

social

"A leitura é uma fonte inesgotável de prazer mas por incrível que pareça, a quase totalidade, não sente esta sede."

Carlos Drummond de Andrade - Poeta (1902 - 1987)



Natalia Farina celebra a passagem de mais um aniversário. Felicidades!



A querida Tainá de Paula também está na lista dos homenageados deste final de semana.



Lennon Iquegami aniversaria neste sabbadão. Ele recebe os parabéns de toda sua família e de toda equipe deste "O Extra.net".

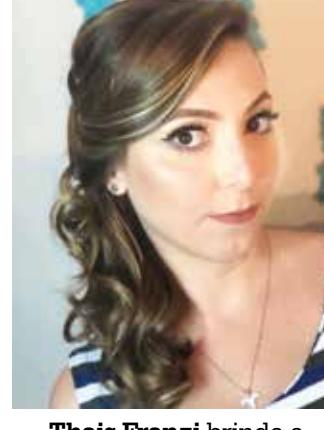
Luan Ayala também festejou mais um ano de vida. Parabéns!



A segunda-feira será de muitas comemorações para Vagner Medri que recebe muitas felicitações de toda galera, em especial, da amada Maria Madalena Coltro e também deste "O Extra.Net".



Vanessa Cristina da Silva e Eslí Serafim de Carvalho se casaram no último dia 22. A data foi de muita alegria para amigos e familiares.



Thais Franzi brinda a passagem de mais um niver.



A belíssima Marcia Oliveira Roderio também tem motivos para comemorar.



Eduardo Main é muito felicitado por amigos e familiares. Na foto, ele aparece ao lado da namorada Tainara Vilas Boas.



os melhores BRINQUEDOS você só encontra aqui no GIGANTÃO!!!



na curva
do rio

CHICO PIRANHA

Pamonha pré-datada

Lógico que não vou revelar o nome dos artistas. O pessoal voltava de uma pescaria, parou o carro na beira do estradão de terra batida e entrou no milharal, parecendo um bando de antas quebrando milho. Encheram uns quatro ou cinco sacos de espigas e quando saíram na estrada, perto do carro, deram de cara com o fazendeiro, o capataz e mais dois peões da fazenda. Aí, foi aquele "perereco".

- Olha patrão, a mulher do companheiro aqui, está grávida e com vontade de comer pamonha, aí a gente entrou na sua roça e pegou só umas espigas, mas se for o caso, o senhor vê quanto é que é, e a gente paga sem problemas, tá bom?

O dono da roça fez as contas. Noveis fora, vai um.... A rapaziada se espantou. Não tinham aquele dinheiro todo. Então, calmamente, o fazendeiro sugeriu:

- Fazer negócio com a gente é "facinho". Vocês me dão um cheque pré-datado, ou então deixam o carro como garantia da dívida... uai!

O ESPECIALISTA

Semana passada, o Alemão Eletricista contava par um grupo de amigos, que para pescar tucunarés, além da técnica e da persistência, o pescador precisava ter sorte. "Muita sorte", sentenciava.

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

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

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

Tudo bem. O Alemão botou os dois baietelas no cove e arremessou de novo. No que vem recolhendo o molinete, a colherinha fatal girando, surge de novo o rebojo! O Alemão dá um tempo, os cinco segundos, que são tiro e queda, e fiscou forte. A colherinha atravessa a guela, chega outro tucunaré e "nhac" nela...

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



Diversões &cia

Aluguel para festas 99634.9809 VIVO
 Mini Tobogã 99117.3735 CLARO
 Cama Elástica 99738.4407 VIVO
 Piscina de Bolinha
 Pula Pula Crocodilo
 Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP



ROGA Center

Medicamentos e Perfumaria
 Produtos de Higiene Pessoal
 Entregas e Aplicações em Domicílio

Fone: (17) 3843-1331

1519

AQUI TEM TAMBÉM FARMÁCIA POPULAR

Disk Entrega (17) 3843.1331
PLANTÃO 24 hs 9754.9146 (Michelle)

DROGA Center

Av. dos Bandeirantes, 1519

Centro - Ouroeste

CLUBE DA MEMÓRIA

Histórias do Tempo do Botinão

Por CLAUDINEI CABREIRA

Lembra do Tiro Bunda?

Daí desses, numa loja da cidade, encontrei um velho e bom amigo, desses do Tempo do Botinão, o Nelson Fernando dos Santos, o Nelsinho, que acabou se aposentando como funcionário do Banco do Brasil e que foi meu companheiro de classe no Grupo Escolar Afonso Cáfarro. Foi muito bom encontrar o Nelsinho, até porque recordamos e rimos muito das nossas peripécias e traquinagens daquelas velhos e bons tempos.

E a conversa fluiu ainda gostosa depois que ele disse a palavra mágica: lembra do "Tiro Bunda"? Foi o bastante para lembrarmos das nossas primeiras incursões pelas lagoas e brejos da vida, onde aprendemos nadar e fizemos nossas primeiras pescarias de lambaris, traíras e outros bichos. Naquela época, lá pela metade dos anos sessenta, os meninos da minha rua, a antiga e famosa Avenida Doze, sempre se reunia no campinho de futebol que nós mesmos fizemos, onde hoje é a praça do Jardim Santista, mas que pouca gente sabe que se chama de fato e merecimento "Valtrudes Baraldi". Dali a gente reunia a turminha e partia em grupo para nossas aventuras à lá Indiana Jones. A gente adorava aventuras.

Lembro que um dia, um dos meninos chegou meio que afobado, com uma grande notícia, uma novidade e tanto. Sabe lá Deus como, ele acabou descobrindo um açude enorme, raso e fundo, lindo e de águas cristalinas, escondido numa das baixadas da antiga fazenda dos Ingleses. A tal represa encantada ficava do lado de lá da linha do trem, na direção do antigo cafezal da fazenda Mininel, seguindo pela estrada de terra batida que vai para Meridiano. E o curioso é que o lugar, a represa, tinha até um nome: era o Tiro Bunda!

Tinha esse curioso nome porque diziam que o capataz da fazenda, um sujeitinho grandão, mal encarado e bravo, vigiava dia e noite aquela lagoa, montado em um cavalo baio, sempre munido de uma espingarda de



sal e atirava no trazeiro daqueles que se aventuravam nadar ou pescar no lugar. Lembramos também que até que havia uma placa avisando que era proibido pescar e nadar naquela represa. E rimos muito, claro. Afinal não seria uma placa de aviso que ia intimidar a molecada. Sempre ia um batedor na frente do grupinho pra observar se o tal capataz estava pelas redondezas. Igual macaco-prego quando vai atacar uma roça, o nosso batedor subia em árvores, olhava em todas as direções e depois assoviaava, avisando que não havia perigo. Era uma festa, todo mundo correndo em direção à represa. E o mais interessante é que durante todo o tempo que nós frequentamos aquele açude, nunca vimos o tal sujeito, nem de longe.

Foi ali que a maioria dos meninos da nossa turma aprendeu a nadar, ajudados pelos mais velhos, que já dominavam a arte de cortar a água nas braçadas ou nos mergulhos. E aprendemos ao nosso modo os estilos de nadar de braçada, cachorrinho e marinheiro. Nadar de costas foi outra coisa que a gente também descobriu por conta própria. Até que um dia, um dos gênios da turminha, teve uma brilhante idéia.

