usufruir a cultura por meio do acesso a experiências educativas em diferentes instituições culturais e artísticas presentes no Estado de São Paulo. Dessa forma, as escolas estaduais por meio da Diretoria Regional de ensino recebem o termo



de adesão a essa iniciativa da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, realizada pela Fundação para o Desenvolvimento da Educa-

ção (FDE), que tem por objetivo proporcionar aos alunos o acesso a experiências educativas em diferentes instituições culturais. Neste pro-

Visitas são guiadas por funcionários do museu

reto, o Museu Arqueológico Água Vermelha de Ouroeste foi umas destas instituições escolhidas para receber estudantes das escolas que abrangem a Delegacia Regional de Ensino da região, tais como as cidades: General Salgado, Turmalina, Populina, Estrela D'Oeste, Brasitânia, Macedônia, Meridiano, Mira Estrela, Pedranópolis, São João das Duas Pontes, São João de Iracema, Fernandópolis, Magda,

Guarani D' Oeste, Ouroeste e Indaiaporá. As visitas iniciaram no dia 10 de setembro e irão até o dia 15 de novembro, são duas turmas ao dia, exceto nas quintas no período da tarde devido apresentação dos Filmes dos Pontos MIS. As visitas têm em média 40 alunos e são guiadas por funcionárias do Museu, onde apresentam vídeo institucional e contam a história das escavações e dos objetos expostos no museu.



eterniun

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO:

Lugar depois da morte

Muitas vezes perguntas, na Terra, para onde se irá, quando a morte venha a surgir...

Anseias, decerto, a ilha do repouso ou o lar da união com aqueles que mais amas...

Sonhas o acesso à felicidade, à maneira da criança que suspira pelo colo materno...

Isso, porém, é fácil de conhecer.

Toda pessoa humana é aprendiz na escola da evolução, sob o uniforme da carne, constrangida ao cumprimento de certas obrigações. Nos compromissos no plano familiar; nas responsabilidades da vida pública; no campo dos negócios materiais; na luta pelo próprio sustento...

O dever, no entanto, é impositivo da educação que nos obriga a parecer o que ainda não somos, para sermos, em liberdade, aquilo que realmente devemos ser.

Não olvides, assim, enobrecer e iluminar o tempo que te pertence.

Não nos propomos nivelar homens e animais; contudo, numa comparação reconhecidamente incompleta, imaginemos seres outros da natureza trazi-

dos ao regime do espírito encarnado na esfera física.

O cavalo atrelado ao carro, quando entregue ao descanso, corre à pastagem, onde se refocila na satisfação dos próprios impulsos.

A serpente, presa para cooperar na fabricação de soro antiofídico, se for libertada, desliza para a toca, onde reconstituirá o próprio veneno.

O corvo, detido para observações, quando solto, volta à imundície.

A abelha, retida em observação de apicultura, ao desembaraçar-se, torna, incontinenti, à colmeia e ao trabalho.

A andorinha engaiolada para estudo, tão logo se veja fora da grade, voa no rumo da primavera.

Se desejas saber quem és, observa o que pensas, quando estás sem ninguém; e se queres conhecer o lugar que te espera, depois da morte, examina o que fazes contigo mesmo nas horas livres.

Emmanuel

CRÔNICA

Não perdoar

Bezerra de Menezes, almoçava, certa feita, em casa de Quintino Bocaiuva, o grande republicano, e o assunto era o

Espiritismo, pelo qual o distinto jornalista e político passara a interessar-se.

Em meio da conversa, aproximou-se um serviçal e comunica ao dono da casa:

– Doutor, o rapaz do acidente está aí com um policial.

O rapaz era Quintino, que fora surpreendido no gabinete de trabalho com um tiro de raspão, que, por pouco, não lhe atingiu a cabeça, estava indignado com o servidor que inadvertidamente fizera o disparo.

– Manda-o entrar – ordenou o político.

– Doutor – roga o moço preso, em lágrimas -, perdoe o meu erro! Sou pai de

Pensamento da Semana

“ Se todos soubessem o peso das palavras, dariam mais valor ao silêncio ”.

BEZERRA DE MENEZES



dois filhos... Compadeça-se! Não tinha qualquer má intenção... Se o senhor me processar, que será de mim? Sua desculpa me livrará! Prometo não mais

brincar

com ar-

mas de

f o g o !

Mudarei

de bairro,

não incom-

darei o

senhor...

O no-

tável po-

lítico,

cioso da

própria

tranqui-

lidade,

respon-

deu:

– De modo algum. Mesmo que o seu ato tenha sido de mera imprudência, não ficará sem punição.

Percebendo que Bezerra se sentia mal, vendo-o assim encolerizado, considerou, a guisa de resposta indireta:



– Bezerra, eu não perdo, definitivamente não perdoo...

Chamado nominalmente à questão, o amigo exclamou desapontado:

– Ah! Você não perdoo!

Sentindo-se intimamente desaprovado, Quintino falou, irritado:

– Não perdoo erro. E você acha que estou fora do meu direito?

O Dr. Bezerra cruzou os braços com humildade e respondeu:

– Meu amigo, você tem plenamente o direito de não perdoar, contanto que você não erre...

A observação penetrou Quintino como um raio. O grande político tomou um lenço, enxugou o suor que lhe caía em bagas, tornou à cor natural, e, após refletir alguns momentos, disse ao policial:

Solte o homem. O caso está liquidado.

