



social



Muitas festas e realizações para ela, **Nicole Oliveira**.



Hoje é dia de muita alegria para
Tais Canatto. Felicidades!



Gabriele Fronzi também assopra as velinhas em ritmo de muita festa.



Amanda Garcia é sempre muito lembrada nesta data especial.



Lais Ribeiro se prepara para apagar as velinhas nesta segunda-feira.



Jussara Pichuti é aniversariante desta semana. Parabéns!



A princesinha **Julia** completa mais um aninho neste sábado. Na foto, ela aparece ao lado da mamãe **Adriana** e do papai **Marcelo**.



Higor Pedro é homenageado por amigos e familiares.

O professor de Informática da Etec, **Alison Armelin** da Silva, recebe os cumprimentos especiais de toda galera.



Igor Vinicius está em festa pela passagem de mais um aniversário.



Anne Eve
Chefe de cozinha

 17 3462 7749
 17 98156 5826
 anneeve@me.com
 [/vilaeve](https://www.facebook.com/vilaeve)

 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

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



BLACK FRIDAY

Na Nova Volkswagen também tem Black Friday.

Aproveite as ofertas exclusivas.

Polo MSI

AUTOMÁTICO | COMPLETO | Modelo 2019

- 04 air bag's
- 05 estrelas em segurança
- Som + Volante Multifuncional

a partir de R\$

58.990, Taxa 0%

Por mais R\$2.000,00 você leva:

- Roda de liga leve aro 15"
- Sensor de estacionamento traseiro
- Espelhos elétricos com tilt down
- Som touchscreen com App Connect



Novo Gol

COMPLETO | Modelo 2019

a partir de R\$

39.990,

Taxa 0,49%

50% de entrada

+ 36x R\$669,00



Lampião aceso



Dia desses o Compadre Geraldo de Mello parou prá tomar um engasga-gato numa vendinha lá de Aparecida do Taboado, quando por acaso, acabou encontrando o velho Belarmino, seu antigo vizinho de propriedade e companheiro de famosas pescarias. Como fazia um bom tempo que não se viam, resolveram tomar uma cervejinha bem gelada e colocar a prosa em dia. Fala disso, fala daquilo, até que de repente, o Compadre Belarmino se saiu com essa:

- Geraldo, eu ando com uma sorte desgramada de boa. Carcula o Compadre que dia desses lá no Corguinho da divisa das nossas terras, eu acertei a mão na pescaria. Peguei um monte de bagres e lobós e quando já tava de saída, fisquei um lambarizão de dois quilos e meio?

- Que que é isso compadre Belarmino? Onde é que já se viu um lambari de dois quilos e meio... tenha a santa paciência homem de Deus!

- Ara, por acauso o compadre Geraldo tá duvidando de mim?

- Não, de jeito nenhum! Esse corguinho onde nós pesca é um assombro mesmo! Carcule o compadre que ôtro dia eu também tava pescando e a linha começô corrê e puxá. Logo vi que era coisa grande! Dei um cadinho de linha, fisquei firme e forte e aí fui puxando, puxando de levinho... quando tirei o danado da água, sabe o que que era?

- Imagine. Era um lambarizão grandão de uns treis ou quatro quilos....

- Não compadre Belarmino, maior que o seu lambari não existe. O que eu peguei era um lampião! Um lampião Compadre Belarmino! E o mais impressionante é que o danado tava aceso!

- Ah, não! Aí o Compadre desagerou demais da conta! Lampião aceso debaixo d'água?! Onde é que já se viu pescá um trem desse, só?!

- Tá bão, tá bão, Belarmino! Então vamo fazê assim: o compadre diminui o peso do seu lambari e eu apago o meu lampião...



FERREIRA GÁS, ÁGUA E CARVÃO

Minha família trabalhando para servir a sua!

