



## Em ensaio deslumbrante, Adele revela como superou a depressão pós parto

Saudade é um pouco como fome. Só passa quando se come a presença. Mas às vezes a saudade é tão profunda que a presença é pouco: quer-se absorver a outra pessoa toda. Essa vontade de um ser o outro para uma unificação inteira é um dos sentimentos mais urgentes que se tem na vida.

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



Click da bela Francielle Gagliarde, celebrando hoje idade nova.



O vereador eleito de Fernandópolis, "Cidinho do Paraíso", parabenizando o deputado Gilmar Gimenez pela conquista da vaga na Câmara dos Deputados.



Hoje também é dia de festejar para Lucas Mandarini, que certamente vai comemorar seu aniversário com os amigos e família.



Close da estilosa Jamile Nicoleti, clicada pelas lentes da fotógrafa Célia Souza.



Ontem foi dia de comemorações e inúmeras homenagens para o padre Rodolfo Cabrini, que celebrou seu aniversário ao lado dos amigos e comunidade católica.



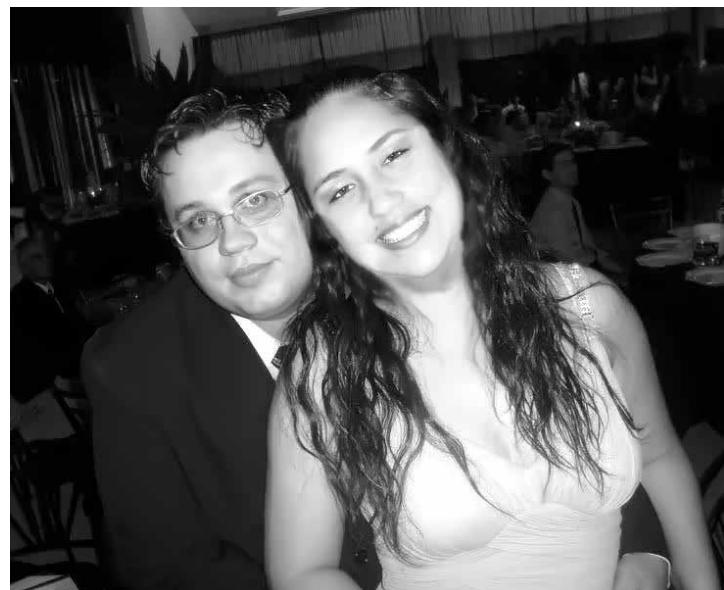
Tayara Viccini já está em clima de festa para assoprar velinhas amanhã. Parabéns!



Simpatia e beleza de Giovana Viola, também felicitada hoje pelo seu niver.



Ueslei Magolo, ao lado da esposa Stella Borigatto Grecco Magolo, também dá boas vindas à idade nova hoje. O clima é de muita comemoração!



Alexandre Pavaneli se prepara para celebrar idade nova na próxima quinta-feira, já em ritmo de festa com a esposa Ludimila Nishimura.

## 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



■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Benefícios e utilidades do abacate

**E**xistem muitos alimentos que são altamente benéficos para a nossa saúde, um desses alimentos é o abacate. Talvez não seja a fruta preferida de muitas pessoas, mas os benefícios que oferece para o nosso organismo e a nossa saúde são inúmeros. Por isso, não deixe de incorporar esta fruta em sua dieta diária e se tornar mais saudável, assim como prevenir algumas doenças.

Nativo do México e América Central, a árvore de abacate pode crescer até 20 metros de altura. A árvore em média produz cerca de 120 abacates por ano. Embora a fruta seja um alimento popular, as folhas da árvore e a casca são tóxicas e animais como cães, gatos, cabras, cavalos e coelhos podem ser envenenados se as ingerem.

O abacate tem fama de ser um afrodisíaco. Na verdade, os astecas chamavam de "a fruta da fertilidade" e Ahuacatl (que quer dizer testículo). Tradicionalmente, o abacate tem sido usado como um remédio natural para tratar a disfunção erétil. Seu alto teor de vitamina E o torna muito eficaz para melhorar a fertilidade masculina, pois protege o sêmen dos danos causados pelos radicais livres. Assim, para Dia



dos Namorados, um prato de guacamole é algo que não deve faltar.

