

extra net

QUINTA-FEIRA, 21 DE JULHO DE 2016

Mais

Anitta supera Britney Spears em números de seguidores no Instagram

Página B4

"Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer."

GABRIEL - O PENSADOR, rapper

Em clima de natureza, Beatriz Marquezini também celebra seu niver hoje. Felicidades!

Parabéns para o aniversariante Diego Armando, recebendo o carinho da galera.

Destaque para o sorriso e simpatia da aniversariante Indiara Castro.

Ritmo de festa para Márcia de Castro, hoje assopando velinhas.

Felicidades e muitos anos de vida para Adriano Silva, recebendo hoje felicitações de todos os amigos.

A bela Fernanda Bueno também está na lista dos homenageados. Parabéns!

Selfie da bela Sind Maysa, que neste dia festeja mais um aniversário.

Close da aniversariante Taise Daine. O carinho dos familiares e amigos.

ASSINE O extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO
Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA



Dor afeta 30% das pessoas

Leve, aguda ou crônica, a dor atinge pessoas de qualquer idade ou grupo social. A Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED) estima que cerca de 30% dos brasileiros – ou 60 milhões de pessoas – sofram com algum tipo de dor crônica. Trazendo esse dado para a realidade de Fernandópolis, é possível apontar que 21 mil fernandopolenses têm queixas de dor. O certo é que três em cada quatro pessoas reclamam de alguma dor.

Dor de cabeça, nas costas, nas articulações, dor por todo o corpo. Ela está presente e afeta a rotina das pessoas.

Em 80% dos casos, a dor de cabeça é a principal queixa. Tanta dor acaba atrapalhando a rotina dos brasileiros. Os dados constam de um estudo recentemente divulgado e que aponta ainda que apenas 20% das pessoas que reclamam de cefaleia buscam o tratamento adequado para a forma crônica desse problema. A maioria, 66%, combate o incômodo com analgésicos.

Três em cada dez faltas no trabalho no país são causadas pela dor crônica, segundo a pesquisa. Além disso, 60% dos entrevistados disseram já ter deixado de participar de alguma atividade social ou profissional por causa do incômodo.

Segundo o estudo, esse público sofre principalmente com dores musculares, nas costas ou de cabeça — e grande parte disso se deve ao uso exagerado de tecnologias. A má posição ou altura dos computadores e notebooks prejudicam a postura ou originam uma pressão em músculos e articulações, principalmente nos ombros, braços, pulsos e dedos, estressando essas regiões.

Em São Paulo a Lemeterapia, técnica desenvolvida há 12 anos, já permitiu a recuperação de mais de sete mil pessoas no Brasil e nos Estados Unidos. Através de um aparelho chamado "dolorímetro", são medidos os níveis de tolerância à dor em 18 pontos de referência no corpo.

Se o paciente sente dores em 11 ou mais pontos, provavelmente sofre com fibromialgia. A partir do diagnóstico, a Lemeterapia trata da dor em dois estágios: o primeiro consiste na aplicação de aparelhos que diminuem a sensibilidade nos locais que precisam ser manipulados. Em seguida, a manipulação corporal vai, aos poucos, devolvendo a qualidade de vida aos pacientes.

O método consegue êxito em 95% dos casos e possibilita a volta do paciente às atividades normais em até cinco

meses, dispensando gradualmente o uso de medicamentos antiinflamatórios e anti-depressivos normalmente utilizados.

A Lemeterapia é também indicada para o tratamento de dores ciáticas, tendinites, bursites e dores comuns das costas ou coluna, mesmo quando estes casos são muito crônicos e se estendem por várias décadas.

DOR NAS COSTAS AFETA 10% DA POPULAÇÃO

Dores na região lombar são as principais causas de invalidez no mundo — e culpadas por um terço de todos os casos de incapacidade ligada ao trabalho. Essas conclusões fazem parte de dois novos estudos australianos que avaliou causas e prevalências de doenças e mortes em 187 países ao longo de vinte anos.

De acordo com um dos trabalhos, feito na Faculdade de Saúde Pública da Universidade Monash, quase uma em cada dez pessoas (9,4%) no mundo sofre de dores na região lombar. Isso significa que, em 2010, 83 milhões de indivíduos tinham o problema — em 1990, eram 58,2 milhões.

