

Bacalhau ou chocolate? Na hora de fazer a lista de compras para a Páscoa, pescado é prioridade entre os brasileiros

É inegável que os portugueses trouxeram vários hábitos e tradições para o Brasil na época da colonização, inclusive o próprio catolicismo que foi inserido na nossa cultura. E são os católicos que seguem, tradicionalmente o costume de se abster de carne vermelha durante toda a Quaresma, incluindo a Semana Santa, e principalmente, no domingo de Páscoa. Eles optam por comer peixe neste período, e um dos mais queridos e escolhidos na hora dessa substituição é o famoso bacalhau, espécie bastante conhecida em Portugal.

E com a Páscoa chegando, a procura pelo peixe aumenta, pois, a data é uma ótima ocasião para reunir a família e uma oportunidade de apreciar uma bela bacalhoadada. Obviamente, as listas de compras, mas, pesquisas mostram que os brasileiros estão optando cada vez mais pelo famoso bacalhau ao invés de gastar com os ovos de Páscoa. E não é para menos, o custo elevado do produto faz com que as pessoas busquem outras alternativas e direcionem tempo e dinheiro para comprar um bom peixe para toda a família saborear.

No gosto dos brasileiros

De acordo com a pesquisa “Hábitos Alimentares dos Brasileiros - preferências, dietas e tendências de consumo”, realizada pela Banca do Ramon, na hora de escolher o que vai integrar o cardápio pascoal, 52% dos brasileiros entrevistados dizem que o bacalhau não pode faltar na mesa nesta data, 25% não dispensam o chocolate, 13% apreciam um bom vinho durante a refeição e 10% não dispensam um bom azeite de oliva para acompanhar os pratos.

De acordo com a nutricionista consultora da Banca do Ramon, Nathália Gazarra, ter mais interesse pelo bacalhau do que pelo os ovos de Páscoa reflete na mudança de hábitos alimentares que os brasileiros vem adquirindo nos últimos anos.

Na mesa, um bom bacalhau!

O bacalhau tem várias possibilidades de receitas, e possui muitos benefícios para a saúde. Tendo em vista o alto valor nutritivo, é um peixe com baixo nível de colesterol e rico em ferro, magnésio e fósforo, além de vitaminas A, E e D. Para escolher



Além de saudável, o bacalhau permite uma variedade de pratos

um bom bacalhau, é importante prestar atenção nos seguintes fatores:

Aparência

Deve estar seco e sem sinal de umidade ao toque. O cheiro do bacalhau também é bem característico, se estiver diferente, é melhor procurar outra peça.

O que vem no pacote

Se for comprar um bacalhau que está embalado, se atente ao que vem junto com o peixe. Nada de rabo ou barbatanas, pois não são úteis no preparo.

Higiene do local

Hoje o bacalhau pode ser encontrado em vários locais, como feiras, empórios, mercado, etc. O espaço precisa estar limpo, com a temperatura adequada e atendentes devidamente uniformizados.

Tipos de bacalhau:

Bacalhau Gadus Morhua

De acordo com a nutricionista da Banca do Ramon, esse bacalhau é mais nobre de todos, ele possui uma carne mais branca e macia, e é proveniente do Atlântico Norte. “É um peixe que pode ser preparado de várias formas, as aparas laterais desfiadas, então, elas rendem molhos, tortas e saladas. Além disso, seu filé é ótimo para ser assado”, detalha.

Bacalhau Saithe

Esse possui uma coloração mais escura e um sabor mais

forte que o Gadus Morhua. Também fica macio quando é cozido, assim sua carne pode ser desfiada com mais facilidade. Para quem gosta de bolinhos de bacalhau, enopados, tortas e pasteis, é uma ótima opção.

Bacalhau Gadus Macrocephalus

É originário do Pacífico Norte, mas é parecido com o Gadus Morhua. É possível diferenciá-lo pelo rabo e também pelas barbatanas e tortas, ele tem um bordado branco nas pontas. Ele também possui a pele mais clara e não desmancha em lascas perfeitas. O ideal é que seja feito em grandes pedaços.

Bacalhau Zarbo

É o menor de todos os tipos. Tem corpo alongado e quando é desfiado as lascas ficam mais duras. Também é indicado para pratos como bolinhos de bacalhau, enopados, tortas e pirão, pois a textura do bacalhau não será tão importante nesses alimentos.