Outro benefício para a saúde do abacate é que protege contra doenças cardíacas. Seu alto teor de gordura monoin-saturada faz com que esta fruta proteja as artérias e reduza o colesterol ruim. O abacate também ajuda a dilatar os vasos sanguíneos, o que permite que o sangue flua melhor. Na área da beleza, o óleo de abacate é excelente para retardar o processo de envelhecimento, mantém a pele saudável e sem rugas. Também é muito eficaz para manter o cabelo bonito e brilhante. Um creme de abacate é um bom remédio natural contra as estrias e

a pele seca. Os abacates são uma boa fonte de vitamina B6, vitamina A, vitamina E, ácido fólico, potássio e fibras. Esta fruta poderia proteger contra a artrite reumatoide, diabetes e contra o câncer de pulmão.

Como o tomate, que muitas vezes confundimos e pensamos que é um vegetal, mas na verdade é uma fruta, abacate, assim também é o abacate como não é doce, muitas vezes pensam que é vegetal, mas não, o abacate é uma fruta. É uma fruta que contém muitas vitaminas e minerais e também contém fibras. Mas o que o torna popular como alimento de saúde é que tem um alto teor de gorduras monoin-saturadas, que são gorduras

que são muito benéficas para a saúde do coração. Por outro lado, e imaginamos que muitos de vocês já sabem, especialmente os amantes de remédios caseiros, o abacate é muito bom para fazermos máscaras para o cabelo e para a pele. E é pelo mesmo motivo, por seu alto conteúdo em nutrientes, gorduras monoin-saturadas e antioxidantes.

Um derivado do abacate, que também é muito popular para uso em produtos para o cabelo e para a pele é o óleo de abacate. Este óleo pode ser usado sozinho, porque é muito suave (existem pessoas que são alérgicas ao abacate, em tal caso, não devem usar nem o abacate nem o óleo) ou tam-

bém pode ser usado como um óleo transportador ou óleo de base para diluir outros óleos que sejam mais fortes.

E como o azeite de oliva, do qual já falamos em outras ocasiões, quando compramos o óleo de abacate devemos verificar se é prensado a frio, que é a forma mais pura e é a forma que conserva suas propriedades.

## BENEFÍCIOS E UTILIDADES DO ABACATE:

■ **Abacate para aliviar a psoríase.** Um remédio caseiro muito comum para a psoríase é esfregar a área afetada com a polpa do abacate. Outra opção seria usar óleo de abacate sobre a parte afetada.

■ **Abacate para regular o colesterol.** Muitos já devem ter ouvido falar do colesterol ruim e do colesterol bom, pois o abacate é uma fruta altamente recomendada para reduzir os níveis de colesterol ruim e aumentar os níveis de colesterol bom. De acordo com a revista Seleções, um abacate por dia poderia reduzir os níveis de colesterol em até 17%.

■ **Abacate para condicionar o cabelo seco.** Para fazer

um condicionador para cabelos secos, misture uma xícara de maionese com meio abacate que esteja bem maduro. Misture bem até que se forme uma pasta e unte todo o cabelo. Depois envolva a cabeça com uma toalha quente e deixe por vinte minutos e, em seguida, lave como de costume. Este tratamento deve ser repetido constantemente pelo menos uma vez por semana. Não apenas condiciona o cabelo, mas o deixa muito brilhante.

■ **Máscara antirrugas de abacate.** Para uma máscara facial você deve amassar a polpa de um abacate até torná-la um purê. Em seguida, aplique por todo o rosto e deixe atuar por 10 minutos. O abacate nutrirá a pele com vitamina E e lhe dará umidade e elasticidade.

■ **Abacate para reduzir as estrias.** Para fazer um creme para reduzir as estrias vamos misturar a polpa de meio abacate, uma colher de sopa de mel de abelhas e uma colher de sopa de suco de limão. Me-xemos e aplicamos todos os dias este creme sobre a área afetada realizando massagens circulares.

