



Arquiteta vira pivô de crise entre Paloma Bernardi e Thiago Martins

Página B4

"Em economia, é fácil explicar o passado. Mais fácil ainda é predizer o futuro. Difícil é entender o presente."

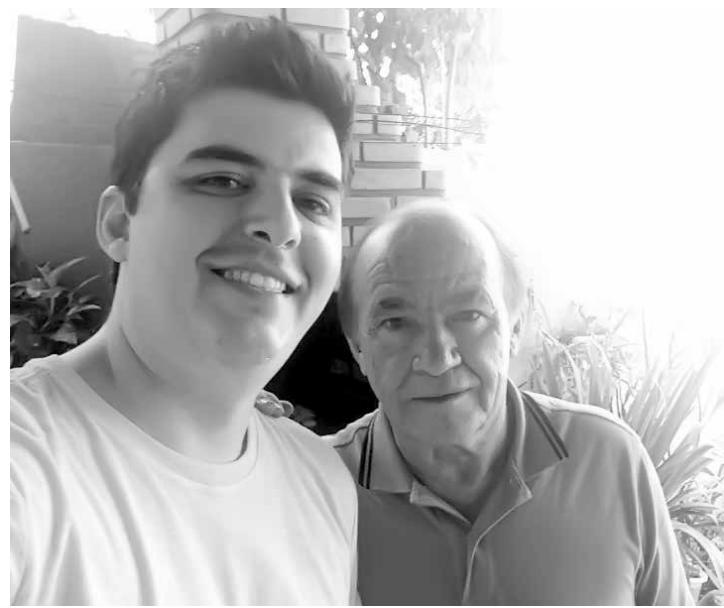
■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)



Felicidades para a querida **Rina Almeida**, sempre ligada às ações culturais do município. Ela hoje celebra seu aniversário.



Ontem foi dia de comemorações para **Marcos Vinícius Alves**, muitíssimo cumprimentado pelo seu niver.



Wilson André aproveitou o último domingo para homenagear seu paizão **Edmilson** em um dia de comemorações e carinho.



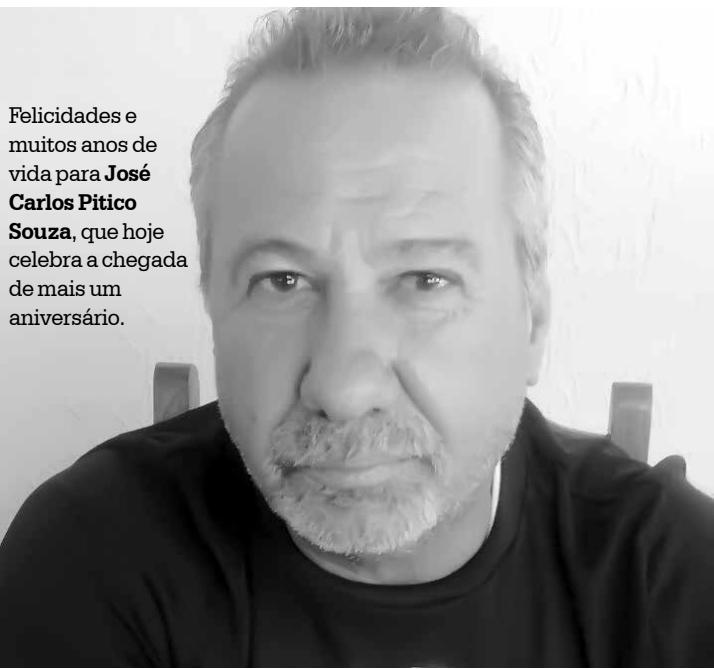
Festa hoje para a bela **Julia Goulart**, que assopra velinhas com a família e amigos.



O lutador de boxe **Leo Tank** também está na lista dos homenageados de hoje. Felicidades!



Sempre simpática, **Lorena Sterci** é hoje homenageada pelo seu aniversário, recebendo o carinho de todos os amigos.



Felicidades e muitos anos de vida para **José Carlos Pítico Souza**, que hoje celebra a chegada de mais um aniversário.



