



Luciano Huck se declara em carta para Angélica: “Estar com ela já basta”

Explicar a emoção de ser palmeirense, a um palmeirense, é totalmente desnecessário. E a quem não é palmeirense...

É simplesmente impossível!

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



Muitos anos de vida para **Caio Brassaloti**, comemorando
hoje mais um aniversário. Parabéns!



“Sonho realizado” – A última segunda-feira foi de muitas comemorações para os alunos que se formaram no curso de Radiologia.



A simpática **Josiane Donelli** já está em clima de festa para comemorar seu aniversário amanhã. Felicidades!



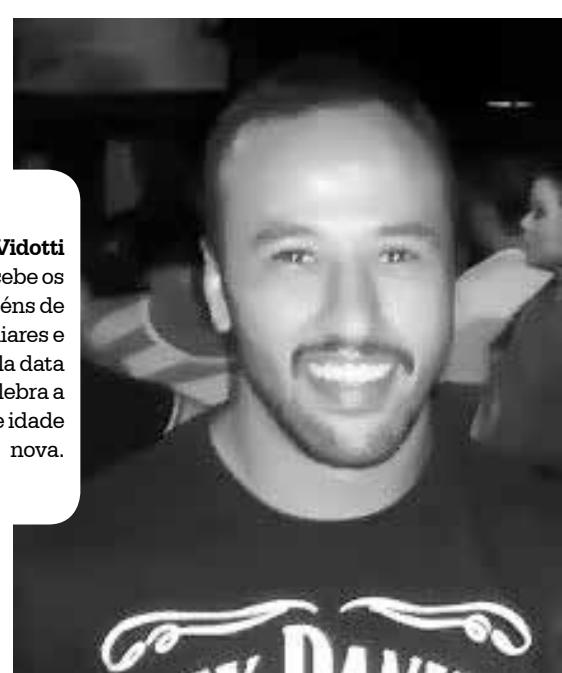
Click da bela **Larissa Santos**, completando hoje idade nova, com votos de felicidades e realizações.



Em destaque o sorriso e simpatia de **Marissa Machado**, aniversariante desta quarta.



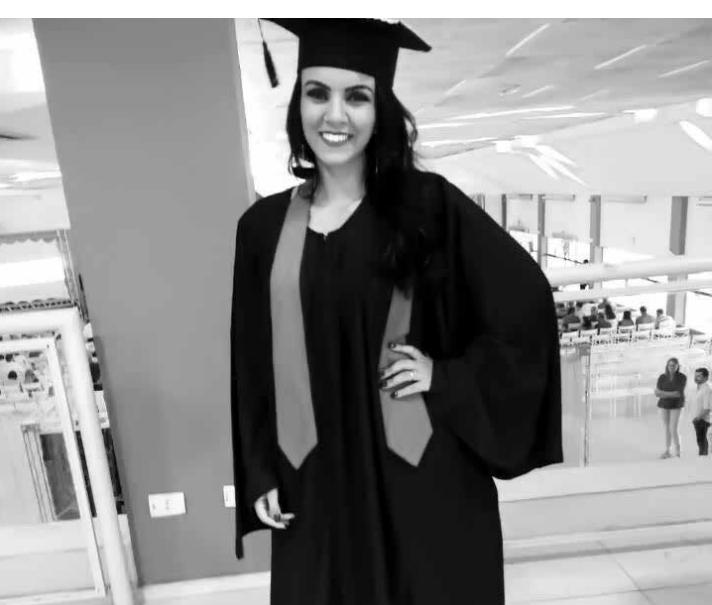
Na lista dos homenageados de hoje, também está ela, **Serli**. Na foto, o carinho especial da filha Andressa.



Rafael Vidotti
recebe os
parabéns de
familiares e
amigos pela data
em que celebra a
chegada de idade



Selfie de Rodrigo Preto, que também dá boas vindas à idade nova. Parabéns!



