

# Mais

## Homenagem de Neymar a Stephen Hawking é alvo de críticas

Página B4



"Que ninguém se engane, só se consegue a simplicidade através de muito trabalho."

■ Clarice Lispector - Escritora e jornalista (1920 - 1977)



**Kauany Carla Albuquerque Giroto** recebe hoje abraços e cumprimentos dos amigos pela passagem de seu aniversário.



Em clima de férias, **Jessica Lais** recebe os parabéns de amigos e familiares.



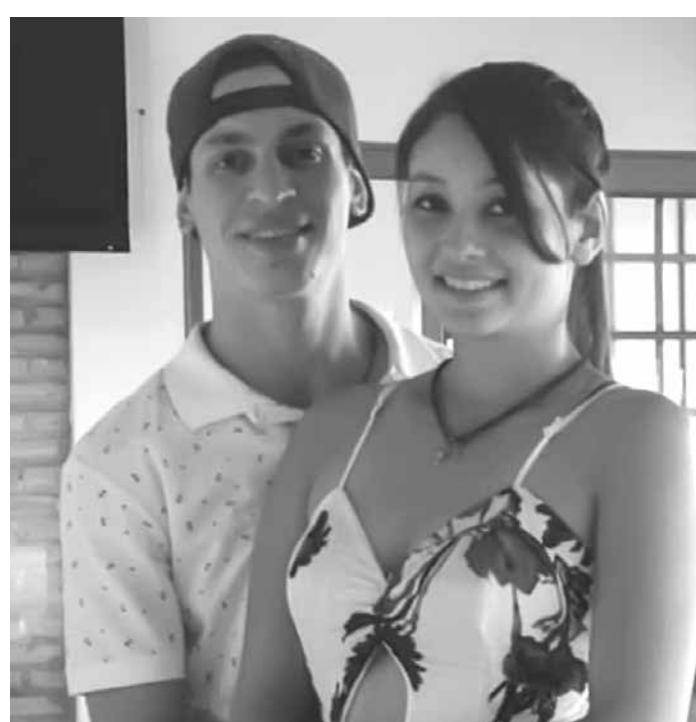
Destaque para a **Dr. Fran**, aniversariante desta sexta.



Daniela  
Ortolan  
recebe  
inúmeras  
felicitações  
pela data.



**Heloísa Lopes** completa idade nova hoje.  
Na foto, com o noivo **Evandro Tarlau**.



**Leonardo Souza** também está na lista dos homenageados.  
Na foto ele aparece com a namorada **Eduarda Tokuda**.



Hoje o dia  
também  
será  
especial  
para ele,  
**Vitor Sena!**  
Parabéns!



Felicidades  
para **Silvio  
Charpeleti!**



Parabéns em dobro para as gêmeas  
**Janaina e Jéssica Escremin!**

# OVOS de PÁSCOA

**R\$ 4,90** 100 gramas

mais BARATO sempre!

**receita****Pudim de Barra de Chocolate****INGREDIENTES:**

- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 600 ml de leite
- 200 g de chocolate meio amargo picado
- 3 ovos inteiros
- 2 gemas
- Chantilly a gosto para decorar

**MODO DE PREPARO:**

- Aqueça o forno a 180°C. Com uma xícara de açúcar caramelize uma forma de pudim ou oito forminhos individuais. Em uma panela ponha o leite com o chocolate e aqueça em fogo baixo até o chocolate se derreter completamente. Bata bem os ovos, as gemas com o restante do açúcar. Adicione o leite com o chocolate, bata por mais dois minutos.
- Despeje sobre as formas caramelizadas e leve ao forno para assar em banho-maria durante 30 minutos ou até que estejam firmes. O creme deverá estar ainda mole quando a forma for levemente sacudida. Deixe esfriar e com a ponta de uma faca solte as bordas e desenforme. Leve para gelar e, na hora de servir, decore com o chantilly.
- Dica: Para o banho-maria: ponha a forma sobre uma assadeira com 2 cm de água fervente.