E para o moço que mostrava profundo agradecimento:

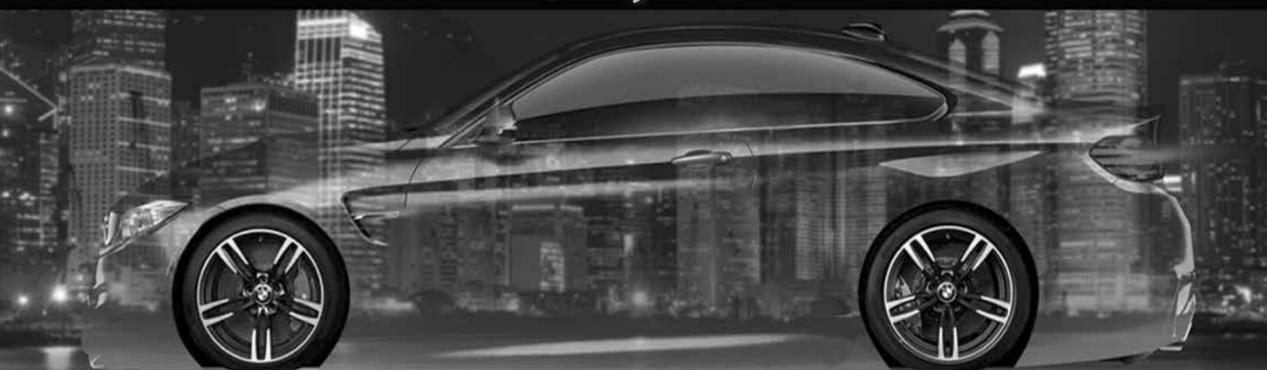
– Volte ao serviço hoje mesmo, e ajude na copa.

Em seguida, lançou inteligente olhar para Bezerra, e continuou a conversação no ponto em que haviam ficado.

Texto de Hilário Silva

CRÍSTAL CAR

LAVA JATO



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

(17) 99784-2211

° Higienização de Ar-Condicionado

Av. Bandeirantes, 1256

Acesse nosso site: www.oextra.net



Aniversariantes da Paróquia São João Batista de Ouroeste

- Paulo Henrique Santana dos Santos
- Aparecida Marquini Brito
- Grinalria Maria do Nascimento
- Adriana Borges Maldonado
- Luciana de Souza Rodrigues
- João Carlos Elias Xavier
- Eder Moraes de Souza
- Luciano Nivaldo Tomaz
- Oscarlino Alves Abrantes
- Diogo Zapata da Silva
- Arthur Santana dos Santos
- Denis José dos Santos
- Aparecido Cristiano Nunes
- Maria Ap. Alves da Silva

- Luciane Martinho Balbino
- Ezequiel Silva dos Santos
- Neusa Rosa
- Daniel Gonçalves da Silva
- Aparecida Moreira da Silva
- Camila de Oliveira Guimarães
- Antônio Marques da Silva
- Juliana Ferreira Santos Silva
- Jandira M. da Silva
- Edineia de Souza Almeida
- Helena Braga da Silva
- Leide Souza Mariano Marfil
- Elisete Rosely Nubiato da Silva
- Ranufa Maria de Souza
- Antônio Luis Temóteo

Aos Dizimistas aniversariantes do dia 10 a 16 de Setembro, o nosso agradecimento pela generosidade para com a Paróquia São João Batista de Ouroeste.



Ser Dizimista é uma questão de fé

sua saúde

Como saber se tenho deficiência de vitamina A?

Um nível adequado de vitamina A contribui indubitavelmente para uma boa saúde. É essencial para o funcionamento correto da retina, onde pode atuar evitando a cegueira noturna, além de diminuir a probabilidade de degeneração macular relacionada com a idade, que é a causa mais frequente de cegueira nos idosos.

Também existe a evidência de que níveis adequados de vitamina A na forma de carotenoides diminuem o risco de alguns tipos de câncer, ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais. Por outro lado, a vitamina A fortalece o sistema imunológico.

Daí surge a importância de que o nosso corpo tenha a quantidade suficiente de vitamina A que requer, mas, então, nos perguntamos: como saber se tenho deficiência de vitamina A? Vejamos primeiramente as fontes de vitamina A, para depois analisar os sintomas e os riscos desse déficit.

FONTES NATURAIS DE VITAMINA A

Existem duas formas básicas de vitamina A. Os retinoides, as substâncias ativas, estão contidas nas fontes animais, como carne, leite integral e ovos. O fígado é especialmente rico em vitamina A, já que é o lugar onde está armazenada.

As formas precursoras da vitamina (carotenoides) são encontradas em produtos de cor laranja e folhas verdes, como batatas doces, cenouras, espinafre e repolho vermelho. Os alimentos frescos são aqueles que possuem a maior quantidade de vitamina A, seguidos dos congelados.

Geralmente, os produtos enlatados mostram os menores números de vitamina A. A preparação



ção de verduras cozidas

no vapor, cozidas ou grelhadas libera os carotenos que contêm.

O alfa e o betacarotenos, além de alguns outros carotenoides menos conhecidos, podem ser convertidos em vitamina A no intestino delgado

de acordo com as necessidades do corpo, por isso, não há risco de sobredosagem, como ocorre com a forma ativa.

SUPLEMENTOS DE VITAMINA A

Os suplementos contêm a forma ativa ou a forma precursora da vitamina A. A forma ativa é mais recomendada para as pessoas com alguma dificuldade na conversão de carotenoides em vitamina ativa, como

mo as que têm mais de 55 anos ou que têm alguma desordem que afeta a absorção de gorduras.

Existe uma forma solúvel em água da vitamina, o retinilo palmitato, que pode ser usado melhor no último caso. Os carotenos também estão dis-

poníveis em fórmulas à base de óleo ou à base de água. É preciso armazenar os suplementos longe da luz e do calor, já que podem destruí-los.

SINTOMAS DE DEFICIÊNCIA DE VITAMINA A

Os níveis de vitamina A suficientemente baixos para produzir uma deficiência sintomática são raros em pessoas com saúde normal, nos países industrializados.

Os sintomas de deficiência incluem perda de apetite, má função imunológica que leva a infecções frequentes (especialmente respiratórias), queda de cabelo, erupções cutâneas, pele e olhos secos, dificuldades visuais, como cegueira noturna, escasso crescimento e fadiga. Geralmente, os sintomas não se manifestam a menos que a deficiência persista durante um período prolongado de meses.

As deficiências são mais prováveis em pessoas que estão desnutridas (doentes crônicos e aqueles que têm uma condição de absorção de gorduras).

Aquelas com uma saúde normal e um estado adequado possuem uma reserva considerável de vitamina A.

