

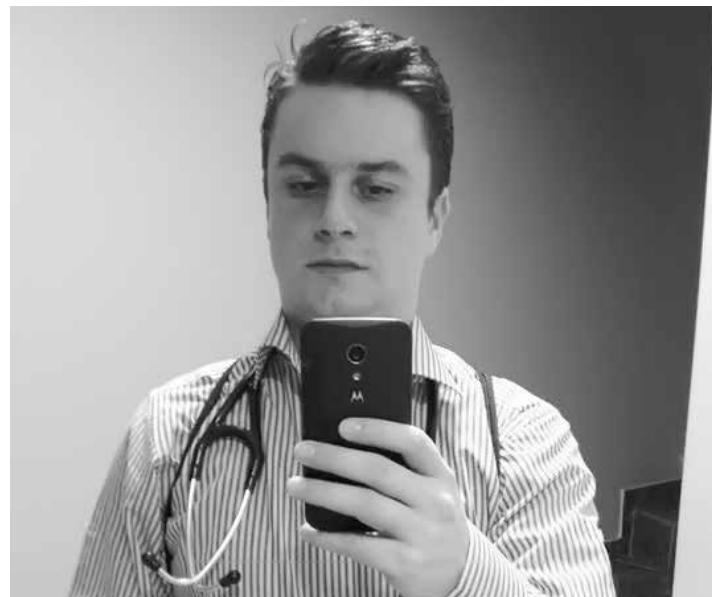
"Investir em conhecimentos rende sempre melhores juros."

■ Benjamin Franklin

social



Amarildo José da Silva comemora aniversário na segunda e recebe homenagens de amigos e familiares.
Na foto com Paula Oliveira e Rose Silva.



Destaque para a elegância do Dr. Lucas Fernandes, aniversariante de hoje.



Da Sapataria Cruzeiro, Cleidson Rodrigues Gimenes que completa mais um aniversário neste domingo.
Na foto com Hélen Caroline de Genova.



O jovem Guilherme Lima faz a festa para toda a galera na sexta.
Na foto com Isadora Leone, Ianca Curti e João Vitor Diaz.



Close da bela Maiza Silva, que hoje está em festa celebrando idade nova.



Hoje o dia é dela, Tayná Silva.
Felicidades!



Parabéns e muitos anos de vida para o aniversariante de hoje, Marcos Guireli.



Elaine Siqueira, aniversariante de ontem, recebeu o carinho de amigos e familiares. Felicidades!



A sempre linda SueLEN Soares completa nova idade ontem.
Parabéns!

Paraiso das Flores e Presentes
REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

ASSINE *oextra*^{net}

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

oextra^{net} cresce número de vítimas em rodovias estaduais no Car

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Esclerose Múltipla: Sintomas e Tratamentos

Aesclerose múltipla é uma doença de longa duração, que afeta o cérebro, medula espinhal e nervos ópticos, podendo provocar problemas de equilíbrio, controle muscular e com a visão, principalmente, mas podem ser afetadas outras funções básicas do corpo.

Embora ninguém saiba ao certo o que causa a esclerose múltipla, existem fatores que tornam a doença mais provável, como indivíduos com determinados genes, tabagismo, ter tido o vírus Epstein-Barr ou

o vírus herpes humano, que fazem com que o sistema imunológico deixe de funcionar normalmente.

As pessoas que sofrem com esclerose múltipla costumam ter os seus primeiros sintomas entre 20 e 40 anos; em algumas pessoas podem ir e vir, enquanto em outras permanecem.

Os sintomas mais comuns da esclerose múltipla são:

- Dificuldade para caminhar devido à fraqueza muscular ou espasmos, problemas de equilíbrio, dormência nos pés e fadiga.

- Tonturas, sensação de tontura, vertigem e sensação de que tudo ao redor dá voltas.

- Sensações incomuns, como formigamento, dormência, coceira, queimação, punhalada, ou dores que rasgam.

- Fadiga, sensação de cansaço até a noite com debilidade muscular, raciocínio lento, e sonolência.

- Espasmos musculares que afetam os músculos das pernas, podendo sentir rigidez leve ou espasmos musculares fortes e dolorosos.