Causas — Essa pesquisa analisou as principais causas de invalidez e levou em consideração fatores como prevalência, duração e risco de

morte associados a cada uma. Ao todo, foram analisadas 291 condições, como tabagismo, hipertensão, poluição, derrame cerebral e diabetes. Os autores concluíram que as dores nas costas são as mais associadas à invalidez.

Segundo os pesquisadores, o impacto negativo do problema sobre a qualidade de vida das pessoas aumenta com o avanço da idade, o que é preocupante, uma vez que a população mundial está envelhecendo.

O segundo estudo descobriu que um em cada três casos de invalidez no trabalho (o equivalente a 22 milhões) é provocado pela dor na região lombar, e que os profissionais mais prejudicados são aqueles que trabalham no setor agrícola. A pesquisa, feita na Universidade de Sydney, também concluiu que profissões que envolvem levantamento de peso e posições incômodas elevam o risco de lombalgia e, consequentemente, de invalidez.

O trabalho ainda revelou que a incapacidade de trabalhar provocada por dores nas costas afetam mais homens do que mulheres (13,5 milhões de homens ante 8,5 milhões de mulheres em 2010) e ocorrem principalmente em pessoas de 35 a 65 anos.

receita

Quiche de Alho Poró



MODO DE PREPARO:

■ Ingredientes da massa:

- 350g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 100g de manteiga bem gelada
- Uma pitada de sal
- 1/2 xícara de salsinha picada

Corte a manteiga em cubos e misture com a farinha e o sal usando a ponta dos dedos. Vá apertando até virar uma farofa. Acrescente o ovo e a salsinha e misture o bastante até que a massa fique uniforme. Não é para sovar, é só para misturar (como massa podre). Faça uma bola, guarde em um saquinho e deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos. A dica é fazer a massa de um dia para outro, para que ela fique bastante tempo na geladeira.

■ Ingredientes do recheio base:

- 3 ovos
- 300ml de creme de leite fresco
- Noz moscada a gosto
- Uma pitada de sal
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- Bater tudo em uma vasilha com um fouet até que fique homogêneo. Reserve

■ Recheio adicional:

- 1 talo de alho poró picado
- 1 pedaço de bacon picado (opcional)
- 100g de queijo minas
- Refogue o bacon e o alho poró até que fique tudo macio.

Reserve. Ralar o queijo minas e reservar.

■ Montagem:

Estique a massa com um rolo no tamanho do refratário que você for usar. Eu usei um de vidro, redondo. Ajeite a massa no refratário com as mãos até que fique tudo coberto. Deixe na geladeira por mais alguns minutos. Pré-asse a massa por mais ou menos 8 minutos no forno pré-aquecido em 180°C. Não precisa corar. Depois de a massa ser pré assada, despeje no fundo o refogado de alho poró, cubra com o queijo minas ralado e finalize com o recheio base.

Asse em forno pré-aquecido em 180°C.