Em países onde o estado nutricional tende a ser pobre e a deficiência é mais comum, demonstrou-se que a vitamina A reduz a taxa de mortalidade em crianças com diversas infecções virais.

Hipertensão e mudanças no estilo de vida



Dr. Antonio Carlos Pancotti
CRM 141.743 - Cardiologia

A cada quatro brasileiros, um é hipertenso; de acordo com dados do Ministério da Saúde. Atualmente, a hipertensão arterial é um problema que não afeta somente os idosos, mas também a população jovem. Entre as causas pelo grande índice de hipertensos, pode-se apontar a dieta rica em sódio e sal e o sedentarismo.

Quando não tratada, a hipertensão arterial pode causar danos à saúde como o desenvolvimento de doenças cardíacas, comprometimento da função renal e um fator de risco para a ocorrência de Acidente Vascular Cerebral (AVC). Os danos acontecem, pois, a pressão alta faz com que o coração tenha que exercer esforço maior para que o sangue circule corretamente pelo corpo. O grande perigo é que a hipertensão é uma doença silenciosa.

Assim que um paciente é diagnosticado com hipertensão, avalia-se a associação a outros fatores de risco como por exemplo, a obesidade, tabagismo e diabetes. Há pacientes que apresentam índices leves e moderados de hipertensão, com pequenas elevações da pressão arterial. Em casos como esse, inicialmente, indica-se a mudanças nos hábitos de vida antes de iniciar a terapia medicamentosa. Orienta-se que o paciente adote uma dieta equilibrada, na qual o consumo de sal seja moderado, bem como o consumo de alimentos ricos em sódio entre eles, embutidos e enlatados. Além desses cuidados, a prática de atividades físicas regulares, mais de três vezes por semana.

O que acontece muitas vezes são casos de pacientes que não mudam o estilo de vida e com isso, o quadro de hipertensão evolui. Então, devido ao risco que oferece a órgãos vitais como coração, rins e cérebro, a hipertensão passa a ser tratada com o uso contínuo de medicamentos.

A hipertensão é uma doença crônica, não tem cura, mas pode ser controlada. Há pacientes que precisam tomar medicamentos durante toda a vida. No entanto, mesmo nestes casos, as mudanças dietéticas e comportamentais podem ajudar a diminuir a quantidade de medicamentos ingeridos ao longo do dia. No entanto, o uso da medicação jamais deve ser interrompido, uma vez que o hipertenso está sujeito a elevações súbitas da pressão em determinadas situações, como em casos de estresse.

A prevenção continua sendo fundamental. Por isso, tome cuidado com a quantidade de sal ingerida, uma boa alternativa é utilizar temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos. Olhe mais os rótulos dos alimentos, evite os que possuem alto teor de sódio. Muitos estudos têm associado a prática regular de atividades físicas e os benefícios delas para o controle da pressão arterial e a outros fatores de risco relacionados às doenças cardiovasculares.

A prevenção continua sendo fundamental. Por isso, tome cuidado com a quantidade de sal ingerida, uma boa alternativa é utilizar temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos. Olhe mais os rótulos dos alimentos, evite os que possuem alto teor de sódio. Muitos estudos têm associado a prática regular de atividades físicas e os benefícios delas para o controle da pressão arterial e a outros fatores de risco relacionados às doenças cardiovasculares.

A hipertensão é uma doença crônica, não tem cura, mas pode ser controlada. Há pacientes que precisam tomar medicamentos durante toda a vida. No entanto, mesmo nestes casos, as mudanças dietéticas e comportamentais podem ajudar a diminuir a quantidade de medicamentos ingeridos ao longo do dia. No entanto, o uso da medicação jamais deve ser interrompido, uma vez que o hipertenso está sujeito a elevações súbitas da pressão em determinadas situações, como em casos de estresse.

A prevenção continua sendo fundamental. Por isso, tome cuidado com a quantidade de sal ingerida, uma boa alternativa é utilizar temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos. Olhe mais os rótulos dos alimentos, evite os que possuem alto teor de sódio. Muitos estudos têm associado a prática regular de atividades físicas e os benefícios delas para o controle da pressão arterial e a outros fatores de risco relacionados às doenças cardiovasculares.

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍDIA, 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

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

ATENDE PARTICULAR E CONVÊNIO
APAS | BENSÁUDE | FUNDAÇÃO CESP | HB SAÚDE
POSTAL SAÚDE | SÃO FRANCISCO | SAÚDE CAIXA
BRADESCO SAÚDE | CABESP | CASSI | ECONOMUS

17 3462-1742
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis

PANCOR
CENTRO DE CARDIOLOGIA AVANÇADA

A PANCOR conta com estrutura completa para o diagnóstico completo e detalhado de doenças cardíacas. Oferece: Mapa 24H, Holter 24h, Eletrocardiograma, Ecocardiograma, Teste Ergométrico.

(17) 3462-7050
@drpancotti @cardiologiadrpancotti
R. Paraíba, 1641 - Centro - Fernandópolis - SP

seu direito advogados

SARTÓRI & VIANA
Advogados Associados

DR. RICARDO CESAR SARTÓRI
ADVOGADO - OAB/SP 161.124
CEL. (17) 99719-5358

DR. RICARDO PERUSSINI VIANA
ADVOGADO - OAB/SP 365.638
CEL. (17) 99776-3464

CAUSAS:
• PREVIDENCIÁRIAS
• CÍVEIS
• SECURITÁRIAS (Secuões)
• TRABALHISTAS

17 3462-6805
Rua Bahia, 1161 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

ANICETO
Advocacia

CAUSAS PREVIDENCIÁRIAS
VANDIR ANICETO
OAB/SP 220.715
QUÉRIA DUARTE
OAB/SP 318.410
CÁSSIO ANICETO
OAB/SP 400.412
ALINE DUTRA
OAB/SP 361.992

RUA RIO DE JANEIRO, 1071 - VILA NOVA FERNANDÓPOLIS-SP (17) 3462-8267

Dr. Ronaldo Malacarne de Oliveira
OAB/SP 79141
Dra. Elith Darc de Oliveira
OAB/SP 79134
Dra. Lais Malacarne de Oliveira
OAB/SP 326251

rono@advb@terra.com.br - atytrabalhista_malacarne@hotmail.com
laismalacarne@hotmail.com