Havia um menino na turma que tinha mania de Tarzan, era o Zé Carlos Fantasia, que sempre andava com uma

tanga de couro e com uma pequena e inofensiva faca de cozinha na cinta, igual o personagem dos gibis e do cinema. Vendo a faquinha do Tarzan, nosso amigo pediu ela emprestada, foi lá na nascente do açude onde havia um imenso taboal e começou cortar as taboas. Juntou um feixe, espalhou por sobre dois pedaços de paus de pouco mais de um metro e foi amarrando os feixes bem trançados, com uma corda improvisada com os próprios talos da taboa.

Enquanto ele ia montando aquela coisa, uns ficaram olhando curiosos e outros, zombeteiros, riam e diziam que ele havia ficado biruta. Aliás, o menino tinha o sugestivo apelido de Professor Pardal. E foi aí que eu mais alguns dos curiosos, logo percebemos o que ele estava aprontando, e fomos ajudá-lo. Pouco tempo depois, estava pronta a primeira de

muitas "jangadas" que construímos para brincar no açude. E não é que a coisa flutuava mesmo?

Pensa que a imaginação da turminha parava por ai? Tempos depois, alguém teve outra grande e luminosa idéia. No aterro do açude haviam algumas árvores de pequeno porte, atingindo aí uns cinco ou seis metros de altura; algumas delas eram pés de banana-de-macaco, bem mais altas e flexíveis que as outras.

No dia seguinte à idéia, levamos uma corda e um dos meninos subiu bem no topo de uma das árvores e amarrou bem firme a corda lá no alto. Aí todo mundo juntou em fila indiana pulando rumo ao barranco até a árvore tombar, quase rente ao chão. O pai da idéia, lógico, foi o primeiro a estrear o nosso "trampolim atômico". Quando ele deu o sinal, contamos até três, e juntos, soltamos a corda... e ele saiu voando pelos ares até se estrelar numa feno-menal barrigada, no meio da represa! Um salto cinematográfico! Estava inau-gurada a era dos grandes saltos e mergulhos!

Tudo correu muito bem, até o dia em que a árvore não aguentando mais tanta pressão, quebrou no meio e os bravos puxadores de corda saíram de fasto, caindo uns sobre outros e todos foram rolando ribanceira abaixo, do outro lado do aterro do açude. Enquanto isso, o coitado do mergulhador da vez, des-pencou lá do alto da árvore, em pânico, grudado no galho quebrado, até se esborrachar no chão duro do aterro da represa! Depois desse dia, desativamos o nosso perigoso e terrível "trampolim atômico". Qualquer dia desse eu conto porque um dia nós trocamos o "Tiro Bunda" pelo famoso "Tanque da Mi-na". Semana que vem tem mais. Até lá...

Realizamos Aplicação de Injetáveis e Entregas em Domicílio

Temos Convênio com a Prefeitura Municipal

Disk-Entregas (17) 99742-5858

TUPPERWARE - SALGADINHOS
 DOCES - BISCOITOS

ARTIGOS PARA FESTAS - BEBIDAS

ÁGUA MINERAL - GÁS
 UTILIDADES EM GERAL

Disk-Entregas (17) 99742-5858

TUPPERWARE - SALGADINHOS
 DOCES - BISCOITOS

ARTIGOS PARA FESTAS - BEBIDAS

ÁGUA MINERAL - GÁS
 UTILIDADES EM GERAL

SUPER GÁS LIGEIRINHO

<<DEUS É FIEL>>

DISK-GÁS & ÁGUA
 (17) 99742-5858



Rua Brás Cubas, 1197 - Centro
 Ouroeste - SP

(Atrás da Escola Sansara)

■ PROJETO VIDA DE CRIANÇA CHEGA AO MUNICÍPIO

Programa contará com exposição e oficina fotográfica para alunos da rede pública

→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Ouroeste

Para celebrar a semana da criança, o Museu Água Vermelha abre suas portas ao público, no dia 9 de outubro, para a exposição Vida de Criança, do fotógrafo paulistano Caio Vilela, a partir das 9h30, com acesso gratuito. A exposição fica no Museu até o dia 19 de dezembro. As imagens de Vilela mostram os Direitos das Crianças por meio do cotidiano de meninos e meninas de diversos países. Cada painel tem uma breve explicação sobre as fotos, incluindo texto em braile.

Em dezembro, Vilela chega a Ouroeste para ministrar cinco oficinas de fotografia para alunos da rede pública. O fotógrafo passará ensinamentos básicos sobre a arte de fotografar, como técnicas de enquadramento, luz, foco, desenvolvimento do olhar fotográfico, artístico entre outros pontos. Os alunos terão, ainda, a oportunidade de colocar em prática todo o aprendizado, capturando imagens pela cidade que representem os "Direitos das Crianças".

Um link da versão digital do livro "Vida de Criança", que reúne as imagens de Vilela e texto de Noelly Russo, jornalista e curadora da exposição, ficará disponível gratuitamente para todos os professores das escolas públicas que desejarem abordar o tema em sala de aula.

"Vida de Criança" conta com patrocínio da AES Tietê, e é realizado por meio do apoio da Lei Rouanet, em parceria com a Sopa Comunicação e o fotógrafo Caio Vilela.

SOBRE O AUTOR

Caio Vilela é geógrafo, fotógrafo e jornalista, nascido em 1970, em São Paulo. Para retratar o mundo pelo olhar das crianças, viajou por mais de 100 países e passou por todos os estados brasileiros. O autor da exposição "Vida de Criança" tem cinco livros publicados, entre eles "Futebol-arte

do Oiapoque ao Chu" e "Futebol sem Fronteiras", e exposições em Paris, Doha, Belgrado, Islamabad, Quito, Bogotá, Rio de Janeiro, São Paulo e outras cidades brasileiras.

SERVIÇO:

- Abertura: 9/10
- Horário: Das 9h30 às 13h
- Local: Museu da Água Vermelha – Avenida dos Bandeirantes, 2090 - Ouroeste - SP

VIDA DE CRIANÇA

Toda criança tem DIREITOS.

Muitos conhecem os deveres de uma criança, mas poucos se lembram dos direitos que elas têm. Eles existem e estão descritos na Declaração Universal dos Direitos da Criança, criada em 1959 pelo Unicef, o Fundo das Nações Unidas pela Infância.

Os direitos da criança se concentram em dez grandes temas. Alguns podem até parecer óbvios para aqueles que têm garantidos o direito à escola e a uma moradia digna, mas a verdade é que há milhões de crianças no mundo todo que não têm esses direitos respeitados. Há ainda crianças que, por não terem um registro, um documento, não existem para a sociedade. E há um número enorme de crianças que nunca vão aprender a ler, sujeitas a regimes de trabalho



Toda criança deve ter onde MORAR.
"O meu nome é Dorjee e moro no Tibet/Ásia".

