



Príncipe William é pai de novo! Kate Middleton da à luz um menino

Página B4

"Mesmo em meio a uma grande luz pode existir alguma sombra. Até o sol tem manchas"

■ **Masaharu Taniguchi** - Filósofo (1893 - 1985)



Lorie Kimberlin Caparroz está em ritmo de festa. Na foto, ao lado de sua filhinha.



Viviane Manzato é felicitada pelo seu aniversário.

Hoje o dia é especial para **André Mello**, que comemora a data com sua amada **Grazielle Beatriz**.



A data é de comemorações para ele, **Rafael Fachini**!



Cleide Carvalho também celebrou a chegada da nova idade. Parabéns!



Carla recebe cumprimentos do seu noivo **Cabo Ferreira**. Felicidades!



Matheus Baraldi está na lista dos aniversariantes da semana.



A Diocese de Jales visitou neste final de semana a Catedral Basílica de Nossa Senhora Aparecida.

Muitas realizações para **Leonardo Ricci**.



Toda linha
únicornio



Como superar o estresse para não adoecer? Deixa rolar! A ciência confirma

Como sobreviver ao estresse diário? Deixando rolar e seguindo em frente.

O que não se traduz em desprendimento ou desinteresse, mas em uma simples questão de saúde física e mental.

Aqueles que não sabem lidar com a tensão nossa de cada dia, com suas repercuções emocionais, adoecem mais.

Isso é o que comprova um novo estudo da Universidade da Califórnia: as pessoas que têm respostas emocionais negativas ao estresse, são as mais propensas a relatar problemas de saúde e a ter limitações físicas do que aqueles que são capazes de se livrarem um pouco do peso do estresse sobre suas costas.

A pesquisa, cujos resultados foram publicados na Psychological Science, revista da Association for Psychological Science, não só confirma a tese de que a arte de deixar rolar, em todas as suas facetas, limpa a mente, como faz com que a gente se mantenha mais saudável.

"Nossa pesquisa mostra que as emoções negativas que persistem após si-tu-

ações estressantes diárias, ainda que pequenas, têm implicações importantes para a nossa saúde física a longo prazo", explica Kate Leger, um dos autores do estudo.

Evidências de estudos anteriores já haviam sugerido uma associação clara entre as respostas diárias ao estresse e o bem-estar a longo prazo, mas o impacto das respostas emocionais persistentes sempre permaneceu incerto. Ou seja: faz diferença se um fator de estresse - como um pneu furado ou uma nota ruim - nos leva à emoções negativas que



se espalham pelos dias seguintes?

Para descobrir, Leger e seus colegas analisaram dados de um estudo longitudinal nacionalmente representativo. Como

parte do estudo, os participantes completaram uma pesquisa de oito dias sobre as emoções negativas. Cada dia eles reportavam a maior parte do tempo em que tinham sentido

estresse que tinham experimentado nas últimas 24 horas. Em uma parte subsequente do estudo, realizada 10 anos depois, os participantes completaram questionários sobre suas possíveis doenças crônicas e limitações físicas. Os participantes relataram o grau em que foram capazes de realizar tarefas diárias básicas, como vestir-se, subir um lance de escadas, carregar mantimentos e caminhar vários metros.

es-

tres-

sant

es-

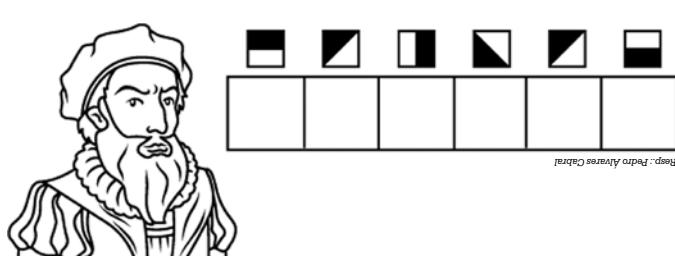
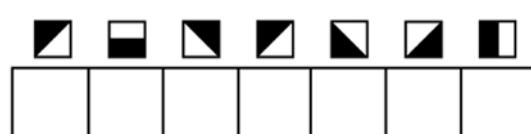
Caça Palavras



Enigma

Decifre o enigma e descubra o nome de um grande navegador português:

P= C= O= L= S= B=
A= R= E= V= D=



Jogo dos 7 Erros



resp: 1- PEDREIRINHAS; 2- PÁ; 3- SORBRANÇA DO HÉRCULES; 4- GRAMA; 5- PLANTINHA DO ZERO; 6- CABELO DO ZERO; 7- BOTÃO DA CAMISA.



