



Traído em série, ator **Cauã Reymond** alega esforço para papel: “Ser corno não é fácil”

Página B4

“Há 2 espécies de chatos: os chatos propriamente ditos e os amigos, que são os nossos chatos prediletos.”

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



Em clima de festa, **Jadher Machado** festeja seu aniversário ao lado da amada **Wantiele**.



Amanda Manzoli Ribeiro celebra mais um ano de vida nesta quinta-feira. Ela recebe o carinho especial do marido **Rafael** e de sua filha.



Felicidades para a querida **Bruna Carrara**.



Rodrigo Martinez e **Karen Fachini** completaram 7 anos de casados no último dia (12).



A belíssima digital influencer **Priscilla Mendes Faria** comemora mais um aniversário ao lado do seu esposo **Cleber Faria**. Parabéns e muitas felicidades!



Rubiana Magalhães apaga as velinhas hoje.



Muitas felicidades e muito sucesso para ele, **Matheus Seleguin**.



Larissa Pedrini celebra seu aniversário em clima de muita festa e alegria. Na foto, ela aparece ao lado de seu amado **Tico Silva** que também se prepara para apagar as velinhas no próximo dia 18.



Sempre ao lado de sua família, **Vanilda Tranqueira** também é muito homenageada nesta data especial.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Benefícios do chá verde para a saúde

Muito se tem pesquisado a respeito dos benefícios do chá verde, o que tem tornado essa bebida cada vez mais popular. Tantos são os seus benefícios, que esse chá é recomendado para consumo diário, devido ao seu alto poder de prevenção e combate a diversos males. Aliás, o Japão é líder de consumo do chá verde, justamente por conta dos benefícios que ele proporciona à saúde.

Mas, o que será que torna o chá verde tão especial e saudável? Qual a melhor forma de consumo? Quais são os benefícios que ele pode trazer para o meu corpo. É verdade que o chá verde emagrece?

O QUE É O CHÁ VERDE

Cientificamente, ele é conhecido como *Camellia sinensis*. Ele recebe o nome de chá verde por causa da sua cor esverdeada, resultante do preparo da infusão de suas folhas quando ainda não foram fermentadas. Com origens que remontam até 5.000 anos, o chá verde é altamente consumido e cultivado no Extremo Oriente, onde os cuidados com a saúde são bem vistos.

Até os dias de hoje, esse poderoso chá adquiriu um lugar de prestígio entre as bebidas em muitos países.

Inclusive, é uma das primeiras bebidas que vem à mente quando pensamos em componentes antioxidantes. Por causa dos inegáveis benefícios do chá verde, dentro de um tempo relativamente curto, ele ganhou um grande número de consumidores, que passaram a consumir a bebida com uma certa frequência.

BENEFÍCIOS DO CHÁ VERDE

Como já vimos, embora o chá verde seja muito conhecido por ajudar no emagrecimento, ele possui muitos outros benefícios. Isso acontece por causa das suas propriedades antioxidantes que provêm da cafeína, dos polifenóis, da catequina e do te-



or de teanina. Portanto, os principais benefícios do chá verde para a sua saúde são:

REDUZ O ENVELHECIMENTO

Os radicais livres criados no corpo são responsáveis pelo envelhecimento precoce celular, prejudicando o corpo de várias maneiras. O chá verde é rico em antioxidantes, cujo principal trabalho é neutralizar os oxidantes ou os radicais livres presentes em nosso corpo. Portanto, o consumo regular de chá verde pode atrasar efetivamente os sinais e sintomas do envelhecimento.

TEM EFEITO ESTIMULANTE

Uma das principais razões para a popularidade e o consumo de todos os tipos de chá verde é por causa do seu efeito estimulante. Este efeito é devido à cafeína e taninos presentes nas folhas de chá. Esses componentes, a longo prazo, atuam como excelentes estimulantes. É por isso que uma xícara de chá verde faz você se sentir altamente energizado. Por causa disso, também é excelente para combater a fadiga, sonolência e a falta de energia.

AUMENTA A IMUNIDADE

Pesquisas têm comprovado a eficácia do chá verde no

aumento da imunidade. Pessoas que consomem regularmente esse chá verde, estão altamente protegidas de infecções bacterianas e virais. Isso acontece porque esse poderoso chá aumenta a força do sistema imunológico. As catequinas, presentes no chá verde, impedem que bactérias e vírus se liguem às paredes celulares para infectá-las.

AÇÃO ADSTRINGENTE

Este é mais um poderoso benefício do chá verde. As substâncias adstringentes desencadeiam contrações nos músculos e nos tecidos enquanto tonificam músculos e pele. Além disso, ele é altamente indicado para lavar os cabelos, deixando-os muito mais fortes e saudáveis.