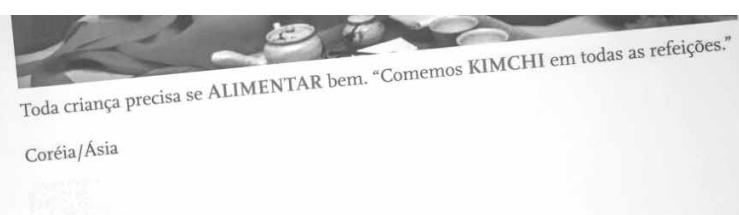


Toda criança tem direito a um nome.
"Somos Nelson, Cleide e Roberto Carlos." Brasil/América do Sul

que lhes roubam a infância. Por isso, quem diria, até mesmo o assunto preferido das crianças também se transformou em um direito: o de brincar!

A exposição dá uma volta ao mundo para contar a história

de crianças dos mais variados lugares, de como meninos e meninas de países diferentes usufruem de alguns deses direitos e de como vivem, seja qual for o lugar ou a condição em que nasceram.



Parte de um dos painéis da exposição, com legenda em braile



Toda criança deve ser respeitada por sua RELIGIÃO.
"Somos budistas". Myanmar/Ásia



Não importa onde cada um nasce.
"Devemos usufruir dos nossos direitos". Iêmen/Ásia



Aniversariantes da Paróquia São João Batista de Ouroeste

- Alice Ap. Mansuelo Alves
- Alessandro Augusto Scatena Pinheiro
- Osvaldo Pereira dos Santos
- Aparecida Gimenes Lopes
- Osmar José do Nascimento
- Maria Tereza Garetti Inoue
- Tereza Bertacini
- Eliana Gomes de Oliveira
- Patricia da Cruz Monteiro
- Wilson Rocha de Oliveira
- Angela Maria Rodrigues Maticolli
- Celso Luis da Costa
- Celso Nunes de Marqui
- Leila José Barbosa
- Nilde Parize Silva
- Gustavo Carvalho Garcia

Aos Dizimistas aniversariantes do dia 01 a 07 de Outubro, o nosso agradecimento pela generosidade para com a Paróquia São João Batista de Ouroeste.



Ser Dizimista é uma questão de fé

eternium

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

• Por CLARIUS

MINUTINHO: Benção de paz

Diante da prova, orar, envidando meios de transformá-la em experiência benéfica. Diante da penúria, orar, desenvolvendo serviço que a desfaça.

Diante da ignorância, orar, acendendo luz que lhe dissipe a sombra.

Diante da enfermidade, orar, procurando medicação que lhe afaste os prejuízos. Diante do desastre, orar, empreendendo ações que lhe anulem os efeitos. Diante da dificuldade, orar, aproveitando a lição dos obstáculos de modo a evitá-los futuramente. Diante do sofrimento, orar, construindo caminhos para a devida libertação. Diante da discordia, orar, edificando recursos para o estabelecimento da paz. Orar sempre, mas agir cada vez mais para que se realize o melhor. Disse-nos o Senhor: vigiai e orai para que não entreis em tentação... e, realmente, acima de tudo vigiam e oram aqueles que ativamente

se esforçam para que, em tudo, se faça o bem que nos cabe fazer.

Emmanuel/Chico Xavier

CRÔNICA

O ciclo da violência

Conta-se que certo general passou a noite inteira sem conseguir pregar o olho. Pela manhã, estava muito irritado e chegando ao quartel, mal viu o coronel, dirigiu-lhe palavras rudes de admoestação, por coisa nenhuma.

O coronel engoliu em seco a própria raiva, pois não podia externar o que lhe ia à intimidade ao seu superior. Saiu da sala e, encontrando o tenente no corredor, gritou com ele, falando da sua incompetência.

cia em resolver questões de somenos importância no quartel.

O tenente ficou vermelho. Sentiu o sangue quase explodir no cérebro, mas mordeu a língua para não se alterar com o seu comandante. Bateu continência e foi para o pátio, onde encontrou o sargento, que se preparava para os exercícios com seus subordinados.

Asperamente se dirigiu a ele, deixando-o com muita raiva. O sargento esperou que o tenente se afastasse, rodou sobre os calcanhares e se encaminhou até o cabo, que lhe recebeu toda a agressividade guardada.

O cabo não gostou de ser xingado

por algo que não fizera e acabou despejando a sua ira no primeiro soldado que encontrou, a caminho do seu alojamento. Reclamou de tudo, deixando o pobre homem arrasado.

Como o soldado estava em final de expediente, saiu do quartel e se dirigiu ao terminal de ônibus. Quando subiu no coletivo, perdeu a calma com o cobrador que disse não ter troco para a nota que ele apresentou.

O motorista do ônibus assistiu tudo, tomou as dores do cobrador, mas, com medo de reagir porque a pessoa em questão era um militar, se calou.

Contudo, quando chegou a casa, trazia dentro de si toda a raiva que segurara durante as últimas horas de trabalho e, porque a esposa demorava em colocar a comida à mesa, lhe dirigiu palavras inadequadas, grosseras e ofensivas.

O motorista era um homem grande

Pensamento da Semana

“Opaix sairá do caos com grandes arranhões, mas ele realizará a sua missão de Pátria do Evangelho”.

DIVALDO PEREIRA FRANCO



e ela miúda, por isso ela achou mais prudente ficar quieta. Entretanto, ao passar pelo seu quarto, viu a filha de oito anos mexendo no seu estojo de maquiagem. Era algo que ela fazia sempre, mas, naquele dia, a mulher se encolerizou, brigou com a garota, e a mandou para o quintal. A menina não entendeu a reação da mãe e foi despejar toda a sua raiva num cão que estava amarrado, nos fundos da sua casa.

O pobre animal sentiu o pontapé e recebeu a carga negativa que a criança despejou.

Como não tinha nada mais a fazer, externou a sua vontade de morder, de reagir, uivando a noite inteira.

Adivinhem quem morava na casa ao lado e não conseguiu dormir? Isso mesmo! O general do começo da história.

Autoria desconhecida



os calcanhares e se encaminhou até o cabo, que lhe recebeu toda a agressividade guardada.

O cabo não gostou de ser xingado

sua saúde

Hepatite A: O que é, tratamento e recomendações

AHepatite A é uma doença infecciosa aguda causada pelo vírus VHA que é transmitido por via oral-fecal, de uma pessoa infectada para outra saudável, ou através de alimentos (especialmente os frutos do mar, recheios cremosos de doces e alguns vegetais) ou da água contaminada.

No entanto, muitas vezes, os sintomas são tão vagos que podem ser confundidos com os de uma virose qualquer. O paciente continua levando vida normal e nem percebe que teve hepatite A.

EVOLUÇÃO DA HEPATITE A

Em geral, o quadro de hepatite A se resolve espontaneamente em um ou dois meses. Em alguns casos, porém, pode demorar seis meses para o vírus ser eliminado totalmente do organismo.

A hepatite A é uma doença de curso benigno, mas potencialmente grave. Embora não

sejam frequentes, complicações podem surgir. Uma delas, a hepatite fulminante, é um quadro que se caracteriza pela necrose maciça e morte das células hepáticas nas primeiras seis a oito semanas da infecção. São raros os casos de pacientes com mais de 50 anos que sobrevivem a essa forma da doença.

TRATAMENTO

Não existe tratamento específico contra a hepatite A, nem embasamento terapêutico para recomendar repouso absoluto. Na vigência dos sintomas, porém, o próprio paciente se impõe repouso relativo.