- Tremores como sacudidas leves ou tornar difícil de realizar as atividades cotidianas.

- Problemas de visão, que geralmente afetam apenas um olho e desaparecem por conta própria, podendo dar lugar a visão turva, cinza ou com uma mancha escura no centro, dor repentina nos olhos e perda temporária da visão.

- Problemas de bexiga, como micção frequente, urgência, necessidade de ir ao banheiro à noite, ou problemas para esvaziar a bexiga completamente.

- Problemas intestinais, como a constipação.

- Problemas de concentração que vêm e vão, pensamento lento, falta de atenção ou memória difusa.

- Problemas de fala, fazendo com que as pessoas se detenham muito tempo entre as palavras ou fala arrastada, ou nasal, inclusive desenvolver problemas de deglutição em etapas mais avançadas da doença.

- Problemas sexuais, como ressecamento vaginal em mulheres e os problemas de ere-



ção nos homens e em ambos os sexos, a perda de sensibilidade ao toque, baixo desejo sexual, ou problemas para alcançar o orgasmo.

Tratamento da esclerose múltipla:

- O tratamento se concentra em acelerar a recuperação dos ataques, controlar os sintomas e retardar a progressão da doença.

Tratamentos para modificar a progressão da doença:

- São utilizados Teriflunomida e Dimetil Fumarato para reduzir a taxa de recaída; para reduzir a frequência e gravidade das mesmas se utilizam interferões beta, e para bloquear o

ataque do sistema imunológico a mielina se usa Acetato de Glatirâmer.

Tratamentos para os ataques:

- Corticosteroides, como a prednisona oral e metilprednisolona por via intravenosa para reduzir a inflamação do nervo; embora produzam efeitos colaterais.

Tratamentos para modifi-

car a progressão da doença:

- São utilizados Teriflunomida e Dimetil Fumarato para reduzir a taxa de recaída; para reduzir a frequência e gravidade das mesmas se utilizam interferões beta, e para bloquear o

aos esteroides.

Tratamentos para tratar os sintomas:

- Fisioterapia, que mostra exercícios de alongamento e fortalecimento.

- Medicamentos que reduzem a fadiga.

- Relaxantes musculares, que ajudam com espasmos musculares dolorosos ou incontroláveis e a rigidez nas pernas.

- Como sempre te aconselhamos desde o nosso site de saúde, diante da suspeita de que você tem algum destes sintomas, você deve ir a médico imediatamente.

Laxantes caseiros para perder barriga

Tanto os maus hábitos alimentares, como a dieta, podem produzir em algumas ocasiões distúrbios digestivos, como inchaço, flatulência e constipação. Para combatê-los, nada melhor do que recorrer aos laxantes naturais que ajudam a perder a barriga, sem sobrekarregar o sistema digestivo com produtos químicos dos laxantes sintéticos. Estes laxantes caseiros são a melhor solução para desinchar a barriga.

Existem muitas soluções caseiras que podem te ajudar a acelerar o trânsito lento e combater a constipação. Entre eles, o mais importante é a adoção de uma dieta adequada. No entanto, às vezes, a mu-

dança de alimentação produzida da dieta altera o movimento intestinal. Para recuperar o ritmo de evacuação, você pode recorrer aos laxantes caseiros.

Um dos laxantes naturais mais eficazes é o que você pode preparar a partir das sementes de bananeira. Este laxante caseiro é ideal para se livrar da prisão de ventre. Assim, você pode perder rapidamente a barriga, apenas acelerando o trânsito intestinal.

Outro laxante caseiro muito utilizado é a ameixa. Se você combinar uvas pode preparar um requintado remédio natural que além de solucionar o seu problema de prisão de ventre, resultará delicioso.

Um batido de espinafre e linhaça pode ser uma boa alter-

nativa para restaurar o movimento intestinal. Misture as sementes previamente moídas e embebidas com um pouco desta planta, água e bata até processar. Consuma em jejum de manhã.

Você não pode deixar de experimentar um remédio caseiro de pêssego, é de agradável sabor além de ser muito eficaz, de modo que você pode desinchar a barriga e facilmente eliminar o inchaço.