PREVINE O CÂNCER

Além de causar envelhecimento prematuro, os radicais livres também são responsáveis por causar certos tipos de câncer. As catequinas presentes no chá verde neutralizam esses radicais livres e impedem a formação de substâncias cancerígenas. Por conta disso, o chá verde já vem sendo clinicamente utilizado e prescrito como um poderoso remédio caseiro para auxiliar na prevenção dessa doença. Principalmente para pacien-

tes com alto risco de câncer no cólon, reto, pâncreas e intestinos.

REDUZ O COLESTEROL

Por causa da sua alcalinidade, o chá verde demonstrou ser efetivo na redução dos níveis de colesterol.

CONTROLA A DIABETES

A natureza alcalina do chá verde ajuda a reduzir o nível de glicose no sangue. Além disso, suas qualidades antioxidantes e adstringentes asseguram boa saúde e melhor funcionamento do pâncreas. Assim sendo, melhorar a função do pâncreas significa uma secreção de insulina mais eficiente e regulada. A consequência disso é uma significativa melhoria na composição e absorção de açúcar. Além disso, esse aumento nas funções do pâncreas pode ajudar a prevenir o aparecimento de diabetes.

CONTRIBUI PARA A PERDA DE PESO

Talvez esse seja um dos benefícios do chá verde mais conhecidos pelos brasileiros. Isso, porque ele realmente ajuda as pessoas a perderem peso, promovendo um aumento da taxa de metabolismo. Com isso, ele promove uma queima mais rápida de gordura acumulada no corpo.

receita Torta Gelada de Prestígio

- INGREDIENTES:**
- Creme branco:**
- 1 lata de leite condensado
 - 1 copo de leite (referência: copo de requeijão aprox. 200 a 250 ml)
 - 1/2 pacote de coco ralado
 - 2 e 1/2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)
- Creme preto:**
- 6 colheres de sopa de chocolate em pó
 - 1 caixinha de creme de leite sem soro



- MODO DE PREPARO:**
- Creme Branco:**
- Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até que ganhe consistência (a maisena tem esta função de endurecer e quebrar o doce da sobremesa não a deixando enjoativa)
 - Após ganhar consistência, despeje o creme branco em um pirex e reserve
- Creme Preto:**
- Em outra panela, adicione as seis colheres de chocolate em pó levando-as ao fogo. Assim que o chocolate começar a ficar quente, desligue o fogo e adicione a caixinha de creme de leite, mexendo até ficar homogênea.
 - Despeje o creme preto sobre o creme branco e leve a geladeira por cerca de duas horas (para que fique durinho e gelado).



B

B

I

M

M

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 - FERNANDOPOLIS-SP

horóscopo

- ÁRIES**
Dia excelente para viajar e ficar entre amigos. Os estudos são evidenciados e você segue com objetividade para transmitir informações. Você precisa ampliar o seu campo de visão para resolver situações significativas.
- TOURO**
Dia excelente para resolver trâmites financeiros. Os objetivos são traçados com produtividade. Se tiver que pedir um empréstimo ou mesmo dar passos para resolver pagamento de contas, tudo vai dar certo.

- GÊMEOS**
É um dia excelente para abordar novas ideias com cônjuge, sócios, parceiros e clientes. Uma conversa coloca informações em movimento e o ajuda a resolver documentos, estudos ou questões de viagens.
- LEÃO**
É um dia excelente para conversar com a pessoa amada. A conversa o ajuda a entender a confusão que paira sobre a sua vida e que conflita com os seus valores. A relação precisa atingir um vínculo que se torne saudável para ambos.
- VIRGEM**
É um dia ótimo para o trabalho. Surgem notícias que colocam os seus planos em movimento. Você está muito confuso e percebendo bloqueios que te impedem de evoluir rumo a decisões importantes.

- LIBRA**
Uma conversa com uma pessoa próxima o ajuda a perceber o seu valor e o modo como pode conduzir os planos com flexibilidade. Um convite chega numa boa hora e exige movimentos e decisões rápidas.
- ESCORPIÃO**
Uma notícia o deixa muito feliz e positivamente vem como uma ajuda financeira ou mesmo como novas oportunidades para encarar as metas. Você está consciente de como deve agir, entretanto é importante examinar possíveis exageros.
- SAGITÁRIO**
É um bom dia para se expressar e colocar a sua opinião em movimento, seja com parentes ou pessoas do seu convívio. A sua cabeça está muito cheia de informações, então é preciso filtrar para não desperdiçar oportunidades.
- AQUÁRIO**
Uma troca com um amigo ou com uma pessoa que lhe traz oportunidades é boa e significativa. Você está alterando os seus sistemas de crenças e mudando a sua forma de perceber a vida.
- PEIXES**
Você consegue dar direção às metas e resolver questões profissionais. Além disso, está disposto a reservar algumas decisões e dividir informações com quem confia. Atenção com mentiras ou distorções de ideias.