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



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



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060
Claro 17 99168-5170

17 3442-7088

M. FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

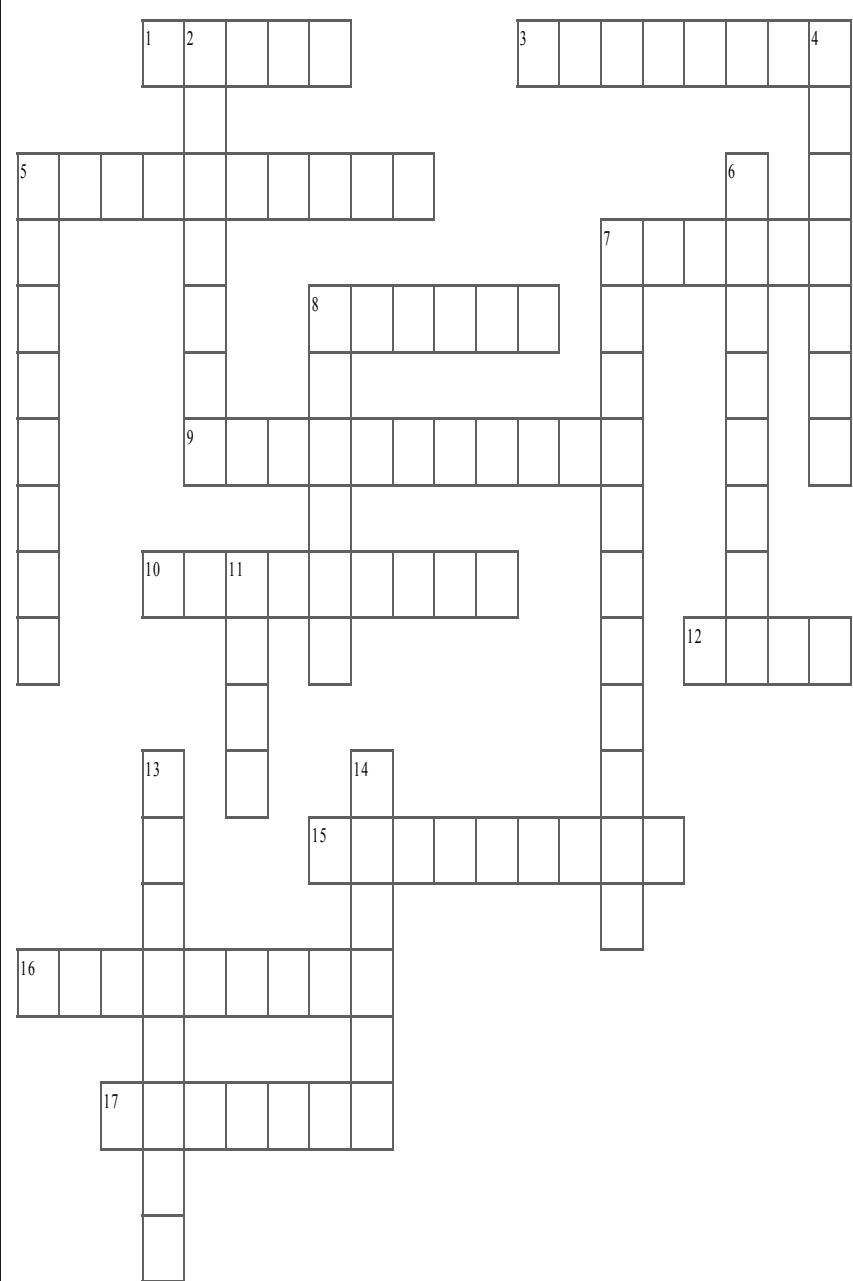
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

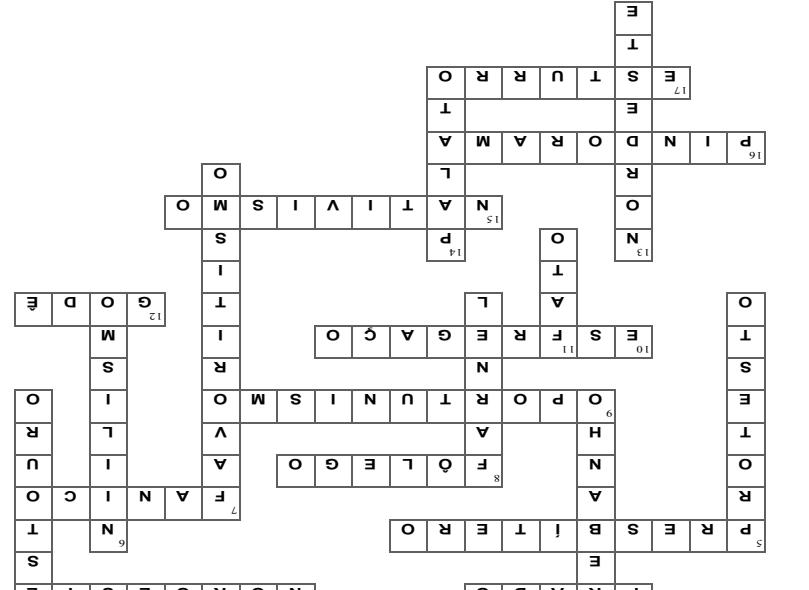
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Terreno coberto de plantas herbáceas próprias para pastagem
- Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre o norte e o oeste (Abrev: N W ou N O)
- Sacerdote, padre
- Pequenos lucros ou ganhos casuais
- Respiração
- Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- Tecido cortado enviesadamente, na confecção de uma peça de vestuário, principalmente saia
- Qualidade de nativista
- Região ou país das palmeiras
- Rugido de certos animais

Respostas



Verticais

- Porção de gado lanígero
- Ruído de coisa que rebenta
- Propósito ou resolução inabalável
- Redução a nada
- Preferência
- Provisões alimentícias para pequena viagem
- Roupa, vestuário, vestes
- Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre norte e leste (Abrev: N E)
- Sentido do gosto

Joaquim, Julia e Felipe recebem de Ofélia um endereço de onde Isabela pode estar. Sabrina conta para Matheus que possui um segredo que será dos dois. No tempo livre ela se transforma em Super Sabrina para ajudar quem precisa. A garota diz que agora não é apenas Manuela que possui um segredo. Matheus conversa com Sabrina e explica que basta ela ser ela mesma. Safira diz para o pai que sua principal suspeita dos desvios da gravadora é a Regina. Matheus segue Sabrina e descobre que ela mora em uma mansão. Marina diz para Fiorina que recuperou a memória, mas que precisa ir atrás de seu passado para resolver tudo. As duas se despedem.