Flá Prandi... Sua determinação nos impulsiona. Sua retidão nos orgulha. Sua dedicação... nos alimenta! Somos o que somos porque temos você ao nosso lado. Sua presença nos inspira, nos motiva, nos completa... Exemplo de pai, de marido, de homem... Que Deus te abençoe e te guarde sempre. Te amamos muito! Feliz dia dos pais! Gláuciane, Du e Artur.



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
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Diferença entre gripe e resfriado: você sabe?

Gripes e resfriados são um incomodo que todo mundo passa várias vezes nesta nossa vida. Infelizmente, os sintomas são os mais chatos possíveis e, principalmente quando não sabemos exatamente a diferença entre gripe e resfriado, o que pode influenciar no tratamento.

Olhando pelo lado bom, não são doenças tão graves e problemáticas, são apenas irritantes na grande maioria dos casos e em pouquíssimo tempo são resolvidas sem deixar nada de ruim no corpo. Você sabe qual é a diferença entre gripe e resfriado? Poucas pessoas sabem então fique atento sobre as diferenças...

■ **O QUE É A GRIPE?** A gripe é causada pelo vírus influenza e geralmente tem duração entre 7 e 10 dias, em alguns casos mais e em alguns casos menos. Se não for

tratada ela pode evoluir para uma pneumonia, mais grave. Entre os sintomas mais comuns é possível citar a febre alta, a tosse, dores musculares, dores de cabeça, dor nos olhos, dor de garganta e o nariz escorrendo.

São sintomas que atrapalham muito no dia a dia de qualquer pessoa. Para tratar uma gripe não é difícil, basta tomar líquidos em grande quantidade e usar alguns remédios recomendados por médicos especialistas.

■ **O QUE É O RESFRIADO?** O resfriado é causado pelo Rínovírus e alguns outros semelhantes. Sua duração fica entre 2 e 4 dias, raramente mais ou menos do que isso. Se não for cuidado pode evoluir para uma sinusite ou para uma bronquite.

Os sintomas mais comuns são a febre baixa (ou sem febre nenhuma), uma leve sen-

sação de mal-estar e ronquido. Em alguns casos podem haver também dores musculares, dor de cabeça, nariz escorrendo e tontura em pequena escala. A diferença entre gripe e resfriado neste caso é que o segundo é tratado normalmente só com o Paracetamol.

■ **COMO SE MEDICAR?** Como você viu, não é nada difícil tratar doenças simples que são causadas por vírus comuns e geralmente fracos. A principal diferença entre gripe e resfriado está na intensidade, pois a primeira é levemente mais forte e duradoura. Para se cuidar em casa basta agasalhar-se bem, beber bastante líquido, evitar ambientes fechados, manter sempre o nariz limpo e as mãos também.

Não é necessário ir sempre ao médico para voltar a ter uma saúde em dia. Mas, saiba que uma gripe pode indicar que sua imunidade está baixa.



Como Perder Peso aos 40 Anos



Mulheres e homens também chegam a uma idade em que perder peso não é mais um sacrifício, é algo impossível. Por isso vamos hoje ajudar vocês que possuem mais de 40 anos como emagrecer e ainda manter saúde nessa fase tão critica.

Ingira mais proteínas:

Com a idade, o organismo tende a queimar menos calorias. A massa muscular diminui com o aumento da gordura. Por isso o aumento de proteínas no corpo irá tomar o lugar das gorduras e irá manter sua saúde em bom estado.

Comer com Inteligência:

Comece a escolher alimentos saudáveis durante suas refeições. Frutas, legumes e verduras devem tomar lugar dos alimentos gordurosos e os carboidratos.

Não coma na frente da televisão ou de objeto que prenda sua atenção:

Comer na frente de algo que prenda sua atenção faz que você coma demais. Um ato que ocorre frequentemente

com todo mundo e que mal percebemos. Por isso sente-se em uma mesa e preste atenção naquele momento na atividade em que está fazendo que é a sua alimentação.

Faça exercícios:

Essa dica serve para qualquer idade. Mas pessoa com

uma idade mais avançada tem uma contrariedade de se exercitar, isso é bem ruim. Comece fazendo uma pequena

Mantenha o controle sobre o nível de estrógeno:

Com a idade, os níveis de estrógeno e de hormônios que os produzem caem bastante,

caminhada e aumente conforme sua disposição e precisão. Mas nada de tentar fazer coisas extraordinárias sem estar preparado pra isso. O exercício físico além de emagrecer ajuda a regular outras funções do organismo.