PEDRINHO
99706-3380



FAZEMOS RECARGA DE CELULAR

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



ESPETARIA  **CHOPERIA**

PIZZARIA  **LANCHONETE**

AconXego

Sob Nova Direção

(17) 99732.8153
(17) 99751.6551



PIZZAS

ASSADAS EM Forno a Lenha

PIZZAS • ESPETOS • PORÇÕES

Refrigerantes • Sucos • Cervejas

ABERTO DE TERÇA À DOMINGO

DAS 18h00 ÀS 00h00



Rua Bartolomeu Bueno, 1579
Ouroeste - SP
[Em frente à Academia Forma Física]

ENTREGA EM DOMICÍLIO

(17) 99732.8153

Levanta a mão aí quem nunca subiu num pé de mangas

Dezembro está logo aí e com ele está chegando a época mais doce do ano, a temporada das mangas. Quem é do tempo do Botinão da Casa Douglas e nunca escalou uma mangueira? Lembro que nas férias escolares de fim de 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, jatobás e o que mais a gente encontras-se pela frente.

Os grandes perigos daqueles tempos indômitos, eram os famosos carreirões de vacas bravas, sustos com cobras ou ataques de marimbondos. Quem tem mais de cinquenta 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 a gente encontrava uma mangueira carregada de mangas maduras, a primeira coisa que a gente fazia era uma varredura, procurando localizar onde estava a caixa de marimbondos. Era batata!

O problema era quando a gente não conseguia localizar a colméia. O perigo era trombar com as bem camufladas caixas do temido “marimbondo cavalo”. Essas abelhas sempre faziam pequenas colméias protegidas entre a folhagem e eram comuns nos pés de manga espada ou 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”. Era complicado.

Havia também o “marimbondo tatu”, que fazia suas caixas no tronco de árvores, especialmente nas mangueiras,



e a gente só percebia a formação da caixa abaulada acompanhando o tronco, porque os grandes guardiães da colméia passeavam 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, bem rentes ao chão, em pequenos arbustos de “guaxumba”. E como menino é um bicho que não tem juízo, quando a gente encontrava uma caixa de “Caçununga”, nossa diversão era assoviar bem forte, bem de longe, é claro, só prá ver o enxame zunindo, fazendo um barulhão danado, fervilhando em pé-de-guerra, pronto para o ataque em massa. E vai dizer que quando você era menino, só prá ver a confusão, nunca jogou pedra em caixa de marimbondo?

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

mado 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, que deve estar lá até hoje, quase centenária, mas essas histórias eu conto outro dia, porque 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 saudoso pai e meu tio Thermes, descobriram uma enorme colméia de abelhas 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 amarelado. E meu pai, como todo bom es-

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

Dois anos mais tarde, morando aqui na cidade, na chácara do Compadre Cecílio, que ficava na rua Lavínia, no antigo e famoso “Morro do Piolho”, um belo dia passou por lá um enorme enxame de abelhas Europa. Lembro até hoje, da correria de minha mãe chamando eu e meus irmãos para ajudar “pegar” o enxame. Era preciso apanhar um caixote de madeira, esfregar bastante erva-cidreira, arranjar 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, faziam 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 uma daquelas abelhas picou alguém da família ou da vizinhança. De lá prá cá o mundo mudou muito, até as abelhas mudaram. Sema-na que vem tem mais. Até lá.



1 Nissan March



1 Renault Kwid



1 Hyundai HB20

SORTE GRANDE

S. GOTTI MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

SERÃO 3 SORTEIOS 32 PRÊMIOS POR SORTEIO

A cada \$100 em compras você ganha 1 cupom e concorre

14.000, em vale-compra

15 TVS 40 Polegadas

15 IPHONES SE 32GB

15 NOTE BOOKS

ASSINE oextra.net

SEU JORNAL DIÁRIO



PEÇA AGORA!