Humor

EM CONSULTA

O médico para o paciente
– Não consigo descobrir o motivo das suas dores, meu caro. Só pode ser por causa da bebida.
– Não tem importância, doutor. Eu volto quando o senhor estiver sóbrio.

TRAÍÇÃO

A TRAIÇÃO CONFORME A REGIÃO

O PAULISTA
Encontra a mulher com outro e vai fazer terapia.
O CARIOLA
Encontra a mulher com outro na cama e se junta a eles!
O MINEIRO
Encontra a mulher com outro na cama, mata o homem e continua casado com a mulher, exatamente co-

mo manda a TFM – Tradicional Família Mineira

O GAÚCHO

Encontra a mulher com outro na cama e, ao contrário do mineiro, mata a mulher e fica com o marmanjo só pra ele.

O PARAIBANO

Encontra a mulher com outro na cama e, sendo CABRA da peste que é, mata os dois e arruma outra no outro dia seguinte.

O GOIANO

Encontra a mulher com outro na cama, entra em depressão, pega a viola e vai pra rua à procura de outro corno pra montar mais uma dupla sertaneja.

O PERNAMBUCANO

Encontra a mulher com outro na cama, pega sua fantasias e vai dançar

frevo em Olinda.

O BRASILIENSE

Sempre pega a mulher com outro na cama, de raiva, vai para o Congresso e inventa mais um imposto.

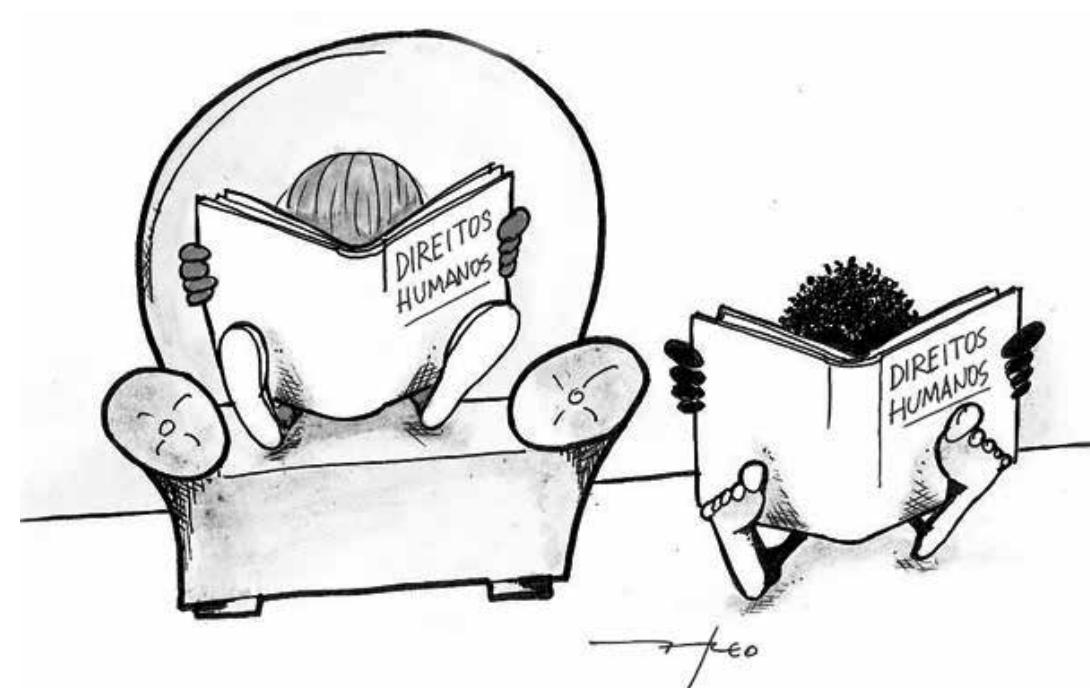
O CURITIBANO

Quando pega a mulher com outro na cama, não faz nada, pois curitibano não fala com estranhos.

