



*Não se preocupe, não vou tomar nenhuma medida drástica, a não ser continuar, tem coisa mais auto destrutiva do que insistir sem fé nenhuma? Ah, passa devagar a tua mão na minha cabeça, toca meu coração com teus dedos frios, eu tive tanto amor um dia.*

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Amigos aproveitando o feriadão em clima de muita diversão: Barbara Scholl, Tábatha Fernandes, Lívia Caldeira e Guilherme Martins.



Felicidades e muitos anos de vida para a professora Ana Paula Ribeiro, que celebrou idade nova sendo cumprimentada por todos os amigos, em especial pelos seus alunos. No click ao lado da irmã Aline Ribeiro.



Parabéns para a aniversariante de hoje Deise Garcia, que festeja seu dia ao lado do esposo Gustavo Rodrigues.



A encantadora Lorena Gonçalves também assopra velinhas hoje, em clima de muita alegria.



O comunicador Douglas Marcondes também está em festa hoje, recebendo o carinho de toda imprensa fernandopolense. No click com as esposas Gislaine e os filhos.



Destaque para o professor e advogado Dr. Marco Antonio Colmati Lalo, também na lista dos homenageados do dia.



Close da aniversariante Juciéle Brito, em ritmo de muita festa e homenagens.



Ontem foi dia de comemorações para Vinícius Araújo, que recebeu as felicitações pelo seu aniversário. O carinho especial ficou por conta da namorada Bia Didone.



Sorriso e simpatia da bela Rafaela Castro, celebrando hoje seu dia. Felicidades!

**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

# Como baixar a febre rapidamente

Quando ficamos doentes, na maioria das vezes, sintomas surgem como consequência daquilo que nos está causando mal. Alguns desses sintomas são bem conhecidos por estarem na vanguarda de todos os outros, anunciando antes de quaisquer que forem os sintomas específicos para nos protegermos. A dor de cabeça é um clássico e, junto dela, temos a febre. A febre é preocupação geral. Ela, em muitos casos, é o primeiro indício de que algo não vai bem como deveria no corpo.

Por que ficamos com Febre?

Os seres humanos mantêm sua temperatura corporal independentemente daquela no meio exterior. Dessa forma, o corpo complexo consegue assegurar um bom desempenho das substâncias atuantes nele.

Quando algum agressor ata-

ca o metabolismo, o organismo para de funcionar adequadamente e essa desregulação acarreta na febre.

O problema está nas consequências dela para algumas pessoas.

Em crianças muito pequenas e pessoas geneticamente sensíveis à grande elevação de temperatura corporal, até mesmo convulsões podem acontecer.

## COMO BAIXAR A FEBRE RÁPIDO?

■ **Álcool:** Antiga, mas útil, a dica com o álcool é surpreendentemente útil. Embebedar panos com álcool para limpeza e colocar eles na testa e busto vai baixar a temperatura. O álcool irá "roubar" o calor num processo de equilíbrio térmico.

■ **Banho Frio:** Um banho pode não parecer convidativo para quem está com febre alta, por que frio já existe. Mas o banho diminuirá também a temperatura. Na

mesma lógica de equilíbrio térmico, a pessoa, que está mais quente que a água, doará seu calor à ela. A intenção primeira será ligar o chuveiro no mais frio, mas o correto é começar com uma temperatura mais baixa que a do corpo, porém aceitável. No morno, por exemplo, pode-se começar a deixar correr a água pelas axilas, testa e na região da virilha. Aos poucos, a pessoa é inserida totalmente no chuveiro e a água pode correr por todo o corpo.

■ **Não cobrir:** Encher o doente com cobertores é o que muitos costumam fazer, mas não está correto. Colocar roupas grossas, compridas e vários cobertores acaba por piorar a febre e suas consequências.

■ **Folhas:** Folhas de manjericão (7-8) são boas para aliviar depressa a febre. Elas devem ser mastigadas para se atingir o resultado desejado. Compressa de água fria Quando o



## receita

### Cachorro-quente de forno

#### INGREDIENTES:

##### Massa:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 ovos
- 1 1/2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- 100 gramas de queijo ralado

##### Recheio:

- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- pimentão verde picado
- 4 salsichas em rodelas



## O que é aromaterapia e para que serve?



Há, aproximadamente, 6000 anos atrás, se iniciou o primeiro método de extração de óleos a partir das ervas aromáticas. Os estudos comprovam que o feito foi empreendido pelos egípcios para embalsamar os mortos e garantirem a preservação do corpo e a vida após a morte.