**Chocolate faz bem?**

**M**uita gente me pergunta se o chocolate faz bem pra saúde. Será possível que algo tão gostoso também seja saudável? Sim, o chocolate pode ser excelente para saúde — mas isso vai depender muito do chocolate.

O chocolate é um alimento encontrado na forma pastosa, sólida e de bebida doce ou amarga, feito a partir da amêndoia torrada do cacau. A base de um chocolate de boa qualidade é o cacau, pois é nele que é encontrado os benefícios para saúde.

O cacau é rico em fitoquímicos fenólicos (polifenóis), especialmente de substâncias conhecidas como flavonóides, que são potentes antioxidantes. Saiba mais sobre o cacau.

Antioxidantes protegem o organismo contra os radicais livres (moléculas muito reativas que são produzidas pela oxidação biológica e danificam vários tecidos). Os compostos antioxidantes estão também presentes em uma série de alimentos que compõem a dieta do mediterrâneo, no vinho tinto e no chá verde. Todos estes alimentos



são associados a um menor risco de várias doenças, incluindo diabetes e doença cardíaca.

**VALOR NUTRITIVO**

O chocolate amargo é um alimento muito nutritivo. Contém proteínas, gorduras, cálcio, magnésio, ferro, zinco, caroteno, vitaminas E, B1, B2, B3, B6, B12 e C. O cacau possui propriedades antioxidantes, flavonóides e cafeína. Além disso, contém dois aminoácidos: fenilalanina e tirosina (substâncias responsáveis pela felicidade natural).

**BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE AMARGO**

Com base em pesquisas recentes, foi comprovado que o chocolate amargo promove uma série de benefícios à nossa saúde. Esses benefícios foram constatados com a ingestão de chocolate amargo, consumindo-se de 30 a 40 gramas diárias:

- Protege o organismo contra o envelhecimento e o aparecimento de doenças cardiovasculares
- Ajuda a prevenir o diabetes tipo 2
- Reforça as defesas do or-

ganismo

- Auxilia no controle do apetite
- Controla a hipertensão arterial
- Proporciona sensação de bem-estar e mantém o bom-humor
- Possui cafeína e teobromina, que melhora a memória e agiliza o raciocínio
- Beneficia o sistema circulatório

Se o chocolate for consumido em excesso (acima de 100 gramas diárias), ele pode causar alguns problemas: acne, desarranjo intestinal e aumento do peso.

**Tudo sobre a queda de cabelo!**

Você sofre com a queda de cabelo? Perder os cabelos não é uma sensação nada agradável. Quando o cabelo está caindo, é importante descobrir logo a causa para fazer o tratamento adequado.

O principal indicativo de cabelos saudáveis é quando a cutícula do cabelo tem um padrão regular. Isso faz com que as moléculas de água e de proteína mantenham-se no cabelo — mantendo-o maleável, com brilho, forte e macio. Mas quando nosso cabelo começa a cair ou está com sua estrutura alterada, isso pode ser indício de doenças.

A queda de cabelo é um problema que atinge a população mundial em grande proporção, tanto homens quanto mulheres. Existem várias causas para a queda acentua-

da de cabelo. Em alguns casos, o bem estar dos fios depende somente de equilíbrio hormonal, nutrição corporal e até fatores psicológicos como estresse, depressão e ansiedade. Porém há casos que a causa pode ser algo mais grave como alguns tipos de doença ou a calvície hereditária.

**CALVÍCIE HEREDITÁRIA**

Calvície é uma forma de alopecia (queda dos cabelos sem reposição) que se torna gradual e progressiva se não for tratada imediatamente.

A principal causa é genética, quando os pais ou avós, principalmente os homens, são calvos. O hormônio masculino Dihidrotestosterona (DHT) presente no folículo cabeludo é o principal fator para provocar a queda de cabelos. O sebo — que contém o hormônio masculino — acumula-

do no couro cabeludo, entope os poros e ocasiona má nutrição da raiz do cabelo.

**ALOPÉCIA AERATA**

Outra causa

da calvície é uma condição auto-imune conhecida como Alopecia Areata. Ela aparece sob a forma de áreas pequenas e arredondadas totalmente sem cabelo. Normalmente a queda se restringe somente a essas áreas, não havendo perda completa. A alopecia pode ser congênita (presente desde o nascimento do indivíduo) ou adquirida.