Heloísa Lopes é parabenizada pela família e amigos por mais uma conquista em sua vida. Ela se formou em enfermagem na última terça.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Enxaqueca: sintomas, tratamentos e causas

Aenxaqueca é um dos tipos de cefaleia (dor de cabeça). A enxaqueca se caracteriza por uma dor pulsátil em um dos lados da cabeça (às vezes dos dois), geralmente acompanhada de fotofobia e fonofobia, náusea e vômito. A duração da crise varia de quatro a 72 horas, podendo ser mais curta em crianças. Segundo o Ministério da Saúde, de 5 a 25% das mulheres e 2 a 10% dos homens tem enxaqueca. A enxaqueca é predominante em pessoas com idades entre 25 e 45 anos, sendo que após os 50 anos essa porcentagem tende a diminuir, principalmente em mulheres. A doença ocorre em 3 a 10% das crianças, afetando igualmente ambos os gêneros antes da puberdade, mas com predomínio no sexo feminino após essa fase.

CAUSAS

As causas exatas da enxaqueca são desconhecidas, embora se saiba que elas estão relacionadas com alterações do cérebro e possuem influ-

ência genética. A enxaqueca começa quando as células nervosas, já em estado de hiperexcitabilidade, reagem a algum gatilho frequentemente externo, enviando impulsos para os vasos sanguíneos, causando sua constrição (relacionado a aura) seguida de uma dilatação (expansão) e a libertação de prostaglandinas, serotonina e outras substâncias inflamatórias que causam a dor. O padrão de crise é sempre o mesmo para cada indivíduo, variando apenas em intensidade. O espaçamento entre crises é variável. Sabe-se também que o gatilho para as crises em enxaqueca variam de indivíduo para indivíduo, sendo que em alguns a pessoa pode não apresentar nenhum gatilho específico. Os gatilhos de enxaqueca mais comuns são:

■ Estresse ■ Jejum prolongado ■ Dormir mais ou menos do que o de costume ■ Mudanças bruscas de temperatura e umidade ■ Perfumes e outros odores muito fortes ■ Esforço físico ■ Luzes e sons intensos ■ Abuso de medicamentos, in-