Em mais partes do mundo como na Grécia e na China, os óleos também obtiveram suas funções para a população. Para a fabricação de perfumes, para rituais religiosos e alteração do estado de humor. Muito se explorou a utilidade deles desde antes de Cristo e até mesmo na mitologia o uso das plantas e seus óleos é citado. Mas foi na França que os óleos essenciais começaram a ser usados para cura.

#### O QUE É AROMATERAPIA E PARA QUE SERVE?

A aromaterapia é o uso dos

óleos essenciais para fins terapêuticos. Ela é exatamente a prática da cura das enfermidades do corpo humano por meio dos componentes químicos presentes no interior das plantas aromáticas.

As ações do uso dessa ciência são totalmente versáteis, de modo que seus benefícios incluem o tratamento de:

- Ansiedade;
- Acne;
- Asma;
- Rugas;
- Bronquite;
- Dores musculares;
- Fadiga;
- Depressão;
- Herpes;
- Reumatismo, entre outras.

#### FORMAS DE USO

As formas de uso da aromaterapia são baseadas nas reações estudadas pelos profissionais da área. Basicamente, consiste em retirar de determinadas plantas os seus óleos essenciais por meio da destilação. Utiliza-se o aroma dos líquidos retirados para causar efeito no indivíduo enfer-

mo individualmente ou com outros elementos naturais durante as seções.

Existem duas formas de uso que se adequam a tipos específicos de necessidade: a inalação sem contato com o óleo e a inalação em contato com o óleo (indireta).

#### As sessões podem ocorrer:

Por inalação direta: ■ Cheirar o vapor que se esvai com o aquecimento da essência, ■ Cheirar a essência, ■ Perfumar o ambiente espalhando a fumaça exalada a partir de um difusor.

#### Por inalação indireta:

Aplicar os óleos topicamente; ■ Tomar um banho de banheira onde os óleos estão diluídos.

#### A AROMATERAPIA REALMENTE É EFICAZ?

A alternativa pode não parecer muito confiável no Ocidente por seu caráter não muito

convencional, mas ela é completamente fundamentada em estudos científicos e reais resultados. No Brasil, costuma-se praticar a aromaterapia sem ao menos perceber. Um exemplo disso é o uso dos incensos, pouco frequentes, mas ainda em circulação pelo país.

Muitos prometem benefícios para o corpo e, dependendo da procedência, podem cumprir com essas promessas. Outro caso de aromaterapia recorrente é a escolha de plantas que perfumem o ambiente e melhorem o humor dos moradores. A cura de resfriados pela inalação do vapor do chá de hortelão entre outros produtos à base da planta demonstra essa inclinação pelo uso dos óleos.

O termo "aromaterapia" pode não ganhar tanto conhecimento no país até então, mas com a prática a história é totalmente diferente.

#### MODO DE PREPARO:

##### Massa:

- Bata todos ingredientes no liquidificador. Junte o queijo ralado e bata mais um pouco.

##### Recheio:

- Misture todos os ingredientes e reserve.

##### Montagem:

- Unte uma fôrma pequena e polvilhe farinha de trigo. Coloque metade da massa na assadeira, junte o recheio e coloque o restante da massa por cima do recheio. Pré-aqueça o forno a 200° e asse por aproximadamente 30 minutos.

##### Dica:

- O recheio pode variar conforme seu gosto. Pode acrescentar, queijo, purê de batata, catupiry, enfim, o que você achar que vai ficar bom. Para ficar ainda mais gostoso, coloque batata palha por cima do cachorro quente depois de pronto.

**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  
claro 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

## Luciana Cardoso celebra 15 anos de casamento com Faustão: 'O tempo voa'

**L**uciana Cardoso comemorou, via rede social, seus 15 anos de casamento com o apresentador Fausto Silva. Ela compartilhou um raro registro dos dois, em uma viagem feita pelo casal para o exterior. Na imagem, eles aparecem sorridente em frente a uma bonita igreja.

"Ontem, 15 anos que nossos caminhos se cruzaram. O tempo voa ao lado de quem nos faz bem", disse Luciana em sua conta no Instagram. O casal

tem dois filhos: João Guilherme, de 12 anos, e Rodrigo, de 8 anos. Fausto também é pai de Lara, fruto de sua união com Magda Colares.

