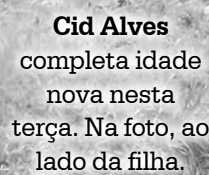
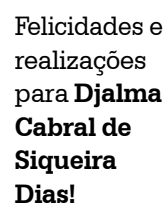
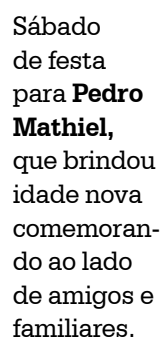
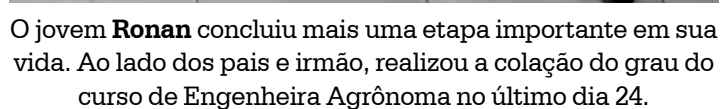
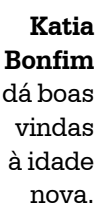
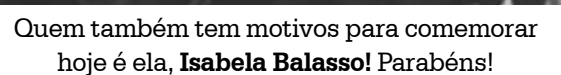
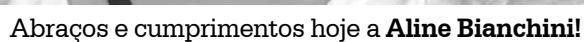
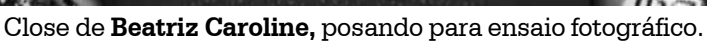


Página B4

■ Machado de Assis - Escritor (1839 - 1908)



Conheça os sintomas de Hepatite A

Os sintomas de hepatite A geralmente surgem cerca de 4 semanas após a infecção pelo vírus que provoca a doença e, em alguns casos, podem nem chegar a aparecer, uma vez que a doença pode não apresentar qualquer problema para a saúde.

No entanto, quando provoca sintomas, este tipo de hepatite pode levar ao surgimento de:

- Cansaço excessivo e frequente;
 - Dor nas articulações ou músculos;
 - Febre inferior a 39° C;
 - Diminuição do apetite;
 - Dor na região superior direita da barriga;
 - Alterações do trânsito intestinal, com diarreia ou prisão de ventre;
- Além disso, a hepatite A

também pode provocar sintomas semelhantes aos da gripe como dor de garganta, tosse, dor de cabeça e sensação de mal-estar, mas, ao contrário da gripe, esses sintomas podem durar por até várias semanas.

QUANDO PODE SER GRAVE

Na maior parte das pessoas este tipo de hepatite não provoca lesões graves no fígado, desaparecendo ao fim de alguns meses. No entanto, em raros casos, as lesões no fígado podem continuar aumentando até causar insuficiência do órgão, resultando em sinais como:

- Vômitos repentinos e intensos;
- Facilidade par desenvolver hematomas ou sangrar;
- Aumento da irritabilidade;
- Problemas de memória e concentração;

• Tonturas ou confusão COMO SE PEGA HEPATITE A

A transmissão da hepatite A pode acontecer facilmente através da ingestão do vírus, por isso o contato próximo com pessoas infectadas deve ser evitadas, sendo recomendado:

- Lavar as mãos com água e sabão regularmente, especialmente antes de comer ou depois de ir no banheiro;
 - Evitar compartilhar talheres ou escova de dentes com outras pessoas;
 - Evitar contato íntimo sem utilizar camisinha;
- Devido à facilidade em transmitir a doença, as pessoas infectadas devem evitar o contacto próximo com outras pessoas até 1 semana após o início dos sintomas.



receita

Canjica de Leite Queimado

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de canjica branca (250 g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100 g)
- 4 xícaras (chá) de água (1 litro)
- 1 Pitada de sal
- Cravo e canela em pau a gosto
- 3/4 xícara (chá) de leite de coco (200 ml)
- 4 xícaras (chá) de leite (1 litro)
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado
- 16 paçocas (rolha) esfareladas
- 50g de coco ralado



MODO DE PREPARO:

- Numa tigela, coloque 2 xícaras (chá) de canjica branca e água até cobrir. Deixe de molho por 12 horas e, depois desse tempo, escorra. Reserve os grãos e despreze a água.
- Numa panela de pressão, coloque ½ xícara (chá) de açúcar e deixe derreter - em fogo médio- até ficar na cor de caramelo (+/- 5 minutos). Depois, adicione 1 litro de água, a canjica branca escorrida, 1 pitada de sal e cravo e canela em pau a gosto. Tampe a panela e cozinhe por 30 minutos.
- Em seguida, apague o fogo, retire a pressão, abra a panela e adicione ¾ xícara (chá) de leite de coco, 4 xícaras (chá) de leite, ½ xícara de leite condensado e deixe - em fogo baixo - por mais 30 minutos ou até engrossar.