Tenha uma vida saudável:

Mantenha um estilo de vida

saudável, não abuse de pro-

utdos tóxicos, álcool ou qual-

quer coisa que possa afetar o

funcionamento do seu orga-

nismo e prejudicar sua dieta.

receita

Panqueca de Omelete

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 50g de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta a gosto

Recheio:

- 150g de mussarela fatiada
- 150g de peito de peru fatiado
- 1 tomate picado
- sal a gosto
- manjericão picada a gosto

Molho:

- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (chá) de amido de milho



MODO DE PREPARO:

■ No liquidificador, bata os ovos, a farinha de trigo, o queijo parmesão, o sal e a pimenta. Coloque em uma frigideira grande, antiaderente untada com óleo. Doure dos dois lados. Deve ficar uma massa fina. Recheie com camadas de mussarela, peito de peru, tomate temperado com o sal, o azeite e manjericão. Enrole a panqueca.

■ **Molho:** no liquidificador, bata o creme de leite, o leite, a mostarda e o amido de milho. Coloque em uma panela e leve ao fogo brando até ferver. Deixe esfriar e sirva com a panqueca.

■ **Dica:** se o molho para temperar saladas e acompanhar sanduíches.

ASSINE o extra

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

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. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Aos 39 anos, **Pathy Dejesus** aparece de calcinha e orelhas de coelho na capa da 'Playboy'



Primeira negra no aniversário

Pathy Dejesus, que tem no currículo novelas como "Avenida Brasil" e "I love Paraisópolis", encarou o desafio de posar nua pela primeira vez. A atriz de 39 anos aparece de calcinha e orelhas de coelhinha numa das três opções de capa da edição de aniversário da "Playboy". O ensaio de Pathy, que também atua como DJ em festas ao redor do país, vai contar com um texto de Táis Araújo, sua amiga pessoal. Pathy Dejesus será a primeira mulher negra a estampar a edição de aniversário da "Playboy", quebrando um paradigma de 41 anos. "Tenho um histórico curioso de quebrar barreiras: primeira negra em um rótulo de xampu,

a estrelar campanha de protetor solar, campanha impressa de cerveja, e se pesquisar talvez tenha mais coisas", disse Pathy em entrevista à publicação.

O editor da revista, André Sanseverino, reconhece o fim de um estigma: "Ao longo dos anos, menos de 10 mulheres negras estamparam a capa da revista. Queremos melhorar a sociedade em que vivemos. A Playboy tem uma história linda e, no seu início, Hugh Hefner fazia questão de unir brancos e negros em estados americanos onde isso era considerado crime. Para nós é motivo de felicidade dar esse passo e ter a Pathy como estrela máxima dessa edição que é tão importante para nós".



Ex-Malhação, atriz brasileira entra para o elenco da nova série dos Power Rangers

No último sábado, dia 13, aconteceu a Power Morphicon em Pasadena, na Califórnia. No evento, foi anunciada a nova série dos Power Rangers, intitulada Ninja Steel, que deve estrear ano que vem. E, na hora de anunciar o elenco, a produção revelou que Chrystiane Lopes, brasileira, será Sarah, a Ranger rosa!

Para quem não se lembra, a estrela atuou em Malhação na temporada de 2013, como a Meg. Na trama, ela fez par romântico com Ben, personagem de Gabriel Falcão. Mo-

rando nos Estados Unidos desde os seis anos de idade, a atriz estudou na Aaron Speisser Acting Studio, escola conceituada em que Will Smith, Gerard Butler e Jennifer Lopez estudaram.

No Instagram, Chrystiane postou a foto em que aparece já uniformizada e escreveu o seguinte na legenda: "Estou esperando há muito tempo para anunciar isso e agora finalmente saiu! Estou muito honrada em fazer parte dos lendários Power Rangers interpretando Sarah, a nova Ranger Pink!"



Power Rangers Ninja Steel, com a participação da brasileira, estreará no Estados Unidos em janeiro do ano que vem e ainda não há previsões para a série chegar ao Brasil.

Sucesso de audiência, 'Tamanho Família' ganha destaque mundial



Márcio Garcia e seu programa se destacando pelo mundo

Sucesso de audiência na Globo, o "Tamanho Família", que marca a volta de Márcio Garcia como apresentador da emissora carioca, está repercutindo pelo mundo.