Apenas uma minoria apresenta os sintomas clássicos da infecção: febre, dores musculares, cansaço, mal-estar, inapetência, náuseas e

vômito. Icterícia, fezes amarelo-esbranquiçadas e urina com cor semelhante à da coca-cola são outros sinais possíveis da enfermidade.



Pessoas que vivem no mesmo domicílio que o paciente infectado ou que estão em más condições de saúde podem receber imunoglobulina policlonal para protegê-las contra a infecção.

É absolutamente fundamental que o consumo de álcool seja abolido até pelo menos três meses depois que as enzimas hepáticas voltaram ao normal.

RECOMENDAÇÕES

- Não coma frutos do mar crus ou mal cozidos. Molluscos, especialmente, filtram grande volume de água e retêm os vírus, se ela estiver contaminada;
- Saiba que ostras que se comem crus e mariscos são transmissores importantes do vírus da hepatite A;
- Evite o consumo de alimentos e bebidas dos quais não conheça a pro-

cedência nem saiba como foram preparados;

- Procure beber só água clorada ou fervida, especialmente nas regiões em que o saneamento básico possa ser inadequado ou inexistente;
- Lave as mãos cuidadosamente antes das refeições e depois de usar o banheiro. A lavagem criteriosa das mãos é suficiente para impedir o contágio de pessoa para pessoa;
- Não ingira bebidas alcoólicas durante a fase aguda da doença e nos três meses seguintes à volta das enzimas hepáticas aos níveis normais;
- Verifique se os instrumentos usados para fazer as unhas foram devidamente esterilizados ou leve consigo os que vai usar no salão de beleza.

Síndrome Metabólica e riscos para o coração

Doença é caracterizada por conjunto de fatores de riscos para doenças cardiovasculares



Dr. Antonio Carlos Pancotti
CRM 141.743 - Cardiologia

Conhecida como a "doença da civilização moderna", a Síndrome Metabólica (SM) consiste em uma associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares como ataques cardíacos e Acidente Vascular Cerebral (AVC). Esse conjunto de fatores tem como base a resistência à ação da insulina (hormônio que metaboliza a glicose), nesse caso, a insulina age menos nos tecidos (principalmente muscular e adiposo) e também na metabolização da gordura, o que gera uma produção extra desse hormônio pelo pâncreas e consequente elevação da insulina no sangue.

A Síndrome Metabólica é um distúrbio que pode ser desencadeado por fatores como obesidade, acúmulo de gordura na região abdominal e sedentarismo. Em alguns casos, a condição genética pode contribuir para o desenvolvimento da Síndrome Metabólica, no entanto, atividade física e o controle do peso são medidas preventivas para a SM.

Por ser caracterizada como um conjunto de fatores de risco, o diagnóstico da Síndrome Metabólica é feito com base na presença de cinco critérios, entre eles: obesidade central (circunferência abdominal aumentada, em homens mais de 102 cm e nas mulheres acima de 88 cm); hipertensão arterial; glicemia alterada ou presença de Diabetes; taxas alteradas de Triglicerídeos; taxas elevadas do Colesterol LDL (ruim) e diminuídas do Colesterol HDL (bom). Caso o indivíduo apresente três dos critérios listados, o diagnóstico de Síndrome Metabólica pode ser concluído.

Portadores de Síndrome Metabólica apresentam um alto fator de risco para as doenças cardíacas, entre elas, o Infarto Agudo do Miocárdio e obstrução das artérias. Desse modo, o paciente é orientado a iniciar o quanto antes mudanças nos hábitos alimentares e a prática de atividades físicas após uma criteriosa avaliação cardiológica.

Alguns estudos associam a prevalência de Síndrome Metabólica em indivíduos com 50 anos ou mais, principalmente em países da América Latina. No entanto, a prevenção e os cuidados com a saúde devem começar desde cedo, levando em consideração os últimos dados do Ministério da Saúde sobre as altas taxas de obesidade nas faixas etárias de 25 a 44 anos.

A recomendação é que a população sempre busque se alimentar de forma equilibrada, priorizando na dieta legumes, carnes magras, frutas e grãos integrais. Além da dieta, a prática de atividade física deve ser regular. Exercícios como a caminhada, ciclismo, atividades na água apresentam benefícios para portadores de Síndrome Metabólica, pois podem ser realizadas no ritmo do praticante e promovem gasto calórico. Se houver a presença de hipertensão e ela não for controlada apenas com a dieta e atividade física, pode ser necessário o uso de medicamentos. Esse caso também se aplica quando há o diagnóstico de diabetes e a necessidade de medicamento para controle.

A Síndrome Metabólica é uma condição que não apresenta sintomas, no entanto, gera um grande risco para a saúde cardiovascular. A detecção e controle da SM é fundamental para evitar futuras complicações. Por isso, se apresentar alguns dos critérios listados nesse artigo, procure um especialista.

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 @cardiologiadrapancotti

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 PERUSINI VIANA
ADVOGADO - OAB/SP 365.638
CEL. (17) 99776-3464
17 3462-6805
Rua Bahia, 1161 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

ANICETO
Advocacia
VANDIR ANICETO
QUÉRIA DUARTE
CÁSSIO ANICETO
ALINE DUTRA
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
ronaldo@terra.com.br - adv@malacarne@hotmail.com
laismalacarne@hotmail.com
Fone: (17) 3442-4760 / 3442-5131
Rua São Paulo, 1323 - Coester - Fernandópolis - SP

Fábricio José Cussiol
OAB/SP 213.673
Cel. Claro: 99131 6016 - Cel. Vivo: 99647 9979
e-mail: fabriocussiol7@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) 3442-6298 3462-6842
RUA PORTO ALEGRE, 516 - JARDIM SANTA RITA - FERNANDÓPOLIS-SP

Maurílio Saves
ADVOGADO - OAB/SP 73.691
Patricia Eunice dos Santos
ADVOGADA - OAB/SP 324.971
Fone: 17-3442 3403 - 99784 1208
Av. Manoel Marques Rosa, 1075 - Centro - 4 andar - sala 43
email: mauniliosaves@yahoo.com.br

ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA
Dr. Antonio José Pancotti
Dra. Patrícia Broim Pancotti Mauri
Dra. Márcia Broim Pancotti Vilas Boas
e-mail: advpancotti@terra.com.br
Rua Rio de Janeiro, 1837 - Centro - Fernandópolis-SP



ACESSSE:
www.oextra.net



Informação com credibilidade

Autos & Bikes

Acabou! Ford Focus sairá de linha no Brasil

Modelo está em sua terceira geração e produção será encerrada em maio do próximo ano

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Acabou! É o fim! E talvez essa notícia sobre o Ford Focus seja apenas o

simplesmente acabaram com o mercado dos hatches e sedãs. Somados, os cinco hatches médios vendidos no Brasil emplacaram apenas 1.015 unidades em agosto, ou seja, uma que-

mês. Os números da Fenabrade do fechamento de agosto mostram 492 unidades emplacadas do Cruze Sport6, seguido por 310 do Focus, 166 do Golf e apenas 46 do Peugeot 308.

prélio do que ocorrerá brevemente com outros hatches e sedãs de pequeno porte, tais como o GM Cruze, VW Golf e Peugeot 308. A produção do modelo norte-americano simplesmente será encerrada no primeiro semestre de 2019 e as últimas unidades devem ser comercializadas em maio. E a justificativa para o fim do ciclo tem nome: as SUV's. Elas

da de quase 42% do que há um ano. Para se ter ideia do abismo, poucos anos atrás os líderes emplacavam sozinhos entre 2.500 e 3.000 unidades por

Atualmente, o Focus é importado da Argentina que abastece toda a América do Sul. Ele está na 3ª geração e foi lançado no Brasil em 2000.



