



Viciada? Kim Kardashian admite que fez 6 mil selfies durante viagem de 4 dias ao México

Página B4

"Tenciono agora fazer o jogo da vida, ser receptivo a tudo que me chegar, bom e mal, sol e sombra alternando-se eternamente; e, desta forma, aceitar também minha própria natureza, com seus aspectos positivos e negativos..."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



'Baiano do Lanche' festeja hoje a chegada do seu aniversário, sempre ao lado da esposa Vânia. Parabéns!



Em destaque, Cida Caran, Vanessa Mello e o prefeito Zambom participando da inauguração da Ótica Diniz, na última segunda-feira em Fernandópolis.



Momento Selfie da aniversariante de hoje Beatriz Fantini, em ritmo de muita curtição.



Jovino Barboza também está na lista dos aniversariantes de hoje. No click com a esposa Leila Leal.



Felicidades e muitos anos de vida para Caio Fabrício, recebendo o carinho especial da esposa Natália Costa.



Close da bela Má Araújo, que ontem recebeu inúmeras felicitações pelo seu niver.



A simpaticíssima Nayara Grigolin também está em festa hoje, recebendo o carinho de todos os amigos.



Quem também assopra as velinhas hoje é Neuclair Félix, muitíssimo lembrado pela data especial.



Rafael Beato comemora hoje mais um ano de vida. A data certamente será de muita festança e das homenagens especiais da namorada Tais.

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

Conheça o câncer de pâncreas: prevenção, remédios e tratamento

A frequência do câncer de pâncreas está aumentando em todo o mundo durante os últimos anos, especialmente nos países desenvolvidos. É o quarto ou quinto tumor que causa mais mortes por câncer em geral, e o segundo mais comum no trato digestivo após o de cólon.

Trata-se de um tumor muito agressivo que se desenvolve a partir da degeneração maligna das células pancreáticas. Predomina em homens com idade entre 50 e 60 anos de idade, embora sua incidência entre as mulheres também esteja aumentando.

Foram propostos diversos fatores predisponentes ou desencadeantes deste tipo de tumor, embora a relação destes não esteja muito clara em ocasiões ou inclusive seja controversa. Estes fatores são: ■ Tabaco, café e álcool. ■ Pancreatite crônica e diabetes mellitus de longa evolução. ■ Raça negra. ■ Exposição industrial ao petróleo e seus derivados. ■ Dietas ricas em gordura e carne. ■ Predisposição genética ou hereditária.

O quadro clínico do câncer de pâncreas é muito específico, o que significa que a maioria dos pacientes é diagnosticada quando a doença está bem avançada.

Na verdade, os sintomas que aparecem são como consequência do envolvimento de outros órgãos vizinhos e, portanto, não o seu próprio. Dependendo da localização do tumor, podemos dividi-los em: ■ Câncer de cabeça de pâncreas: 75% do total. ■ Câncer do corpo do pâncreas: 10% do total. ■ Câncer da cauda do pâncreas: 5% do total.

O resto corresponde aos tumores espalhados por toda a glândula ou ao redor da mesma. Denominam-se tumores periampolares aos que se localizam ao redor da cabeça do pâncreas com sintomas semelhantes, embora não procedam da própria glândula, mas de estruturas próximas, como o duodeno, duto biliar e outros.

OS SINTOMAS PRINCIPAIS DO CÂNCER DE PÂNCREAS SÃO:

Dor abdominal, normalmente localizada na faixa superior da mesma, irradiada desde o epigástrico central até os flancos e, em ocasiões, até as costas. É uma dor semelhan-

te à da pancreatite crônica, às vezes intermitente e muito angustiante, que pode piorar com as refeições e melhorar com determinadas posturas como a flexão de tronco.

Icterícia, prurido, urina escura e fezes de cor clara, tudo isso em relação com a obstrução da via biliar pela massa tumoral invasiva. Todos estes sintomas avançam à medida que progride a doença.

Perda de peso, fadiga, náuseas e vômitos, anorexia (falta de apetite), saciedade precoce, distensão abdominal e diarreia com expulsão de gordura como resultado da obstrução do duto de saída das enzimas hepáticas. Às vezes, aparece um verdadeiro pânico quanto aos alimentos pela dor e a dificuldade que provoca sua digestão.

Diabetes de instauração repentina sem antecedentes prévios da doença.

Tromboflebite sem causa explicável que pode preceder, em ocasiões, o restante dos sintomas.