**CAUSAS**

- Anemia (ferritina baixa)
- Problemas na tireoide
- Estresse, ansiedade e insônia crônica
- Baixa imunidade
- Alopecia androgenética
- Deficiência de vitaminas e minerais, ou má alimentação
- Eflúvio telógeno
- Inflamação no couro cabeludo
- Tratamento capilar de má qualidade, como uso de produtos químicos para fazer alisamentos
- Dermatite Seborreica (excesso de sebo e oleosidade no couro cabeludo)
- Fatores genéticos
- Alterações hormonais
- Parada do

uso do anticoncepcional

- Uso de medicamentos como varfarina, heparina, propiltiouracila, carbimazol, isotretinoína, acitretina, lítio, betabloqueadores, colchicina, anfetaminas

• Pós parto e amamentação

**DIAGNÓSTICO**

O diagnóstico envolverá observações clínicas e também exames de sangue para avaliar as quantidades hormonais. Nos exames de sangue, também pode se avaliar a existência de anemia e falta de vitaminas ou minerais. Para um diagnóstico mais completo, existem alguns exames que podem ser feitos no próprio consultório do médico. Alguns deles: vídeo-dermatoscopia, biópsia do couro cabeludo, trichoscan, tricogramma e fototricogramma.

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

**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**

**Lanches e Sucos  
RODOVIÁRIA  
LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS**

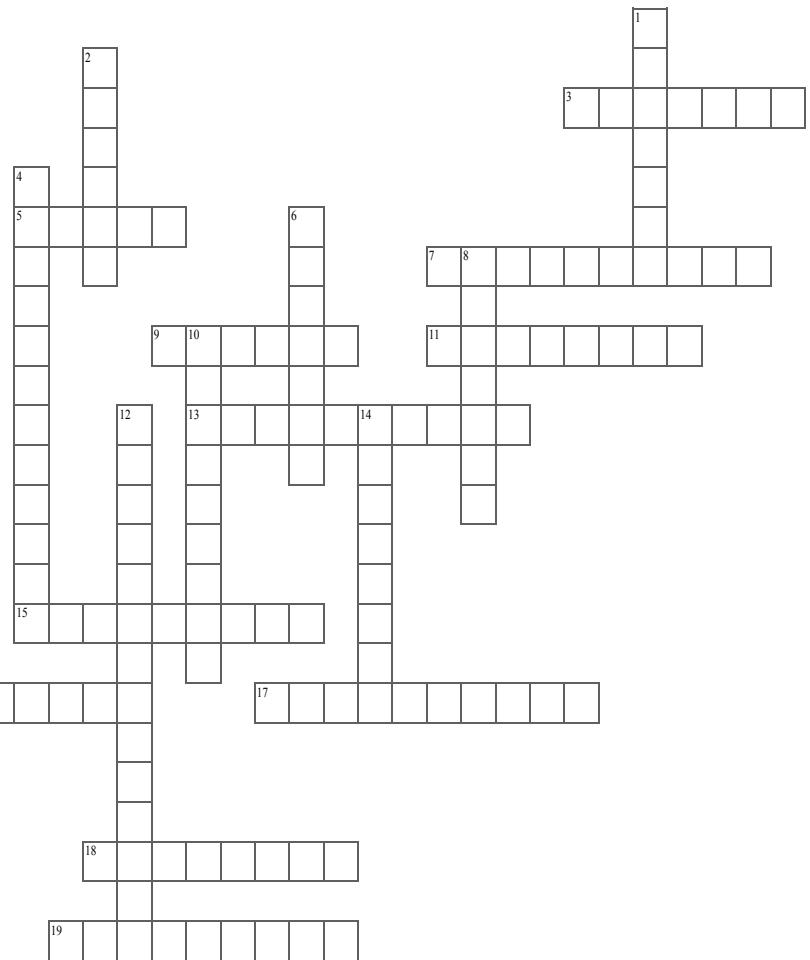
**TEL: (17) 99723-1809**

**AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90**

**BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP**



## Palavras Cruzadas

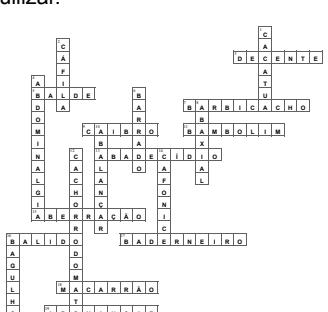


### Horizontais

3. Que fica bem; conveniente, decoroso, honesto.
5. Vaso em forma de tronco de cone, com alça, para tirar, guardar ou carregar líquidos ou sólidos.
7. Cordão que, por baixo do queixo, segura o chapéu; barbelha.
9. Cada uma das peças de madeira, empregadas em armações de telhados, sobre as quais se pregam as ripas.