Você também pode tentar a pitaya, uma fruta muito particular, melhora a digestão, tem muita fibra e proporciona mobilidade ao trânsito intestinal. Em suma, um grande aliado contra problemas de constipação.

As infusões de ervas laxan-

tes também são uma ótima alternativa. Por exemplo, algumas plantas, como alcachofra e sen, que são excelentes.

Outra fruta tropical como cherimoya poderia se tornar um importante ativador do trânsito intestinal. A carambola apresenta características semelhantes.

Outra que não pode faltar é a chia, uma planta que colabora no momento de eliminar a constipação. Ative as sementes em um pouco de água para que soltem a mucilagem e, em seguida, tome todo o conteúdo.

Os alimentos e plantas laxantes são seus aliados. Incorpore em sua dieta para perder a barriga. Experimente-os e adote-os sempre.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20%
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros



Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA



CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

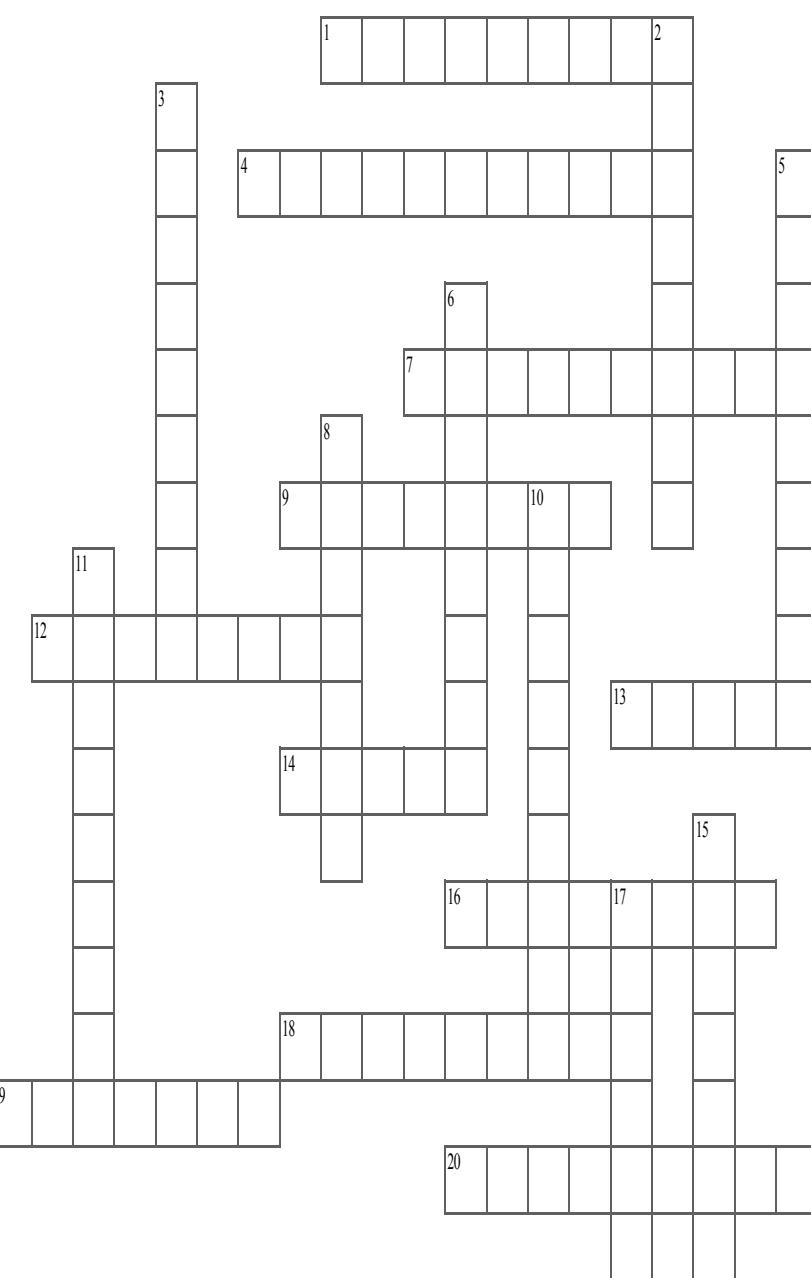
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