Depressão e alterações de comportamento e de personalidade, presentes em até 75% dos casos, como consequência da deterioração física tão rápido que se manifesta no indivíduo.

O aparecimento súbito de alguns sintomas como icterícia, acompanhada por elevações de bilirrubina em poucos dias é um sinal altamente suspeito de tumor de cabeça do pâncreas. Em outros casos, como mencionamos anteriormente, os sinais podem ser inespecíficos ou de instauração tão lenta que quando se associam com a doença, já é tarde demais.

As metástases do câncer de pâncreas podem ser encontradas no pulmão, no fígado, no esqueleto e nos gânglios linfáticos abdominais que rodeiam esta glândula. Nos tumores mais desenvolvidos podem ser afetadas regiões nodais mais distantes, como a pélvis, o pescoço e a região supraclavicular.

O diagnóstico de câncer de pâncreas é baseado na exploração física e na realização de uma série de exames complementares naqueles indivíduos que apresentam algum dos sinais ou sintomas de suspeita anteriores.

A exploração física pode detectar uma massa abdominal palpável, uma vesícula distendida ou edema nos membros

inferiores, embora na maioria dos casos costume ser anódina ou inespecífica a qualquer processo em particular. A febre sem nenhum foco infecioso conhecido também pode estar presente.

Testes complementares: alguns marcadores tumorais podem fazer suspeitar da doença, embora o diagnóstico definitivo requeira de outros testes, como ultrassom, scanner e biópsia da lesão para confirmar a presença de células malignas.

Embora o câncer de pâncreas requeira tratamento médico, os remédios naturais podem complementá-los.

REMÉDIOS CASEIROS PARA CÂNCER DE PÂNCREAS:

■ Consumir brócolis em saladas e sucos diariamente.

De acordo com estudos, os fitoquímicos, presentes nos brotos de brócolis podem ajudar na luta contra as células cancerosas especialmente do fígado e do pâncreas. Isto também pode agir como antioxidantes e, por conseguinte, também pode ajudar na desintoxicação do sangue.

■ Consumir suco de uva diariamente.

Devido à sua riqueza em proantocianidinas, pode ajudar na diminuição da produção de estrogênio e, assim, pode ser útil na cura de doenças como o câncer de pulmão, assim como câncer de pâncreas.

■ Despeje 1 colher de sopa de raiz de ginseng picada em uma xícara de água e deixe ferver por 5 minutos. Deixe esfriar, coe e beba uma xícara por dia.

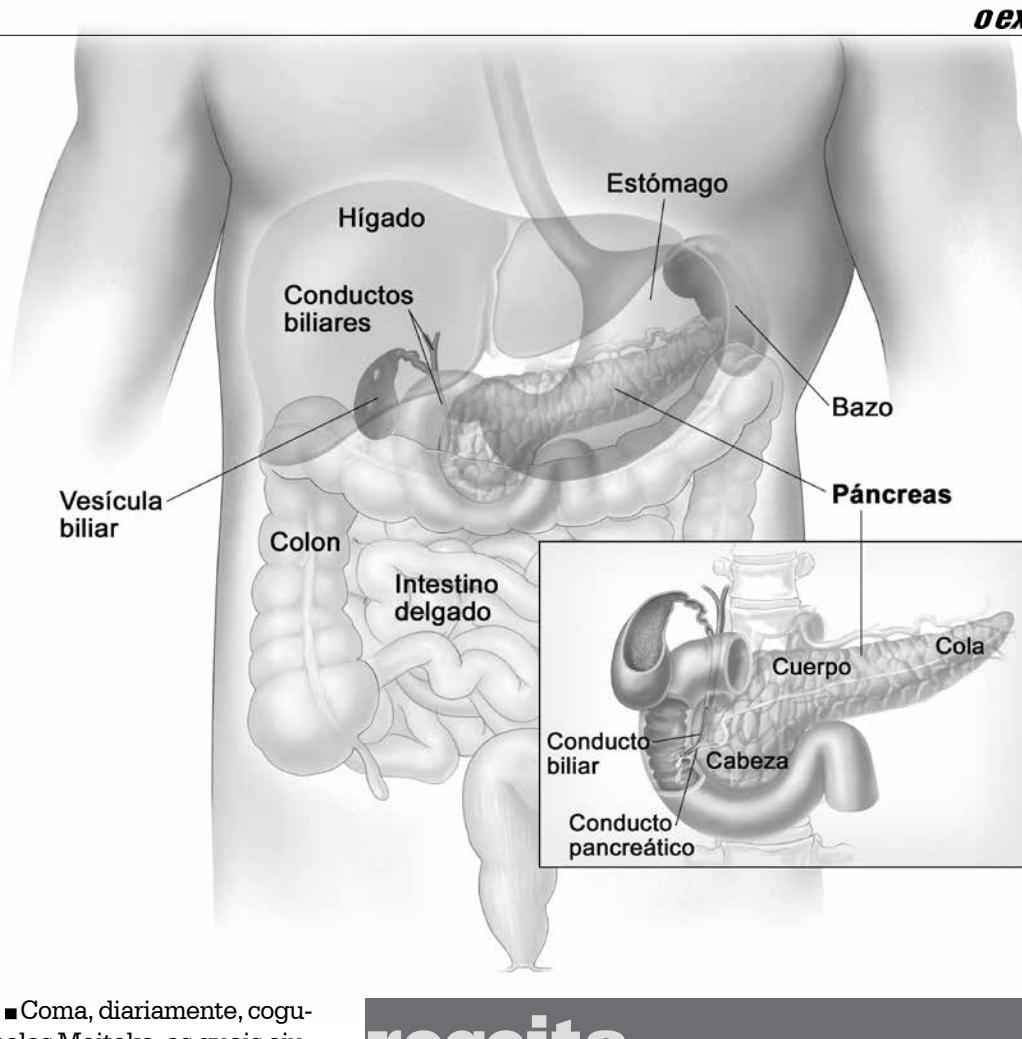
■ Despeje ½ colher de chá de tintura de mirra em um copo de água. Beba um copo por dia.