11. Sanefa que se sobrepõe a cortinados de portas e janelas.
13. Assassínio de abade ou abadessa.
15. Anomalia de situação ou de conformação de um órgão.
16. Grito próprio da ovelha; balir.
17. Que, ou aquele que é dado a fazer badernas; badernista.
18. Alimento à base de trigo muito apreciado nos almoços de domingo.
19. Aplacar, sossegar, tranquilizar.

### Verticais

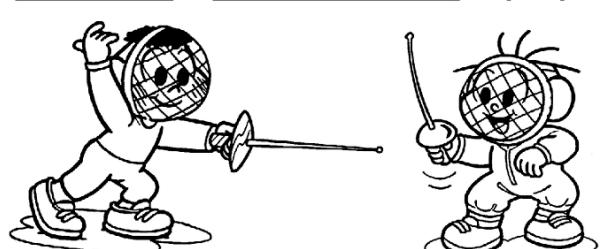
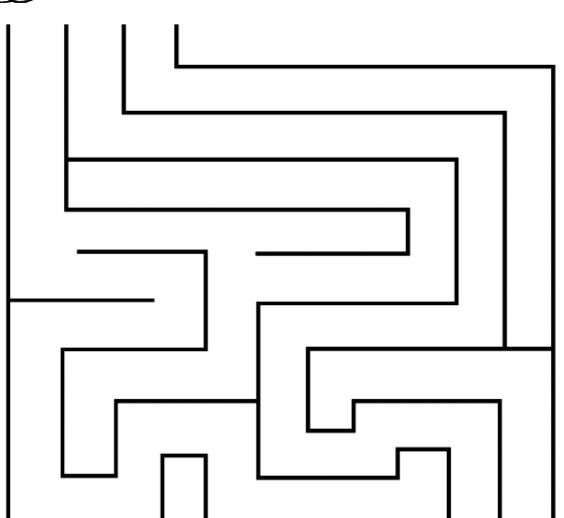
1. Gênero de papagaios brancos ou rosados, com penas eriçadas na cabeça, largamente distribuídos nas regiões australianas.
2. Grande número de camelos conduzindo mercadorias.
4. Dor no abdome.
6. Revestido com barro.
8. Que está fora da linha do eixo do corpo ou de um órgão.
10. Balancear, confrontar a receita com a despesa.
12. Mamífero carnívoro, da família dos Canídeos, de coloração pardocinzentada.
14. Qualidade de cafona.
16. Semente que se acha no centro de certos frutos, como a uva, a pêra, etc.



## Labirinto Kids



A MÔNICA QUER VER O CASCÃO E O CEBOLINHA JOGAR ESGRIMA. VAMOS AJUDÁ-LA?



## Lavanderia Ouroeste

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 a Ind. Tébarrot) - Valentin Gentil - SP

Direção:  
Cleusa Peroni

## INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), 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

## DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Rodolfo anuncia a Lucrécia que o casamento deles acabou. Luciola avisa a Catarina que Afonso impediu que Emídio levasse Levi. Rodolfo agradece Orlando por ter provocado o adultério de Lucrécia, deixando Petrônio inconformado. Catarina comemora ao saber que Lucrécia foi pega com um amante. Rodolfo é informado de que o cúmplice do adultério é sentenciado por lei. Rodolfo resolve destituir o Patriarca da Fé. Afonso consegue emprego na farraria de Emanuel. Osiel jura a Glória que não tem nada com Lucrécia. Emídio sequestra Levi e Afonso persegue o vilão.