## receita

### Pavê de Ovomaltine

#### INGREDIENTES:

- 2 latas de leite condensado
- 2 1/2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 pacote de biscoito maisena
- 2 latas de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de Ovomaltine



#### MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, as gemas (descarte as claras) e o amido de milho.
2. Coloque em uma panela, leve ao fogo brando, mexendo sem parar até engrossar. Reserve.
3. No liquidificador, triture os biscoitos. Reserve.
4. Também no liquidificador, bata o creme de leite sem sozinho com o Ovomaltine até ficar cremoso.
5. Em um refratário ou em taças individuais, coloque o creme de leite condensado ainda quente.
6. Por cima, espalhe o biscoito e cubra com o creme de Ovomaltine, que deve ficar ligeiramente mole. Leve para gelar.

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

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

## Sete Erros

### JOGO DOS 7 Erros



SEJA MAIS RÁPIDO QUE A MAGALI NO ESCORREGADOR E ENCONTRE AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS CENAS. BOA SORTE!



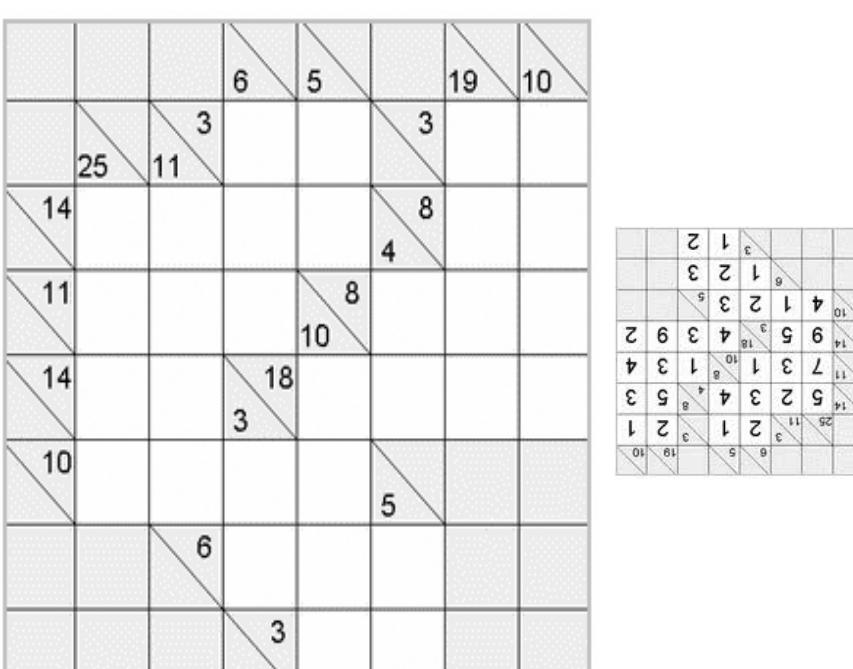
MAGALI: 1-SOMBRA NO TUBO; 2-CLICINHA DA MAGALI; 3-CABELO DO GATO; 4-ANEL (TUBO); 5-MATINHO NO CHAO; 6-SAPATO DA SÓLICAO; 7-PEIXE.

## Palavras Cruzadas

Complete a cruzadinha com uma palavra paroxítona terminada em ditongo.



## Kakuro Nível Fácil



CIRURGIA DE CATARATA (ACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA 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

Quarta-feira, 17h30

Irene reprende Joana para os filhos e se surpreende com o comportamento de Giovane. Joana decide escrever uma carta para a avó. Nanda aconselha Belloto a ser mais sério com Jéssica. Lucas é gentil com Luiza. Martinha se coloca entre Juliana e Jabá. Rômulo pensa em dar uma aliança para Nanda. Lucas faz um grafite no muro e Ana teme a reação de Corrêa. Caio convida Tânia para sair. Gabriel procura Joana.

### SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

César se faz de vítima e deixa Mario irritado. Alice e Mario decidem morar juntos. Tiago devolve o dinheiro emprestado para Yumi. Vittorio conta para Milena por que Loretta foi embora. Carol finge passar mal e pede para Eliana chamar Mario. César fala com um grande fornecedor de produtos e pesca artesanal e impressiona Alice. Carol implora para Mario ficar com ela. Geppina flagra Gaetano olhando para outras mulheres e arma um escândalo. Lenita consola Milena. Carol ameaça sumir com o filho de Mario se Alice não se afastar dele.

### HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Giovanni fica inconformado com a ameaça de Bruna. Vitória não aceita o casamento de Felipe e Shirlei. Tancinha afirma a Beto que só ficará com ele por três meses. Apolo diz a Nair que não quer se afastar de Tamara. Lucrécia e Fedora vão à feira livre ver Agilson e Leozinho. Bruna ameaça Giovanni. Em casa, Tancinha não fala com Beto. Dulce visita Bia, que fica amedrontada. Henrique consola Beto. Rodrigo oferece um jantar para Guido. Safira dispensa Ariovaldo e coloca Teodora em seu lugar. Rodrigo convida Francesca para jantar. Marieta flagra Agilson com Lucrécia e Leozinho com Fedora. Leonora se enfurece com Dinalda. Shirlei decide procurar Carmela. Francesca se encontra com Guido.

### CÚMLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Fiorina entra em pânico ao saber que Téo quase foi atropelado, mesmo ele estando bem. Isabela, com ajuda de Manuela, colocam a iguana na bolsa de Sabrina sem que ela veja. Neusa e Omar vão jantar na casa de Flora. Meire invade o apartamento e acha que os Cúmplices e os Insanos estão fazendo um complô para prejudicar sua banda. Matheus descobre que o cartaz da campanha do bem foi jogado no lixo e que diferentemente da igreja católica, a igreja evangélica não ajudou em nada. Maurício inventa uma desculpa e explica que possui algumas doações antigas e pode compartilhar com a campanha. Rebeca leva os documentos do divórcio para que ele assine, mas o pastor se recusa e diz que quer ser o marido dela.

### A LEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Tião tenta manipular Letícia. Conrado avisa a Pedro para se manter afastado de Tião. Tião descobre que Magnólia cuidará de Fausto em casa. Jéssica difama Salete para Amaro. Ciro se apaixona com a chegada da polícia à teclagem. Gledson pede para Mileide se afastar de Augusto. Leila incentiva Vitória a deixar Ciro. O delegado informa a Olavo e Helô que Pedro será solto. Tião exige que Isabela esteja na equipe que servirá o bufê na festa de aniversário de Letícia. Keila fica furiosa com o que Amaro conta sobre Salete. Venturini e Nacib são cercados por jornalistas. Tião afirma que não deixará Helô se afastar dele. Pedro sai da cadeia.

### A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Yana diz ser uma hebreia e Aruna oferece ajuda. A forasteira diz que não pode falar muito sobre sua vida e vai embora. A guerreira fica encalhada. Calebe procura Acá e diz que não permite o casamento entre Acsa e Gibar. Kamir e Yusuf descobrem a presença de Arauto na sala do trono. Acá oferece ouro para que Calebe conceda a mão de Acsa para Gibar. Aruna conversa com Josué e fala sobre a mulher misteriosa. Ela diz que pode ser sua mãe. Kalu pede ajuda a Deus para salvar Lagartinho das garras de Záira. A dona da hospedaria tenta fazer com que o menino coma mais. Um pastor de ovelhas procura Josué e diz que os animais foram devolvidos tossidos e sem ferimentos. O líder fica preocupado. Tiléia é libertada da marmorra.

## Humor

### FOTO DE PORTUGUÊS

O português procurava uma foto sua para enviar à família em Portugal. Como não achou, foi até ao banheiro para pentear o cabelo e sair para tirar uma foto.

Ao chegar diante do espelho viu sua imagem refletida e pensou:

- Vou enviar esse espelho que tem a minha imagem e pronto.

Não preciso nem gastar dinheiro com foto.

