



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 sabadão.



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 **Fabricio 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
/vilaave

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

ABERTO TODOS OS DIAS A PARTIR DAS 19 HORAS

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

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

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

maestro VISA Electron BANRI COMPRAS mastercard VISA Diners Club International elo Hipercard

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!”.

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 munda-réu 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 “marimbon-do 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 “marimbon-do 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 marimbon-do?

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-da 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 Pio-lho”, 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, arran-jar 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

ESTIM vivo

FAZEMOS RECARGA DE CELULAR

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

Diversões & Cia

Aluguel para festas

★ **Mini Tobogã**

★ **Cama Elástica**

★ **Piscina de Bolinha**

★ **Pula Pula Crocodilo**

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

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

Descartaveis

Tudo por R\$ 1,00

Itens para Festas

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



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 seguirás, 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 Bocaiúva, o grande republicano, e o assunto era o

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

Em meio da conversa, aproximasse 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 armas de fogo! Mudarei de bairro, não incomodarei o senhor... O notável político, cioso da própria tranquilidade, respondeu:

– 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 perdoo, definitivamente não perdoo... Chamado nominalmente à questão, o amigo exclamou desapontado: – Ah! Você não perdoa! 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...
° Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211
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 Cristino 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

das 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

do 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 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 (Seguros)
• TRABALHISTAS

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

CAUSAS PREVIDENCIÁRIAS

VANDIR ANICETO
OAB/SP 220.713

QUÉRIA DUARTE
OAB/SP 338.169

CÁSSIO ANICETO
OAB/SP 400.412

ALINE DUTRA
OAB/SP 361.992

ANICETO
Advocacia

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. Laís Malacarne de Oliveira
OAB/SP 326251

ronolady@terra.com.br - alivtrabalhista_malacarne@hotmail.com
laismalacarne@hotmail.com

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

Fabrizio José Cussiol
OAB/SP 213.673

Cel. Claro: 99131 6016 - Cel. Vivo: 99647 9979

e-mail: fabriziocussiol7@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 3462-8842
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 mais moderna 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-

back 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.

back 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?

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° 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° 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

FENATRAN VISTORIA VEICULAR

detran.sp 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

cel 17 99168-5170

cel 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

RETIFICA RAMOS

RETIFICA E RECUPERADORA DE PEÇAS: Blocos, Virabrequim, Cabeçotes, Comando, Bielas, Motores Diesel, Alcool 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

Tel. (17) 99602.7489 98202.4897

Ouroeste - SP

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

Alexandre alexandre.asbmanutencao@gmail.com

Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897

(17) 98822-5374

(17) 99639-8247

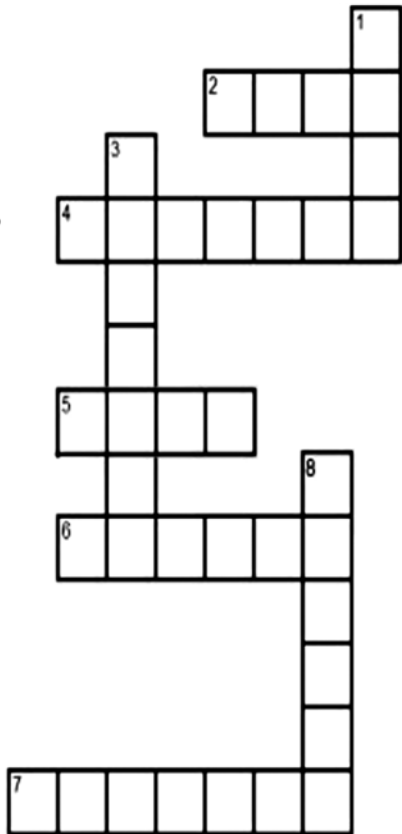
Delícia esfihas

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.

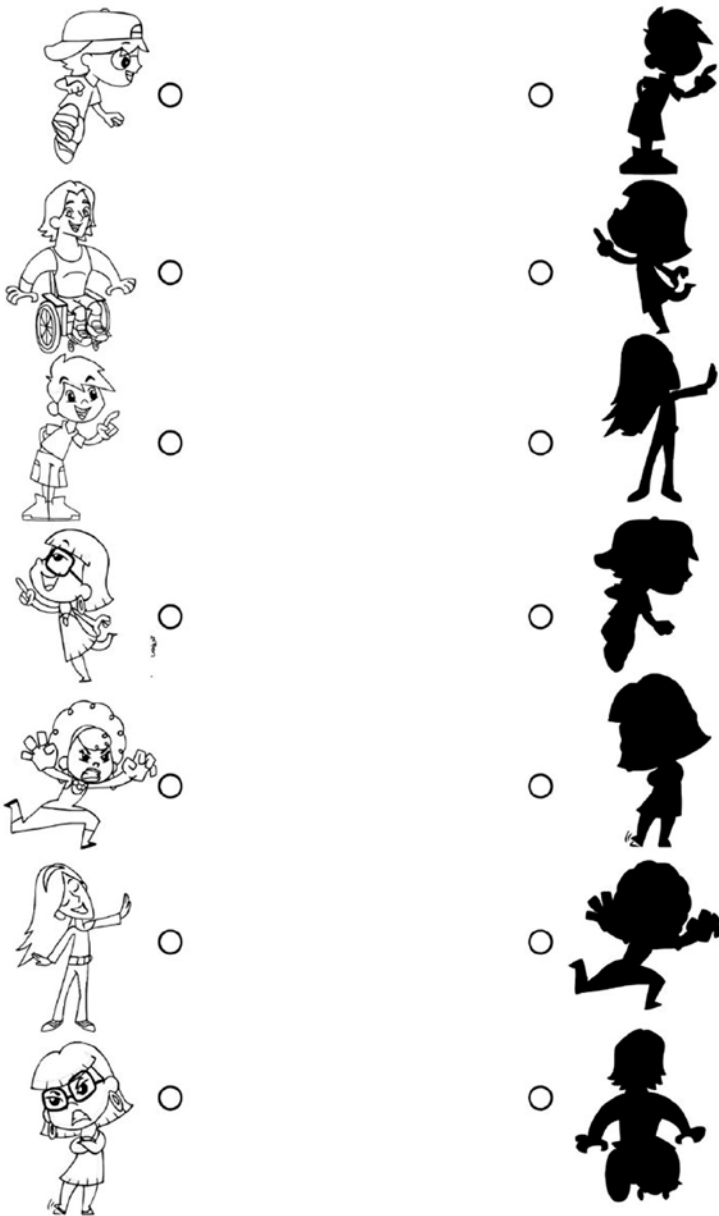


Sudoku

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.



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.



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.



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.



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.



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 menininho 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-

pagaio. 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 diga!

- 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 Gloria 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
O shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

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

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

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny's Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA, Visa Electron, Mastercard, American Express

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