As virtudes anti-inflamatórias e antibacterianas de mirra podem ajudar a curar o câncer de mama, câncer de pâncreas, assim como o câncer de próstata.

■ Tome 3 xícaras de chá verde todos os dias.

■ Consumir o gel de aloe vera recém-extraído (evite a parte amarela grudada na casca) uma vez por dia pode ser útil para curar a doença.

■ Elaborar um suco rico em licopeno substância que se encontra no tomate, goiaba, melancia, damasco, entre outros. Estes alimentos têm se mostrado úteis para fortalecer o sistema imunológico, tão necessário quando a pessoa sofre desta doença.



receita

Twix caseiro

INGREDIENTES:

Para o biscoito:

- 1 xícara de farinha de trigo (sem fermento)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 100g de manteiga

Para o "caramelo" (brigadeiro de mascavo):

- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de leite condensado
- 50g de manteiga
- 4 colheres de sopa de glucose de milho (é essencial para que o creme não cristalize na geladeira)

Para cobertura:

- 200g de chocolate meio-amargo derretido
- 4 colheres de sopa de creme de leite



MODO DE PREPARO:

■ Comece preparando o biscoito. Junte todos os ingredientes e misture bem até virar uma massa possível de ser modelada. Forre uma forma de fundo removível bem untada ou uma forma de bolo inglês com papel manteiga. É importante untar bem para que depois o caramelo e o chocolate não grudem na forma.

■ Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até a massa ficar bem douradinha. Tire do forno e deixe descansar enquanto prepara o caramelo. Misture todos os ingredientes em uma panela até levantar fervura. Em fogo baixo, continue mexendo e cozinhe por mais cinco minutos.

■ Quando chegar ao ponto de brigadeiro, que desgruda do fundo da panela, desligue o fogo e despeje o creme por cima do biscoito na forma. Deixe no freezer por 30 minutos ou leve à geladeira por uma hora. É importante que esteja bem firme para, quando colocar o chocolate, a cobertura e o caramelo não se misturarem. Para finalizar, junte o chocolate amargo derretido ao creme de leite e mexa até misturar bem. Quando seu caramelo estiver bem firme, cubra a sobremesa com a ganache de chocolate. Coloque na geladeira por cerca de duas horas antes de servir.

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 99628-6060
vivo 17 99168-5170
claro 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.