Quando o embrulho chegou em Portugal, seu pai foi logo abrindo curioso para ver a foto de seu filho.

Quando deparou com o espelho olhou e gritou para Maria:

- Maria venha cá correndo, veja como nosso filho envelheceu. Até parece um velho de 60 anos... E ainda está com cara de pinguço.

Maria ao debruçar-se sobre o ombro de Manoel, disse:

- Também pudera, com esse bagaço feio, com cara de piranha ao seu lado, só podia mesmo virar alcoólatra.

### O GÊNIO E O CHEFE

O diretor de produção, o estagiário de marketing e o presidente de uma empresa estacionaram o carro e estão a caminho de um restaurante por quilo.

Em um canto sujo eles encontram uma lâmpada antiga. Esfregam a lâmpada e de repente aparece um gênio, que lhes diz:

- Olá! Anh? Vocês três me acharam? Eu só posso realizar 3 desejos, por isso, cada um só pode pedir um!

O diretor de produção diz logo:

- Eu primeiro, eu primeiro! - e ex-

prime o desejo: - Eu quero estar em Miami, no volante de um barco ultra-rápido e rodeado de mulheres!

Puff! Ele imediatamente é teletransportado pra lá.

- Agora eu, agora eu! - grita o estagiário de marketing. - Eu quero estar em uma praia de Cancun, tomando umas bebidas exóticas com umas mulheres de topless!

Puff! Também foi direto pra lá.

Em seguida diz o gênio ao presidente da empresa:

- É a sua vez!

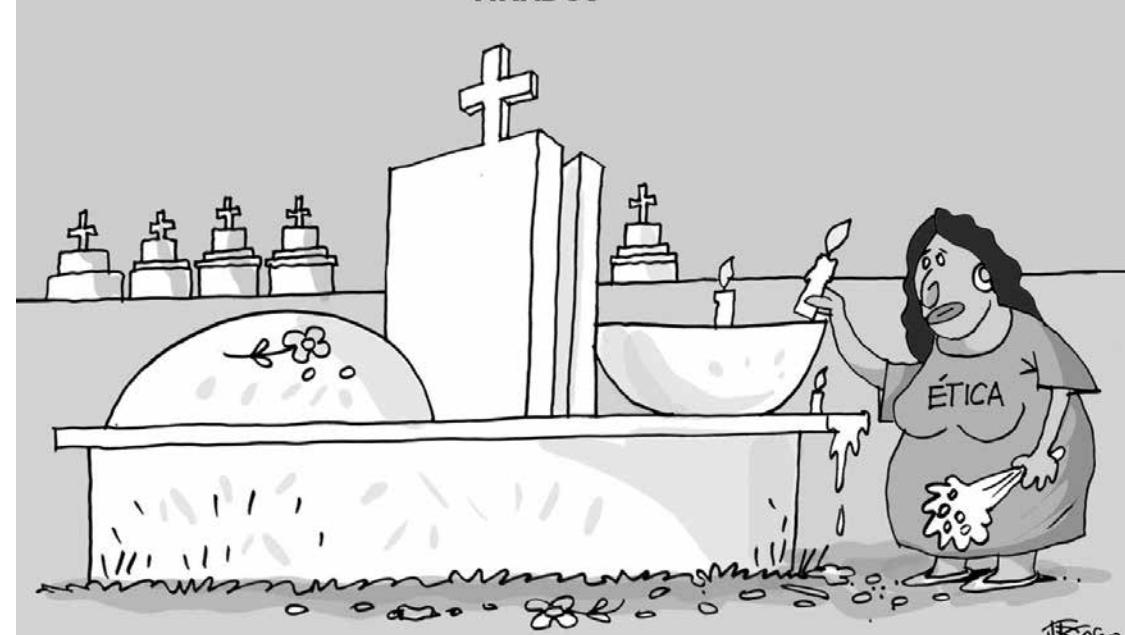
E o presidente diz:

- Cancele os pedidos deles. Eu quer estes dois cretinos de volta ao trabalho depois do almoço!

**MORAL DA HISTÓRIA**

Não seja idiota! Deixe sempre o chefe falar primeiro.