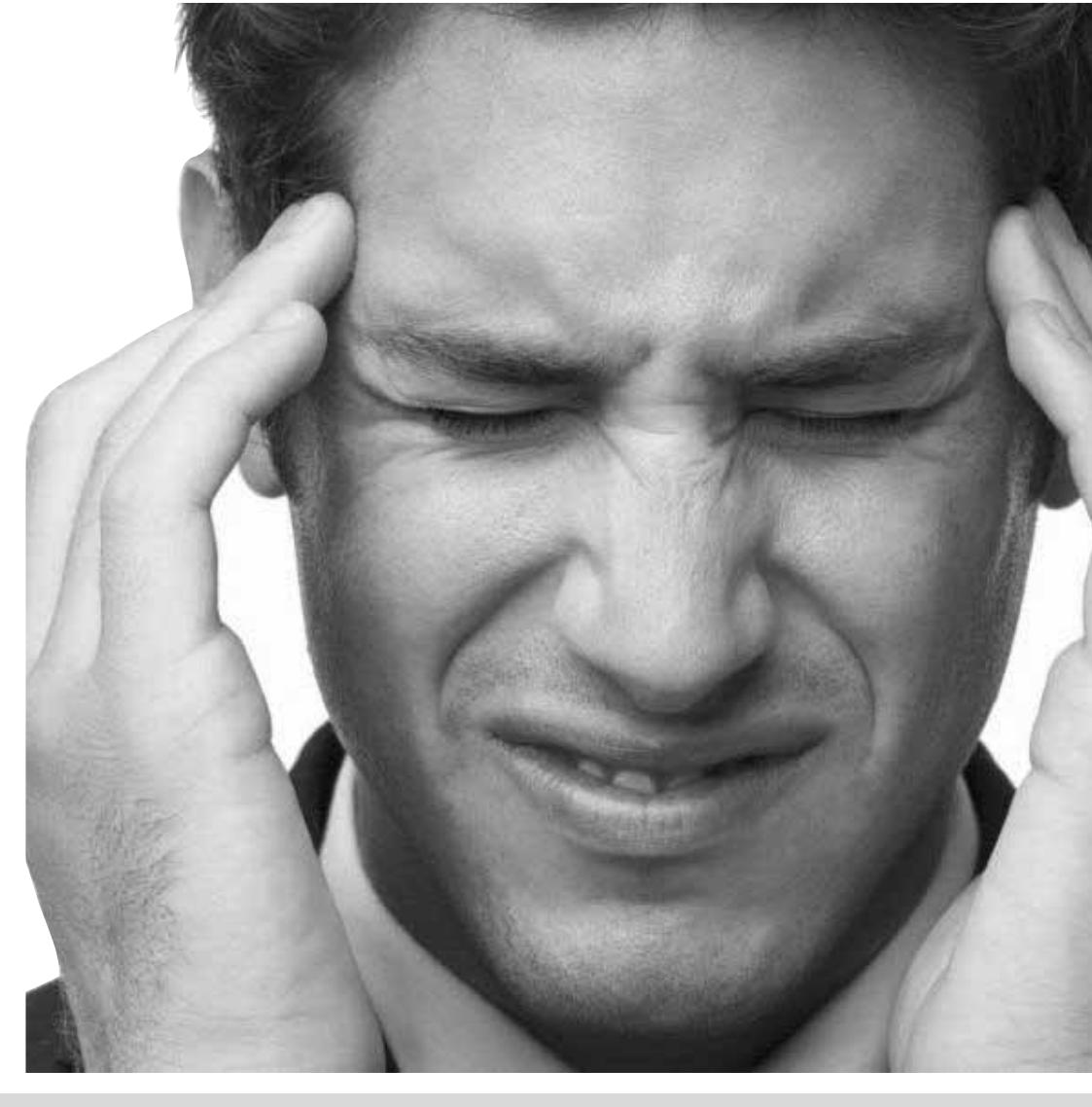
SINTOMAS DE ENXAQUECA

Entre os sintomas de enxaqueca estão:

- Crise de cefaleia durando de quatro a 72 horas, unilateral e pulsátil ■ Náusea ■ Vômitos ■ Bocejos ■ Irritabilidade ■ Sensibilidade à luz ■ Sensibilidade ao som ■ Sensibilidade ao movimento do corpo ou do ambiente ■ Tontura ■ Fadiga ■ Mudanças de apetite ■ Problemas de concentração, dificuldade para encontrar as palavras.

TRATAMENTO

Antes de iniciar o tratamento para enxaqueca, é necessário saber se o diagnóstico está correto e qual o fator desencadeante dela. No geral, o melhor é evitar esses desencadeantes e tomar o medicamento indicado pelo médico quando uma crise aparecer. Os medicamentos para prevenção da enxaqueca incluem neuromoduladores, betabloqueadores, antidepressivos, antivertiginosos. A indicação, no entanto, dependerá de cada caso.



Alimentos ideais para serem consumidos antes dos exercícios

Dê um gás nos treinos com a alimentação adequada

Praticar atividades físicas é muito importante para a nossa saúde e bem-estar, além de ajudar - e muito! - na hora de perder alguns quilinhos. Porém, é importante não se preocupar apenas com o tipo de exercício ou a intensidade dele - também temos que nos alimentar de acordo com os treinos, pois uma refeição adequada é capaz de conseguir as reservas de energia necessárias para que a atividade física não se torne um fardo.

ALIMENTOS QUE DÃO ENERGIA

Antes do treino, o ideal é consumir alimentos que dão mais energia, já que você está prestes a gastar um monte dela nos exercícios. Quando se fala em alimentos que dão energia, entram em cena os carboidratos. Além de ser

sinônimo de energia e garantir disposição, o carboidrato preserva a massa muscular.