Lavanderia Ouroeste

Direção:
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal
Lavamos e passamos
qualquer tipo de roupa

Buscamos e entregamos em Domicílio

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antônio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentin Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Maria Alice e Alex implicam um com o outro. Alex comenta com Hugo que desconfia das intenções de Leandro com Maria Alice. Paulo observa o entrosamento de Garoto no Le Kebek. Gabriela revela a Paulo que Rafael lhe deu um beijo e o casal discute no restaurante. Leandro chega tarde em casa e Tom questiona o filho. Marli provoca Paulo por conta de seu encontro com a amante virtual. Leandro se desculpa com Maria Alice por ter desmarcado o encontro novamente e Alex fica intrigado. Marcelo e Gabriela conversam com Leandro sobre o motivo de o menino dormir em sala de aula. Jade afirma a Michael que foi Érico quem roubou o dinheiro de Isadora.

ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Lorde Williamson e Charlotte se preparam para encontrar Darcy no Brasil. Ernesto e Ema provocam um ao outro. Felisberto estranha a ausência de Lídia, e Mariana acredita saber onde a irmã está. Uirapuru teme as ameaças do Motoqueiro Vermelho e se afasta de Lídia. Julieta queima os pertences de Camilo. Felisberto castiga Lídia. Ludmila convida Januário para acompanhá-la ao Vale do Café. Virgílio afirma a Gaetano que ficará com Xavier. Susana recruta Olegário para afastar Elisabeta de Darcy. Camilo, Darcy, Jane, Elisabeta, Ludmila e Januário chegam à casa dos Benedito. Darcy pede Elisabeta em casamento.

DEUS SALVE O REI

Terça-feira, 19h15

Rodolfo promete a Lucrécia uma doação para o convento. Lucrécia, Héraldo e Latrine se hospedam na taverna de Matilda. Catarina deduz que Virgílio esteja com Amália. Afonso é ironizado pelo feitor da pedreira quando chega ao local. Diana confessa a Catarina que contou a Virgílio sobre o paradeiro de Amália. Rodolfo avisa aos conselheiros que Lucrécia não pode saber que eles estão falidos. Istvan convida Glória para colher flores no bosque. Afonso encontra Constantino preso na pedreira. Virgílio fica apreensivo ao ser abordado por Deiano e Catarina.

APOCALIPSE

Terça-feira, 20h30

Diante de André e Ariela, Ricardo aprova seu logotipo, a marca da Besta. Débora se recusa a acreditar em Adriano, que não insiste. Noah diz que Ricardo está competindo com Deus. Tamar e Gideon dizem que é implicância do rapaz. Natália e Dylan se beijam. Ricardo flagra Adriano ao telefone com Glória. Benjamin se preocupa com Zoe e Davi. Dylan fica feliz com o beijo dado em Natália. Melina, Brenda e HD trabalham na marca de Ricardo. Adriano desconversa e tenta disfarçar diante de Ricardo. Benjamin fica impressionado com o interesse de Uri na Bíblia. Ricardo entra para cirurgia de recuperação do olho. Natália se recusa a falar sobre Dylan com Ângela. Uri e Dylan se preparam para voltar à Nova Iorque. Bárbara reencontra Zoe.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Flávio conta para Gustavo que já enviou as fotografias para Cecília, que passam a falsa impressão de que ele lhe traiu. Leonardo que isso deve fazer Gustavo não viajar para a convenção na Bahia e com isso ele deve ir até lá para fazer contato com os investidores. Haydee conta para Flávio que irá se encontrar com o homem que anda conversando no aplicativo. Fabiana ensaia as meninas para fazerem uma surpresa para a volta da Madre Superiora. Cecília vê as fotografias e lê a carta que veio junto com as imagens. Cecília chorar e se sente uma idiota. Franciele conta para Rosana o que descobriu sobre Silvestre. Gustavo descobre que Cecília saiu do apartamento com uma malha chorando muito e sem dar satisfação.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Terça-feira, 21h00

Patrick repreende Clara por confrontar Sophia. Patrick revela a Beth que a vida de Clara está em risco. Adriana diz a Renan que deseja ajudar Beth com sua grife. Sophia garante a Zé Victor que o recompensará para eliminar a possível testemunha de Clara. Tônia compra o consultório de Renato com o dinheiro dado por Zé Victor. Nádia presenteia Raquel com o vestido de noiva para o casamento com Bruno. Adinéia manipula Cido para afastá-lo de Samuel. A Grande Mãe do quilombo cuida de Mariano. Patrick explica seu plano contra Sophia para Clara e Gael.