Semana passada, Faustão sentou no sofá do "Programa do Jô" para ser entrevistado. Durante sua participação no talk-show, o apresentador do "Domingão" contou histórias de sua vida, como a fase em que foi coroinha: "Na igreja, eu ficava contando o dinheiro da esmola. Eu não roubava, mas o que comia de doce (risos),

porque eu ficava no almoço-fiado da cantina. Foi ali que comecei a engordar", disse, com sua irreverência de sempre. Hoje, no entanto, Fausto disse controlar o garfo.

"A alegria do gordinho operado é indicar as comidas para os outros", divertiu-se Faustão ao rebater Jô, que entregou que o amigo sempre o faz comer demais nos encontros regados a pizzas. Nas redes sociais o público foi à loucura e o assunto ficou entre os assuntos mais comentados no Twitter.



Casal comemora mais um ano de união

**Loura, Kylie Jenner** recebe 1 milhão de curtidas em foto e é comparada à irmã: 'Pensei que fosse a Kim'



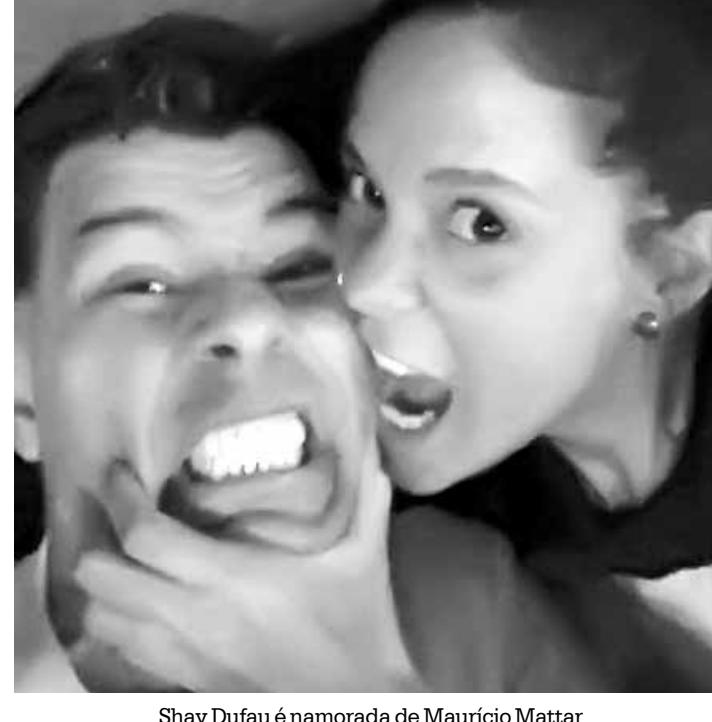
Kylie Jenner loura. Kim Kardashian loura, no detalhe

Kylie Jenner, de 19 anos, inovou o visual, ficou louríssima, e não escapou de ser comparada à irmã mais famosa, Kim Kardashian. A jovem empresária divulgou uma foto na qual exibiu seu novo look plantina-doo. Seguida por um batalhão de fãs, ela conquistou mais de um milhão de curtidas no clipe e, claro, muitos elogios. No entanto, a semelhança com a irmã socialite não deixou de ser notada. "Pensei que fosse a Kim loura", escreveu um internauta. "Você parece a Kim com cabelo louro", concordou outro. "Você está cada vez mais parecida com sua ir-

mã Kim", apontou um terceiro.

Kim Kardashian já foi loura em algumas ocasiões. Da última vez que pintou as madeixas, ela ficou, de fato, com um corte e tom de cabelo semelhantes ao usado por Kylie, o que explica as comparações. Será que a mais jovem usou a irmã como inspiração?

Essa não é a primeira vez que Kylie segue os passos de Kim, que já "quebrou" a internet várias vezes ao postar fotos ousadas. Há poucos dias, a jovem arrebatou milhões de curtidas ao postar um vídeo no qual aparecia apenas de lingerie.



Shay Dufau é namorada de Maurício Mattar

**Maurício Mattar** namora jovem 27 anos mais nova que é amiga da sua filha, Petra

Maurício Mattar, de 52 anos, tem mantido a discrição sobre o seu relacionamento. Desde janeiro, ele está namorando a carioca Shay Dufau, de 25 anos, e esta semana os dois foram vistos juntos no quiosque Rico Surf, na Praia da Macumba, no Recreio. A moça mora no Terreirão, uma comunidade no bairro, e não foi Maurício a primeira pessoa da família que ela conheceu: Shay é amiga de Petra, filha do cantor.