Palavras Cruzadas



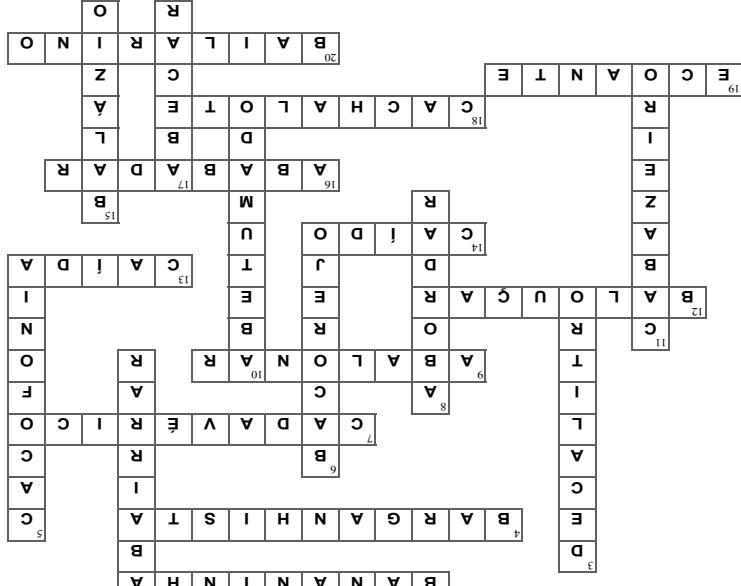
Horizontais

- Bolinho de farinha de trigo, de forma semelhante à das bananas.
- Pessoa que faz barganha.
- Relativo a cadáver; Que tem aspecto de cadáver.
- Abaloar.
- Balançar.
- Queda, declive.
- Tombado pelo próprio peso.
- Fazer semelhante a babado ou pregar babados.
- Grande cetáceo, que tem numerosos dentes cônicos na mandíbula, em vez de barbatanas.
- Que ecoa.
- Homem que baila por profissão; dançarino.

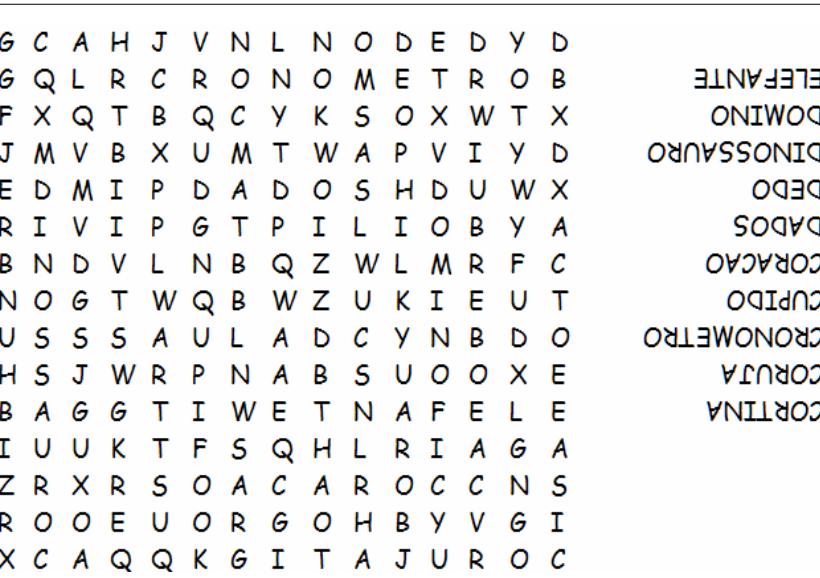
Verticais

- Dividir em bairros.
- Medida de capacidade equivalente a dez litros.
- Encontro de palavras ou sílabas que soam desagradavelmente.
- Presságio de um evento.
- Achegar-se a uma pessoa, com propósito determinado; Tratar de determinado assunto.
- Barrado de betume; calafetado.
- Fabricante ou vendedor de cabazes.
- Balaço.
- Agredir, segurando o adversário pela gola da camisa ou do paletó.