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445

Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

sua saúde

5 dicas para controlar a ansiedade

A ansiedade é um estado caracterizado por medo, apreensão, mal-estar, desconforto, insegurança, estranheza do ambiente ou de si mesmo e, muito frequentemente, pela sensação de que algo desagradável está para acontecer. Além dos medicamentos convencionais, existem algumas alternativas naturais que podem nos ajudar a controlar a ansiedade. Veja algumas delas:

1. Pratique atividades físicas
A forma mais comum de controlar a ansiedade é a prática de exercícios. Praticar atividades físicas ajuda a lidar com estados de ansiedade porque eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer. Essa alternativa costuma funcionar dependendo da disposição da pessoa, uma vez que nem todo mundo gosta de praticar exercícios.

Caminhar três vezes por semana, por pelo menos meia hora, já pode ajudar a lidar com a ansiedade. O momento da caminhada, além de ser um exercício para o corpo, também pode ser aproveitado para trabalhar a mente, sob a forma da meditação ativa. Quando você anda, pensa. A caminhada de meia hora é um movimento repetitivo e você acaba pensando nos pontos geradores de ansiedade que precisa trabalhar.

2. Reduza seu estresse diário
Pessoas com tendência a ansiedade precisam reduzir o seu estresse diário e existem diversas formas de fazer isso. Para as que ficam estressadas com mais facilidade recomendo sessões de acupuntura regulares, além de meditação. Muitos pacientes com ansiedade se beneficiam também de tratamentos alternativos como a homeopatia e o uso de florais de Bach.

A ioga oferece ao praticante a possibilidade de aprender a controlar sua mente e seu corpo. Este controle, que é obtido



através de uma combinação de técnicas respiratórias, corporais e de meditação. Tem como resultados o aumento da flexibilidade, fortalecimento dos músculos, aumento de vitalidade e maior controle sobre o estresse. Além da ioga, outra alternativa de controle da ansiedade são as massagens. Se tiverem uma abordagem mais oriental, buscando o equilíbrio emocional, melhor.

3. Experimente controlar a respiração
Para reduzir as reações do sistema nervoso autônomo, devemos fazer o controle da respiração. Isto pode ser feito compassando a respiração e inspirando lentamente pelo nariz, com a boca fechada. Ao inspirar deixar o abdome expandir-se, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois, expirar lentamente, expelindo o ar pela boca. Isto pode ser feito em qualquer lugar, a qualquer hora. Além disso, quando você estiver em um ambiente silencioso e com possibilidade de ficar deitado, use uma técnica de relaxamento. O relaxamento com-

binado com a respiração diafragmática, certamente, reduzirá a respiração ofegante, a taquicardia e o tremor.

4. Evite pensamentos negativos
Em situações de ansiedade que se estendem por longos períodos, recomenda-se que a pessoa evite os pensamentos negativos ou catastróficos. Deve-se tentar dimensionar a gravidade da situação, questionando a si mesmo se existe uma forma alternativa de análise, se estamos superestimando o grau de responsabilidade que temos nos fatos ou se estamos subestimando o grau de controle que podemos ter.

Uma vez avaliada a situação, devemos substituir os pensamentos sobre o evento temido, principalmente os negativos. Sempre que um pensamento negativo se iniciar, devesse substituí-lo por outro pensamento qualquer, preferencialmente, agradável. Isto certamente não é fácil de ser feito, mas é possível e trata-se de um aspecto importante, pois os pensamentos e as falas negativas agravam a situação, intensificando as respostas autonômicas, como o mal-estar e o descontrole respiratório.

5. Invista em alimentos com triptofano
Para controlar a ansiedade, podemos ingerir alimentos que sejam fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, como a banana e o chocolate. Outra possibilidade é ingerir o triptofano em cápsulas, junto com vitamina B6 e magnésio. Outros aminoácidos que podem ajudar são a taurina e a glutamina. Eles aumentam a disponibilidade de um neurotransmissor chamado GABA, que o organismo usa para controlar fisiologicamente a ansiedade. Eles também podem ser ingeridos em cápsulas, mas apenas com a orientação de um médico especialista.

Quais são os principais exames cardiológicos?