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Kavaco tenta despistar Melissa, que é rude com o filho e com Jairo. Flora se sente confusa com seus sentimentos por Tito e Érico. Getúlio cobra de Érico que consiga dinheiro no Sapiêncio. Tito se frustra quando Heitor não aceita ouvir sua nova música. Alex apresenta pontos turísticos do Rio de Janeiro para Maria Alice. Rosália alerta Maria Alice sobre a proximidade com Alex. Kavaco recebe uma mensagem misteriosa. Marcelo, Rafael e Gabriela se unem para ajudar Verena a conciliar os estudos e o esporte. Melissa desabafa com Gabriela e Rafael sobre o filho.

### TEMPO DE AMAR

Sexta-feira, 18h00

Os capítulos finais não foram divulgados pela emissora.

### APOCALIPSE

Sexta-feira, 20h30

Guto e Talita tentam se salvar. Natália recebe um aviso sobre o incêndio. César corre para o local. Dylan tenta disfarçar a emoção. Henrique mente e diz para Estela que precisa checar a saúde de sua mãe. O telefone toca e eles descobrem que o galpão da seita está pegando fogo. Jonas corre para tentar salvar vidas. Guto e Talita tentam fugir do local enquanto Berenice e Nina continuam ouvindo os devaneios de Zé Bento. César chega na seita. Glória diz que precisará fugir de Roma. Marta estranha a viagem de Isabela. Emocionado, Dylan não tira os olhos de Noah. Descrentes, Uri e Benjamin conversam sobre a bíblia. Zoe se lembra de Benjamin e diz que precisa deixar o deserto. Soraya alerta para os perigos da travessia e pede para Zoe ter calma.

### CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

O colégio começa a ser arrumado para o grande dia da apresentação do concurso de talentos das meninas. Fabiana revela que haverá outras apresentações temáticas para inspirar as pequeninas no concurso. Estefânia e Vitor voltam após a primeira consulta da gravidez. Solange quer saber de tudo. Cassandra diz que a orquídea deve ter murcharado por alguém colocar água quente na planta. Solange explica que não foi ela. Começa enfim o primeiro show de talentos com um mágico como convidado especial para inspirar as meninas. Flávio vira o sofá e Haydee finge lembrar que foi ela mesma que fez isso. Flávio fica confuso. Gustavo chega para o espaço onde acontecerá o evento de relançamento da marca da Rey Café.

### O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Sexta-feira, 21h00

Mariano e Zé Victor se desesperam com a explosão da mina. Mariano encontra o corpo de Mané e acredita que Johnny esteja soterrado. Amaro, Xodó, Valdo e Johnny ficam presos em uma galeria da mina. Gael e Juvenal se juntam a Mariano e os garimpeiros para tentar resgatar os homens. Renato localiza Fabiana no Rio de Janeiro. Suzy, Adinéia e Irene comemoram a discussão entre Cido e Samuel. Adriana descobre que está com um tumor e precisa de uma operação de emergência. Clara percebe o interesse de Adriana por Patrick. Preocupada com Adriana, Elizabeth se embriaga. Xodó tenta se comunicar com os garimpeiros. Estela sofre ao saber do acidente de Amaro. Mercedes afirma a Mariano que há sobreviventes nos escombros.

## Humor

### BRIGA DE SOGRAS

Duas mulheres, entre as quais está um rapaz, são recebidas pelo rei Salomão.

- Este rapaz concordou em casar com minha filha - diz a primeira.

- Não! - exclama a segunda - Ele concordou em casar com a minha!

E assim discutem na frente do rei, até que esse pede silêncio.

- Tragam-me minha espada - diz o rei - Vou cortar este jovem em dois e cada uma de vocês ficará com a metade.

- Pra mim ta bom! - diz a primeira.

Mas a outra responde:

- Oh, majestade. Não desperdice sangue inocente. Deixe a filha desata outra mulher casar com ele.