Respostas



Caça Palavras



**Quando a'APAE ligar
diga SIM!**

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Juvenal ameaça Jade, mas Cobra desarma o capanga. Heideguer arma uma cena para incriminar Cobra. Heideguer acusa Cobra de estar envolvido no esquema de apostas do campeonato com Lobão e mostra para a polícia a gravação de uma conversa entre os dois. Duca e Gael estranham. Cobra consegue despistar a polícia. Germano mostra a notícia sobre a fuga de Lobão para Nat. Edgard procura Lucrécia, mas se surpreende com a presença de Heideguer em sua casa.

SETE VIDAS

Quinta-feira, 18h00

Isabel revela para Lauro que está envolvida com Luís. Bernardo compra um presente para Elisa. Lígia conta para Vicente que se separou de Miguel. Rosa inventa para Aníbal que Guida tem um admirador secreto. Júlia conversa com Miguel sobre o relacionamento com Lígia. Elisa recebe um presente do fotógrafo com quem saiu e Bernardo fica desconfortável. Marlene sai com Durval, que pede para que os dois continuem amigos. Esther comenta com Luís que irá procurar o filho de Lúcia em Porto Alegre. Luís descobre que o pai de Miguel foi processado por assédio mais de uma vez. Júlia revela a Miguel a descoberta de Luís sobre seu pai.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Quinta-feira, 19h15

Danda tenta convencer Mari a perdoar Benjamin. Cícero sugere que Benjamin conte a Mari que ficou com Margot. Soraya humilha Júnior por ele ter entregado o anel errado. Mari e Grego ficam presos no elevador da Pilartex. Danda fica preocupada com as condições de moradia de Jurandir. Benjamin e Margot surpreendem Mari e Grego se beijando ao abrir a porta do elevador da empresa.

CHIQUITITAS

Quinta-feira, 20h30

Chico está preocupado e diz para Carol que hoje é o julgamento da Ernestina. Carol diz que tem certeza que tudo dará certo. Matilde conversa com Cintia e diz que se Ernestina contar toda a verdade a polícia irá atrás dela. Cintia diz para ela sair de sua casa até a poeira baixar. Matilde diz para Cintia que Carol e Chico já sabem de tudo, pois Ernestina contou tudo. Geraldo vai até a escola tentar conversar com Bia. Os dois vão até o Café Boutique. Na quadra da escola, Robson assiste ao vídeo de Thiago dançando a música "Sossego" no programa Eliana. Cintia chama Carol na diretoria do orfanato, diz que refez as contas e que não possui verba para que Carol continue a trabalhar no Raio de Luz.

BABILONIA

Quinta-feira, 21h00

Julia questiona se Regina será presa. Vinícius chega e diz que não. Regina é liberada. Rafael pergunta para Teresa quem contou pra ela sobre o vídeo de Guto. Teresa diz para Rafael que vai resolver o problema do vídeo usando a lei para defendê-lo. Murilo conta para Olga que ouviu que Regina foi presa. Vera avisa para Regina que ela está em liberdade provisória. Regina procura Inês para saber se foi ela que armou para lhe colocar na cadeia. Vinícius e Regina desconfiam de Beatriz. Inês diz para Celina que Aderbal ligou pra ela. Beatriz contrata Iuri para seduzir Inês. Otávio chega, encontra Iuri e, enciumado, questiona Beatriz. Regina vai atrás de Beatriz no escritório e avisa que não vai sossegar.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quinta-feira, 22h15

Nayla fica horrorizada diante do corpo de Seti. Bakenmut entra no quarto do faraó e finge estar surpreso com o que vê. Ikeni fica revoltado ao saber que Karoma terá que acompanhar Nefertari até Waset. Hur, Gahiji e Chibale seguem para a casa de Leila. Arão e Eliseba se preparam para a cerimônia. Gahiji é apresentado a Abigail. Ikeni avisa Paser sobre a morte de Seti. Bakenmut vai até o quarto de Henutmire e Disebek para dar a notícia. Tuya fica chocada ao ouvir Ikeni dizendo que o faraó está morto. Uri, Leila, Hur e Gahiji chegam à casa de Joquebede. Tuya se desespera ao ver o marido morto. Yynet é sínica e diz que irá encontrar Henutmire para consolá-la. Ramsés chega ao quarto do faraó.