Bugatti Chiron: acaba com o tanque em oito minutos

Ele é superlativo em todos os sentidos! 1.500 cavalos de potência; faz de 0 a 100 km/hora em 2,3 segundos; e de zero a 400 km/hora em 41,9 segundos (só não atinge 500 km/hora em virtude de não existir pneus seguros a essa velocidade) mas também tem outra

"virtude" incomum: com o pé cravado, seu tanque de gasolina dura somente oito minutos. Isso mesmo! Na velocidade máxima limitada eletronicamente (420 km/hora), você rodará somente oito minutos, isso se estiver de tanque cheio. Apesar de

mais potente e econômico que seu antecessor, o Veyron, o Bugatti Chiron ainda tem números de consumo assustadores. Na

cidade, o esportivo marca 3,8 km/l, enquanto na estrada ele é um pouco mais econômico: 5,9 km/l. Como a segurança está sempre em primeiro lugar, o Chiron exige uma segunda chave para a obtenção da

sua velocidade de ponta, que é de 420 km/h (sem essa, fica reduzida a 380 km/h). Ou seja, apenas com a inserção de uma segunda chave é que a velocidade máxima de 420 km/h fica desbloqueada mas, ainda assim, apenas

depois de um 'check-up' aos diversos sistemas do veículo, que vão desde a pressão dos pneus ao acerto da suspensão, que é rebaixada. Ao mesmo tempo, a asa traseira estabelece um ângulo 'certo' para o efeito e a direção tem de estar centrada, porque apenas se pode atingir a sua velocidade máxima em linha reta.



MV AUGUSTA 800 RR:

A DRAGSTER

Amarca italiana, em parceria com a Pirelli, lançou a edição limitada da sua três cilindros de 800 cv. Ela vem com detalhes exclusivos como os pneus Diablo Supercorsa SP e ainda não tem preço divulgado. Pode até vir para o Brasil.



SUZUKI KATANA:

A VOLTA!

Lançada em 1981 e famosa por suas linhas retas, a Katana está de volta. A nova configuração vem com motor de 1.000 cilindradas e com 152 cv. Equipeada com controle de tração de três níveis e Vendas começam no início de 2019 na Europa.



máquinas & karangos

AUTO ELÉTRICO CISFER
CONsertos de Partidas, Alternadores e Instalação em Geral
Ailton FONES: (17) 3442-5506 99784-3190 99784-3102
Av. LÍTERIO GRECO, 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.desmontferrovelhobrasil.com.br
E-mail: ferrovelhobrasilfer@gmail.com
Av. Líterio Greco, n.º 1575 - Jd. Araguaia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

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 3442-4772
EMPRESA CREDENCIADA DE VISTORIA
E-mail: fenatranfernandopolis@outlook.com
Av. LIBERO ALMEIDA SILVARES, 2644 - COESTER - FERNANDÓPOLIS

RETÍFICA RAMOS
RETÍFICA 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

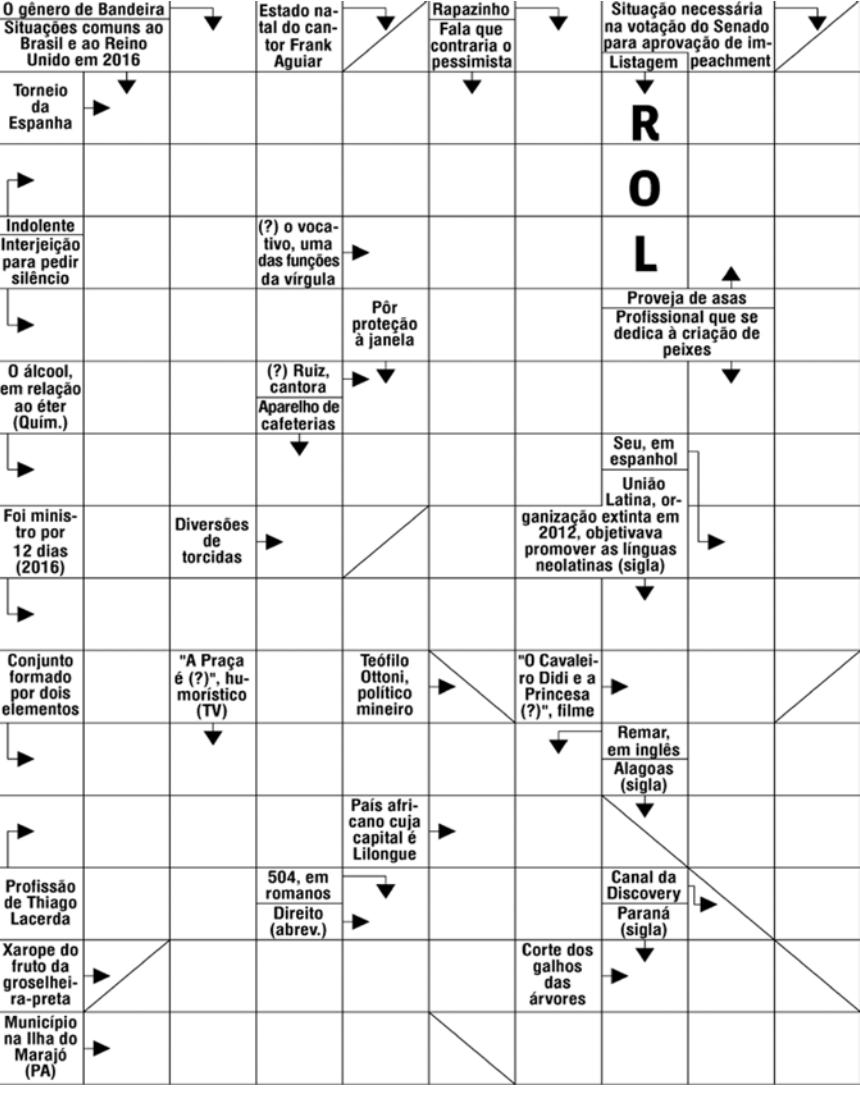
Breve em Ouroeste
PROTEGE Vistoria Automotiva
Carros, Motos, Reboques Semi-Reboques, Caminhões Micro ônibus e Caminhonetes

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 17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088
Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

ASB
Manutenções e Segurança
Tel. (17) 99602.7489 98202.4897
Elétrica Residencial e Comercial
Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV
Alarme • Interfone • Portão
Alexandre alexandre.asbmanutencao@gmail.com
Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897
Ouroeste - SP