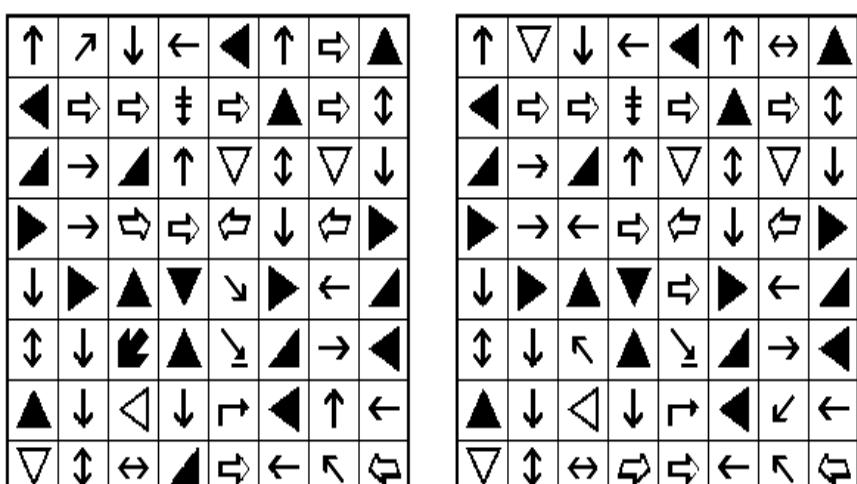
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Caça Palavras



MOIO
PUDOR
OVINOCULTOR
EXPECTADOR
JESUITISMO
PREEXISTIR
POLIDO
JULGADO
DESPEJADO
LARVADO
GRADUADO
ENCALHE
PROCEDIMENTO
TIRO

Sete Erros



Jogo do Labirinto

Jogo inicia na letra "S" e termina na letra "E"



CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Tânia aconselha Joana. Lucas disfarça a satisfação ao descobrir que Juliana esnobou Jabá. Giovane questiona Gabriel sobre os sentimentos dele por Bárbara. Manuela percebe o interesse de Joana por Caio. Rômulo afirma a Nanda que se afastará dela. Jéssica se irrita com Belloto. Por ciúmes, Tita interrompe o almoço de Ricardo e Tânia. Bárbara questiona Caio sobre Joana.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Alice sente raiva de Mario e Cesar tenta esconder sua satisfação. Mario teme que Vittorio e Gaetano não acreditam que é inocente. Cesar manipula Alice contra Mario. Carolina e Cesar passam a noite juntos. Patrick comenta com Ana sobre sua desconfiança a respeito da presença da enteada na pousada. Tânia e Mieko aprovam o envolvimento de Alice com Cesar. Cesar revela parte de seus planos para Carolina. Chica tenta animar as caiçaras. Ralf rouba um beijo de Hirô. Yumi se encontra com Bernardo na galeria onde fará sua exposição. Cesar vai com Alice ao Rota 94 e Mario insiste em falar com a amiga.

HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Beto afirma a Tancinha que o amor que sente por ela o transformou. Apolo e Tamara passam a noite juntos. Adônis revela a Shirlei que está apaixonado por ela. Cris e Felipe presumem que Vitória não aceitará Shirlei como namorada do filho. Camila sofre um golpe e tenta fugir, mas acaba desmaiando. Rebeca janta com Agilson, que diz que está apaixonado por ela. Francesca acredita ter visto Guido. Tancinha flagra Apolo e Tamara se beijando.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Sabrina é encontrada pelos amigos na mata e fica feliz. Tomas encontra a câmera e flagra Frederico e Flora. O vilão diz que excluiu a gravação. Marina vai até o vilarejo e pede para Isabela lhe mandar embora. Marina explica que ela não precisa mais de uma baba, pois possui uma família que a ama de verdade. Marina diz que a partir de agora elas serão apenas vizinhas e amigas. Frederico decide contar para Otávio tudo o que acontece na empresa sobre Tomas. Mais tarde, Tomas nega tudo para Otávio e diz que Frederico não é um bom profissional. Lola consegue recuperar a peixe Beijoca. Raul diz para Isabela que apareceu uma pessoa interessada em alugar a mansão.

VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Bento e Cícero se enfrentam. Cícero avisa a Tereza que todos correm perigo até que Martim seja encontrado. Cícero enfrenta Encarnação. Encarnação reconhece o valor de Afrânia. Tereza e Germano analisam as pistas sobre o sumiço de Martim. Bento revela a Beatriz que Martim havia roubado o dossiê contra os de Sá Ribeiro. Santo conversa com Miguel sobre Carlos. Encarnação caminha até a fazenda de Santo.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Sandor consegue despistar Kadmo. Raabe se recusa a dizer o nome de seu cliente. Acsa vai até a tenda de Darda para visitar Otniel. Adara comece a enganar Aruna inventando uma história sobre o seu passado. Tupak surpreende Sandor no palácio e diz que Kalesi deseja vê-lo imediatamente. A rainha comece a seduzir o filho de Tibar. Otniel desmaia e Darda diz que o rapaz está morrendo. Sandor tenta, mas não resiste à sedução de Kalesi. Tibar ameaça Raabe exigindo saber com quem ela estava. Aruna se surpreende ao ouvir Adara dizer que é sua mãe. Ela diz para Milah que os hebreus logo chegarão em Jericó. Amanhece no acampamento hebreu. Aruna disfarça e diz que precisa sair antes do café da manhã.

