

extra **net**
QUINTA-FEIRA, 04 DE JANEIRO DE 2018

Mais

Ana Hickmann quer um ano 'mais calmo'

Página B4

"Sua mente é um espaço sagrado na qual nada de mal pode entrar, exceto com sua permissão!"



Sorridente e carismática, **Mariane Della Mura** dá as boas vindas à idade nova.

Quem também tem motivos para comemorar é **Moliane Erédia**.



Lara Vianna apaga as velhinhas hoje.



Na lista dos homenageados do dia está ela, **Laís Diniz**.



Daniela Panini recebe felicitações de toda a galera.



Drielle Omasc também está em clima de festa.



Eduarda Vidal aniversaria hoje. Parabéns!



Ítalo Calanca completou idade nova no dia de ontem. Felicidades!



**todo MUNDO
compra AQUI**

2018



Conheça as principais doenças respiratórias e suas causas

Doenças respiratórias tem se tornado um mal bastante comum que aflige a vida de milhões de pessoas atualmente, essas doenças podem ser desenvolvidas de forma genética ou ambiental.

Mas os principais fatores que as causam são o hábito de fumar e infecções pulmonares. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer da América, 90% dos homens e 80% das mulheres que morreram de câncer de pulmão eram fumantes.

TUBERCULOSE

A tuberculose é tida como

uma doença infecciosa e endêmica, ou seja, ela é causada pela infecção de uma bactéria que pode atacar tanto os pulmões quanto outros órgãos do corpo, em alguns casos pode ser fatal.

Seus principais sintomas são tosse seca, cansaço excessivo, febre baixa, falta de apetite, fraqueza, entre outras manifestações que dependem de onde a infecção ocorrer.

EMBOLIA PULMONAR

A embolia pulmonar é uma das doenças respiratórias gravíssimas, ela ocorre devido ao

bloqueio de uma ou mais artérias pertencentes ao pulmão. Essa doença pode ser causada por gordura, ar, coágulo sanguíneo ou células cancerosas.

Geralmente seus sintomas são de dores no peito, falta de ar e tosse. Também é uma doença muito comum, no Brasil há mais de 150 casos ao ano,

por isso, ao persistir os

sintomas procure um médico o

mais rápido possível.

ALERGIAS

As alergias comumente ocorrem, quando o sistema imunológico libera uma substância que age como uma invasora chamada histamina,

essa substância então provoca uma reação alérgica que

afeta o nariz, pulmões, garan-

ga e peito.

PNEUMONIA

A pneumonia é uma doen-



ga pulmonar bastante grave, ela afeta principalmente pessoas doentes, crianças e idosos, além de ser uma das principais causas de morte no mundo.

Ela pode ser causada por bactérias, vírus ou fungos, que invadem as vias áreas do pulmão e assim causam a infecção. Seus sintomas são de tosse, febre, dificuldade respiratória e catarro no peito.

A doença pode variar de leve para grave, algumas pessoas conseguem se livrar facilmente por meio de antibióticos, mas casos graves são mais difíceis de tratar, podendo até mesmo ser fatal.

FIBROSE CÍSTICA

A fibrose cística, é decorrente de um defeito genético responsável por produzir um perigoso muco. Esse muco é capaz de causar infecções pulmonares, além de obstruções no pâncreas impedindo a

entrada de enzimas importantes para o nosso organismo.

Os sintomas da fibrose surgem principalmente durante a infância e a adolescência, os principais são: tosse crônica, falta de ar, diarreia e dores no abdômen.

ENFISEMA PULMONAR

O principal fator de causa do enfisema pulmonar é o tabagismo, pois a fumaça produzida pelo cigarro com o tempo danifica os pulmões, chegando a um certo ponto em que é impossível qualquer reparação.

O sintoma que indica o iní-

cio do enfisema é uma certa dificuldade de respiração. A doença só evolui com o tempo e não existe cura, mas caso a pessoa pare de fumar ao primeiro sintoma, pode haver uma lenta melhora.

BRONQUITE

A exposição constante a fumaça e o hábito de fumar, são os principais fatores que provocam a bronquite. Existem dois tipos da doença, a crônica e a aguda. A bronquite crônica é caracterizada por uma tosse seca, já a aguda é ocasionada por uma infecção viral.