Fone: (17) 3442-4760 / 3442-5131
Rua Sergipe, 1323 - Coester - Fernandópolis - SP

Fabício José Cussiol
OAB/SP 213.673
Cel. Claro: 99131 6016 - Cel. Vivo: 99647 9979

e-mail: fabriciocussiol7@hotmail.com
Estrela D' Oeste: Rua Brasil, 643 - Sala 1 - Centro - Fone: 17-3833 1789
Fernandópolis: Av. Exp. Brasileiros - Centro - Fone: 17-3463 2078

ADVOCACIA DR. MOACIR PONTES

MOACYR PONTES
MAURO LEANDRO PONTES
MÁRCIA C. PONTES C. DE OLIVEIRA

FONE/FAX (17) 3442-4611
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1075 - 3º ANDAR
SALAS 31 E 34 - FERNANDÓPOLIS-SP

ADVOCACIA CASSADANTE

DR. JOSÉ CASSADANTE JUNIOR
OAB/SP 102475
DRA. MELINA M. R. BORIN
OAB/SP 348405

(17) 3442-8298 3462-8642
RUA PORTO ALEGRE, 518 - JARDIM SANTA RITA - FERNANDÓPOLIS-SP

Maurílio Saves
ADVOGADO - OAB/SP 73.691
Patricia 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.br

ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

Dr. Antonio José Pancotti
Dra. Patrícia Broim Pancotti Mauri
Dra. Márcia Broim Pancotti Vilas Boas

Fone/Fax:
(17) 3442 6103
(17) 3463 1628
(17) 3462 2155

e-mail: advpancotti@terra.com.br
Rua Rio de Janeiro, 1837 - Centro - Fernandópolis-SP

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

Autos & Bilkes

Ford Focus 2019 chega mais equipado e barato

Versão Fastback ficou R\$ 2,5 mil mais barata; modelo ganhou novos equipamentos e tem, pasmem, doze versões

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

A Ford apresentou a linha 2019 do Focus que, se ainda não é a quarta geração do modelo comercializado desde 1998 e que já vendeu 16 milhões de unidades (7 milhões só na Europa), ao menos é uma versão melhorada da terceira geração (ainda não se sabe quando a quarta chegará por aqui). Ela vem com pequenas atualizações, incluindo uma surpreendente redução no preço do Focus Fastback, que ficou R\$ 2,5 mil mais em conta nos catálogos SE Plus, Titanium e Titanium Plus. Com isso, o ha-

tchback tem preços entre R\$ 78.100 e R\$ 110.600, enquanto o sedã vai de R\$ 85.200 a R\$ 107.500. No total, a linha é formada por 12 catálogos, sendo sete do modelo Hatch com os motores 1.6 Sigma Flex (135 cv) e 2.0 Direct Flex (178 cv), e cinco

em rampa, central multimídia SYNC e rodas de liga leve de 17 polegadas, por R\$78.100 (acréscimo de R\$1.100). A Fastback segue a mesma oferta de equipamentos do modelo hatch. O primeiro catálogo, SE 2.0, custa R\$ 85.200 e com a opção da central multimídia SYNC 3 sai por R\$86.300, ambos os valores sem reajuste. O modelo mais caro é o Fas-

do Fastback, equipado exclusivamente com motor 2.0, que vem com transmissão sequencial de seis velocidades. A versão Hatch 2019 tem como versão de entrada a SE 1.6, que já vem com controle eletrônico de estabilidade e tração AdvanceTrac, assistente de partida

tback Titanium Plus 2.0 Powershift que sai por R\$ 107,5 mil. O Focus foi o primeiro do segmento a oferecer equipamentos como controle eletrônico de estabilidade, estacionamento automático de segunda geração e assistente de frenagem autônomo.



Hyundai lança o HB20S Unique 2019 por R\$ 48 mil

Uma versão mais barata de seu sucesso em vendas, o HB20, em substituição à versão Comfort, mas que vem com câmbio manual e calotas em invés de rodas. Eis o HB20S Unique, novo no portfólio de entrada dos coreanos e que tem preço inicial de R\$48,1 mil. Chegando às concessionárias em meados deste mês, o Unique vem com o conhecido motor 1.0 de três cilindros e até 80 cavalos de potência. O torque máximo é de 10,2 kgfm. E o câmbio é manual de cinco marchas. De série tem ar-condicionado, vidros elétricos dianteiros e traseiros com função um toque, computador de bordo sistema de som com Bluetooth

e comandos no volante, comando interno de abertura do porta-malas e tanque de combustível, e banco do motorista com regulagem de altura. O acabamento dos bancos é de tecido cinza e o painel tem acabamento em cinza e preto. As cores disponíveis para o HB20S Unique 1.0 são as sólidas Branco Polar e Preto Onix, e as metálicas Bronze Terra, Cinza Titanium, Prata Metal e Prata Sand por

valor de R\$ 650. Por fora, a versão exibe faróis com máscara negra, acabamento em preto no contorno das portas e coluna B, e lanternas escurecidas. As rodas são aro 14 com calotas. A versão acima, Comfort Plus, custa R\$ 51.590 e acresce equipamentos como retrovisores e maçanetas na cor da carroceria, rodas aro 15 com calotas, lanternas do tipo Clear Type e travas automáticas das portas.



NOVA CB TWISTER:

PREÇO DE R\$ 13 MIL

A

Honda apresentou a CB Twister 250F 2019. Agora ela vem com freio combinado (CBS) e pelo mesmo preço: R\$ 13,9 mil. A top de linha, com freios ABS, teve redução de valores. De R\$ 15,5 mil caiu para R\$ 14,9 mil. A nova Twister tem novos grafismo e cores disponíveis.

X-ADV: SCOOTER OU AVENTUREIRA?