Humor



JOÃOZINHO E OS SEUS AMIGOS

A mãe pergunta ao Joãozinho: "Joãozinho, porque é que já não passas tempo com o teu amigo Marco?"

Joãozinho: "Mãe, tu gostas de passar tempo com alguém que fume, beba e diga palavrões?"

Mão: "Claro que não, Joãozinho!"

Joãozinho: "Pois, o Marco também não gosta."

PERDIDOS E ACHADOS

Num centro comercial, um homem aproxima-se duma mulher atraente e diz: "Peço desculpa, perdi a minha mulher."

Ao que a mulher responde: "Mas, como eu posso ajudar?"

Homem: "Podíamos falar um bocadinho. Cada vez que falo com uma outra mulher ela aparece de imediato."

VOVÔ PERDIDO

Um homem de 95 anos está sentado num banco de jardim, chorando copiosamente. Um rapaz fica comovido e resolve puxar assunto: - O que o aflige, meu senhor?

- Estou apaixonado por uma moça de 22 anos...

- O senhor não é correspondido?

Claro que sim. Ela é lindíssima, trabalhadora, fiel, me ama e fazemos amor de manhã, à tarde e a noite...

- Parece que vocês estão vivendo uma relação perfeita. Por que o senhor está chorando?

- Esqueci aonde eu moro!!!



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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



Quando a APAE ligar
diga SIM!

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



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

celebridades

Viciada? Kim Kardashian admite que fez 6 mil selfies durante viagem de 4 dias ao México



Kim Kardashian, a 'rainha' do selfie

A empresária americana Kim Kardashian, de 35 anos, admitiu ter feito 6 mil selfies durante uma viagem de apenas quatro dias ao México. Os retratos foram feitos no mês passado, quando a morena esteve em um resort de luxo, na cidade de Punta Mita, acompanhada de amigos e dos filhos, North, de 3 anos, e Saint, de apenas 9 meses. As informações são do jornal "The Sun".

Detalhes da viagem foram feitos por Kim Kardashian ao site de sua irmã mais nova, a modelo Kendall Jenner, de 20 anos. A principal estrela do reality show americano "Kee-

ping up with the Kardashian" contou que aproveitou os dias nublados para ficar em seu quarto fazendo as fotos enquanto experimentava nove biquínis novos.

Apesar de ter feito uma média de 1500 selfies por dia, Kim conta que conseguiu dar um fugidinha até uma praia, onde bebeu drinks e ficou por cerca de quatro horas com os filhos.

Mais detalhes da viagem da morena com a família devem ser revelados na próxima edição do reality, que já teve 12 temporadas. Kim é realmente fã de selfies. Ela, inclusive, já lançou um livro chamado "Selfish", apenas com suas fotos nesse estilo.

Priscila Santana

A atleta e musa fitness Priscila Santana, atual campeã Paulista de Fisiculturismo da Federação IFBB, embarcou para Las Vegas, nos Estados Unidos, para competir no maior campeonato do mundo, o Mr. Olympia, evento onde Arnold Schwarzenegger se consagrou campeão por sete vezes.

A competição acontece hoje e amanhã e reunirá os maiores nomes da modalidade. "Não foi nada fácil adequar o meu corpo para o shape internacional, que é mais magro e sequinho. Perdi 11kg para a competição e hoje posso dizer que estou melhor que as gringas", provoca. "Será a minha primeira competição interna-

cional, estou muito confiante porque vivo minha melhor forma e ao mesmo tempo ansiosa por estar ao lado de tantas veteranas".

A atleta conta que a mudança do shape só foi possível graças aos treinos específicos para reduzir o percentual de gordura corporal e à dieta balanceada, com pouco carboidrato. "Cheguei a treinar de segunda a segunda, até a exaustão. A academia se tornou minha casa", brinca a musa. "A técnica é muito importante numa competição desse porte, fiz a lição de casa, agora é caprichar na apresentação". Priscila, que além de atleta desfila como musa no carnaval.