Bacalhau Ling

O sabor desse bacalhau é bem marcante e ele possui uma carne mais branca. Pode ser cortado em postas e pode ser usado em saladas de bacalhau ou fazê-lo em pedaços para ser grelhado ou cozido.

De acordo com a especialista, é importante conhecer o peixe que pretende comprar para que possa fazer os pratos mais adequados com cada tipo e aproveitá-lo da melhor maneira possível.

Congelamento de óvulos: alternativa para quem quer adiar a maternidade

O desafio de preservar a fertilidade é ainda maior a partir dos 35 anos da mulher. A partir dessa idade, aumentam as chances de infertilidade devido à baixa qualidade dos óvulos, que se agrava com o passar do tempo. Dessa forma, o congelamento de óvulos tem sido uma alternativa às mulheres que desejam postergar a maternidade ou àquelas que necessitam cuidar da saúde em decorrência de doenças como câncer e por meio de tratamentos como radiação e quimioterapia.

Um dos principais motivos de adiar a gestação, de acordo com a presidente da Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA), Hitomi Nakagawa, são: o aumento das mulheres no mercado de trabalho, o desejo de estabilidade profissional e financeira, a novena relacionamentos e a ausência do parceiro ideal. Este último motivo vai de encontro ao resultado do estudo americano publicado pelo Human Fertility, que aponta a prevenção como dos principais argumentos de quem congelou os óvulos.

Das 31 mulheres que participaram da pesquisa, 84% eram solteiras e congelaram os óvulos pela ausência do parceiro ideal. Elas afirmaram aos pesquisadores do Centro de Pesquisa em Reprodução Humana da



Congelamento de óvulos é uma alternativa para quem quer adiar a maternidade

Universidade de Montford que uniram evitar o chamado “pânico dos pais” e entrar em um relacionamento somente com o objetivo de ter um filho.

Estudo - A reportagem com a íntegra da pesquisa, publicada na Crescer revela que a principal motivação para congelar os óvulos é a falta de um parceiro. Outras disseram que possuem um, mas eles não querem se comprometer com a paternidade. Além disso, algumas argumentaram que o congelamento de óvulos poderia proporcionar mais tempo e aliviar a pressão da busca por um companheiro adequado. As mulheres também disseram que esperavam não precisarem dos seus ovos congelados e ainda ter esperanças de conceber naturalmente com um

futuro parceiro. Para a maioria, o processo foi emocionalmente difícil, já que fundamentalmente não queriam congelar seus óvulos.

Esclarecimentos - Nesse sentido, a presidente da SBRA afirma ainda que os especialistas em reprodução assistida devem esclarecer todas as dúvidas das pacientes antes de realizar o procedimento, a fim de apoiá-las. “É fundamental informar sobre os reais benefícios que a reprodução assistida pode alcançar em relação à mulher que deseja postergar a gestação e ter bebês com o seu material genético”, aponta. Por isso, elas devem ser informadas ainda jovens para usufruir da autonomia reprodutiva natural, da criopreservação eletiva ou preventiva de óvulos.



Estreias de semana

A Cinco Passos de Você | Five Feet Apart (EUA - Romance) - Dois jovens se apaixonam, inesperadamente enquanto realizam tratamentos para suas doenças graves. Com pouco tempo de vida sobrando, o casal vive cada momento do relacionamento como se fosse o último, transformando situações banais em algo especial e único.

Elenco: Cole Sprouse, Haley Lu Richardson, Claire Forlani
Direção: Justin Baldoni
Duração: 117 min
Classificação: 12 anos

Chorar de Rir (Brasil - Comédia) - “Estrela do programa de TV Chorar de Rir”, Nilo Pereira (Leandro Hassum) é um grande nome da comédia no país. Quando ganha o prêmio de melhor comediante do ano, o humorista decide mudar, radicalmente sua carreira e se dedicar totalmente ao drama, deixando sua família e seu empresário desesperados.