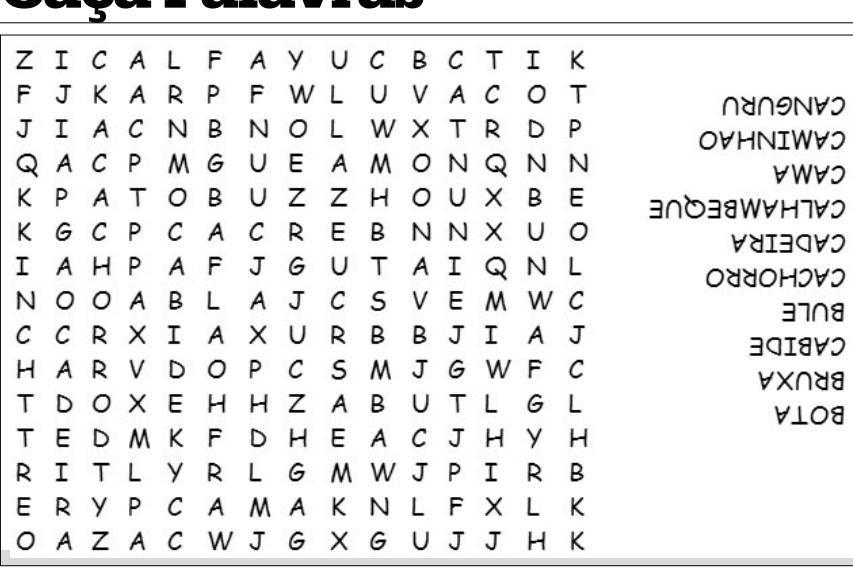
O CEARENSE

Quando pega a mulher com outro na cama, agradece a Deus, pois vê que não é só ele que pega mulher feia.

O BAIANO não faz nada, porque esse negócio de pegar arma, correr atrás, bater em mulher, matar amante, etc, dá um trabaaaaaaaaaaaaaaalho.....da uma canseeeeeeeeeira.....Dá um soooooooooooooonoo.....Ô meu pai!!!



Caça Palavras



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



Quando a APAE ligar
diga SIM!
Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!



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



CRECI 67022
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Ana fotografa o caderno de Samurai. Glauco deixa a festa, e Krica e Cleiton vão atrás dele. Os capangas de Samurai entram na Radical Total. Samurai repreende Luan e Tainá por tentarem abrir uma porta trancada no sítio. Rodrigo e Luciana conversam sobre as intenções de Samurai. Miguel sofre por causa de Ana. Krica e Cleiton contam a verdade para Glauco. Nanda e Filipe ficam noivos. Rodrigo e Luciana voltam sozinhos para casa. Ana se preocupa com os filhos. Pedro ouve Samurai denunciar o carro de Rodrigo para a polícia e tenta alertá-lo. Arthur chega cedo à escola e Júlia se surpreende. Um carro de polícia para Rodrigo. Ana vai à delegacia para encontrar o filho. Miguel afirma ao delegado que o conteúdo ilícito encontrado no carro é dele.

ÉTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Filomena desmaia e todos se preocupam. Candinho chega à fazenda com o médico. Nasce o filho de Filomena e todos comemoram. Josias pede Paulina em casamento. Sandra pede mais dinheiro a Araújo. Maria avisa a Celso que falará com Araújo sobre Sandra. O ortopedista tem boas expectativas sobre a evolução de Cláudio. Alice visita Cláudio. Maria entrega a Araújo as chaves do local onde Sandra se encontra com Ernesto.