Nutrientes como vitaminas, minerais e aminoácidos também são necessários para o treino, embora não precisem ser consumidos necessariamente antes dos treinos, como os carboidratos. Eles podem estar diluídos durante o dia todo, em várias refeições. O ideal é dar preferência aos carboidratos complexos, presente nos pães, arroz e massas, pois sua digestão é lenta, garantindo energia por mais tempo.

EVITE

Deve-se evitar a ingestão de fibras e alimentos gordurosos, pois podem causar desconforto gastrintestinal. Dê preferência aos lácteos com baixo percentual de gorduras e retire as cascas e bagaço das frutas.

SUGESTÕES

Cereais matinais, pães, biscoitos simples (sem recheio), arroz, massas



em geral, tubérculos (batata, mandioquinha, mandioca), frutas frescas como melancia, pêssego e uvas.

REPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Durante a prática do exercício, também devemos tomar cuidados importantes, como a reposição de líquidos e hidra-

tação do nosso corpo. A ingestão de líquidos é fundamental para o desempenho. Essa estratégia é importante para prevenir hipoglicemia e/ou desidratação, quadros que comprometem o rendimento. É importante sempre levar água e, preferencialmente, bebidas esportivas.

receita

Rocambole de Carne

INGREDIENTES:

- 800 g de carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 ovo
- 6 fatias de presunto
- 10 fatias de queijo prato
- sal e pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

- Pegue a carne moída (de preferência peça para moer na hora) e misture com o creme de cebola, o ovo, a pimenta do reino e uma pitada de sal.
- Abra um pedaço de papel laminado de mais ou menos 50 cm em uma mesa, abra a massa de carne moída sobre o papel laminado até forma um retângulo não muito fino. Então coloque as fatias de presunto e depois as de queijo.
- Enrole o rocambole com a ajuda do papel laminado.
- Com o mesmo papel laminado, cubra o rocambole e leve ao forno.
- Asse o rocambole por 20 minutos coberto pelo laminado, depois retire o papel laminado e deixe assar por mais 20 minutos até que doure.

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

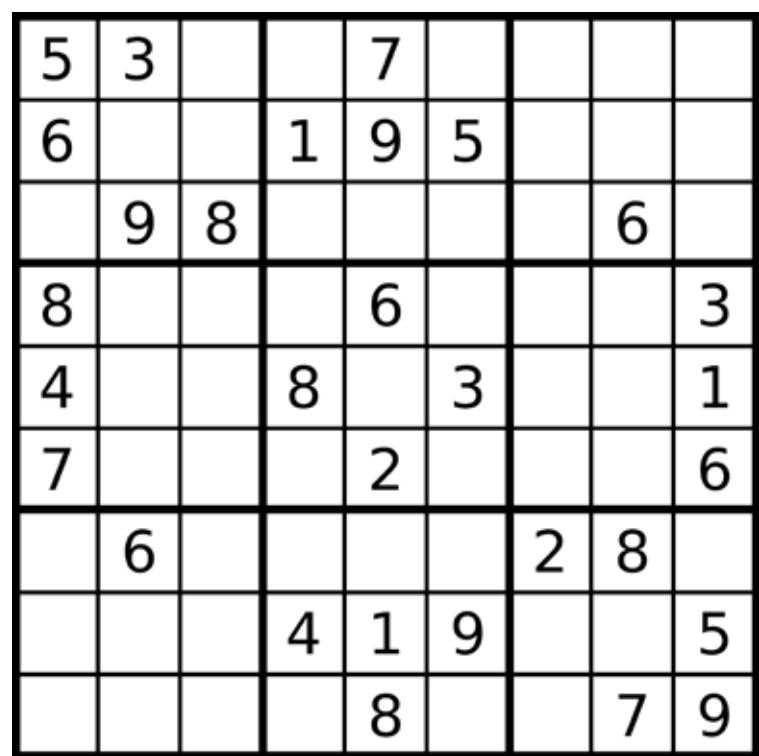
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