A partir dos 35 anos de idade, homens e mulheres devem iniciar o acompanhamento cardiológico



Dr. Antonio Carlos Pancotti
CRM 141.743 - Cardiologia

Atualmente, as doenças cardíacas são responsáveis por um número significativo de mortes. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), a cada 40 segundos, um brasileiro perde a vida, devido aos problemas cardíacos. A incidência das cardiopatias é comum nos homens, no entanto, as mulheres também não estão imunes as cardiopatias, sobretudo, quando entram na menopausa. Tratando-se da saúde do coração, prevenir futuros problemas e detectar precocemente as doenças cardíacas, ajuda a diminuir complicações mais graves. Por isso, a partir dos 35 anos, recomenda-se que todos os indivíduos iniciem o acompanhamento cardiológico.

Durante a consulta cardiológica, realiza-se uma minuciosa investigação sobre a saúde do paciente. Isso inclui perguntas a respeito do histórico familiar, dos hábitos cotidianos e alimentares, além de outros. Também solicita exames laboratoriais de rotina que incluem as dosagens das taxas de colesterol, glicose, triglicerídeos e hormônios. Os exames cardiológicos, quando necessários, são mais específicos e permitem que o médico avalie o coração de modo mais preciso.

O Eletrocardiograma é um complemento da consulta com o cardiologista sendo um dos exames de menor complexidade, porém de extrema importância para a detecção de alterações que necessitam de investigação. O Ecocardiograma é como um "ultrassom" do coração, útil na verificação dos sintomas de sopro cardíaco, falta de ar, palpitação e desmaios. Já o Holter 24 horas é a medição do traçado elétrico do coração durante o período de 24 horas e está indicado em suspeitas de arritmias, tanto taquicardias (aumento dos batimentos) e bradicardias (diminuição dos batimentos). O Eco-Doppler de carótidas e vertebrais é um exame realizado quando há suspeita de obstruções de carótidas (artérias localizadas no pescoço). Esse exame é indicado quando existe a necessidade de investigar a presença de placas ateroscleróticas, a espessura das paredes das artérias carótidas e o estreitamento dos vasos.

A Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial, conhecida como MAPA 24 horas trata-se de um exame indicado em casos em que há suspeita de hipertensão e para o controle do tratamento. O Teste Ergométrico é um teste de esforço realizado em esteira sob a supervisão do médico. Durante esse exame, avalia-se a pressão arterial e ECG (Eletrocardiograma), investigando possíveis arritmias causadas pelo esforço ou obstruções nas artérias do coração.

Esses exames além de preventivos ajudam a acompanhar a evolução das doenças cardíacas e são fundamentais para a detecção de doenças graves como Obstruções das Artérias Coronárias, Arritmias malignas, Insuficiência Cardíaca e Aneurisma de Aorta. Eles também atuam na prevenção de Acidente Vascular Cerebral (AVC), infartos e mortes súbitas.



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

Matos Odontologia
Dr. Caio H. Juste Matos
CROSP: 112522
☎ 3462-7512 | 99765-5040 📞
E-mail: caio.justematos@hotmail.com
Av. dos Arnaldos, 1455 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis-SP

Fisioterapia
Dr. Antonio L. de Sales Jr.
Crefito 3/195804-F
☎ 3462-7512 | 99638-5692 📞
Av. dos Arnaldos, 1455 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis-SP
E-mail: alsjfsio@hotmail.com

Dr. Hugo Yamagata Yasuda
CRM 109.308
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma
ATENDE PARTICULAR E CONVÊNIOS
APAS | BENSÁUDE | FUNDAÇÃO CESP | HB SAÚDE
POSTAL SAÚDE | SÃO FRANCISCO | SAÚDE CAIXA
BRADESCO SAÚDE | CABESP | CASSI | ECONOMUS
17 3462-1742
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO
DR. JOÃO VICTOR SANCICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM
FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

BIM
FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral
VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON
TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