Porém nos dois casos ocorre uma inflamação na membrana mucosa, que começa a produzir muco em excesso, provocando tosse e estreitamento nas vias respiratórias, o que faz com que a respiração se torne mais difícil.

ASMA

A asma também é uma doença crônica, ela geralmente se inicia durante a infância, caso não haja um tratamento adequado pode ser fatal, portanto é necessário procurar auxílio médico o quanto antes.

Essa doença não tem cura, mas é administrável, ela causa espasmos pulmonares e falta de ar. Alergias, infecção, poluição e fumo são fatores que podem desencadear um ataque.

DPOC

A doença pulmonar obstrutiva crônica, ou DPOC como é popularmente conhecida, é uma das doenças respiratórias que mais causam mor-

tes no mundo. Ela é capaz de causar complicações como falta de ar, além de impedir que a pessoa respire normalmente. Porém ela pode se desenvolver ao longo de vários anos sem ao menos apresentar sintoma algum, estudos estimam que atualmente existem cerca de 24 milhões de pessoas com DPOC, mas metade ainda não sabe.

Aproximadamente 80% dos casos de DPOC, são causados pelo fumo, o restante ocorre devido a fatores genéticos e ambientais, como a poluição por exemplo.

CÂNCER DE PULMÃO

Mais pessoas morrem de câncer de pulmão do que qualquer outro tipo de câncer, é uma doença que desenvolve tumores capazes de impedirem a respiração, e a pessoa diagnosticada ainda corre o risco de que o câncer se espalhe para outras partes do corpo.

É uma doença difícil de detectar, pois ela pode se desenvolver por anos sem provocar sintomas, ela pode levar alguns anos para se manifestar e geralmente incluem tosse crônica, alterações na voz, sons respiratórios, tosse com sangue, entre outros.

O tabagismo é o fator que mais causa o câncer de pulmão, além de ser responsável por 87% das mortes. A doença também ocorre devido ao processo de envelhecimento natural, pela inalação de fibra de amianto ou de gás radônio.

receita

Empada de frango

INGREDIENTES:

Massa:

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 gema
- 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 xícara (chá) de gordura vegetal
- Sal a gosto
- Filme plástico

Recheio:

- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 tomates grandes picados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher (sobremesa) de pimentão verde picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 lata de ervilhas
- Salsinha picada a gosto
- 14 azeitonas verdes sem caroço
- 250 ml de leite
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 gemas para pincelar



MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes da massa em uma tigela grande e misture bem até formar uma massa homogênea
- Recomendo que coloque a farinha aos poucos
- Se a massa ficar muito grudenta, adicione mais um pouco de farinha
- Se a massa ficar muito ressecada, adicione mais um pouco de manteira ou margarina
- Embrulhe a massa em filme plástico e deixe descansar enquanto prepara o recheio
- Refogue no azeite, a cebola, o alho, o tomate e o pimentão
- Acrescente o frango desfiado e refogue mais um pouco
- Junte a farinha de trigo e misture muito bem, acrescentando o leite de uma só vez e mexendo rapidamente
- Coloque as ervilhas, tempere com o sal e acrescente a salsinha
- Depois de engrossar, apague o fogo e reserve
- Forre as forminhas com a massa, separe uma porção e aperfeiçoe-a contra o fundo e a lateral da forminha
- Não deixe que a massa fique muito grossa, retire o excesso e repita o procedimento com todas as forminhas
- Reserve um pouco da massa para as tampinhas
- Coloque o restante da massa sobre um pedaço grande de filme plástico, cubra-a com outro pedaço de filme e abra-a com um rolo
- Isso é fundamental para a massa não quebrar
- Corte 12 rodelas um pouco maiores que o diâmetro das forminhas e reserve
- Recheie as forminhas com o recheio já frio e acrescente uma azeitona em cada empada
- Tampe com a rodelas de massa e aperte as bordas com as pontas dos dedos
- Não use o recheio quente, isso deixará a massa "encravada"
- Pincele a empada com a gema batida e leve para assar até ficarem douradas, cerca de 20 minutos
- Depois de assadas, espere esfriar para desenformar