S

Seja qual for a denominação, certo é que a nova Honda a praticidade de uma scooter com a versatilidade de uma aventureira. Custa R\$ 52,2 mil e motor 4 tempos de 745 cc, iluminação full led, computador de bordo, transmissão DCT, freios ABS e duas opções de pilotagem.

máquinas & karangos

AUTO ELÉTRICO CISFER

CONsertos de PARTIDAS, ALTERNADORES E INSTALAÇÃO EM GERAL

FONES: (17) 3442-5506 99719-7143 99784-3102

AV. LITÉRIO GRECCO, N.º 2415 - FERNANDÓPOLIS - SP

FERRO VELHO DESMONTADORA BRASIL DE VEÍCULOS

VENDAS DE PEÇAS DE REUSO SEMI-NOVOS

COMPRA-SE CARROS BATIDOS

Fones: (17) 3442-3655 / 99674-9317 - vivo

www.desmonteferrovelhobrasil.com.br

E-mail: ferrovelhobrasilfer@gmail.com

Av. Litério Grecco, n.º 1575 - Jd. Araguaia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

Breve em Ouroeste

PROTEGE

Vistoria Automotiva

Carros, Motos, Reboques Semi-Reboques, Caminhões Micro ônibus e Caminhonetes

BOI AUTO CENTER

SUSPENSÃO, FREIOS, LIMPEZA DE BICOS E MECÂNICA EM GERAL

3442-4646 3442-5458 99719-7143

Av. dos Arnaldos, 1708 - Fernandópolis - SP

F FENATRAN

VISTORIA VEICULAR

FONE 3442-4772

EMPRESA CREDENCIADA DE VISTORIA

E-mail: fenatranfernandopolis@outlook.com

AV. LIBERO ALMEIDA SILVARES, 2644 - COESTER - 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 17 99168-5170 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

RR RETIFICA RAMOS

RETIFICA E RECUPERADORA DE PEÇAS: Blocos, Virabrequim, Cabeçotes, Comando, Bielas, Motores Diesel, Álcool e Gasolina. Vendas de peças novas para Motores

FONE (17) 3442-4480 Cel. (17) 99715-5957

Av. Luiz Brambatti, 2036 - Vila Machado Cep 15600-000 - Fernandópolis - SP

ACESSE:

www.oextra.net

Informação com credibilidade

Manutenções e Segurança

ASB

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

Alexandre alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

Ouroeste - SP

(17) 98822-5374 (17) 99639-8247

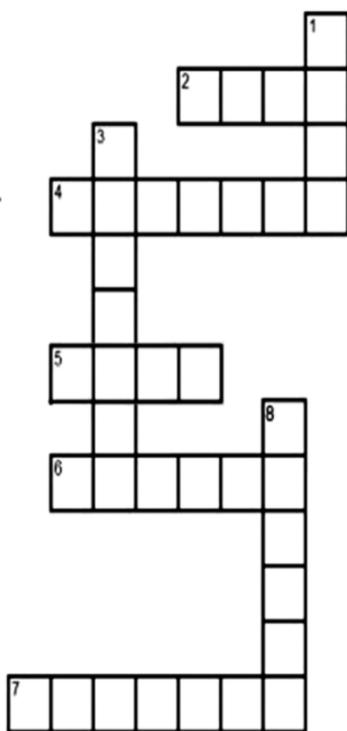
Delícia esfihas

DELIVERY De Esfihas Árabes

Cruzadinha

Cruzadinha do R inicial.

- 1) Roedor encontrado em todo o mundo.
- 2) Classificação de grupos humanos por seus traços físicos hereditários.
- 3) Alimento posto dentro de outro.
- 4) Tomamos quando estamos doente.
- 5) Usada para pescar.
- 6) Prática constante e mecânica de repetir certas ações.
- 7) Manifestação coletiva contra qualquer autoridade
- 8) Esposa do rei.

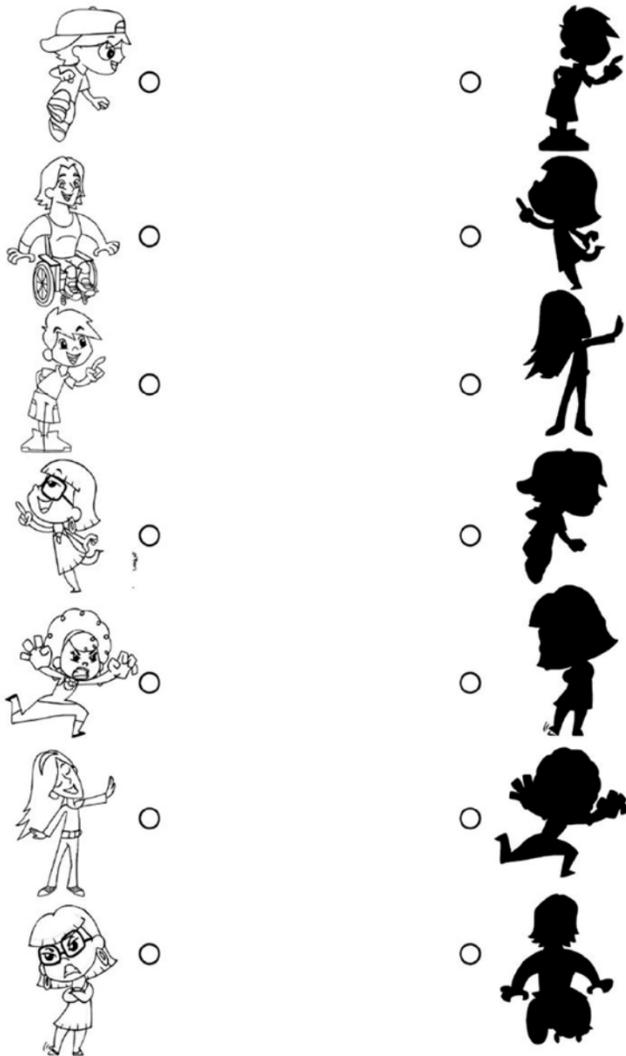


Sudoku

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

Encontre a Sombra Kids

Preste bastante atenção e ligue os personagens da Turma à sua sombra correspondente



Resumo de Novelas

ORGULHO E PAIXÃO

Sábado, 18h00

Vicente conta a Darcy e Charlotte como Lady Margareth fez de Williamson seu prisioneiro. Julieta nega abrigo a Petúlia e Susana, que jura vingança contra a rainha do café. Lídia planeja uma surpresa para Randolpho, e é apoiada por Felisberto. Charlotte e Darcy confrontam Lady Margareth, mas Elisabeta sente-se mal. Cecília e Rômulo investigam o paradeiro da mãe e do pai biológicos do bebê. Darcy e Charlotte promovem uma homenagem de despedida a Lorde Williamson. Josephine descobre sobre o bebê deixado à porta de Rômulo e Cecília. Amélia confessa a Jorge seu temor de não resistir à gravidez. Ernesto e Camilo pedem ajuda a Luccino para montar uma estação sobre rodas de seu novo café. Brandão e Edmundo se reconciliam.