Supermercado MATICOLLI
AGORA O CLIENTE AMIGO TEM MAIS UM BENEFÍCIO: O CARTÃO SUPER COMPRAS
ESTACIONAMENTO AMPLO E COBERTO
Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Fone: (17) 3843.1376 - Fax 3843.1259 - Ouroeste - SP



Autos & Bikes

Toyota mostra o novo Corolla com versão híbrida

Modelo chega a 12ª geração e traz como novidades três versões do novo sedã; novidade também vem para o Brasil

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

Ele é o carro mais vendido do mundo com mais de 46 milhões de unidades já comercializadas mundo afora. Por aqui, idem em sua cate-



goria. Mas a Toyota já projeta o futuro, não muito distante e apresentou a nova geração do Corolla. Na China, os japoneses confirmaram importantes alterações. A primeira é que vem

em três versões: o tradicional hatch, com motorização a combustão, tal qual já conhecemos (foto); uma versão híbrida e outra esportiva (esta destinada a apenas alguns mercados globais; inicialmente o Brasil excluído). De forma geral, o sedã

ficou mais reclinada. Uma tela flutuante de 8 polegadas com um novo sistema, já com compatibilidade com Apple CarPlay - capaz de mostrar dados da central multimídia, do controle de cruzeiro adaptativo ou servir de velocímetro digital. A

ficou mais esportivo, não só pela grade tipo bocão, mas também pelo capô anabolizado e os para-choques repletos de recortes. De perfil, a lateral tem desenho bem parecido, porém a traseira

previsão é que o modelo a combustão (flex) chegue aqui no final de 2019 (ou início de 2020) e o híbrido em 2021. Ele deve ser o primeiro carro nacional com mecânica híbrida.

Ford Edge ST entra em pré-venda por R\$ 299 mil

A Ford, querendo associar a imagem do novo Edge ST ao desempenho do Mustang, já está aceitando pedidos para a pré-venda de seu novo modelo. De fato, o Ford Edge ST, é o primeiro modelo da divisão "Sport Technologies" a ser vendido no Brasil, e já está disponível por R\$ 299 mil e pode ser reservado com entrada de R\$ 30 mil até 14 de janeiro. Ele vem com motor EcoBoost V6 2.7 de 335 cavalos e 54,3 kgfm (o mesmo motor da versão de entrada do Mustang nos EUA). O propulsor vem com uma caixa automática de oito marchas e

ambos são montados em transversal, tendo ainda um sistema de tração nas quatro rodas para ampliar a performance do crossover. O modelo vem ainda com ajuste mais firme da suspensão e freios mais potentes. E normas rodas esportivas aro 21 polegadas com pneus 265/40



R21, bem como visual personalizado

com entradas de ar adicionais no para-choque, que é exclusivo completam o visual esportivo. A grade é ampla e em estilo colmeia, tendo ainda luzes diurnas de LED em formato de L, spoilers laterais e radar frontal do controle de cruzeiro adaptativo. Tem sistema multimídia Sync 3 de oito polegadas.

XRE 300 2019 SOBE DE PREÇO

A Honda confirmou para este mês o início das vendas da nova XRE. A versão 2019 vem com iluminação full led, novo desing e passa a custar R\$ 18,2 mil na versão de entrada e R\$ 18,6 mil na Rally. O motor é o mesmo monocilindro de 300 cc e ambas versões vem com freios ABS de série. Todas as carenagens laterais e traseiras são novas.

HARLEY CONFIRMA ELÉTRICA PARA 2019

A LiveWire, primeiro modelo elétrica da Harley Davidson chega ao mercado no próximo ano. A confirmação aponta também que serão 4 modos de condução, freios Brembo, sistema ABS e conectividade com smartphone.

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.º 1575 - Jd. Araguaia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

Disk Tudo

Gil Gás

Agradecemos sua preferência.