HAJA CORAÇÃO

Quinta-feira, 19h15

Tamara fica indignada com a festa que Adriana promoveu para Apolo. Henrique procura Dinalda para ajudá-la a ficar com Penélope. Camila aceita ler seu diário com Giovanni. Tancinha e Apolo brigam. Adriana avisa a Penélope que Tamara interrompeu o tratamento e precisa de ajuda. Felipe e Shirlei demonstram sentir atração um pelo outro. Influenciado por Bruna, Enéas tenta convencer Henrique a trocar as imagens do comercial do Grand Bazaar pelas cenas da explosão, a fim de desmascarar Giovanni. Rodrigo discute com Francesca, e ela acaba magoando o dono da Peripécia. Carol vai aos hospitais à procura de Afonso. Penélope busca por Tamara.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Durgal se surpreende ao notar que Marek está dentro do aposento. O rei de Hai se desculpa e sai constrangido. Marek diz amar Kalesi e pede para a festa começar. Ioná ajuda Elói a voltar para a tenda. Inconveniente, Mara diz que o genro pode ser um traidor. Aiúde diz que a esposa deve apoiá-los. Ioná e Elói trocam palavras de amor. O criado de Josué se assusta ao ver que estão arremessando pedras em sua tenda. O líder dos hebreus conversa com Aruna. Ele reclama da atitude impulsiva da moça. Samara chega e finge ser prestativa. A vilã conversa com Léia e diz estar feliz por Josué ter chamado a atenção de Aruna. Do lado de fora da tenda, Josué percebe a silhueta de alguém empunhando uma espada no interior da moradia e se aproxima devagar.

celebridades

Na contramão das divas, MC Carol faz funk politizado: 'Pobre é torturado e rico tem sala vip'

Ela não tem stylist, personal trainer, maquiador particular. Não fez lipo ou botou prótese de silicone. Não recorreu ao megahair ou aos dentes branquíssimos. MC Carol, de 22 anos, se balança na contramão das musas do funk e faz sucesso pelos pancadões politizados que compõe. O último, "Delação premiada", mais rap do que funk, está na boca do seu público e na de críticos e historiadores. MC Carol fala da realidade que está por trás das estatísticas: "Estou feliz com a repercussão. Em três dias foram 300 mil visualizações e só críticas positivas".

Mc Carol, no entanto, teve receio de fazer as pessoas pensarem além de descrever até o chão. "Tive muito medo de fazer letras em que denuncio o que um favelado sofre, de cantar algo que nem combina com festa", pondera. O primeiro funk a ganhar o apreço dos formadores de opinião foi "Não foi Cabral", que levanta a questão sobre a história do Brasil contada nas escolas: "Quem tem coragem de peitar um professor e mostrar outros pontos de vista?".

Ela sempre teve. Desde criança, a moradora do Morro do Preventório, em Niterói, levantava a mão e argumentava com os professores. Fruto de leitura e senso de observação sagaz. Em "Delação premiada", Carol volta a discutir de forma mais contundente a desigualdade social. "Não as-



MC Carol: ela não se considera feminista

sisto a muito noticiário, entendendo pouco de política. Fiz a letra numa madrugada. Mas é claro que preto e pobre é torturado e rico tem sala vip para depor", compara

Carol conseguiu subverter essa imagem e a de seu corpo roliço. Virou uma espécie de porta-voz das minorias. "Tem menina que se inspira em mim. E nem acho que sirvo de inspiração", avisa ela, que não se considera uma feminista: "O movimento tem muitas regras". Ela conta que sente o preconceito: "É indireto. Por exemplo, canto em quatro idiomas. No meu show tem o clássico francês 'Ne me quitte pas'". As pessoas ficam incrédulas. Como se a funkeira negra e gorda fosse um ET".

Anitta supera Britney Spears em números de seguidores no Instagram



Anitta divide seus looks com os fãs no Instagram

Anitta está em festa! E não é para menos. A cantora acaba de bater a marca de 14 milhões de seguidores no Instagram. O número é significativo, sendo maior que o de seguidores de uma estrela internacional, como Britney Spears, acompanhada por 11,7 milhões na rede social. Entre os brasileiros, a marca de Anitta é maior que a de Ivete Sangalo (11,8 milhões), Luan Santana (10,2

milhões) e Luciano Huck (9,3 milhões), considerados grandes influenciadores nas redes.

Ao atingir a marca, Anitta comemorou com uma postagem, e aproveitou para atiçar a curiosidade dos fãs: "Somos 14 milhões! Muito obrigada pelo carinho de todos que acompanham meu trabalho por aqui. E vamos seguir crescendo... Vem novidade ainda esse mês".



Empresário e o seu post polêmica

Bafo! Marido de Ana Hickmann deleta post polêmico a mando da mulher e protesta

O empresário Alexandre Corrêa arrumou uma dor de cabeça com a mulher, a apresentadora Ana Hickmann, depois de fazer um post polêmico mostrando o dedo do meio e reclamando do horário que estava almoçando. "Almoçando agora por conta da incompetência alheia", escreveu ele em seu Instagram na tarde de terça-feira.