O TEMPO NÃO PARA

Sábado, 19h15

Carmen avisa a Dom Sabino que não cabe a ele nem a Agustina decidir sobre o casamento de Samuca e Marocas. Marino tenta acalmar Carmen. Mariacarla comunica a Dom Sabino que já fez a requisição formal à seguradora do navio Albatroz. Carmen diz a Elmo que Marocas jamais perdoará Samuca. Helen se preocupa com Cecílio. Barão oferece trabalho a Menelau. Kiki e Nico pedem ajuda a Cecílio para resgatar Cairu. Dom Sabino vai à casa de praia onde Samuca e Marocas estão e diz que ela não se casará com o rapaz.

SEGUNDO SOL

Sábado, 21h00

Luzia afirma a Manu que é inocente, e pede que a filha afaste Ícaro de Laureta. Ícaro propõe deixar a casa de Laureta com Rosa. Laureta confronta Karola, e Galdino conta a Luzia. Luzia pensa em intrigar Laureta contra Karola. Groa entrega a Beto uma carta de Luzia, que afirma sua inocência. A família de Beto repreende o cantor por acreditar em Luzia. Luzia e Galdino roubam o colar de Karola para incriminar Laureta. Rosa sofre ao lembrar de seu passado, e Valentim a conforta. Tomé revela a Gorete que Dodô lhe pagava para mantê-la afastada de Clóvis. Gorete confronta Dodô. Beto confessa a Manu que está confuso com a situação de Luzia. Severo procura Laureta.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Hugo, Fabiana e Dandara aprovam a ideia de se enfrentar em um debate de ideias. Paulo e Marli tentam encontrar uma solução para arcar com os prejuízos do Le Kebek. Hugo confessa que gosta de Dandara. Leandro e Bárbara conversam sobre seu relacionamento. Rafael estimula Márcio a participar com atenção do debate no Sapiência. Talíssia, Maria Alice e Michael dão conselhos a Dandara. Gabriela inicia o debate com os candidatos à presidência do grêmio estudantil. Fabiana provoca Dandara e revela aos alunos que ela escondeu informações sobre sua origem.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Segunda-feira, 20h30

Luca Tuber faz um vídeo em seu canal na internet e finge que levou um soco no olho de Guilherme e aparece com o rosto roxo. Débora pede desculpa para Marcelo por ter mentido, mas o homem evita aproximação. João canta a música "Bate Coração" por saudade da família e como mágica os bonecos que representam seus pais ganham vida e dançam a canção. Em seguida João janta com seus pais e os dois falam com o menino como ele sempre sonhou. Yasmin e Filipa discutem no quarto.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 20h50

Tibar diz que acabará com os hebreus. Eleazar e Calebe avisam a Josué que alguns líderes tribais não estão satisfeitos com a distribuição das tribos. O líder avisa que todos deverão se contentar com a vontade de Deus. Tibar conversa com Kadmo e diz que é preciso fazer ataques surpresa aos hebreus, em pontos isolados. Josué diz que o primeiro passo é a montagem do acampamento. Melquias sente ciúmes ao observar Salmon ser elogiado pela missão dos espias. Tirda desabafa com Inês e diz que Haniel é um homem bom.

Humor

A TV NOVA

O entregador foi deixar uma televisão numa casa e o menino diz: - Oba! Oba! Uma TV nova! O pai que comprou, não foi, mãe?

A mãe do menino responde: - Deixa de ser besta, menino, fui eu que comprei. Se fosse esperar pelo teu pai, você nem tinha nascido.

JESUS ESTÁ VENDENDO

O ladrão avança em silêncio pela casa. — Jesus está vendo você — diz uma voz.

O ladrão se detém, apavorado. Olha ao redor, em desespero. Num canto escuro, vê uma gaiola com um papagaio dentro e pergunta à ave:

— Foi você quem disse que Jesus está me vendo?
— Foi — responde o papagaio.
O ladrão, aliviado, pergunta:
— Qual é o seu nome?
— Moisés.
— Que nome ridículo para um pa-

pagão. Quem foi o idiota que pôs esse nome em você?
— O mesmo que pôs o nome de Jesus no rottweiler.

QUANTOS PÃES

Dando um passeio na praça, o brasileiro se encontra com um velho amigo portuga e diz:

- Bom dia, Manoel!
- Bom dia - responde o portuga.
- Manoel, posso lhe fazer uma pergunta pra testar o seu Q.I.? - diz o brasileiro.
- Mas é claro, ora pois.
- Então me diga: Quantos pães você come de manhã em jejum?
- Ahh, não sei, gajo... são muitos.
- Mas é claro que sabe Manoel, você come pão todo dia e vem me dizer que não sabe - esbraveja o brasileiro.
- Pois está bem, são oito pães. - Pronto falei. - responde o portuga.
O brasileiro então cai na gargalhada e diz:
- Pare de ser burro, Manoel, você só come um pão em jejum, do segun-

do pão em diante você não está mais em jejum.

- Não é que você está certo mesmo. Miserável, viu... passou de um já não está mais em jejum.

- Mas quer saber de uma coisa, gostei... vou pegar o Joaquim agora mesmo.

O portuga corre então para a casa de Joaquim, chegando lá todo ansioso e repete a mesma pergunta a Joaquim:

- Joaquim me responda quantos pães você come em jejum de manhã?