DISK GÁS E ÁGUA

FERNANDÓPOLIS/SP

VISA 3442-1313 99722-7734

Aberto todos os dias das 7h00 as 22h00

99125-7569

DOCES JUNINHO

Doces e artigos para festas

Telefone: (17) 3462-7234

AVENIDA PRIMO ANGELUCCI, 56 - CENTRO 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

FONE 3442-4772

EMPRESA CREDENCIADA DE VISTORIA

E-mail: fenatranfernandopolis@outlook.com

AV. LIBÉRIO ALMEIDA SILVARES, 2644 - COESTER - FERNANDÓPOLIS

RETIFICA RAMOS

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

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

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

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

Delícia esfihas

DELIVERY De Esfihas Árabes

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

Breve em Ouroeste

PROTEGE

Vistoria Automotiva

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

Manutenções e Segurança ASB

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

celebridades

Tiago Abravanel opina sobre polêmica no Teleton: “Passou um pouco dos limites”



SBT afirma que relação com a cantora Claudia Leite permanece a mesma

Tiago Abravanel deu sua opinião sobre o episódio polêmico envolvendo o avô, Silvio Santos, e Claudia Leite, no Teleton deste ano. Durante a participação da cantora no programa, o apresentador se negou a abraçá-la alegando que ficaria “excitado” por conta de seu figurino. Posteriormente, ela afirmou ter ficado constrangida com a situação e recebeu o apoio de diversas famosas, como Bruna Marquezine. Nesta quinta-feira (22), Tiago se posicio-

nou. “Ele fez uma brincadeira que não se pode fazer mais. Meu avô é de uma generosidade e uma história indiscutível, mas estamos vivendo um momento de reflexão na sociedade. Ele fez uma brincadeira que passou um pouco dos limites”, disse o artista em entrevista ao portal do programa de Amaury Jr.

“RELAÇÃO CONTINUA A MESMA”, AFIRMA SBT

O episódio também gerou dúvidas sobre o futuro de Claudia Leite na emis-

sora do “homem do baú”. E, em comunicado, o canal explicou que a polêmica não interferiu em tal questão. “A relação entre a cantora e o Grupo Silvio Santos continua a mesma, não irá mudar. A Jequiti Cosméticos permanece com o licenciamento da marca Claudia Leite, e o SBT continua com as portas abertas para artista. As empresas do Grupo SS não se interferem nos desabaços e atitudes pessoais de seus contratados e licenciados”, dizia o informativo.

Jojo Todynho perde 6kg com dieta e ajuda de personal

Jojo Todynho já está de olho no verão e no próximo carnaval. A funkeira já exibe por aí a nova silhueta, depois de perder seis quilos. Jojo aderiu a uma dieta e conta com a ajuda do personal Douglas Mariano, o mesmo de Viviane Araújo e Valesca Popozuda. “Aprendi que a vida é feita de renúncias, então, retire de sua vida tudo aquilo que lhe faz mal e lhe impede de alcançar tudo aquilo que almeja”, disse Jojo, ao postar uma foto mostrando as novas curvas.

A determinação de Jojo Todynho é elogiada pelo seu personal: “Ela é muito focada e chega sempre no horário para malhar”. A funkeira cortou bebida alcoólica, adotou uma alimentação mais saudável e faz planos para quando sair novamente como destaque na Beija-Flor. “Não estou podendo beber uma cervejinha, só água. Me botaram um desafio, e eu aceitei. É a Jojo Gracyanne. Botei uma calça antiga e já entrou, só não deu para abotoar por enquanto. Na próxima, vai dar. Quero desfilar pelada na Avenida”, brinca ela, em entrevista.