Humor

NAMORADINHAS

DO JOÃOZINHO

A mãe de Joãozinho chega do trabalho e pergunta ao filho:

- Filho, cadê sua namoradinha, hein?
- Qual delas, mamãe?
- A que está grávida!
- Qual delas?

FECHE OS OLHOS

O Joãozinho aproxima-se da cama do avô e pede:

- Vovô! Feche os olhos, um pouquinho!
- Mas por quê?
- Porque a mamãe falou que quando o senhor fechar os olhos, nós vamos ficar ricos!

MEDO DA CAMA

O sujeito vai ao psiquiatra.

- Doutor - diz ele - estou com um problema: toda vez que me deito na cama, acho que tem alguém embaixo. Aí eu vou embaixo da cama e

acho que tem alguém em cima. Pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima. Estou ficando maluco!

- Deixe-me tratar de você durante dois anos, diz o psiquiatra. Venha três vezes por semana e eu curo o seu problema.

- E quanto o senhor cobra? - pergunta o paciente.

- R\$ 120,00 por sessão - responde o psiquiatra.

- Bem, eu vou pensar - conclui o sujeito.

Passados seis meses, eles se encontram na rua.

- Por que você não me procurou mais? - pergunta o psiquiatra.

- A 120 paus a consulta, três vezes por semana, durante dois anos, ia ficar caro demais, ai um sujeito num bar me curou por 10 reais.

- Ah é? Como? - pergunta surpreendido o psiquiatra.

O sujeito responde:

- Simples, por R\$ 10,00 ele cortou os pés da cama.

Monalisa de Pijamas

Para emagrecer mentalize:
VOCÊ JÁ É AQUILO QUE
DESEJA!



VERUSKA, VOCÊ É MAGRA!! PODE COMER DE
TUDO, MULHER!!



Estes livros de Auto-ajuda são
uma porcaria!!

Raquel Gompy

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

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

Autor Thiago Fragoso vai se submeter à cirurgia para retirada de nódulo no rim



Autor já passou por uma bateria de exames em um hospital do Rio de Janeiro e deve ser operado nesta semana.

Thiago Fragoso vai se submeter a uma operação para a retirada de um nódulo em um dos rins. A cirurgia do ator deve acontecer

ainda nesta semana. Ele foi afastado das gravações da novela "O Outro Lado do Paraíso", na qual interpreta Patrick, após sentir dores nas costas e apresentar altera-

ção da pressão nos bastidores. Segundo informações, a TV Globo espera que o ator se recupere rapidamente para gravar as cenas finais da trama das nove.

O ator se submeteu a uma série de exames em um hospital na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro, nos quais foi identificado o nódulo em um dos rins. No entanto, o ator aguarda o resultado para saber se é benigno ou maligno. Ainda segundo a publicação, o artista já sentia dores das costas desde o início do mês e estava abatido desde a morte de seu avô. Pessoas próximas a Thiago contaram que ele acreditava que o incômodo era resquício da queda sofrida por ele em 2012, durante uma apresentação do musical "Xanadu", no Rio. O ator caiu de uma altura de 5 metros, sofrendo múltiplas fraturas em seis costelas, além de perfuração do pulmão, dilaceração de músculos intercostais e paravertebrais, lesão no fígado e no diafragma direito, hemorragia interna. Na ocasião, ele passou por uma cirurgia para retirar fragmentos ósseos do pulmão.

Rodrigo Santoro cita aprendizado com a filha: "A Nina tem me ensinado a olhar"

Pai de Nina, de 11 meses, fruto do relacionamento com Mel Fronckowiak, Rodrigo Santoro contou que a paternidade trouxe transformações para a sua vida. "É um desafio enorme. Acredito muito em autorresponsabilidade. Penso muito no que devo fazer e em como trazer a melhor educação possível para a minha filha. Em educá-la no sentido de tratar as pessoas como a gente quer ser tratado, de ser a mudança que você quer ver no mundo. Ao mesmo tem-

po, o ser humano tem mania de apontar o dedo, então eu acredito que a gente precisa, urgentemente, além de tantas reformas, de uma reforma interna, de uma reforma de valores. A Nina tem me ensinado a olhar. Observar a criança é uma aula fascinante. Você olha para os seus pais e começa a dar valor ao amor deles de uma forma que antes você não entendia. E descobre uma força que não imaginava que existia dentro de você", disse.