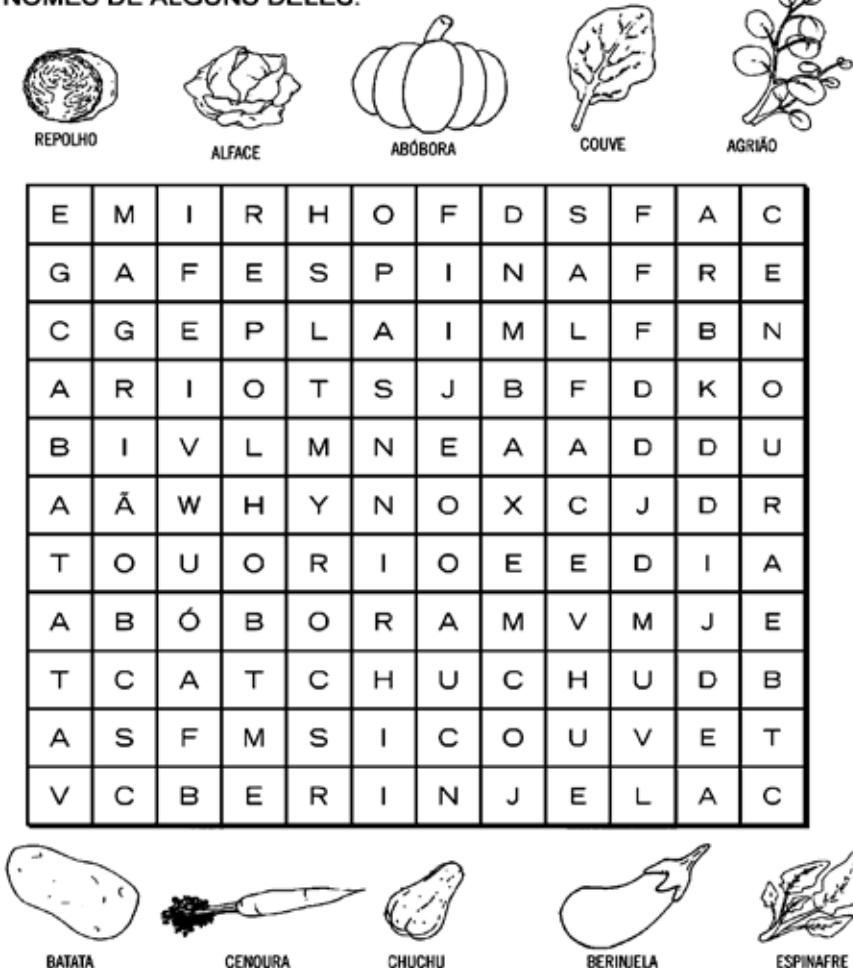
Sudoku Nível Fácil



Caça Palavras

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.



Cinco Erros



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Joana exige que Gabriel revele a verdade sobre o suposto erro no fim da partida. Nanda se incomoda por ter beijado Renato. Sula fica desconcertada quando Rômulo afirma que não quer se esquecer de Nanda. Jorjão critica Irene por não estar feliz com a vitória de Giovane. Renato convida Nanda para ir ao cinema. Lucas não consegue contar para Luiza que terá um filho. Bárbara se vangloria de um contrato que assinou por causa do concurso. Rômulo vê Nanda e Renato no cinema. Bárbara descobre que terá que trabalhar com Joana e fica furiosa.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

César não consegue se defender das acusações de Alice. Mocinha aceita o pedido de casamento de Tanaka. Loretta lê um dos diários que escrevia quando trabalhava na maternidade. Sinhá orienta João Amaro a fazer cópia de todos os documentos trazidos por Mocinha. Ralf e Damasceno procuram a fazenda Mato Alto. Mario reconhece voz de Argemiro na delegacia de São Paulo. Alice presta depoimento a Louzada. Ana Clara fica tensa quando César avisa que Carol será sua advogada. César e Sinhá inauguram o Cassino Sol Nascente.

ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Marisa distrai o policial para que Romildo e William fujam com Alex. Daniel avisa a Gui e Júlia sobre a fuga de Alex e ela se desespera. Eva se desculpa com Gordo. Yasmin sugere que Léo conte para Diana que não quer ir para a sua gravadora. Zac se assusta com a reação de Yasmin quando ele avisa que não dará mais aula para ela. Alex vê a reportagem sobre sua fuga na TV e se preocupa. William e Romildo pagam Marisa. Luizão fica apreensivo quando Haroldo confirma que comprou o salão de beleza para Gilda. Nicolau incentiva Zac a falar para Yasmin que não está interessado nela. Lázaro garante que convencerá Marisa a trabalhar com ele novamente. Algumas meninas invadem a churrascaria para acompanhar o ensaio da 4.4.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Úrsula aconselha Adonizede que a desculpem o acordo com Samara. Josué coloca alguns guerreiros hebreus para protegerem Aruna. Boá e Sama conversam com Darda sobre a gravidez. Ioná elogia o jeito bondoso de Aruna. Ruth e Boá cuidam de Sama. Mara entrega o chá preparado por Racial para Ioná. Josué convida Aruna para visitar Salmon. A vilã encontra um homem bonito na rua, Baltazar, e pede para o rapaz acompanhá-la. Ao retornar para a tenda da filha, Mara se surpreende ao ver Ioná com Elói. Ela fica irritada com o fracasso de seu plano. Josué e Aruna visitam Salmon e Raabe. Jéssica convida Láis para jantar em sua tenda. Isaque observa Adélia com admiração. Iru alerta Calebe para o perigo de estarem abrigando Zareg.

CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Dulce Maria conversa com Tereza em seu sonho e diz que está triste com o fato da irmã Cecília ir embora e que fará algo para ser expulsa do colégio, pois não quer ficar lá sem Cecília. Vitor diz para Solange que só falta encontrar alguém para trabalhar com ele no food truck. Cecília se despede das alunas do colégio. Dulce leva uma rosa branca para Cecília como despedida e revela que ela fará algo muito feio para ser expulsa. A carinha de anjo diz que quer ser transferida para o colégio onde ela irá. Dulce Maria utiliza um extintor de incêndio para simular que estava pegando fogo no colégio e assim deixar todos do colégio em pânico para ser expulsa. Madre Superiora descobre e chama Gustavo e Tia Perucas até o colégio.

A LEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Pedro fica radiante com a notícia da gravidez de Helô. Tião manda Valdir executar seu plano contra a mãe de Laura. Magnólia é expulsa da casa de seu neto. Mileide descobre que Jader é casado. Ana Luiza conta para Tiago que o exame feito em Marina deu negativo. Laura decide contar para Pedro sobre a paternidade de sua filha, mas desiste ao saber que sua mãe foi atropelada. Gigi não deixa Magnólia morar em seu SPA. Tião ajuda Laura a voltar. Flávia consegue o material de Isabela para fazer o exame de DNA. Tiago vê Marina.

Humor



O DINHEIRO E A BEBIDA

- Quanto paga pela dose de whisky?
- Homem: - Cerca de R\$10,00.
- Mulher: - Há quanto tempo você bebe?
- Homem: - 20 anos
- Mulher: - Uma dose de whisky custa R\$10,00 e você bebe 3 por dia = R\$900,00 por mês = R\$10.800,00 por ano, certo?
- Homem: - Correto.
- Mulher: - Se em um ano você gasta R\$10.800,00, sem contar a inflação em 20 anos você gastou R\$216.000,00, certo?
- Homem: - Sim, correto!
- Mulher: - Você sabia que com esse dinheiro aplicado e corrigido com juros compostos durante 20 anos você poderia comprar uma Ferrari?
- Homem: - Vocé bebe?
- Mulher: - Não!!!
- Homem: - Então, cadê a bendita da sua Ferrari?????