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

ACESSE:
www.oextra.net

Informação.com
crédibilidade

**B
B
M
M**

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral



**VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON**

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

sos Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria

Radiografia / Eletroencefalograma-EEG

Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO

ELABORAÇÃO DE PPRA

ELABORAÇÃO DE LTCAT

ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

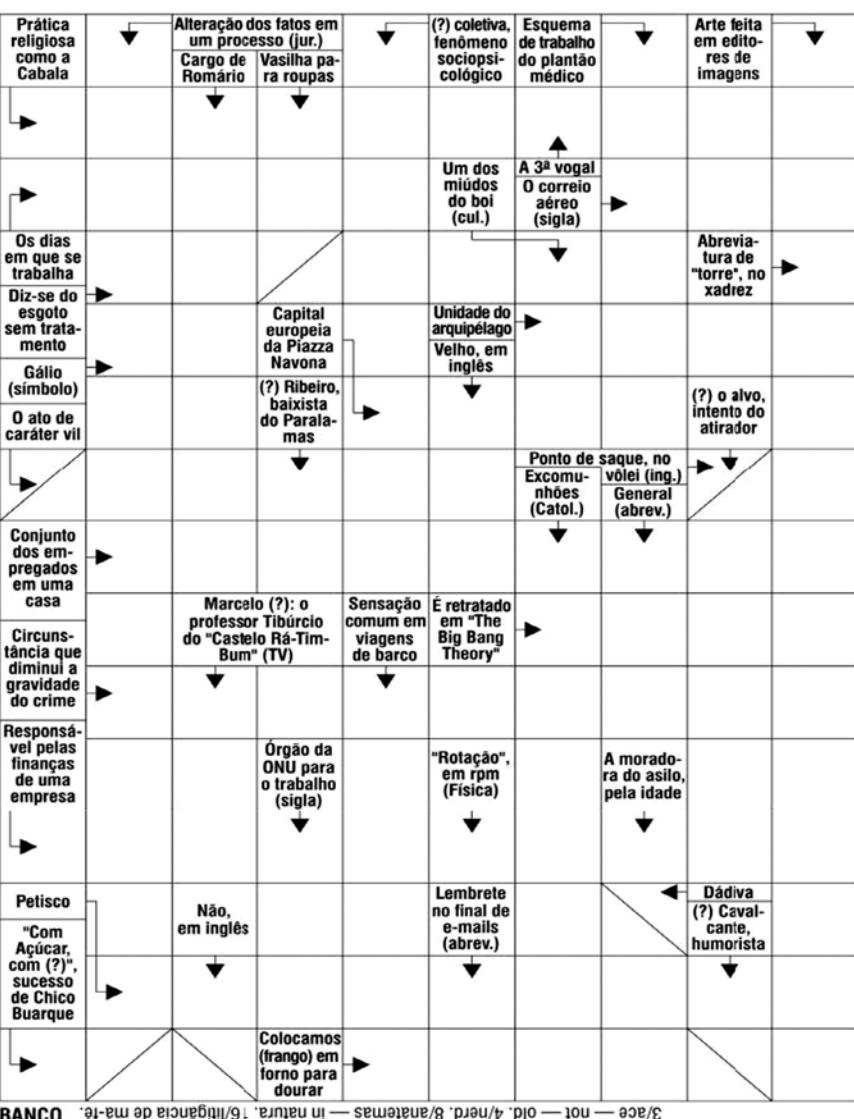
Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP



Exames
pré-agendados
TODOS
OS DIAS

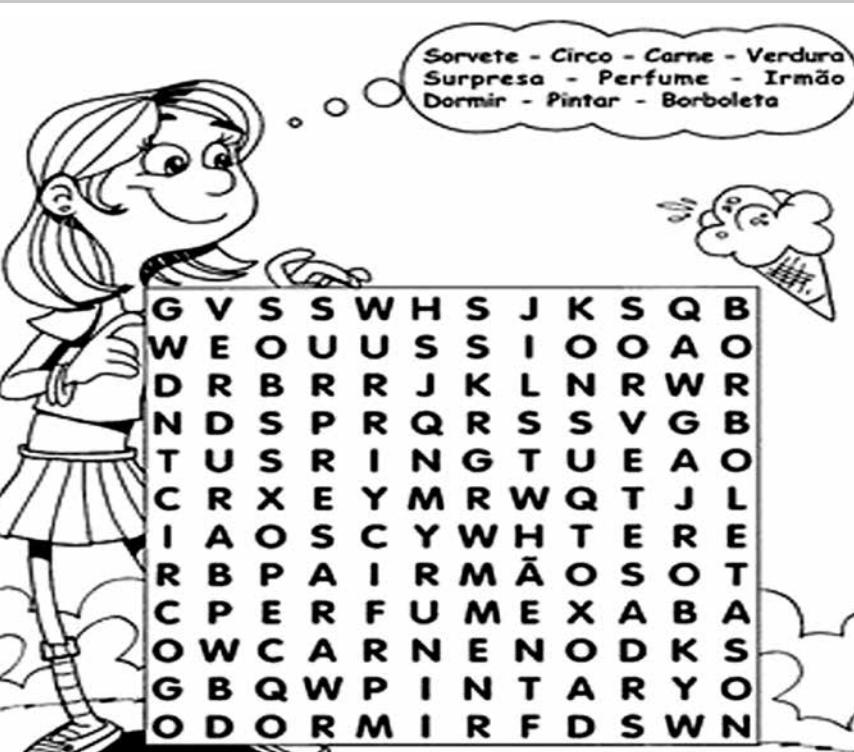
Palavras Cruzadas



Jogo dos 7 Erros



Caça Palavras



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente à Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Samantha e Lica são interrompidas por Felipe, que observa o painel. Anderson decide angariar dinheiro para comprar equipamentos de produção. K2 trama com Samira para fingir sua gravidez. Mitsuko afirma que administrará o dinheiro de Tina. Dadá chega para o aniversário de Tonico. Julinho promete ajudar Telma a melhorar seu desempenho no jogo digital. Tato e Keyla se beijam e Deco vê. Lica organiza uma balada para Keyla e Tonico. K2 inventa para Tato que está grávida.

TEMPO DE AMAR

Quinta-feira, 18h00

Teodoro liga para o jornalista Marcel e inventa uma história sobre Vicente. Vicente despede-se de Carolina. Geraldo visita Nicota. Lucinda se irrita quando Inácio decide sair de casa. Carolina garante a Emilia que não existe mais nada entre ela e Vicente. Lucerne aconselha Inácio sobre a índole de Lucinda. Celina estranha ao ver Artur usando um relógio de ouro. Bernardo sente-se culpado por Reinaldo estar passando por dificuldades financeiras. Helena flagra Giuseppe com Gilberte e o expulsa de casa. Maria Vitória tem um mau pressentimento e comenta com Celeste. Izabel conta a Padre João que foi destratada por Delfina. Alzira se desespera ao ver os funcionários do negócio de geleias em sua casa. Maria Vitória lê a matéria de Marcel.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Cíntia e Sandra desconfiam do comportamento de Aníbal. Mônica é transferida para a delegacia do Rio de Janeiro. Antônia depõe no julgamento de Júlio e confessa que o ama. Cíntia conta a Lourenço que Aníbal fugiu. Dulcina passa mal ao saber que Aníbal foi preso. Tereza deduz que os pais de Maria Pia devem estar envolvidos na morte de Mirella. Dom estranha o fato de Athaide ter informado Sabine sobre a morte de Mirella. Maria Pia pergunta aos pais se eles estão implicados na prisão de Aníbal. Nina demonstra interesse em saber o que Sabine deseja contar ao delegado sobre a morte de Mirella.

BELAVVENTURA

Quinta-feira, 19h45

Severo fica surpreso diante do conde Páris ao ouvir a proposta de atacar o castelo de Redenção. Severo diz que entende sua decepção. Páris diz a Severo que Merlino está vivo e que é o único que pode criar o elixir que pode salvar sua filha Tamar, mas que só o fará caso seja solto, e o rei Enrico se recusa a cumprir sua exigência. Na floresta, Selena ainda está com Otoniel que não a deixa escapar. Eles ouvem os gritos de Fernão. Tamar fica surpresa com o pedido de casamento de Dumas, mas aceita. Leocádia pergunta à Laurinda por Brione que não está em seus aposentos. Leocádia diz a Severo que Brione estava entre os prisioneiros que foram levados por Cedric. Carmona revela à Lízabella seu envolvimento com Táctitus. Arturo pede para Severo que deixe Brione fugir.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Lulu é a nova representante de classe. Zeca e Miguel vestem as roupas novas que Diana comprou para a dupla ter uma identidade visual. Inácio se veste de Fabiana para que a noviça consiga acompanhar Zeca e Miguel escondida. Gustavo e Cecília jantam e ela conta sobre o que a Dulce Maria fez no colégio. Gustavo entrega para Cecília um anel de noivado e os dois ficam felizes. Madre Superiora autoriza que Lulu passe o final de semana na casa de Dulce Maria.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quinta-feira, 21h00