A World Information Tracking, agência responsável por fazer nas redes sociais o rastreamento de atrações de televisão em todo o mundo, apresentou o relatório referen-

te ao mês de julho, e o programa da Globo está no ranking.

O "Tamanho Família" ficou na sexta colocação, atrás de "Encantadia" (GMA Network/Filipinas); "Sharknado: The 4th wakens" (Syfy/Estados Unidos); "Ninja Warrior, le parcours des héros" (TF1/França); "Robot Wars" (BBC Two/Reino Unido); e "Quiero ser" (Telecinco/Espanha).



Thiago Martins e Paloma Bernardi estão juntos há quatro anos

Arquiteta vira pivô de crise entre Paloma Bernardi e Thiago Martins

Entre tantas turbulências enfrentadas nesses quatro anos de namoro, Paloma Bernardi e Thiago Martins vivem a mais grave delas. E, desta vez, tem um pivô. Uma arquiteta paulista se encantou pelo ator depois de um recente trabalho que fez para ele.

A aproximação dela tem tirado o sono de Paloma, colocando em risco a longa relação do casal. Mais velha alguns anos

que Thiago, a profissional mora no Recreio, na Zona Oeste do Rio, bairro não muito distante para onde a atriz se mudou depois de comprar seu primeiro apartamento. Se Thiago Martins já declarou em entrevistas que não sente ciúmes de Paloma, o mesmo não se pode dizer dela. Ela confessou a amigos próximos que vive seu limite na relação, cogitando um ponto final e definitivo.

horóscopo

ÁRIES

A conjunção Lua-Mercúrio no setor de relacionamentos lhe deixa mais envolvida com as outras pessoas, mas será preciso saber abrir mão de algumas coisas em prol dos acordos. A tensão Lua-Urano-Plutão prioriza o coletivo!

TOURO

Reveja seus hábitos e dê mais atenção à saúde e ao bem-estar, pois Lua e Mercúrio se associam hoje. A tensão Lua-Urano-Plutão alerta para estresses gerados por imprevistos, portanto planeje-se, priorize e promova melhorias!



GÊMEOS

As atividades intelectualmente estimulantes são favorecidas pela conjunção Lua-Mercúrio. A tensão Lua-Urano-Plutão pede recolhimento, pois isso evitará interferências que lhe desestabilizam emocionalmente e lhe tiram o foco!



CÂNCER

O clima de união familiar continua sendo intensificado pela conjunção Lua-Mercúrio, que aguça sua sensibilidade para as demandas domésticas e pessoais. A tensão da Lua com Urano e Plutão indica possíveis obstáculos, cuidado!



LEÃO

Sua comunicação se intensifica com a conjunção entre Lua e Mercúrio. Porém, a tensão que a Lua estabelece com Urano e Plutão indica que atitudes excêntricas e radicais podem abalar sua imagem, sobretudo no meio profissional!



LIBRA

Dedique-se aos estudos! A conjunção Lua-Mercúrio favorece atividades intelectuais e lhe deixa mais segura de si e de suas ideias. Mas a tensão da Lua com Urano e Plutão lhe aconselha a não esperar colaboração ou reconhecimento!



SAGITÁRIO

A conjunção Lua-Mercúrio beneficia as atividades em grupo, de cunho intelectual. As boas trocas estão garantidas, mas é preciso controlar os gastos. A tensão da Lua com Urano e Plutão alerta para a negligência com o orçamento!



AQUÁRIO

É hora de reformular os planos de vida e os estudos. A conjunção Lua-Mercúrio na área espiritual promove introspeção e autoconhecimento, mas a tensão Lua-Urano alerta para problemas sociais decorrentes de um isolamento excessivo!



CAPICÓRNIO

Que tal buscar novas estratégias no meio profissional? Lua e Mercúrio associados no setor aguçam seu empreendedorismo, mas a tensão da Lua com Urano e Plutão lhe pede uma atitude diplomática, evitando assim problemas na vida social!



PEIXES

Que tal se dedicar ao autoconhecimento? A harmonia Lua-Mercúrio em sua oitava casa lhe incentiva a rever os aspectos essenciais da vida, e a tensão da Lua com Urano e Plutão pede atenção especial a aspectos de crise!