NO TRÂNSITO

O português estava dirigindo em uma estrada, quando viu uma placa que dizia:

"Curva perigosa à esquerda"
Ele não teve dúvidas
Virou à direita.



CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODULSIFICAÇÃO), 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



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
IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Luma de Oliveira agradece apoio por Eike: 'Ele enfrenta o que tiver que enfrentar'



Luma e Eike em 2004, quando eram casados

A modelo Luma de Oliveira, ex-mulher de Eike Batista, respondeu mensagens de apoio ao empresário em seu perfil no Instagram. Nesta segunda-feira, Eike foi preso pela Polícia Federal ao desembarcar no Aeroporto Internacional Tom Jobim, no Rio.

“Fez muitos investimentos

no nosso país com recursos próprios. Infelizmente parece que os empresários ficaram acuados por pseudos governantes. Lamentável”, escreveu Luma. Em outra mensagem Luma afirma que o marido está pronto para lutar: “Ele enfrenta o que tiver que enfrentar”.

“Fez muitos investimentos



Apoio:
o extra



“Sou apaixonado por essa loira”

Luciano Huck se declara em carta para Angélica: “Estar com ela já basta”

Luciano Huck não brinca em serviço quando o assunto é romantismo. O apresentador desta vez se declarou para sua esposa, Angélica, através de uma

carta e deixou bem claro que o amor entre eles está firme e forte. “Pensar nela e escrever sobre ela é sempre um prazer”, escreveu ele. “Minha cabeça

transborda cenas, momentos, sentimentos que hoje justificam minha existência”, acrescentou. “Tanto faz o lugar no mundo, a qualidade do lençol ou o

tempo lá fora. Estar com ela já basta. Amor, muito amor”. Luciano e Angélica são casados há mais de 12 anos e juntos são pais de Joaquim, Benício e Eva.

Fora do ‘BBB 17’, Mayla revela que posaria nua: ‘Amo meu corpo’

Mayla deixou o “BBB 17” no domingo, 29, e já está planejando sua carreira de “ex-BBB”. Ela falou sobre suas primeiras percepções da fama e disse que quer conhecer de perto seus fã-clubes. Sobre as propostas profissionais que podem surgir após aparecer na televisão, ela admite que não descartaria, por exemplo, um possível ensaio nu.

“Estudaria a proposta, por que não? Claro que se eu possesse seria totalmente pelo lado financeiro, pelo dinheiro mesmo, mas faria também fotos nua porque amo meu corpo. Sou muito bem resolvida com ele atualmente. Já fui muito insegura, mas hoje me sinto sensual e gosto do que vejo no espelho”, disse a irmã gêmea de Emily.

E foi justamente a beleza de Mayla que garantiu que os gêmeos Antônio e Manoel ficas-



sem encantados nos primeiros dias de confinamento. Depois, com a entrada de outros brothers, Mayla também conquistou Luiz Felipe, com quem trocou beijos. Sobre o episódio, ela conta que não considera uma “ficada”.

Grazi Massafera prevê futuro promissor para a Miss Brasil, Raíssa

Tudo no tempo certo. E, se dessa vez, o universo não conspirou a favor de Raíssa Santana, é porque coisas muito melhores estão por vir. A beleza brasileira foi tão bem representada no Miss Universo pela baiana de 21 anos que a vitória da candidata francesa Iris Mittenaere causou surpresa e indignação.

Raíssa ficou apenas com a 13ª colocação no concurso que aconteceu na noite de domingo (29), mas teve a certeza de que para nós, brasileiros, merecia trazer o título de mulher mais bonita do mundo.