4. Apague o fogo e decore com paçoca esfarelada e coco ralado. Em seguida, sirva quente.



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 credibilidade

Descubra os segredos que a indústria da beleza não quer que você saiba

Os cabeleireiros e esteticistas podem estar lhe escondendo algumas coisas

Os cabeleireiros e os esteticistas são profissionais que podem cuidar da sua beleza e ajudá-lo/a a ficar com um visual mais elaborado e cuidado. Mas será que estes profissionais escondem algo mais?

Existem alguns mistérios e segredos que a indústria de beleza esconde de você, seja para não estragar o negócio ou simplesmente porque é uma imagem de marca. Confira os segredos fascinantes que os cabeleireiros e esteticistas não querem que você saiba!

Eles não lêem mentes - Em geral, os cabeleireiros tendem a cortar mais do que deveriam. Eles seguem o padrão técnico que é ideal para o cabelo. Para você ter o cor-

te que quer, tem de especificar o máximo possível.

1 centímetro é relativo - Dizer que quer cortar só as pontas, ou dois dedos pode confundir o cabeleireiro, porque cada profissional tem o seu jeito de cortar. Além disso, os 'dois dedos' dependem de cada pessoa.

Marcações - A pior época para fazer marcações nos cabeleireiros é aos sábados, uma vez que é o dia em que estes profissionais recebem mais clientes. À sexta-feira também não é o melhor dia porque é o final da semana e o seu cabeleireiro está mais cansado e o corte pode não ficar como desejado.

Irritações - Uma das coisas que mais irritam os profissionais é os clientes me-

xerem no celular. Isso pode desconcentrar os profissionais e até prejudicar o trabalho.

Cortar de 3 em 3 meses - Um mito muitas vezes contado por estes profissionais é que o aconselhado é cortar o cabelo de 3 em 3 meses. Claro que isso não deve ser levado ao pé da letra, uma vez que cada caso é um caso e cada pessoa possui um cabelo diferente.

Produtos farmacêuticos - A maioria dos profissionais gosta de vender o seu 'peixe' e normalmente irá dizer que os produtos farmacêuticos não são os indicados para você. Para quê? Para fazê-lo comprar os produtos mais caros do seu salão.

Lavar estraga? - Com cer-

teza que já ouviu falar que lavar todos os dias o cabelo pode estragá-lo. Contudo, isso não corresponde à realidade, caso você use um bom shampoo e um bom condicionador.

Escovar o cabelo várias vezes - Há a lenda de que 100 escovadas antes de dormir são essenciais para deixar os cabelos hidratados. Contudo, em cabelos finos e enrolados isso só vai contribuir para ganhar mais volume.

Cabelos curtos - Existe o mito de que as mulheres com cabelos finos devem apostar em estilos curtos, contudo, cada caso é um caso e as coisas não são sempre lineares. O corte deve ser escolhido pelo formato do rosto de cada pessoa.

Armazenamento dos produtos - Ao comprar produtos em salões, quando guardá-los no banheiro, os cosméticos podem estragar mais rapidamente por causa do ar quente e da umidade. Cremos para o rosto e os produtos mais usados devem, segundo o BrightSide, ser colocados na geladeira.

Massagem facial - O esteticista dinamarquês Ole Henriksen recomenda massagem de drenagem linfática contra olheiras. O procedimento estimula o fluxo linfático, a pele tornar-se suave e as bolsas desaparecem.

Esfoliar a pele - Alguns dermatologistas recomendam o 'esfoliamento' da pele para regenerar e hidratar. Contudo, alguns produtos anti-acne podem ressecar a pele e aumentar a inflamação. O álcool pode ter o mesmo efeito. Assim, segundo o BrightSide, O recomendado é esfoliar com ácido láctico ou máscaras de argila.

Cubos de gelo - Esfregar o rosto com cubos de gelo por alguns segundos, pode evitar sinais de cansaço e estimular a circulação.



De segunda a sexta-feira você tem o Jornal Informativo - das 12 às 13 horas com matérias jornalísticas e quadros especiais como: Seus Direitos, Empreendedor, Cozinha do Paladar, Palavra de Fé com reprise das 18 às 19 horas. Aos sábados, das 12 às 13 horas, você tem Lívio Vono e Beto Iquegami recebendo seus convidados no Mesa Redonda, o programa de maior audiência na cidade e região. Você fica por dentro de tudo que acontece na cidade, região, em São Paulo, no Brasil e no mundo em todos os esportes. Mesa Redonda do Canal Dez e Jornal Semanário, e muito mais com futebol, Festa da TV, FEF na TV, Violada Sertaneja, Vídeo Mania, Relembrando o Passado, quadros e entrevistas, sempre com muitas novidades pra você, todos os sábados a partir das 7 horas da manhã. Imperdível!

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis

Assista também na internet:
www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