Adinéia perdoa Samuel, que implora que a mãe mantenha seu segredo. Clara se vangloria para Renato por ter exposito a vida dupla do psiquiatra. Adinéia garante ao filho que manterá Clara longe de Suzy. Samuel tenta agradar a esposa. Duda vai às ruínas da igreja e Laerte aproveita para bisbilhotar seus pertences. Gael é condenado a prestar serviços comunitários. Renato estranha o comportamento de Samuel com Suzy. Vinícius implica com o namorado de sua enteada. Laura aceita se casar com Rafael. Gael deixa a prisão. Lívia comenta com o irmão sobre Mariano, sem mencionar o nome do garimpeiro. Gael não se conforma com a vingança de Clara contra sua família. Valdo vai ao salão de Nicácio em Pedra Santa.

Humor

BRONCA DA VOVÓ

A vovó repreende o neto:

- Joãozinho, por que você atirou uma pedra na cabeça do seu primo?
- Ele me beliscou!!!
- E por que você não me chamou?
- Pra quê? A senhora não iria acertar...

MARIDO MUITO CIUMENTO

O marido, muito ciumento, acompanha sua esposa até o ginecologista. Depois de alguns longos minutos, ela sai do consultório do médico. O marido, mais do que de pressa, pergunta:

- E então, bem... Ele perguntou sobre a sua vida?
- Perguntou...
- Aposto que ele perguntou dos seus seios?
- Sim, perguntou!
- E das coxas, perguntou?
- Também!
- E do bundão, ele perguntou?
- Ah, não... De você ele não quis saber nada!

POLÍTICO NA PRAIA

Um político está tranquilamente tomando sol na praia, quando uma bela senhora se aproxima:

- Olá, o que o senhor faz por aqui?
- O homem, querendo mostrar que políticos também podem ter veia poética, responde com ar conquistador:
- Roubando raios de sol...
- A mulher, sorrindo e balançando a cabeça, diz:
- Ah... vocês, políticos, sempre trabalhando...

BÊBADO NA FARMÁCIA

O bêbado entra na farmácia e grita:

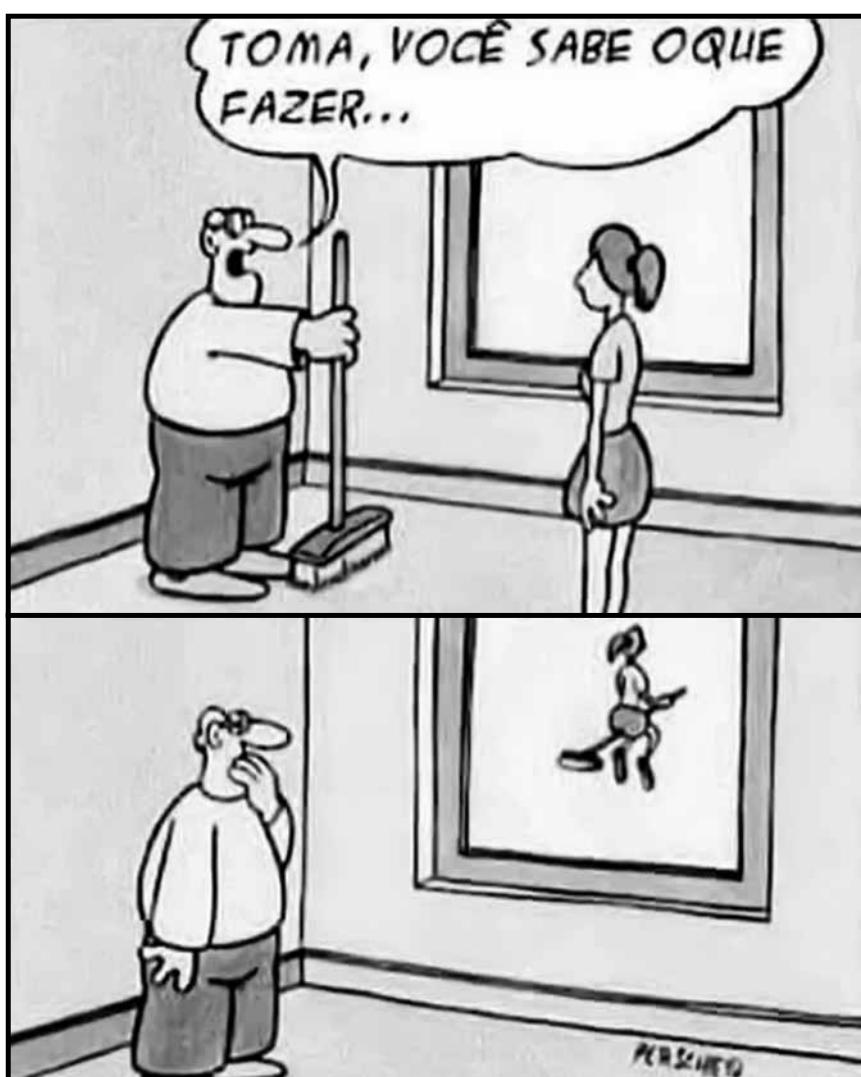
- Eu quero uma camisinha!
- A atendente fica irritada e diz:
- Seja mais discreto, por favor.
- Ele tira aquilo pra fora da calça e pede novamente:

- A senhorita teria uma roupinha para esta criança?

MIL TORNEIRAS

Um prefeito, de uma determinada cidade do interior manda seu secretário comprar mil torneiras. O secretário assustado perguntou ao prefeito o motivo e o prefeito responde:

- Hoje eu fui ao médico dos ônios e ele falou que eu tenho 1000 pia.



INSTITUTO DE OLHOS

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

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

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

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

celebridades

Daniela Mercury comemora sucesso de Pabllo Vittar: "Quebra tabus e muda o mundo"



"A Pabllo é carismática, inteligente e ama estar no palco", comenta Daniela.

Daniela Mercury está celebrando o atual sucesso da cantora e drag queen Pabllo Vittar. Conhecida por ser militante LGBT, a artista casada há 4 anos com Malu Verçosa - em quem deu beijo em cima de trio - considera que o reconhecimento do talento da vencedora do prêmio de Melhor Música de 2017 com "K.O." é um avanço e, diz como é tê-la em destaque no cenário musical. "Acho excelente! A Pabllo é carismática, inteligente e ama estar no palco. Ela 'destruiu os forninhos', brinca a baiana. "Ela quebrou todos os padrões de gênero, de comportamento e isso muda a percepção das pessoas sobre as drags e sobre outras milhares de pessoas singulares que não estão no padrão. O que a Pabllo faz é naturalizar o que antes era muito estranho para a maioria. Nada melhor que um ícone pop pra quebrar tabus e mudar o mundo", declara Daniela.



Apresentadora lembrou do incidente pelo qual passou em Belo Horizonte no ano de 2016

Ana Hickmann quer um ano 'mais calmo' em 2018

Ana Hickmann contou que espera que o ano de 2018 seja mais calmo que me 2017. A apresentadora lembrou de todo o caos pelo qual o Brasil vem passando e, na vida particular, voltou a lembrar do trauma do incidente que se envolveu em Belo Horizonte no ano de 2016.

"Eu espero que seja um ano mais calmo, não só para minha família, mas para todo mundo. Para minha família eu digo porque estamos passando por várias provações com relação a ter fé, a ficarmos juntos para enfrentar ainda esse desgaste daquela história do incidente de Belo Horizonte, que nos persegue. Porque não foi só aquele dia que ficou o trauma, cada dia que passa o trauma ficar maior com tudo que a Justi-

ça vem fazendo a gente passar e tudo o que ainda vai enfrentar", afirmou.

"Pro Brasil, eu espero que seja de mais paz e mais calma para colocar o país nos trilhos, gerar mais empregos, porque o Brasil é maravilhoso, mas tivemos o azar de ter um bando de malandro cuidando da gente. Estou contando com essa nova geração que a gente vai ter a oportunidade de escolher de novo, possa fazer algo diferente. Espero que as pessoas também se conscientizem mais sobre o que está acontecendo, tenha mais respeito ao próximo e nunca se esqueçam dos seus deveres. Falam tanto sobre direito, mas às vezes esquecem dos deveres com a sociedade, deveres cívicos, com a família", finalizou.