Joaquim então todo confuso diz:

- Oraís bolais Manoel, eu acho que não sei.

- Deixe de bobagem, Joaquim, mas é claro que tu sabes sim, vamos digal!

- Está bem Manoel, são quatro pães.

Manoel então fica quase um minuto calado, todo sem graça e diz:

- Orra Joaquim...
- O que foi Manoel?
- Se tu falasse oito eu lhe tinha uma resposta daquelas.



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

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE
Líder
3843.1651
Fones (17) 3843.1310
99603.0968
escritorioliderouroeste@hotmail.com
Rua Fernão Dias Paes Leme, 1589 - Centro - Ouroeste/SP

Cíntia Sanches
Designer de Sobrancelhas | Micropigmentadora
Extensionistas de Cílios | Depilação Marroquina
Depilação Egípcia | Camuflagem de Estrias
17 99649.3399

celebridades



Wanessa ao lado de Zezé e Graciele

Wanessa Camargo começa a seguir Graciele Lacerda e namorado de Zilu na web

Wanessa Camargo passou a seguir Graciele Lacerda, noiva de seu pai, Zezé Di Camargo, nas redes sociais. Além da jornalista, a cantora também começou a ver o conteúdo postado pelo fotógrafo e produtor executivo, Marco Antonio Ruggiero, namorado da mãe, Zilu Camargo - que tem o desejo de subir ao altar novamente com o novo amor. No perfil do Instagram de Wanessa, é possível ver que Graciele e Marco foram as pessoas que ela começou a seguir mais recentemente. Além disso, Graciele também curtiu a foto mais recente da enteada na web.

GRACIELE AVALIOU RELACIONAMENTO COM WANESSA: "BASTANTE RESPEITO"

Clicada na companhia do sertanejo e de Wanessa no aniversário de 56 anos dele, Graciele salientou a relação amistosa com os herdeiros dele em entrevista recente. "Eles estão sempre se vendo, seja indo até a nossa casa ou o Zezé indo até eles. Atualmente o Igor mora junto com a gente e a relação de todos nós é muito tranquila e de bastante respeito", esclareceu a influencer, que ainda tem Igor e Camila Camargo como enteados, destacando a superação dos conflitos existentes no passado.

Paula Fernandes otimiza treino com ajuda de nutróloga: "Para ter sempre energia"

Dona de um corpo sequinho, Paula Fernandes foi adepta de dietas malucas para emagrecer no passado. Hoje em dia, a sertaneja combina os treinos com consultas de uma nutróloga para manter a forma. Em seu Instagram, a cantora detalhou como funciona o acompanhamento da médica: "Meus amores, vocês sempre me perguntam o que eu faço para manter a boa forma e a saúde, então vamos falar um pouquinho disso? Com a rotina que eu levo, às vezes, realmente, não é nada fácil. Mas já há cerca de 3 anos que tenho o acompanhamento da Dra. Priscilla Dutra, médica nutróloga de Brasília. Graças a ela tenho conseguido manter minha saúde e corpo em dia, otimizando meu sistema imune

e trabalhando meu organismo para ter sempre energia, disposição e vitalidade para encarar o dia a dia".

Segundo a famosa, o acompanhamento da nutróloga é importante para manter a saúde em dia: "Para quem não sabe, o médico nutrólogo pesquisa e avalia os benefícios e malefícios causados pela ingestão dos nutrientes, aplicando esse conhecimento à avaliação das nossas necessidades orgânicas e ao tratamento das manifestações de deficiência ou excesso, visando a manutenção da saúde e a redução de risco de doenças. "Estão vendo, meus amores, quanto essa especialidade pode fazer por nós?! A saúde agradece muito. Fica a dica, hein?".



A cantora faz o acompanhamento com uma médica nutróloga



A atriz abriu uma loja virtual para colocar à venda algumas peças de roupa

Atriz Giovanna Antonelli 'desapega' de figurinos de personagens

A moda está cada vez mais sustentável e o hábito de desapegar, cada vez mais em alta. Desta vez, Giovanna Antonelli decidiu deixar de lado algumas peças: a intérprete de Luzia abriu uma loja virtual no 'Enjoei' para colocar à venda algumas roupas. E entre elas estão alguns figurinos de novela! Um dos vestidos usados pela vilã Atena, de "A Regra do Jogo", se destaca entre os itens: com decote assimétrico e preto, ele está disponível para compra por R\$ 300.

LOOKS DE HELÔ TAMBÉM PODE SER COMPRADOS

Além da vilã na trama an-

terior de João Emanuel Carneiro, a delegada Helô, de "Salve Jorge", novela de Glória Perez, também "marcou presença" na loja virtual de roupas de Giovanna. Duas peças estão à venda da personagem: uma calça jeans de cintura alta e barra flare, tendência quando a trama das nove era exibida, e um colete branco. Ao todo, estão disponíveis 305 peças, com preços entre R\$ 25 e R\$ 500, entre as quais estão roupas de banho e até vestidos grifados Diane Von Furstenberg, estilista queridinha de celebridades internacionais como Kate Middleton.

horóscopo

ÁRIES
O dia lhe favorece a tomada de decisões assertivas para conduzir projetos e atividades com amigos. Você está em condições de alinhar ideias e trocar com pessoas que compactuam e se projetam para a mesma direção.

TOURO
É um dia para silenciar e avaliar a melhor forma de interagir com cônjuge, sócios ou uma pessoa importante para a experiência. No final da noite você estará mais assertivo para tomar decisões com a intenção de transformar o momento atual.

GÊMEOS
Dedique o dia para avaliar a melhor forma para produzir e lidar com a sua rotina, que segue atarefada e com acúmulo de atividades. No final do dia, o cônjuge ou uma pessoa importante toma decisões assertivas para conduzir estudos ou viagens importantes neste momento.

CÂNCER
É um dia importante para refletir sobre a sua autoestima e sobre o quanto está dando o seu melhor. Desenvolver os talentos e pensar sobre as relações com os filhos é necessário. No final do dia é favorável tomar decisões importantes para o trabalho.