O Rei não hesita um instante e proclama:

- Ordene que o rapaz case com a filha da primeira mulher.

- Mas ela queria que ele fosse cortado em dois - exclama a segunda mulher.

- Verdade! - responde o sábio rei

- Isto prova que ela é a verdadeira sogra.

### PERGUNTAS DURANTE A PESCARIA

Joãozinho vai fazer uma pesca com o pai.

- Pai, como é que os peixes respiram debaixo d'água?

- Não sei, meu filho!

Pouco depois:

- Pai, por que os barcos não afundam?

- Não sei, meu filho!

Pouco depois:

- Pai, por que o céu é azul?

- Isso eu também não sei, meu filho.

- Pai, você não se incomoda de eu ficar fazendo essas perguntas, não é?

- Claro que não, meu filho! Se você não perguntar, nunca vai aprender nada!

### PROPOSTA INTELIGENTE

No dia da audiência, o acusado faz uma proposta ao seu advogado:



- Vamos combinar o seguinte? Se eu pegar 5 anos, lhe pago mil Reais, se eu pegar 3 anos lhe pago dois mil e se eu pegar somente um ano lhe dou cinco mil, topas?

- Combinado!

No dia seguinte, o advogado vai visitar o seu cliente na prisão.

- Eu lhe consegui um ano, portanto você me deve cinco mil! E olhe que tivemos sorte, pois eles queiram absolvê-lo!

## IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

CRECI 67022

# celebridades

## Homenagem de Neymar a Stephen Hawking é alvo de críticas

**N**eymar bem que tentou fazer uma homenagem a Stephen Hawking, que morreu nesta quarta-feira. Mas o jogador brasileiro acabou sendo alvo de muitas críticas ao postar uma foto dele de cadeira de rodas, sorridente, acompanhada de uma frase do físico britânico: "Você tem que ter uma atitude positiva e tirar o melhor da situação na qual se encontra".

Muitas pessoas criticaram a associação feita por Neymar, entre ele e Stephen Hawking. O britânico passou a maior parte da vida preso a uma cadeira de rodas, e houve quem considerasse a postagem do jogador de mau gosto.

Por outro lado, alguns cadeirantes se manifestaram positivamente à postagem do craque brasileiro. Acreditam que a postura leve do atleta nesses tempos pós-cirúrgicos traz naturalidade à condição de cadeirante e combate preconceitos.

O camisa 10 da seleção brasileira e do Paris Saint-Germain, já registrou nova etapa de seu processo de recuperação. Nesta quarta-feira (14), o jogador usou sua conta pessoal no Instagram e mostrou sua musculação com a legenda "começando os trabalhos".

O astro passou por cirurgia no pé direito no começo de março depois de lesionar o quinto metatarso. Desde então, estava em repouso em Mangaratiba. A expectativa era de que ele seria reavaliado seis semanas após o procedimento.

Nas últimas horas, Neymar recebeu visitantes ilustres em seu retiro. Nasser Al-Khelaifi, presidente do PSG, foi conversar com o jogador. Além dele, Tite, técnico da seleção brasileira, e Edu Gaspar, coordenador técnico da CBF, também foram encontrá-lo.



Neymar sorri para foto



A atriz fez sucesso como Simone em 'A Força do Querer'

## Juliana Paiva será protagonista de nova novela das 7 da Globo

Depois do sucesso da sua personagem em 'A Força do Querer', Juliana Paiva será protagonista da nova novela global das sete, O Tempo Não Para. Segundo a colunista Patrícia Kogut, a trama que substitui 'Deus Salve o Rei' será escrita por Mário Teixeira e dirigida por Leonardo Nogueira.

Na novela, Juliana viverá a filha de uma família que estava congelada desde 1886 e acordará na atualidade.

Edson Celulari e Rosi Campos são confirmados no elenco como pais da atriz.

O último papel de Juliana Paiva nas telinhas foi em "A Força do Querer". Na novela, que marcou a estreia da nossa eterna Fatinha no horário nobre da Globo, a bela interpretou Simone, prima de Ivan (Carol Duarte) que ajudou bastante o personagem durante a sua transição de gênero.