O ator disse que a paternidade é o 'papel mais desafiador' da vida

Príncipe William é pai de novo! Kate Middleton dá à luz um menino

Kate Middleton e príncipe William são pais pela terceira vez! A duquesa de Cambridge deu à luz um menino na manhã desta segunda-feira (23), às 11h01, no hospital St. Mary's, em Londres, na Inglaterra. Pelo Twitter, o palácio de Kensington anunciou a novidade: "O bebê pesa 3,8 kg. O duque de Cambridge estava presente no nascimento. A Duquesa e o filho passam bem". O

representante da Família Real informou que a Rainha Elizabeth II, que completou 92 anos no sábado (21), já foi informada da chegada do bisneto: "A Rainha, o duque de Edimburgo, o príncipe de Wales, a duquesa de Cornwall, príncipe Harry e os membros de ambas as famílias estão encantados com a notícia". Os dois são pais de George, de 4 anos, e Charlotte, de 2. O nome do bebê ainda não foi divulgado.



Duquesa de Cambridge deu entrada no hospital St. Mary's, em Londres, na manhã desta segunda-feira (23)

horóscopo



ÁRIES

Você pode sentir que está faltando algum conhecimento para progredir no trabalho. O momento é de aprimoramento de ideias e projetos que estiveram em pauta nas últimas semanas. O planeta Vênus ingressa no signo de Gêmeos, estimulando a flexibilidade e a comunicação.



GÊMEOS

O planeta do amor, Vênus, passa a atuar em seu signo. Começa hoje uma nova etapa afetiva e de relacionamentos. Mercúrio, seu regente, está em contato desafiador com Saturno. Importância de refletir e amadurecer seus pontos de vista e pensamentos.



LEÃO

O novo movimento de Vênus favorece as amizades, a vida social e os encontros com as pessoas. É um momento positivo para ser mais amigo e companheiro das pessoas. Cuidado com a imposição dogmática dos seus pontos de vista e pensamentos.



LIBRA

Vênus, seu regente, inicia um novo movimento, enfatizando crenças, ideais e sonhos. É uma fase positiva para o contato com o estrangeiro, viagens e estudos. Percepção dos princípios que regem seus relacionamentos.



SAGITÁRIO

O setor de relacionamentos fica beneficiado com o novo movimento de Vênus. Oportunidade de maior diálogo e de esclarecer questões anteriormente dúvidas. Momento em que você deve agir com mais discernimento em relação às finanças.



AQUÁRIO

Romance, afetividade e vínculo com crianças estão estimulados com o novo movimento de Vênus. Tendência a sentir mais leveza emocional, e isso contribui para a plenitude das relações. Necessidade de aprimorar antigos conhecimentos e capacidades.



TOURO

Vênus, seu planeta regente, passa a atuar no setor de valores, recursos e talentos. Momento interessante para você reconhecer mais as suas capacidades e habilidades, sendo valorizado por isso. Profundas reflexões sobre questões emocionais, mentais e espirituais.



CÂNCER

A passagem de Vênus pelo signo anterior ao seu foca nos aspectos espirituais ligados aos sentimentos e relacionamentos. Momento em que você tenderá a valorizar mais ainda a introspecção e a subjetividade. Momento desafiador para seus relacionamentos.



VIRGEM

Mercúrio, seu regente, está sendo desafiado por Saturno. Tome cuidado com a rigidez de pensamento. O novo movimento de Vênus pode favorecer a carreira e as relações de trabalho. Tende a ter mais prazer em suas atividades profissionais e nos projetos que desenvolve.



ESCORPIÃO

É um momento de importante conscientização e mudança emocional. Questões relacionadas a investimentos, impostos, taxas e heranças podem estar em pauta. É uma fase importante para redefinir a forma como você coloca suas ideias em prática no cotidiano.



CAPRICÓRNIO

Desafios ligados a família, emoções e individualidade. O novo trânsito de Vênus favorece os cuidados com a saúde e as questões estéticas. Contatos e alianças podem ser fundamentais para a realização dos objetivos de trabalho.



PEIXES

Momento de maior introspecção em relação às emoções e aos sentimentos. O novo trânsito de Vênus pode favorecer questões imobiliárias, domésticas e familiares. Momento em que você deve agir com mais maturidade nas amizades, projetos em grupo e nas finanças.