Elenco: Leandro Hassum, Monique Alfradique, Otávio Müller
Direção: Toniko Melo
Duração: 103 min
Classificação: 12 anos

Sala 4 - O Parque dos Sonhos dub - (livre) - sessão: 14h10 (qua)
Nós - leg - (16 anos) - sessão: 21h45 (sex, ter)

Sala 5 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 13h50, 15h40, 18h30, 21h20 (dom)

Sala 6 - Capítã Marvel - dub - (12 anos) - sessões: 12h, 14h50, 17h40, 20h30 (sáb, dom)

Sala 7 - Capítã Marvel - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 12h50, 15h40, 18h30, 21h20 (dom)

Sala 8 - Nós - leg - (16 anos) - sessões: 13h, 15h40, 18h30, 21h15 (qui, sex, seg, ter, qua)

Sala 9 - Chorar de Rir - (12 anos) - sessões: 16h55, 19h20, 21h55 (todos os dias)

Sala 10 - O Parque dos Sonhos - dub - (livre) - sessões: 13h20, 15h30, 17h35 (todos os dias)

Lar Center - Cinemark
Av. Otta Baumgart, 500
☎ 2224-5959

Sala 1 - Capítã Marvel - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 12h50, 15h40, 18h30, 21h20 (dom)

Sala 2 - Capítã Marvel - leg 3D - (12 anos) - sessões: 13h, 15h45, 18h30, 21h20 (sáb)

Sala 3 - Capítã Marvel - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 14h40, 17h30, 20h20 (qui, sex, seg, ter, qua)

Sala 4 - Capítã Marvel - leg 3D - (12 anos) - sessões: 13h40, 19h20 (qui, sex, seg, ter, qua)

Sala 5 - Capítã Marvel - leg 3D - (12 anos) - sessões: 12h50, 18h20 (sáb)

Sala 6 - Capítã Marvel - leg 3D - (12 anos) - sessões: 12h50, 15h40, 18h30, 21h20 (qui, sex, seg, ter, qua)

Sala 7 - Capítã Marvel - leg 3D - (12 anos) - sessões: 12h, 14h40, 17h30, 20h20, 23h10 (sáb)

Sala 8 - Capítã Marvel - leg 3D - (12 anos) - sessões: 12h, 14h40, 17h30, 20h20 (dom)

Shopping Metrô Tucuruvi Cinemark
Av. Dr. Antônio Maria de Laet, 566
☎ 3198-0451

Sala 1 - A Cinco Passos de Você dub - (10 anos) - sessões: 12h20, 15h, 17h45, 20h30, 23h15 (sáb)

Sala 2 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 12h20, 15h, 17h45, 20h30 (dom)

Sala 3 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 18h, 20h50 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)

Sala 4 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 22h50 (sáb)

Sala 5 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 23h (sáb)

Sala 6 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 23h (sáb)

Sala 7 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 23h (sáb)

Sala 8 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 23h (sáb)

Center Norte - Cinemark
Trav. Casalbuono, 120
☎ 5180-3411

Sala 1 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 14h30, 17h20, 20h10 (qui, sex, dom, seg, ter)

Sala 2 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 14h30, 17h20, 20h10, 23h (sáb)

Sala 3 - A Cinco Passos de Você dub - (10 anos) - sessões: 13h, 15h40, 18h20, 21h10 (todos os dias)

Sala 4 - Capítã Marvel - leg - (12 anos) - sessão: 23h40 (sáb)

Shopping D - Cinemark
Av. Cruzeiro do Sul, 1.100
☎ 5180-3294


Sala 1 - A Cinco Passos de Você dub - (10 anos) - sessões: 12h15, 14h55, 18h, 20h45, 23h30 (sáb, dom)

Sala 2 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 13h, 15h50, 18h40, 21h30 (todos os dias)

Sala 3 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 16h10, 19h (todos os dias)

Sala 4 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessões: 13h10, 21h45 (todos os dias)

Sala 5 - Capítã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 22h50 (sáb)



Religião e Razão

Dentro do conceito da vida a expressão é tudo; então dizemos quando sois inspirados, belezas simples e singelas: O pouco com Deus é muito; o muito sem Deus não é nada.

Pomos assim em destaque a qualidade e a quantidade em todo setor que abrange o universo com suas circunstâncias; nesse meio está a Religião, com sua Evangelização.

Esperai que do Alto vem o conforto e Luz quem traz é Jesus.

“Se vós me amais, guardai meus mandamentos, e Eu guardarei a Meu Pai, e Ele enviará um outro Consolador; a fim de que permaneça convosco; O Espírito de Verdade que meu Pai enviará em Meu nome, vos ensinará todas as coisas e vos fará lembrar de tudo aquilo que Eu vos tenho dito.”