LEÃO
É necessário refletir sobre suas posturas em família ou promover experiências com o imóvel. Não tome decisões hoje, apenas reflita sobre o que já vem sendo formado. No final do dia, haverá a possibilidade de identificar o modo como deseja atuar no relacionamento.

VIRGEM
Durante o dia, reflita sobre suas ideias e fique atento às palavras. Não se expresse se não tiver a certeza do que realmente deseja. Tente identificar as relações com as pessoas próximas. No final do dia, haverá condições de tomar uma decisão importante para as questões familiares.

LIBRA
É um dia para refletir sobre os investimentos e sobre a sua capacidade de captar recursos materiais. Não tome grandes decisões, apenas analise sua vocação e autovalor. No final do dia haverá condições de tomar decisões assertivas com pessoas próximas.

ESCORPIÃO
Dedique o dia para refletir sobre suas posturas e sobre qual imagem deseja passar. Avaliar sua identidade pessoal neste momento pode ajudá-lo a seguir mais consciente sobre si mesmo. Acredite em seu potencial, mas crie condições para se desenvolver.

SAGITÁRIO
É um dia para silenciar e aquietar a alma. Reflita sobre os sentimentos e possíveis bloqueios emocionais. Faça uma meditação e esteja em sintonia com o seu "querer" interno. você ficará em evidência e sua energia muda, pois fica mais ativo e decidido sobre posturas.

CAPRICÓRNIO
É um dia para refletir sobre as relações com os amigos e sobre a sua atuação com projetos que são importantes neste momento. Não conclua nada, apenas observe. No final do dia você será capaz de concluir, de fato, o que acontece de forma mais silenciosa e discreta.

AQUÁRIO
É um dia para refletir sobre sua atuação profissional e sobre a imagem que deseja passar. Avalie se está percorrendo o caminho que deseja e não tome grandes decisões. No final do dia haverá condições de tomar decisões importantes que se relacionam com projetos.

PEIXES
É um dia para refletir sobre estudos, religião e sobre a forma como você percebe a sua fé. Não tome grandes decisões, mas esteja alerta às mudanças em sua forma de pensar. Você estará em condições de entender as suas posturas.

AGRO SHOP JH
Assistência Médica Veterinária

Fone (17) 3843-2053

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

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

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny's Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA MasterCard

ACESSO: www.oextra.net

Informação com credibilidade

capas da semana

O que foi destaque nas edições diárias desta semana



Polícia abre inquérito para identificar motorista que atropelou motociclista

Um jovem morreu no local após bater na traseira de um carro, cair na pista e ser atropelado por outro veículo...

Curto-circuito pode ter provocado incêndio em agência bancária

Um incêndio que ocorreu na noite de sexta-feira em uma agência bancária em São Paulo...

Recicla Federal abre consulta pública para restituição

O Ministério da Fazenda abriu uma consulta pública para a restituição de impostos...

Desfile de Sete de Setembro leva o público a refletir sobre a solidariedade

O desfile comemorativo do Sete de Setembro em São Paulo teve um tom mais reflexivo...



Karatê conquista medalha de ouro no Brasileiro

Um atleta brasileiro conquistou a medalha de ouro no Campeonato Brasileiro de Karatê...

Preparativos para a Mostra Estudantil de Teatro entram na reta final

Os preparativos para a Mostra Estudantil de Teatro em São Paulo estão avançando...

Município sedia '1º Seminário sobre Alcool e Drogas na Infância e Adolescência'

O Município de São Paulo sediou o primeiro seminário sobre álcool e drogas na infância e adolescência...

Visitante é flagrada com drogas no chinelão em penitenciária

Um visitante de uma prisão foi flagrado com drogas escondidas em um chinelão...



Donos de túmulos abandonados devem procurar a secretaria do velório municipal

Os donos de túmulos abandonados em São Paulo devem procurar a secretaria do velório municipal...

Lei regulamenta campanha de arrecadação de doativos

Uma nova lei regulamenta a campanha de arrecadação de doativos em São Paulo...

Setembro Amarelo é tema do SAMU

O Setembro Amarelo é o tema do SAMU em São Paulo este mês...

Ladrão tenta despir Polícia o dia que corria para pegar ônibus

Um ladrão tentou despir um policial durante uma corrida para pegar um ônibus...

Brasil tem 1,6 mil casos de surto de ETEC e bronze de Jogos Escolares do Estado

O Brasil registrou 1,6 mil casos de surto de ETEC e o bronze foi conquistado nos Jogos Escolares do Estado...



Programa 'Saúde na Escola' atende mais de seis mil alunos da rede municipal

O programa 'Saúde na Escola' atende mais de seis mil alunos da rede municipal em São Paulo...

Loja Havan promete inaugurar filial na região antes do Natal

A loja Havan promete inaugurar uma filial na região antes do Natal...

Etec recebe a maior nota do município no IDEB

O Etec recebeu a maior nota do município no IDEB...

Construção do CT do Mirassol começa a reta final do Festival Literário

A construção do CT do Mirassol começa a reta final do Festival Literário...

Ministério do Trabalho libera 3ª etapa de pagamento do Aposentado

O Ministério do Trabalho libera a terceira etapa de pagamento do Aposentado...

www.oextra.net Faça sua assinatura: 3442-2445

Terça-feira, 11 de Agosto de 2018 Edição 3.371 Quarta-feira, 12 de Agosto de 2018 Edição 3.372 Quinta-feira, 13 de Agosto de 2018 Edição 3.373 Sexta-feira, 14 de Agosto de 2018 Edição 3.374

Casa & Rancho

SETEMBRO amarelo MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO DEAÇO

REFLEXOS VIDROS E ESQUADRIAS REFLETINDO QUALIDADE EM SUA OBRA

Proteja seu maior patrimônio Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas

Toldos Canaã (17) 3442-3385 | 99777-7634

CLIMACEL AR CONDICIONADO Soluções em Climatizações de Ambientes

NOVA LUSITANA FERRAGENS E MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

ACESSE: www.oextra.net Engenharia

TINTAS NOVA ONDA

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