### FINADOS



Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso 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

## Em ensaio deslumbrante, Adele revela como superou a depressão pós parto



Marco Pigossi esclarece polêmica

### Marco Pigossi desmente declaração sobre sua sexualidade e afirma: 'Prazer não tem gênero'

O ator Marco Pigossi foi alvo de um boato que começou a circular nas redes sociais no fim de semana. Alguns perfis de fofoca divulgaram uma suposta declaração do ator dada a uma rádio de Brasília em que ele teria afirmado que já ficou com outros homens. Marco, que está na Espanha, soube da repercussão da notícia falsa e logo tratou de desmenti-la em seu perfil no Instagram. O ator, porém, disse que a frase "o prazer não tem gênero" poderia, sim, ter sido dita por ele mesmo.

Confira o desabafo do ator na íntegra: "Em tempos de descontrole e desespero midiático me deparo com declarações feitas por mim (entre aspas), para uma suposta rádio em Brasília. De férias em outro continente, depois de um mês intenso de filmagens e antes de um ano ainda mais intenso fazendo uma novela, me pergunto como isso seria possí-

vel, visto que não dei entrevista nenhuma nos últimos dias. Imediatamente me vem na cabeça um pensamento que li de um jornalista Espanhol Javier Ayuso: "A mentira e a falácia são os dois grandes inimigos da política, do jornalismo, e em geral, da convivência humana. E de um tempo para cá, a internet e as redes sociais e o populismo mataram a verdade, criando uma sociedade na qual qualquer afirmação se torna uma verdade". Por sorte, dessa vez o conteúdo dessa falsa entrevista não me ofendeu em absolutamente nada. Ao contrário. Faço dessas palavras inventadas, as minhas próprias palavras: prazer não tem gênero. E que isso seja cada vez mais repetido e lembrado nesse momento de intolerância e falta de humanidade que estamos vivendo. Quanto as outras afirmações, são e sempre serão apenas palavras jogadas ao vento".



Cantora britânica afirmou que não pensa em ter mais filhos

**A** britânica Adele, de 28 anos, estampa a capa da edição de dezembro da revista "Vanity Fair" e faz um desabafo sobre a maternidade: "Eu tive uma depressão pós-parto muito difícil e isso me assustou. Não tomei antidepressivos, mas também não falei sobre isso com ninguém", recorda.

A cantora, sempre reservada em sua vida pessoal, contou

que foi incentivada pelo namorado - e pai de seu filho Angelo, de quatro anos, a abrir o coração e falar com outras mulheres que estavam grávidas. "Eu falava 'F\*\*\*-se, não vou ficar saindo com um bando de mães", disse a cantora.

"Um dia eu disse a uma amiga 'eu odeio isso pra caramba' e ela simplesmente começou a chorar e disse 'Eu também odeio isso'. E foi isso. Meu conhecimento so-

bre depressão pós-parto ou pós-natal, como a chamamos na Inglaterra, é que você não quer estar com seu filho; você tem medo de machucar seu filho; você tem medo de não estar fazendo um bom trabalho. Mas eu estava obcecada com o meu filho. Eu me sentia muito insuficiente, inadequada. Eu sentia como se tivesse feito a pior decisão da minha vida... Ela pode vir de muitas formas diferentes", explicou.

Na entrevista a britânica afirmou que não pensa em ter mais filhos, já que Angelo tem uma irmã de um casamento anterior do pai, e que ficaria feliz se nunca mais tivesse que fazer turnês: "Eu ainda gosta de fazer discos, mas eu ficaria bem se nunca mais ouvisse (os aplausos) de novo. Eu estou em turnê simplesmente para ver todos que têm me dado tanto apoio. Eu não ligo para dinheiro", finaliza.

### Ex-modelo plus size emagrece 56 quilos e casa com namorada

Ela rodou as passarelas mostrando as belas e voluptuosas formas das mulheres. Mas as curvas generosas ficaram no passado de Mirele Birck, vice Miss Brasil Plus Size 2012, de 28 anos. Mesmo após ter perdido 56 quilos dos seus 110kg, a loura de 1,60 metro não quer deixar os holofotes e seguir firme no mundo da moda.