Por conta do desabafo na rede social, o empresário passou a receber inúmeras manifestações reprovando o post. Alexandre, então, resolveu deletar a foto polêmica e explicou, durante uma reposta a um seguidor, que apagou a mando da mulher. "Ana pediu que eu apagasse. Estaria denegrindo a imagem dela", disse ele.

Após ser convocado pelo SBT, Ratinho dispara: 'A Globo me chamou'



Ratinho conta polêmica

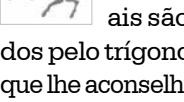
"Na semana passada, queria pedir desculpas porque eu não estava conseguindo falar. A gente foi improvisando o programa para ver se dava certo e acabou dando certo, a gente é um time que funciona muito bem", disse o animador Ratinho.

O profissional resolveu comentar a mensagem que o canal de Silvio Santos soltou nos intervalos comerciais: "Botaram uma chamada me convo-

cando, exigindo atestado, e o meu contrato nada. Ei, [Fernando] Pelégo [diretor artístico do SBT], cadê meu contrato? A Globo me chamou! De filho da p***".

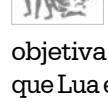
Nas chamadas, o SBT dizia: "Comunicado ao apresentador Carlos Massa, vulgo Ratinho! A diretoria do SBT exige o seu comparecimento impreterivelmente nesta segunda para cumprir com as suas obrigações".

horóscopo



ÁRIES

Seus impulsos sexuais são intensificados pelo trígono Lua-Marte, que lhe aconselha a direcioná-los de maneira positiva e responsável. Saiba respeitar o ritmo do outro, assim como suas possibilidades e limites. Não seja impositiva.



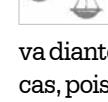
GÊMEOS

Você encara a vida prática de maneira objetiva, neste momento em que Lua e Marte formam trígono no setor material. Use seu intenso poder empreendedor para realizar investimentos, mas não seja impulsiva. Pense bem antes de decidir!



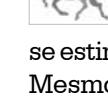
LEÃO

As relações mais próximas passam por momentos de adequação, na superação de dificuldades em casa. Ao entrar na área familiar, formando trígono com Marte no setor de crise, a Lua pede a superação das diferenças em prol do coletivo!



LIBRA

Você age de maneira determinada e criativa diante das demandas práticas, pois a Lua passa pelo setor material e forma trígono com Marte. Você procura implantar melhorias, mas seu sucesso depende de um bom planejamento!



SAGITÁRIO

Lua e Marte associados no setor de crise estimulam as superações. Mesmo que se sinta preocupada, as questões do passado lhe ajudarão a obter importantes aprendizados de vida. Boas oportunidades podem se abrir. Atenção!



AQUÁRIO

Você conquista as demandas do trabalho com garra, pois Lua e Marte formam trígono no setor profissional. Coloque as demandas em dia e abra-se aos novos desafios. Dedique-se ao planejamento, ainda que o momento peça ação!



TOURO

Sua autoconfiança é fortalecida pela relação Lua-Marte, que lhe traz um momento de destaque social. Não adianta tentar impor suas vontades, então saiba respeitar as diferenças. Procure ser uma boa influência para os outros!



CÂNCER

Sua sede por aventuras e seu lado mais extrovertido são aflorados pelo trígono Lua-Marte no setor social. Você tende a se destacar nas suas amizades, mas prepare-se; ao atrair as atenções, você também atrai críticas!



VIRGEM

As amizades são movimentadas pelo trânsito da Lua no setor de comunicação. O trígono com Marte aguça suas interações pessoais, mas você tende a certa inflexibilidade diante das questões territoriais. Não seja tão controladora!



ESCORPIÃO

Que tal sair da rotina e buscar novos estímulos? Ao passar pelo seu signo a Lua forma trígono com Marte, lhe incentivando a nutrir sua autoestima e curtir as coisas boas da vida. Viagens e diversões em grupos são boas opções!



CAPRICÓRNIO

As atividades em grupo se fortalecem com a harmonia do trígono Lua-Marte no setor de relacionamentos. Nutra os laços de amizade e coletividade, fortalecendo o apoio mútuo e conquistando importantes parcerias de vida.



PEIXES

Aprendizados sociais são intensificados, neste momento em que Lua e Marte formam trígono. Não fique idealizando, pois isso pode causar frustrações. Ainda que nem tudo saia como você deseja, saiba tirar o melhor deste momento!