Humor

O PINGUIM

Manuel chega em casa, numa tarde, e da com um pinguim em seu jardim. Sem nunca ter visto um antes, ele fica todo atrapalhado, sem saber o que fazer, e pede ajuda para um vizinho, que o aconselha:

– Olha, Manuel, o melhor que você tem a fazer é levá-lo ao Jardim Zoológico.

No dia seguinte, o vizinho encontra com o Manuel passeando com o pinguim

– levando-o rua abaixo por uma cordinha amarrada no pescoço- e se surpreende:

– O, Manuel! Onde você vai com o bicho! Você não o levou ao zoológico ontem?

– Levei sim e ele adorou. Hoje, estou a levá-lo ao Playcenter.

LOIRA DE OLHO

A loira foi a sala do chefe e viu que ele estava concentrado em seu trabalho. Ela notou que ele estava ligando seu computador e resolveu dar uma espiada pra ver se conseguia descobrir a senha do chefe, afinal, se ela descobrisse, o pessoal do escritório não iria mais chamá-la de burra! Quando o chefe colocou sua senha, a loira de olho saiu em disparada porta afora, gritando pra todos os colegas:

Um mês depois, o rapaz volta a perguntar ao pai se pode usar o carro.

– Filho, eu estou realmente orgulhoso: você dobrou suas notas na escola e estudou bem a Bíblia. Mas não cortou o cabelo! E como fica o nosso tratamento?

– Papai, lendo a Bíblia, eu fiquei intrigado – responde o filho. – Sansão usava cabelos longos, Noé também... até Jesus tinha cabelos compridos; e todos eram boas pessoas!

E o pai: É verdade... e todos eles andavam a pé!

PERDIDOS NA ILHA

O português, um inglês e um francês estão perdidos numa ilha deserta. A certo ponto resolvem se separar para procurar comida. O francês encontra uma lâmpada, de onde sai um gênio que lhe concede um pedido.

Ele, então, pede para voltar para Paris. No outro dia, o inglês encontra a lâmpada, etc, e pede para voltar para Londres. Chega a vez do português, que diz: Gênio, estou me sentindo tão só. Traz meus amigos de volta!



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Grazi Massafera aparece irreconhecível em **teste de maquiagem** para fase drogada em ‘**Verdades secretas**’



Grazi no início de 'Verdades secretas' e no teste de caracterização para a fase drogada da personagem

Reconhece a mocinha da segunda foto? É assim que Grazi Massafera vai aparecer na reta final de "Verdades secretas". Larissa, a personagem da atriz, será viciada em crack e chegará ao fundo do poço na trama de Walcyr Carrasco. Grazi fez um teste de caracterização para a fase final da personagem. Ela se despiu de toda a sua beleza e surgirá com olheiros, ossos da maçã do rosto saltados e dentes apodrecidos. A mãe de Sofia ainda terá que perder alguns quilinhos no decorrer da novela, nesse que será o maior desafio da sua carreira como atriz.

Sucesso no “The Voice Brasil”, Nonô Lellis vai lançar primeiro clipe

Nonô Lellis chamou a atenção de todo o país no programa "The Voice Brasil 2014", da Globo, onde era do time de Claudia Leitte, que pode não ser mais jurada do programa. A carioca de 16 anos não quer saber de perder tempo, e os projetos não param. Seu primeiro clipe, "Nossa História", já tem data certa de lançamento no VEVO. O single é o primeiro das quatro faixas que vão compor o seu novo EP, que traz o mesmo nome do single.

O vídeo está com data certa de lançamento, hoje, sexta-feira (12), Dia dos Namorados. Tem dia melhor que esse?! Dona de uma voz potente e madura, Nonô compõe desde criança. Para produzir o material, seu primeiro trabalho solo, a cantora escolheu uma turma de produtores de primeira para que o sucesso seja garantido.

Após o lançamento do novo trabalho, Nonô também vai começar uma série de shows da

turnê "Nossa História". Acompanhada por um quarteto de piano, guitarra, contrabaixo e bateria, o show vai bombar em diversas cidades do Brasil. Outro jovem cantor que está

Nonô Lellis do The Voice Brasil 2014

segundo o mesmo caminho é Kim Lírio, que participou da mesma edição do programa.