Jesus

O livro penetra sem alarde, os Santuários da arte e da cultura, da sublimação e do progresso. É calma, pensamento, esperança e consolo.

Estejais ativos em aprender porque faz subir o astral da mente em função do pensamento.

Todo livro que ajuda e que consola traz a voz de Jesus na grande escola

Da verdade robusta e sã Faz bem ao sol vivo da alegria E segurará com Cristo dia a dia, Hoje, Agora e Amanhã.

Nós vemos sim que: A semente plantada não germina imediatamente. A germinação requer algum Tempo.

Essa é a lei da causalidade (Relação de causa e efeito).

Religião é caminho De sublime comunhão Que o céu abre, cada dia, A marcha do coração.

Estás, amigo, na Terra Em trânsito para a luz És o caminho das dores, Buscando o amor de Jesus.

Recorda, na dor terrestre, Que o tesouro sublime É a paz do Divino Mestre.

Não é fácil concretizar o testemunho pessoal nos serviços da Fé, que remove a ignorância e santifica o amor nos caminhar da vida. Muitas vezes, seremos surpreendidos pela tormenta e será imprescindível combater; sem desânimo, os verdes que nos amesçam a sementeira. Nossa Religião cabe no Coração mostrando-nos a Razão.

IRMÁ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.

Como evitar golpes de cartões de crédito

Se verificado fraudes em seu cartão, tais como compras ou tentativas de compras onde não tenha sido você quem as fez, deve-se o mais rápido possível comunicar o banco em que possui o cartão e o órgão policial mais próximo, registrando assim um boletim de ocorrência.

Seguem algumas medidas protetivas a fim de evitar ao máximo o acontecimento destas fraudes:

- Não registre a senha em qualquer local, principalmente no próprio cartão, o recomendado é que não seja uma senha sequencial e que seja feita sua memorização;
- Não aceite ajuda de estranhos em caixas eletrônicos;
- Comunicação imediata ao Banco caso o cartão fique preso no caixa eletrônico;
- Instalação de um bom antivírus em seu PC (os melhores muitas vezes são pagos);
- Não passar informações como RG e CPF, nomes dos pais e dados do cartão em ligações que dizem estar fazendo atualização de cadastros ou outras alegações que solicitem estas informações;
- Muita atenção no preenchimento de dados em cupons para sorteios, pois depois de sorteado ninguém sabe onde as urnas vão parar;
- Cartões quebrados ou vencidos devem ser inutilizados, geralmente as próprias instituições financeiras possuem trituradores destinados a este fim;
- Ao eliminar extratos bancários ou faturas de cartões, certifique-se de que não ficou nenhum dado amostra, recomenda-se rasgar os papéis em pedaços pequenos;
- Guarde o cartão em local seguro onde apenas você tenha acesso, pois muitas vezes a clonagem ocorre por pessoas bem próximas;
- Se mesmo assim ocorrer a clonagem, então deve-se o mais rápido possível entrar em contato com a instituição financeira e solicitar o bloqueio do cartão, se dirigir a uma delegacia para fazer o Boletim de Ocorrência e posteriormente solicitar o ressarcimento de valores, caso tenha sido lesado, pois como já visto a responsabilidade é do Banco.



AVISOS RELIGIOSOS

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo todo que dissete pecas e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Ceito essa prece p/ amanhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.R.M.**

PARA NÃO TER ANGÚSTIA E NEM FICAR SEM DINHEIRO

Meu Glorioso Sto Onofre, que pela Divina Providência fostes vos santificado e hoje estais junto de Deus. Assim como pedistes três graças a Jesus Cristo, eu vos peço quatro graças, Glorioso Sto Onofre. Assim como Cristo vos defendeu, atendei-me nas graças que vos quero pedir (atenção, pedidos). Vos que fostes o pai dos solteiros, sede meu pai. Vos que fostes o pai dos casados, sede meu pai. Meu Glorioso Sto Onofre, pelas chagas de Cristo, pelas sete dores da Mãe Santíssima, pela Santa Cruz, eu vos peço: atende-me nas graças que acabo de pedir, para ter o coração em paz e os bens terrenos de que necessito. Amém, Jesus. Pedir quatro graças relacionadas com dinheiro. Rezar durante 13 dias, (durante os dias utilizar a mesma vela deixando queimar no último dia) depois mandar publicar. **D.M.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO

Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcanço sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito muito, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.com.br