[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

## Ivete encanta a web com nova foto das gêmeas

Curtindo a licença maternidade, a cantora Ivete Sangalo resolveu dividir um pouco da sua alegria com os seguidores do Instagram. A baiana postou uma foto (veja abaixo) onde aparece com as gêmeas Marina e Helena, logo depois que elas acabaram de mamar.

"Quando a gente sai do OPEN BAR da nossa mãe! Depois do peitão, denginho sem fim! Minha mãe mandou dizer que tá sentindo muita saudade de zamurinhos! A gente ama mamar", escreveu ela na legenda da foto.

Os seguidores de veleirada se mostraram encantados com a imagem. "Que bênçãos do Deus Altíssimo!!! Lindas, fofuras e muito abençoadas!!!! Vcs são tudo de bom e maravilhosas q existem nesse Universo! Muita luz e realizações pra você e a sua família!!!", escreveu uma internauta. "Embriagadas de amor!!", disse outra.

Marina e helena completaram um mês de vida no último sábado, 10, e ganharam uma festinha com tema da Páscoa.

"Minha mãe mandou dizer que tá sentindo muita saudade de zamurinhos!", escreveu a cantora na legenda da foto



# horóscopo



## ÁRIES

Não é hora para excessos na vida social. A tensão Lua-Júpiter sugere críticas exageradas, portanto prefira ambientes mais reservados e companhias agradáveis, prezando pela simplicidade. Assim poderá curtir de maneira despreocupada!



## GÊMEOS

Conflitos internos são trazidos à tona pela oposição Lua-Júpiter, entre suas áreas espiritual e de comunicação, mas não convém tentar resolvê-los hoje. Evite expor suas ideias ou emoções, espere por um momento mais favorável!



## LEÃO

As relações próximas podem ficar conturbadas com a oposição entre Lua e Júpiter, entre sua área de relacionamentos e seu signo. Ainda que sejam desagradáveis, perceba que os desafios são naturais. Encare-os com harmonia!



## LIBRA

Lua e Júpiter, opostos, tensionam sua área social e indicam uma falta de afinidade nos grupos dos quais faz parte. Prefira atividades que não exijam a presença de muitas pessoas, em clima de acolhimento e maior intimidade.



## SAGITÁRIO

Você tem dificuldade em entender o que se passa à sua volta e enquadrar-se aos limites neste momento, em que Lua e Júpiter se opõem. Procure aprofundar sua percepção para perceber o que os desafios atuais significam!



## AQUÁRIO

Você busca novas vivências e mostra maior sensibilidade hoje, pois a Lua transita por seu signo. Mas a oposição do astro a Júpiter alerta para interferências externas, contrárias aos seus interesses. Seja sábia e defenda-os!



## TOURO

A tensão entre Lua e Júpiter alerta para uma exaustão física e também emocional, portanto evite exageros e sobreencargos no dia de hoje. Respeite suas limitações, não queira dar conta de tudo. Priorize o que é mais importante e descanse!



## CÂNCER

As atividades de lazer podem acabar lhe colocando em apuros neste final de semana, em que Lua e Júpiter se opõem em sua área material. Não deixe seus impulsos lhe guiarem, saiba aproveitar de maneira cautelosa e consciente!



## VIRGEM

Sua saúde física fica fragilizada com o confronto entre Lua e Júpiter, nas suas áreas de saúde e de crise. Você tende a ficar abatida, portanto permita-se descansar e perceba como seu emocional pode estar afetando a saúde!



## ESCORPIÃO

Fique atenta às áreas de sua vida que demandem maior atenção neste momento, pois Lua e Júpiter se tensionam, indicando que será preciso sacrificar-se. Apesar de não deixe que isso prejudique o seu dia. Seja flexível!



## CAPRICÓRNIO

O lazer fica limitado pelas restrições impostas pelo seu orçamento. A tensão entre Lua e Júpiter se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Evite a exposição em ambientes muito agitados, assim como atividades que exigam maior energia. Respeite-se!