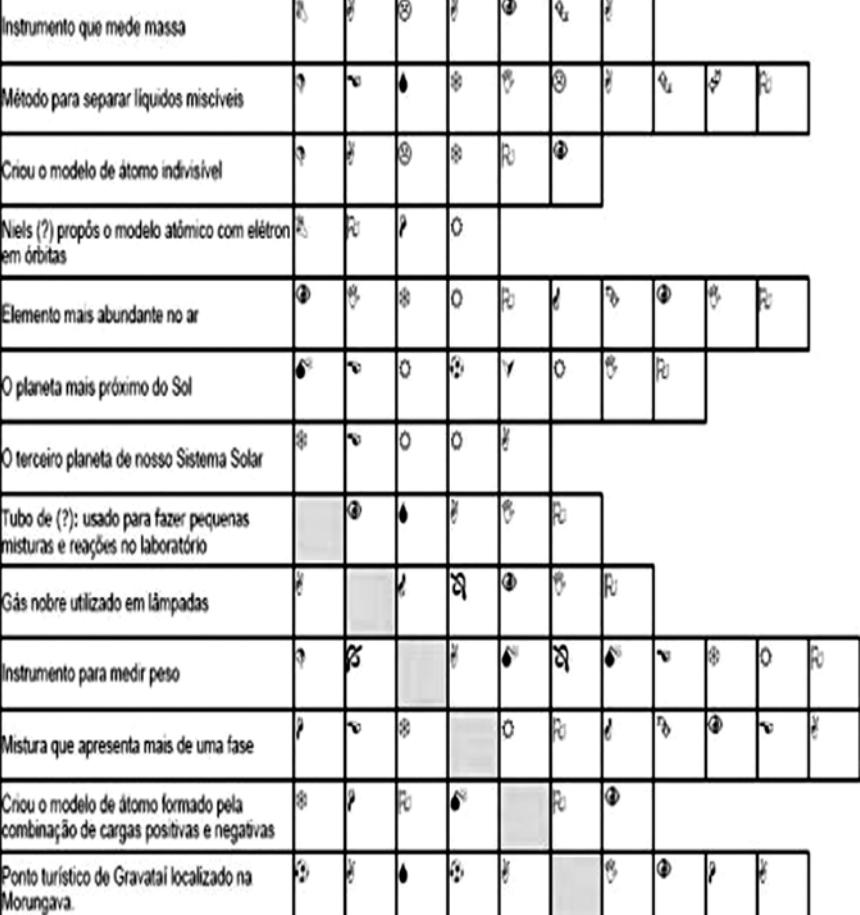
(17) 98822-5374
(17) 99639-8247
Delícia esfihas
DELIVERY
De Esfihas Arabes

Palavras Cruzadas

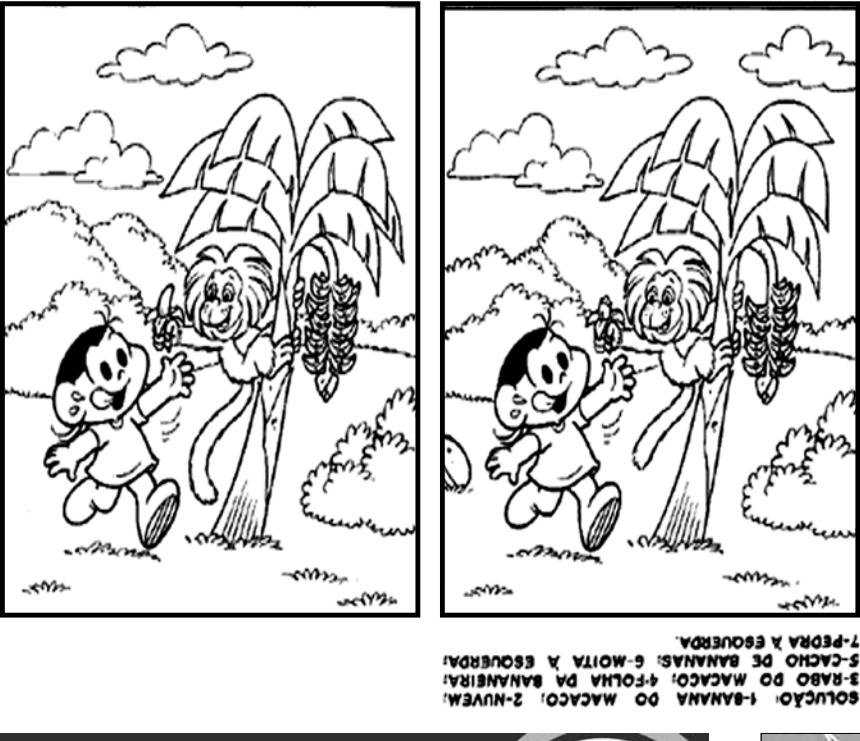


Criptograma

Na coluna em destaque aparecerá o nome do primeiro cientista que propôs o modelo atômico com eletrosfera



Jogo dos 7 Erros



Resumo de Novelas

ESPELHO DA VIDA

Sábado, 18h00

Cris descobre que André lhe enviou a bala de ouro que tirou a vida de Júlia, e sente uma fisgada no peito. Edmínia afirma a Isabel que Alain está apaixonado por Cris. Alain orienta Pat a fazer um teste com Bola para seu filme. Mariane aceita participar do filme de Alain, e Bola vibra. Gentil e Lenita conversam sobre o passado de Alain, Felipe e Isabel. Cris visita novamente a casa de Júlia. Ana tem um pressentimento sobre Cris, e Flávio tranquiliza a esposa. Américo chega de surpresa à casa de Margot, que não consegue falar com Cris e avisa a Alain. Valdete e Michele lamentam que Pat não corresponda o amor de Hugo. Cris, que está no passado como Julia, conhece Piedade.

O TEMPO NÃO PARA

Sábado, 19h15

Samuca percebe o ciúme de Marcas. Emílio tenta seduzir Elza para obter informações de Carmen. Dom Sabino conta a Eliseu que Cecílio é seu filho. Eliseu oferece abrigo a Cecílio em troca de trabalho. Marino leva Carmen para ver as joias de Cesária. Marino questiona Carmen sobre o relacionamento dos dois. Amadeu diz a Agnese que só sossegará quando conseguir todos os bens de Dom Sabino. Dom Sabino fica frustrado quando o cocheiro exige dinheiro para lhe emprestar o alfinete de gravação. Barão presenteia Miss Celine com um notebook, por ela ter defendido Omar na escola.