Pelo Instagram, Mirele, que também é confeiteira, posta passo a passo de como a cirurgia bariátrica mudou seu corpo. Num dos posts, ela afirmou que as mudanças nunca foram fáceis. Ela, no entanto,

destaca que é uma pessoa determinada a vencer. "Se minha vida mudou completamente? Tb não, não virei musa fitness, continuo comendo (mesmo que bem menos). Meu maior vício? Doce continua o mesmo, porém controlado (mesmo Q volte e meia eu passe um pouco mal). Mas houve uma grande mudança, basicamente na balança, que saiu dos 3 dígitos para somente dois. Minhas roupas diminuíram 10 números (do 48 ao 38). Se eu pudesse voltar no tempo, faria tudo igual, em nenhum momento dessa nova caminhada eu me arrependi".



A foto da nova fase de Mirele

# horóscopo



## ÁRIES

As demandas materiais ficam mais claras para você com a conjunção Lua-Saturno em sua oitava casa. Você se sente mais segura de si para lutar pelo que quer, pois o amadurecimento de ideias e o autoconhecimento lhe fortalecem!



## GÊMEOS

Lua e Saturno se associam, lhe trazendo amadurecimento e harmonia interior. Isso lhe fortalecerá internamente para enfrentar os desafios, então assuma seu poder e deixe de lado os medos. Seja corajosa, proativa e otimista!



## LEÃO

Bom momento para maturar ideias e projetos pessoais, pois Lua e Saturno conjuntos trazem um clima de conforto e harmonia no lar. Mas não se isole dos familiares, saiba comunicar a eles sua necessidade de ficar só!



## LIBRA

Lidar com a vida prática fica mais fácil, pois Lua e Saturno se associam em sua área material, lhe fazendo enxergar realisticamente o valor das coisas. Seu poder de análise guiará as grandes decisões, mas não se sobrecarregue!



## SAGITÁRIO

As decisões, sobre tudo as mais complexas, são favorecidas pela associação da Lua com Saturno. Mantenha o foco ao lidar com as intensas pressões emocionais e evite sobreregar-se de obrigações. Saiba delegá-las!



## AQUÁRIO

Ao se unirem na décima casa, Lua e Saturno levam você a redescobrir seus próprios valores e empreendedorismo. Assuma seus talentos e dedique-se às atividades do trabalho, que podem a ser eficientes e intelectualmente excitantes!



## TOURO

Os acordos com os mais próximos são facilitados pela associação entre Lua e Saturno, ainda que haja pressões e críticas. Saiba ouvir as opiniões alheias, mesmo que conflitem com as suas. Aprenda a aceitar as di-



## CÂNCER

Os desafios na vida social são encarados com mais maturidade, equilíbrio e segurança, pois Lua e Saturno se associam em sua quinta casa hoje. Mas evite ser impositiva, saiba ouvir a opinião das outras pessoas envolvidas!



## VIRGEM

Sua capacidade crítica e intelectual é aguçada pela conjunção Lua-Saturno, mas é possível que suas certezas ferrenhas lhe deixem cega para as novas perspectivas no trabalho. Portanto, esteja aberta para ouvir os outros!



## ESCORPIÃO

Você age de maneira centrada e harmoniosa com a associação entre Lua e Saturno, que lhe deixa mais confiante. As pessoas tendem a perceber sua maturidade, sentindo-se seguras para compartilhar com você!



## CAPRICÓRNIO

Procure estar junto a pessoas que lhe estimulem intelectualmente e com quem compartilhe interesses, pois Lua e Saturno fizeram conjunção em sua área de amizades hoje. Isso lhe ajudará a melhorar a produtividade e a relaxar!



## PEIXES

Você se mostra mais sensível e introspectiva, pois Lua e Saturno se associam em sua área espiritual hoje. Não se isole demais, procure se divertir, pois você pode acabar perdendo boas oportunidades juntos às pessoas queridas!