Camila Rodrigues em ensaio para a 'Playboy'

Camila Rodrigues termina casamento com Roberto Costa após quatro anos: 'Foi um companheiro maravilhoso'

Camila Rodrigues em ensaio para a 'Playboy'

"The Voice" continua com mesmos técnicos e disputa entre eles

A próxima temporada do "The Voice Brasil" traz mudanças para o público, mas mantém o mesmo elenco. A quinta temporada será marcada por disputas entre os técnicos: Lulu Santos, Carlinhos Brown, Michel Teló e Claudia Leitte.

Nas batalhas, que acontecerão ao vivo, os duelos entre os concorrentes do mesmo time serão substituídos por enfrentamentos entre equipes opostas. E então os técnicos escolhem os cantores que participarão.

Mariana Rios é a outra no-

idade. A atriz e cantora será a repórter da atração. "O programa me encanta! A música não é fácil. Sei na pele como a luta é grande! Poder ver isso agora de perto é uma realização pra mim", disse a atriz ao ser anunciada para o posto que já foi ocupado por Da-ni Suzuki, Miá Mello e Fernanda Souza.

Além de todas as novidades, a quinta temporada marcará a despedida de Tiago Leifert do formato. Ele passa a ser apresentador do Big Brother Brasil, que era comandado por Bial.

A atriz, que já foi casada com Bruno Gagliasso, garante que a separação não fará com que fique descrente. "Eu acredito sempre em casamento", afirmou Camila Rodrigues, que tem usado o trabalho para lidar bem com a nova fase. "Eu não paro em casa, tenho trabalhado muito, estou totalmente focada nos meus compromissos".



Brasileira participa de maior campeonato do mundo de fisiculturismo

horóscopo

ÁRIES

Seu lado mais intuitivo e criativo é aguçado pelo stellium em sua oitava casa. Ainda que se sinta tentada a se divertir, o ideal é que você se renove em momentos relaxantes. Prefira atividades menos agitadas e mais sensíveis!

TOURO

O final de semana promete bons momentos ao lado das pessoas que você ama, pois os astros se concentram no setor de relacionamentos. A cumplicidade e a sensibilidade se fortalecem no lazer e nas tarefas em conjunto!



GÊMEOS

A vida pessoal passa por um momento agradável, pois Sol, Vênus e Saturno se concentram em sua sexta casa. Coloque as tarefas cotidianas em dia de maneira prazerosa, pois isso lhe trará o sentimento de segurança que você tanto deseja!



CÂNCER

Você se sente confiante para lidar com a diversidade de estímulos, pois Sol, Vênus e Saturno se unem em sua área de prazeres. Você tende a despontar na liderança da vida social, pois se mostra sensível ao bem-estar de todos!



LEÃO

Ao se associarem em sua área doméstica, Sol, Vênus e Saturno lhe deixam mais confiante para a realização pessoal. Este dia é ideal para aproveitar a companhia dos familiares e amigos mais próximos. Curta o clima familiar!



VIRGEM

Sua autoconfiança lhe incentiva a expor suas opiniões e a interagir com os outros, neste dia em que Sol, Vênus e Saturno se associam no setor de comunicação. Você vai além das limitações e mergulha nas atividades sociais!



LIBRA

Aja com determinação ao lidar com a vida prática! O stellium em sua área material indica que seus senso crítico e objetivo lhe permitem compreender os recentes desafios financeiros. Mesmo que não atue, procure planejar-se!



ESCORPIÃO

Ao entrar em sua oitava casa, a Lua se une ao stellium em seu signo, lhe deixando mais segura de si e lhe permitindo enxergar as coisas como realmente são. Bom momento para tomar boas decisões e defender seus interesses!



SAGITÁRIO

Você se fortalece internamente com a associação entre Sol, Vênus e Saturno no setor de crise, o que lhe permite enfrentar seus temores e assumir o poder sobre sua vida. Cuide de si e procure solidificar suas bases!



CAPRICÓRNIO

Que tal se dedicar às pessoas mais próximas? Ao se reunirem em sua área de amizades, os astros lhe incentivam a ser mais doadora. Ofereça sua ajuda prática e apoio emocional. Reforce os laços de cumplicidade nas relações!



AQUÁRIO

Você consegue compreender mais profundamente seus valores de vida que definem os caminhos profissionais, pois Sol, Vênus e Saturno se associam hoje. Procure dar coesão aos seus interesses, trabalhando os aspectos positivos!



PEIXES

Sol, Vênus e Saturno se associam em stellium no setor espiritual, lhe trazendo uma consciência mais profunda acerca dos próprios valores e emoções que norteiam sua vida, o que lhe ajuda a concretizar seus rumos e ações!