SEGUNDO SOL

Sábado, 21h00

Valentim afirma que não quer mais saber de Rosa. Ícaro comemora com Manu, que alerta o irmão sobre Rosa. Nana conforta Valentim. Laureta e Karola confrontam Rosa, que segue chantageando as duas. Groa vê Quinho com Emily e aumenta suas suspeitas contra a menina. Rosa se muda para o casarão com Ícaro, e Manu não aprova a união dos dois. Ícaro, Manu e Rosa descobrem sobre o incêndio e se preocupam com Cacau e Nice.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 20h50

Léia se emociona ao se deparar com Quemuel deitado sobre uma maca em frente a sua tenda. Gibar dispensa Acasa e diz ter um compromisso. Na massmorra de Jericó, Zuma tenta confortar Tobias. Marek e Kalesi comemoram o sacrifício. O rei ordena que Sandor traiga Tobias para uma luta comemorativa. Tibar diz para o filho continuar obedecendo o soberano. Raabe pede para Milah preparar mais comida. Nobá desabafa com Kalu e reclama da vida que está levando. Quemuel conta sobre o corrido no deserto. Samara estranha a aproximação entre Josué e Aruna. Ruane ameaça Maquir e manda ele deixar Livana em paz. Haneil estranha a conversa do filho com Ruane. Marek diz para Tobias lutar em troca da própria vida.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Jade aceita participar do concurso proposto por Mateus. Garoto anuncia aos integrantes da Tales de Miletto que a banda terá dois novos eventos. Mel se entrosa com Marli e Paulo comemora. Álvaro convida Verena para fazer uma trilha. Bárbara e Leandro comentam com Vinícius sobre a ideia de dar aulas de dança em uma comunidade. Jade anuncia que deixará a banda. Álvaro desiste de continuar a trilha e Verena o confronta. Jade promete trabalhar com Fabiana, caso a menina consiga seguidores para suas redes sociais. Pérola e Michael questionam a postura de Jade em relação à banda e Fabiana registra.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Segunda-feira, 20h30

João afirma a Marcelo que sabe o que é ser julgado injustamente e que já passou por isso. Débora fala para a diretora Ruth que Marcelo não é um homem violento e faz ela refletir sobre o caso. Afonso encontra Luísa e exige uma explicação pelo que aconteceu na padaria. Luísa devolve o anel de compromisso para Afonso. Filipa apresenta a história da peça de teatro na sala de aula. Ruth chama Marcelo na escola. Iuri desaprova a história da peça e diz que vai fazer outra, mas Poliana aceita fazer a personagem da peça de Filipa. Antonio coloca um cadeado na geladeira para ajudar no regime de Nancy. Raquel discute com Guilherme. Iuri se preocupa com a peça porque Filipa e seus amigos fizeram uma história para tirar o sarro de Poliana.

Humor

PREGUIÇA TOTAL

Domingo à tarde, aquele casal de baianos recém-casados estão sentados no sofá. A mulher grávida está tricotando uma blusinha de lã para o nênia que vai nascer.

No auge da preguiça, a baiana cutuca o maridão e diz:

— Benhê... Vá ali na farmácia comprar um vidro de Talidomida, que eu estou com preguiça de fazer as manquinhas.

AULA DE DEDUÇÃO

A professora dava uma aula onde explicava aos garotos o que significa a palavra "dedução". Após demonstrada e detalhada explicação, perguntou a um aluno:

— Fabinho! Dê-me um exemplo de dedução.

— Ok professora. Ontem, quando cheguei em casa, olhei na garagem e só vi o Jaguar, então eu deduzi que meu pai foi trabalhar de Rolls Royce.

— Muito bem Fabinho. Agora você Paulinho. Me dê outro exemplo de dedução.

— É professora, eu também cheguei em casa ontem e vi o Monza do papai na garagem, então eu deduzi que meu papai foi trabalhar de ônibus.

— Muito bem Paulinho. Agora você Joãozinho, me dê outro exemplo.

— Professora, ontem quando cheguei em casa vi minha vó entrando no banheiro com o jornal embaixo do braço. Ai eu deduzi: "Deve tá indo cagar, porque não sabe ler!"

LOIRA NO DESERTO

Haviam três amigas, uma loira, uma morena e uma ruiva, passeando de carro no deserto. De repente, o carro que elas estavam quebra, e a ruiva fala:

— Tive uma ideia, vamos cada uma pegar uma parte do carro que vamos usar. Eu vou levar os bancos, que se der canseira eu me sento.

— Eu vou levar a água, se me der sede eu bebo! — diz a morena.

— Eu vou levar o vidro! — diz a loira.

Não entendendo nada, a ruiva pergunta:

— Mas por que você vai levar o vidro?

— Dá! Porque nesse calor, eu posso abrir o vidro!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A professora explica:

— Para termos uma alimentação saudável é importante saber o que devemos comer. Por exemplo, o pão é um alimento que engorda.

Um dos alunos não concorda:

— Isso é mentira professora, o pão não engorda, quem engorda é a pessoa que come ele.

CARTA PARA O RIO DE JANEIRO

O camarada chega no correio e pergunta para a atendente:

— Moça, se eu postar essa carta hoje, ela chega no Rio de Janeiro até o final do mês?

— Com certeza. — Respondeu a moça.

— Pois eu creio que não.

— Por que você acha isso? Nossa sistema é muito eficiente. — Retrucou a moça.

— Porque ela está endereçada para Curitiba.



■ FOMENTO DE ATIVIDADES MUSICAIS

Projeto Guri se apresenta na Praça da Matriz

→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Guarani d'Oeste

O Projeto Guri, por meio do Guri na Estrada, maior programa socio-cultural brasileiro, mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, se apresentou, nesta semana, na Praça da Matriz de Guarani d'Oeste.

A atração do projeto Guri na Estrada no município foi a apresentação do Grupo de Violão e Percussão do Polo de Ouroeste tendo como repertório Anunciação, Saudade de Minha Terra, Marca Evidente, Sítio do Pica-pau-Amarelo, Um Centímetro e Quem me deu foi Lia.

Além das apresentações, foram promovidas cerca de 3 oficinas, com 30 minutos cada, para crianças de 6 a 14 anos da rede pública de ensino. As atividades envolveram percussão corporal e voz, além de percussão com objetos sonoros e instrumentos musicais.

O projeto Guri já atendeu mais de 710 alunos em todo o Estado de São Paulo. Visando aproveitar a territorialidade para reforçar o fomento de atividades musicais de qualidade, foi criado o Guri



Projeto Guri já atendeu mais de 710 alunos em todo o Estado de São Paulo

na Estrada, um projeto itinerante, com oficinas e espetáculos realizados com o suporte de um caminhão-palco, que está percorrendo 6 municípios (5 paulistas e 1 um mineiro), entre os dias 24 de setembro e 5 de outubro.

As ações musicais que envolvem corpo e voz vêm sendo realizadas em todos os polos de ensino do Guri. "Vamos oferecer atividades culturais e musicais para os alunos da rede pública

mento, programa que busca oferecer aos participantes uma experiência de aprendizagem prática, divertida e abrangente.

Além das oficinas, ministradas por Daniel Ayres e Renata Facury, o programa contará com apresentações de grupos de ensino do Guri. "Vamos oferecer atividades culturais e musicais para os alunos da rede pública

e também estamos criando oportunidades para que os Gurus mostrem sua arte para públicos diversificados. A troca será intensa, pois os municípios parceiros estão bastante empenhados e nossa equipe de profissionais está engajada e pronta para espalhar muita música pelo caminho", afirmou Helen Valadares, gestora de projetos especiais do Guri.

■ NESTE SÁBADO

Rotary Club realiza Bazar Beneficente

Além de ser sustentável, comprar em brechós é uma ótima prática para quem deseja roupas com preços acessíveis

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

O Rotary Club Nova Era irá realizar neste sábado, 6, a partir das 7h, o Bazar Solidário da entidade. O evento acontecerá na Praça da Matriz e será encerrado às 14h.

O bazar terá roupas, calça-

dos, acessórios, dentre outros produtos com preços a partir de R\$ 1,00. Os organizadores convidam a população a visitar o Bazar. Toda a renda arrecadada com as vendas será revertida para as atividades socioassistenciais desenvolvidas pelo Rotary.