Ele, aliás, está tão apaixonado que já fala em casar e aumentar a família. Mas para isso vai ter que lidar com o ciúme da moça, que não dá mole e tem acompanhado o galã até nas suas participações em programas de TV gravados em São Paulo. Em seus perfis nas redes sociais, ela mostra que é coruja mesmo e atualiza os seus seguidores com as novidades da carreira de Maurício Mattar.



Jaqueline Carvalho tem 32 anos

**Jaqueline Carvalho**, do vôlei, posa sexy com as pernas de fora em ensaio

Jogadora da seleção de vôlei feminino do Brasil, Jaqueline Carvalho mostra que ainda vai dar muito trabalho para as concorrentes ao posto de musa do esporte. A atleta posou para um ensaio usando um macacão que, além de to-mara-que-caia, deixava suas pernas à mostra. A morena tem 32 anos e é mãe de Arthur, de 2, fruto do relacionamento com o também jogador de vôlei Murilo.

Vaidosa, Jaqueline sempre

se produz antes de entrar em quadra. Ela costuma usar base, rímel e batom, além de colocar uma tiara na cabeça e prender vários elásticos no rabo de cavalo.

Há sete meses, Jaqueline acertou com uma marca de produtos esportivos que a patrocina para uma campanha que mostrava vídeos com histórias de mulheres – esportistas ou não – contadas do ponto de vista delas. A pernambucana era a única brasileira.

## horóscopo



### ÁRIES

Suas amizades passam por momentos delicados, pois a tensão Sol-Lua traz um clima de intolerância diante das diferenças. Procure refletir e observar aquilo que você critica nas outras pessoas, pois na realidade isso também está em você!



### GÊMEOS

Sua saúde é afetada pela fragilidade emocional neste momento, em que Sol e Lua continuam em quadratura entre suas sexta e nona casas. Mesmo que os problemas te preocupem, não se abata. As soluções devem ser o foco!



### LEÃO

Você demonstra mais calma e reserva, pois a Lua passa por sua área familiar. A quadratura com o Sol no setor de relacionamentos indica dificuldades na conciliação de interesses com os mais próximos. Promova acordos!



### LIBRA

Saiba combinar seus interesses às limitações financeiras, pois a Lua passa por sua área material, enquanto o Sol transita por sua área de prazeres. Escolha opções economicamente responsáveis diante da ampla oferta de oportunidades!



### SAGITÁRIO

Não é um bom momento para expor seus pensamentos e emoções, pois Sol e Lua tensionam suas áreas de comunicação e de crise, te deixando pessimista. Que tal focar-se em planejamento e atividades introspectivas?



### AQUÁRIO

Não se abata diante da sobrecarga de trabalho, pois a quadratura Sol-Lua entre seu signo e sua área profissional alerta para um excesso de tarefas. Gerencie as obrigações, de modo a encontrar tempo para o lazer e a diversão!



### TOURO

As relações do trabalho ficam tensas e será um desafio conciliar interesses neste dia em que Sol e Lua se tensionam. Os trabalhos em grupo podem ser prejudicados por atitudes críticas e intolerantes. Seja generosa, saiba ceder!



### CÂNCER

Você tende a gastar mais do que pode neste dia em que a Lua passa por sua área social, formando quadratura com o Sol e despertando sua sede por aventuras. Trabalhe a sensatez e a cautela, não se deixe levar pelos desejos!



### VIRGEM

A comunicação no trabalho se torna um desafio neste dia em que Sol e Lua formam quadratura. A atitude ditatorial e impositiva dificulta a harmonia entre interesses. Foque-se nas atividades que não dependam de outras pessoas!



### ESCORPIÃO

Sua sensibilidade é exacerbada pela Lua, que passa hoje por seu signo, e a tensão com o Sol alerta para transbordamentos emocionais. Dê preferência a ambientes mais leves e alegres, que ajudem a direcionar a mente positivamente!



### CAPRICÓRNIO

A quadratura Sol-Lua tensiona as áreas material e de crise, indicando choque entre interesses. Evite embates territoriais e seja imparcial ao lidar com as diferenças, sobretudo se o bem-estar dos mais queridos estiver em jogo.



### PEIXES

Um momento de desgastes emocionais é trazido pela quadratura Sol-Lua entre suas áreas de crise e espiritual. Ainda que situações inesperadas prolonguem os problemas, não se abata. Foque-se nas soluções em médio e longo prazo!