A funkeira adotou uma alimentação mais saudável

Thais Fersoza se surpreende com crescimento do filho caçula: “Espichou e afinou”

Thais Fersoza usou sua conta no Instagram para falar sobre o crescimento do filho, Teodoro, a quem teceu muitos elogios. “Não aguentei... meu #TbtFersoza hoje vai pra esse ‘handsome’ com esse sorrinho maroto gostoso, esse olhar doce e charmoso que há exatamente 1 ano atrás estava com esse cabelinho crescendo e essas bochechas gigantes! Meu Deus, como está passando rápido! Ele espichou, afinou, os cabelos estão enormes, já anda e fala um monte de coisas! Que loucura né? Como para os pequenos, 1 ano faz uma diferença enorme!”, disse a atriz, acostumada a acompanhar o marido, Michel Teló, em seus shows. Recentemente, a apresentadora explicou evolução na fala do caçula e da primogênita, Melinda: “A gente conversa muito com eles. E sempre falamos normal”.



“Para os pequenos, 1 ano faz uma diferença enorme!”, disse a atriz

horóscopo

ÁRIES
O dia começa agitado e você terá energia de sobra para dar conta de tudo. Concentre sua atenção na carreira e mostre seu lado mais responsável. Bom momento para falar sobre ideias e planos. Encontro com os amigos promete muita diversão. Cor: vinho.

TOURO
Você vai se entender bem com os colegas e pode aprender muito com eles. Troque ideias e experimente técnicas novas. Não falta disposição para dar conta de todas as tarefas. Bom momento para cuidar do visual e melhorar sua imagem. Cor: laranja.

GÊMEOS
Pode ter algumas surpresas no trabalho, mas elas trarão benefícios. Cuide dos seus assuntos a sós e não revele suas intenções. Aja em segredo e assuma novas responsabilidades. Não perca a chance de passear e sair da rotina. Cor: branco.

CÂNCER
Você começa o dia esbanjando animação e energia para encarar qualquer tarefa. Se pensa em investir em uma sociedade, é hora de ir em frente. Trabalho em equipe também vai render em dobro. Passe mais tempo com as pessoas queridas. Cor: laranja.

LEÃO
No trabalho, vai demonstrar muita maturidade e pode assumir novos serviços sem tanta preocupação. Mesmo que precise se desdobrar, vai dar conta das tarefas se mantiver o foco. Aproveite para deixar a papelada em ordem. Cor: bege.

VIRGEM
Além de esbanjar disposição, também vai contar com a sorte no trabalho. Bom momento para fazer contatos, trocar ideias e marcar reuniões. Se trabalha com crianças ou algo ligado a entretenimento, vai se sair muito bem. Cor: creme.

LIBRA
Boas energias protegem seus planos no trabalho. Corra atrás dos seus interesses e conte com o apoio da família para o que precisar. A sorte também está ao seu lado: faça uma fezinha. Sua estrela vai brilhar em todos os setores! Cor: preto.

ESCORPIÃO
O trabalho corre com facilidade logo cedo e você terá energia de sobra para ir atrás do que deseja. Faça novos contatos e aproveite para marcar uma reunião, que será mais produtiva. Passar mais tempo com a família pode ser muito divertido. Cor: pink.

SAGITÁRIO
Você começa o dia com a corda toda! Bom momento para colocar seus planos em prática. Agarre uma boa oportunidade que pode surgir de repente. Se for responsável, há chance de assumir novas tarefas. Invista em passeio ou programa animado. Cor: cinza.

CAPRICÓRNIO
Hoje, você vai mostrar todo o seu potencial! Bom astral para priorizar seus interesses e se esforçar ao máximo para realizar todas as tarefas. Tanta dedicação vai se refletir no seu bolso. A estabilidade e a segurança serão importantes. Cor: vermelho.

AQUÁRIO
Comece o dia correndo atrás dos seus interesses, mas sem chamar muita atenção. Sua capacidade de lidar com segredos será a chave do sucesso. Confie em seus instintos e explore seus pontos fortes. Vale a pena ir atrás do que quer. Cor: vermelho.

PEIXES
Bom dia para ampliar seus horizontes. Aja em equipe com os colegas, assim, vão atingir objetivos em comum. Só não revele todos os seus segredos: guarde algumas cartas na manga. Nem todas as pessoas são confiáveis. Cor: laranja.