Em sua defesa, Grazi Massafera, que foi miss Paraná em 2004, não economizou elogios. “Raíssa é uma das mulheres mais lindas que conheço. Ela é a cara do Brasil, elegante e linda. Tive orgulho em vê-la representando o nosso país



Grazi Massafera já foi Miss Paraná

no Miss Universo. Ela arrasou! E acredito que vai brilhar muito mais”.

horóscopo

ÁRIES

Você renasce em meio aos obstáculos, neste momento em que Lua e Vênus se associam no setor de crise. Saturno em quadratura lhe incentiva a agir de maneira mais objetiva, percebendo que as superações, na realidade, ajudam em seu fortalecimento. Busque não encarar as dificuldades como um peso.

TOURO

Saturno tensionado no setor de crise indica um período estressante, mas o afeto dos amigos deve lhe trazer conforto emocional, lhe ajudando a enfrentar este período, pois Lua e Vênus formam aspectos no setor de amizades. Procure agir de maneira mais desprendida e alegre, neste momento.

GÊMEOS

Você enfrenta as situações inesperadas de maneira criativa, pois Lua e Vênus, associados no setor profissional, ressaltam seus talentos. A quadratura com Saturno lhe aconselha a se dedicar de corpo e alma às suas conquistas e superações de conflitos nos relacionamentos. Evite dramas.

CÂNCER

Ao se aproximarem na nona casa, Lua e Vênus lhe incentivam a buscar atividades que expandam a mente e o espírito. A quadratura dos astros com Saturno indica que um maior equilíbrio emocional deve favorecer os julgamentos e decisões, além da superação de desafios. Aproveite!

LEÃO

Seu intenso magnetismo pessoal atrai as pessoas que você deseja, neste momento em que Lua e Vênus se associam na oitava casa. Saturno tensionado favorece as interações pessoais que tendem a prosperar, mas, por outro lado, lhe aconselha a ser mais criterioso.

VIRGEM

As relações de afeto são dinamizadas pela associação de Lua e Vênus, que favorece as interações emocionais. O clima de trocas e apoio mútuo torna este momento especial. A tensão com Saturno alerta para possíveis estressores, então, procure conduzir as tarefas em conjunto com mais leveza.

LIBRA

Ao se encontrar na sexta casa, Lua e Vênus lhe levam a cuidar de suas demandas básicas, lhe deixando mais atencioso com os cuidados e afirmando sua criatividade quanto ao aprimoramento do dia a dia. Promova acordos com as pessoas envolvidas antes de sair implantando as mudanças.

ESCORPIÃO

A simplicidade cotidiana deve lhe proporcionar momentos prazerosos, neste dia em que Lua e Vênus se associam. A tensão estabelecida com Saturno no setor material lhe pede maior atenção quanto ao orçamento, então, opte pelo mais simples e econômico. Seja criativo e economize.

SAGITÁRIO

Que tal deixar suas relações íntimas mais harmoniosas? Ao se associarem, Lua e Vênus lhe deixam mais afetuoso no convívio familiar. Então, demonstre seu afeto para as pessoas e ofereça sua ajuda reforçante. Caso esteja só, curta o prazer de sua própria companhia em seu ambiente.

CAPRICÓRNO

A associação de Lua e Vênus no setor de comunicação impulsiona seu charme e popularidade, fazendo com que as pessoas lhe notem mais facilmente. Portanto, tenha cuidado redobrado com as mensagens que você transmite. Saturno tensionado no setor de crise lhe pede discrição quanto aos problemas pessoais.

AQUÁRIO

Que tal investir em sua beleza e prazeres pessoais? Ao se associarem no setor material, Lua e Vênus lhe incentivam a cuidar de seu bem estar. Saturno tensionado lhe aconselha a usar a criatividade para economizar. Saiba separar amizades e negócios, e tome cuidado com a generosidade exagerada.

PEIXES

As conquistas individuais são mais facilmente alcançadas com a associação de Lua e Vênus em seu signo, que lhe deixa consciente do seu próprio valor pessoal. Você se mostra mais exigente, mas a tensão com Saturno lhe aconselha a respeitar os obstáculos de cunho prático. Gerencie as dificuldades.