CONSULTÓRIO ESPIRITUAL

Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.
Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.

17. 99766.5686 | Fernandópolis

Paris Hilton anuncia o seu noivado com Chris Zylka

A socialite Paris Hilton vai se casar! Ela anunciou o noivado com Chris Zylka em suas redes sociais. O pedido aconteceu durante a viagem do casal para Aspen,

nos Estados Unidos. Nas redes sociais, a loira mostrou a foto de seu anel de diamantes e falou sobre o relacionamento do casal.

"Eu disse sim! Muito feliz

e animada em estar noiva do amor da minha vida. Meu melhor amigo e alma gêmea. Perfeito para mim de todas as maneiras. Tão dedicado, leal, amoroso e gentil. Eu me

sinto como a garota mais sortuda do mundo! Você é meu sonho se tornando realidade! Obrigada por me mostrar que os contos de fadas existem", disse ela.



Paris Hilton mostra fotos do momento em que foi pedida em casamento

horóscopo



ÁRIES

Cuidado com excessos que lhe prejudicam financeiramente e emocionalmente, ariano. Deve repensar a sua relação com recursos materiais, com a sexualidade e com os relacionamentos. De nada adianta atitudes vaidosas e orgulhosas que apenas acentuarão as suas dificuldades.



GÊMEOS

Ficam cada vez mais claras as restrições e limitações que você possui. Você está mais realista e com os pés mais firmes no chão, e isso favorecerá decisões econômicas. É o momento certo para perceber o que está enrijecido e o que exige transformação.



LEÃO

A Lua está em seu signo, ressaltando as emoções dos leoninos. Percepção de seus limites físicos e emocionais e do que você vai fazer a esse respeito. A saúde é um dos temas mais importantes do ano, por isso tenha cuidado com ela.



LIBRA

Demandas vinculadas a familiares, especialmente a pessoas mais velhas, são marcantes nesta fase. É preciso que você esteja bem estruturado e centrado emocionalmente. Momentos de solidão podem ser salutares e auxiliarão nas reflexões necessárias neste período.



SAGITÁRIO

É importante agir com muita maturidade em relação às suas finanças, sagitariano. O momento pede um planejamento e uma atitude mais realista e comedida. Excessos não são bem-vindos nesta fase, sagitariano.



AQUÁRIO

Aquariano, você está lidando com as consequências de negligências a longo prazo. Os cuidados intensivos com a saúde e o contato com grandes instituições estão enfatizados. É um momento em que é necessário maior recolhimento; se você não busca isso, a vida faz isso por você.



TOURO

Um dia que pode ser de desafios entre as suas demandas individuais e as de familiares, tauíno. O momento envolve a necessidade de mais maturidade e responsabilidade para atingir os seus objetivos. Novas concepções sobre a arte de se relacionar.



CÂNCER

Reavaliação de relacionamentos e bom momento para contatos profissionais, canceriano. É hora de valorizar seus talentos e habilidades e de encontrar parceiras e alianças propícias. Você está mais seletivo em relação às pessoas, o que é um sinal de amadurecimento.



VIRGEM

Projetos criativos, hobbies e questões afetivas estão em pauta. É um bom momento para refletir sobre dever e prazer. Um dia que pede interiorização e um contato mais profundo com as suas emoções.



ESCORPIÃO

Esta é uma fase para ter mais excelência e profissionalismo em relação a conhecimentos. Habilidades e estudos ligados ao trabalho estarão enfatizados ao longo de 2018. Você tende a estar mais sério e reservado, características que fazem parte das demandas deste ciclo.



CAPRICÓRNIO

Com a presença de vários planetas em seu signo, você tende a se sentir mais motivado, capricorniano. Não se esqueça de que você está encerrando uma etapa de desenvolvimento e colhendo os devidos ensinamentos. Esta é uma fase de preparação para uma nova etapa que se iniciará em breve.



PEIXES

Excelente momento para a preparação de metas e realizações que você almeja para 2018. É preciso dar um passo de cada vez, respeitando o tempo correto e as habilidades requeridas. Alianças, contatos com grupos e instituições estão enfatizados.