No "The Voice Brasil", a loira não teve a mesma sorte de Sam Alves, que ganhou a edi-

ção de 2013 do programa, mas isso não foi motivo para desanimar a menina. Nonô continuou na ativa e os resultados estão vindo por aí. A gata merece todo o sucesso do mundo!



horóscopo



ÁRIES

Você comprehende melhor o universo alheio, pois Mercúrio adentra hoje sua área de relacionamentos. Suas interações melhoram na medida em que as obscuridades são esclarecidas, lhe permitindo ter maior coerência no cotidiano!



GÊMEOS

Bons contatos e interações intelectuais em grupo são estimulados pela entrada de Mercúrio em sua área social. As atividades de cunho intelectual se mostram bastante prazerosas, assim como a troca de ideias. Aproveite!



LEÃO

Os processos intelectuais são potencializados por Mercúrio, que entra em sua terceira casa e fortalece a comunicação. Expanda perspectivas, pesquisando novas áreas. A transformação também alcança os interesses pessoais!



LÍBRA

Suas atenções se voltam para os interesses pessoais, neste dia em que Mercúrio adentra seu signo, ressaltando seu senso de identidade. Desenvolva melhor as questões individuais e aprimore a relação com o próprio corpo!



SAGITÁRIO

Ao entrar em sua área de amizades, Mercúrio ressalta as atividades em grupo, intensificando o clima de cumplicidade e união com as pessoas queridas. A sinergia nos grupos torna o momento ideal para os projetos em equipe!



AQUÁRIO

Os aspectos que lhe estimulam de maneira positiva ou negativa ficam mais claros ao longo deste mês, pois Mercúrio adentra sua área espiritual, despertando o auto-conhecimento. Bom momento para mudanças e planejamentos!



TOURO

Ao entrar em sua sexta casa, Mercúrio lhe deixa mais organizada e metódica, tornando o momento ideal para colocar as atividades em dia, concretizar ideias e deixar o dia a dia mais saudável. Planeje e estruture melhor sua vida!



CÂNCER

Ao entrar em sua área familiar, Mercúrio coloca em foco a vida em família, lhe estimulando a promover melhorias no lar e a se unir com as pessoas próximas para a realização de objetivos em comum. O bom entendimento está garantido!



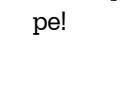
VIRGEM

Você procura utilizar seus recursos financeiros com maior cuidado, neste dia em que Mercúrio adentra sua área material. O bom planejamento deve levar à obtenção de lucros neste período. Que tal buscar auxílio de especialistas?



ESCORPIÃO

Aspectos da vida que precisam ser modificados devem alcançar maturidade, neste momento em que Mercúrio passa por sua área de crise. Mesmo que seja duro enfrentar desafios, você só se fortalecerá com isso, facilitando as coisas!



CAPRICÓRNIO

Projetos mais complexos ganham destaque com a entrada de Mercúrio em sua décima casa, que estimula intelectualmente a vida profissional. Mostre seus talentos e redescubra os laços de sinergia com os companheiros de trabalho!



PEIXES

Suas ideias se concretizam e as atividades ficam mais afinadas com seus ideais, neste momento em que Mercúrio entra em sua oitava casa. Que tal solidificar projetos patrimoniais estão favorecidos?



Ana Hickmann mostra o corpão conquistado nas brincadeiras com o filho

Ana Hickmann posa de biquíni e diz que passou a trabalhar menos horas em função do filho

Ana Hickmann é a capa da edição de junho da revista "Boa Forma", para a qual posou de biquíni e roupas estilo fitness. Em entrevista, a apresentadora, que foi mãe no ano passado, conta que os 30kg que ganhou durante a gestação foram perdidos em sete meses. A loira também diminuiu o ritmo de trabalho e já não coloca a carreira acima de tudo.

Ana diz também que a frequência na academia diminuiu em função das brincadeiras com o filho Alexandre, de 1 ano e 3 meses. "Estou muito feliz com a maternidade.