2ª Noite Cultural EM OUROESTE

DIA 20 OUTUBRO HORÁRIO: A partir das 18:00h no CCO Clube

FEIRA DE ARTESANATO COM EXPOSIÇÃO DE DIVERSOS TRABALHOS DE OUROESTE E REGIÃO

Apresentações Culturais dos municípios que compõem a Região Turística Maravilhas do Rio Grande

CIDADES PARTICIPANTES:

- Cardoso
- Fernandópolis
- Guarani D'Oeste
- Indiaporã
- Mira Estrela
- Paranápolis
- Pedranópolis
- Populina

OUROESTE

Escola Sambada
EMEF Ouronorte
EMEF Arabá
EMEI Paraiso Infantil
EMEI Nair Rosa Corado
PROJETO NED
CCI - Belly Dance
Academia FORMA FÍSICA
Academia DELTA FITNESS
Academia PRÓ FITNESS

HAVERÁ PASTÉIS E PORÇÕES

Shows

Lançamento PAULAMARIA

Realização: SECRETARIA DE TURISMO E DIRETORIA DE CULTURA

Informações: (17) 99656 2940 - Silvio (17) 99642 0330 - Rosângela (17) 99605 5520 - Edinaldo (17) 99739 6524 - Cezar

ENTRADA FRANCA

COMTUR
CONSELHO MUNICIPAL DE TURISMO DE OUROESTE

OUROESTE
Governo Municipal - 28170200
Unindo famílias
APOIO: PREFEITURA E CÂMARA MUNICIPAL

horóscopo

**ÁRIES**

Atenção com a falta de limites que interferem em sua troca afetiva ou com julgamentos que o prejudicam. O mesmo ocorre na educação e os estudos de filhos. O dia lhe traz bons movimentos com clientes e no relacionamento. No final da tarde, se sentirá seguro para promover mudanças para a rotina e o trabalho.

**GÊMEOS**

Atenção com o acúmulo de trabalho e informações que devem circular com fluidez. Examine suas ideias e veja qual a melhor postura para tratar e documentos importantes. Sente-se ótimo para promover os talentos ou um hobby. No final da tarde, estará disposto a promover novos movimentos em família.

**LEÃO**

Atenção com posturas arrogantes, exageros e a forma que vem julgando as experiências que o rodeiam, principalmente na família. Há bons movimentos e articulação de ideias com pessoas próximas. No final da tarde, segue ampliado novos movimentos financeiros.

**LIBRA**

Os projetos e atividades com amigos tomam forma, mas pede uma atenção especial com desperdícios ou exageros financeiros. Fique atento para o desperdício de oportunidades e mude a sua visão sobre recurso materiais. Mas está ótimo para articular ideias para conduzir os projetos.

**SAGITÁRIO**

Você está afliito para interagir com documentos e cursos. É importante elaborar novas crenças para transpor os desafios. A experiência vem com intenções emocionais fortes e é testado em seu julgamento. Está ótimo para promover movimentos com amigos e projetos.

**AQUÁRIO**

Sente dificuldades para interagir com uma pessoa importante. A pessoa tocada pode ser o cônjuge, sócios ou clientes. Ambos devem avaliar o julgamento e experiências com documentos. Uma conversa pode ajudá-lo a articular novas ideias e informações. No final do dia, estará disposto a transformar as relações familiares.

**TOURO**

Há desafios para resolver documentos ou movimentos que tocam o imóvel ou a família. Atenção com o julgamento, falta de limites e negligências. Está excelente para articular ideias no trabalho. No final da tarde, são abertos o lazer e o entretenimento. Está disposto a sair da rotina e desfrutar da vida com liberdade.

**CÂNCER**

Atenção aos desperdícios e excessos financeiros. Examine as suas crenças e a falta de limites que dificultam seu progresso. Uma conversa o auxilia a negociar ou promover acordos materiais. No final da tarde, está excelente para promover novas relações e atividades com amigos.

**VIRGEM**

É importantíssimo elaborar padrões emocionais que causam julgamento para parentes e pessoas o seu convívio. Examine a experiência através de um entendimento maior. Uma conversa é esclarecedora e lhe traz flexibilidade para tratar de assuntos financeiros.

**ESCORPIÃO**

Atenção com posturas arrogantes e a forma que vem julgando as experiências que afetam o rumo dos seus objetivos. Há documentos que podem ser tocados e vem com desafios. Mas você recebe uma orientação positiva sobre como deve atuar. No final do dia, são tocados projetos e envolvimento com amigos.

**CAPRICÓRNIO**

Não concorda com situações que vêm de amizades próximas ou grupos que frequenta. Está em conflito para interagir com os amigos e precisa dar atenção ao julgamento depositado. A experiência pode trazer mudanças de regras e documentos. Mas há bons movimentos para promover as metas.

**PEIXES**

Atenção com a forma que vem interagindo com regras ou documentos que interferem no seu trabalho ou rotina. O cenário indica acúmulo de trabalho e informações soltas. Uma conversa é boa para avaliar as mudanças que precisa executar. No final do dia são ativadas as relações, principalmente com o cônjuge.

PARCELA SUL TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhony Taffoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron MasterCard

Auto Mecânica OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção: Francis (17) 99706-5516 / 99731-5516

POLO
REFRIGERAÇÃO

ASSISTÊNCIA ESPECIALIZADA
EM GELADEIRA, FREEZER,
TANQUINHO E MÁQUINA DE LAVAR.

ANDRÉ POLO E LUCIANA

RUA MARTINS DE SÁ, 855 - OUROESTE - SP

PRÓXIMO AO POSTO DE SAÚDE DO RESIDENCIAL RODRIGUES

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES:

VISA Electron
MasterCard
maestro
alelo
ele
Ticket
Hipercard
sodexo

(17) 99742-2111
GARANTIA EM TODOS OS SERVIÇOS PRESTADOS!
(17) 99727-8363

capas da semana

O que foi destaque nas edições diárias desta semana

A collage of various news snippets from the O Extra newspaper, including political headlines, crime stories, and social media sections. The snippets feature large, bold, red and black text on white backgrounds, with some images of people and vehicles. The overall layout is a mix of text and images, typical of a newspaper's front page.

3

W O

© net

Faça sua assinatura

ra: 3442-2445

 Casa & Banche

The advertisement features a large image of a green forklift in the foreground, with a white delivery truck and a stack of wooden pallets in the background. A red circle on the left contains a white icon of a truck. A blue box on the left side of the image contains the text 'ENTREGAS EM TODA REGIÃO'. On the right side, the word 'DEACO' is written in large, bold, white letters. Below it, the phone number '(17) 3465-1500' and the website 'www.deaco.com.br' are listed. The address 'Av. Litônio Grecco, 2561, Jd. São Fernando, Fernandópolis/SP' is also provided. At the bottom, there are smaller images of a smiling family and a person working outdoors.

PINOTTI
LOCAÇÃO

FONES: 17
3442-3013
3463-4875

99764-7370
99144-1355
98158-9181

E-MAIL
pinottilocacao@yahoo.com.br

Av. dos Arnaldos, 2211 - Jd. Residencial
Por do Sol - Fernandópolis-SP