extra

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Foi um dos maiores ídolos do Brasil**

Cidade de Sergipe.	☹️	👑		👤	☹️	🚩	🌿
(?) Guimarães.	🌿	⚙️		☔	☔	☹️	☔
Ladra.	⚙️	☹️		☹️	🕒	🔑	☹️
Parte sensível a luz do globo ocular (pl.).	👑	☹️		🔑	🌿	☹️	☔
Pessoa com muitos recursos financeiros.	☹️	🔍		🌿	☹️	👤	🍏
Utilizada por pessoas com dificuldade de andar.	🔍	☹️		👤	☹️	⚙️	☹️
Acreditar, confiar.	☹️	🕒	🍏		✂️	☹️	👑
Semelhante; igual.	🕒	☹️	👑		⚙️	🐔	🍏
Rico.	⚡	☹️	👤		☹️	✂️	☹️
Espantado.	☹️	✂️	🍏		🔑	✂️	🍏
Isolar; dividir.	☔	☹️	🕒		👑	☹️	👑

Cruzadinha Kids

1- Qual foi o mês da proclamação da república?

2- Deodoro da _____ proclamou a república em 1889.

3- Derrubada a _____, instalou-se um Governo Provisório a república federativa.

4- Em 1889 terminava assim o regime imperial brasileiro, que durara sessenta e sete anos. Quem foi o último imperador?

5- Qual era o título militar de Deodoro?



Respostas: (Vertical) 1. novembro e 3. monarquia (horizontal) 1. novembro e 3. monarquia


Descubra a Sombra


Descubra qual das sombras abaixo corresponde ao Marechal Deodoro Fonseca

a.



b.







c.



d.




Resumo de Novelas




MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

O Juiz determina que a guarda de Valentina fique com Talíssia. Talíssia confronta Marcos. Márcio confessa a Pérola que Camila é uma ex-namorada. Talíssia se declara para Vinícius e o pede em casamento. Pérola pede que Márcio resolva sua questão com Camila. Valéria avisa a Rafael que visitará Márcio. Gabriela considera entrar na Justiça contra as mensagens difamadoras de Tânia. Pérola vê Márcio com Valéria.




ESPELHO DA VIDA
Quinta-feira, 18h00

Alain estranha o comportamento de Cris. Gentil vai ao casarão visitar Margot. Lenita pede ajuda a Josi para mudar o visual. Cris dança com Alain na casa de Julia, e acaba tendo uma nova visão. Dalton mostra para Carmo uma foto antiga dos dois. Gentil pede para Américo ir com ela ao banco. Mariane conta para Américo o que houve com Cris na casa de Julia. Cris toma uma decisão sobre seu noivado e revela a Margot. Josi e Mariane pensam em como tirar os vídeos de Isabel e Alain do computador da jornalista. Isabel questiona Marcelo sobre a possibilidade de passar a casa de Edméia/ Grace para seu nome. Flávio flagra Ana conversando com Américo.




O TEMPO NÃO PARA
Quinta-feira, 19h15

Emílio e Mariacarla observam Amadeu, imóvel, dentro da cápsula. Marocas lê a carta de Obá encontrada por Eliseu no julgamento de Dom Sabino. Dom Sabino é declarado inocente. Paulina avisa a Barão que só conseguirá tratá-lo como pai depois que mudar de vida. Vera Lúcia comenta com Lalá que está preocupada com o sumiço de Amadeu. Herberto fica frustrado ao constatar que foi usado por Monalisa. Miss Celine convence Marciana a solicitar uma bolsa de estudos para Lucas. Carmen diz a Vanda que Miranda tem provas de que foi Emílio quem roubou a Samvita.




AS AVENTURAS DE POLIANA
Quinta-feira, 20h30

Raquel, Poliana, João e Durval pedem para Lorena abrir a porta do quarto e devolver Feijão. Roger tenta convencer o Sr. Pendleton a contratar mais uma pessoa para trabalhar na criação de jogos com Sérgio. Débora liga para os capangas de Rato falsificarem um laudo médico. Waldisney pede para Jefferson acessar os dados bancários da 0110. Sr. Pen comenta com Sara que Roger quer complicar a vida de Sérgio dentro da 0110. Roger fala para Nadine que irá promovê-la para trabalhar com Sérgio na criação dos jogos. Poliana convence Lorena a abrir a porta. Marcelo conta para Luísa que terminou com Débora. Poliana segura Feijão e vai solta-lo para ele escolher com quem vai ficar com João ou Lorena.



O SÉTIMO GUARDIÃO
Quinta-feira, 21h00

Valentina questiona Marilda sobre Gabriel estar em Serro Azul. Gabriel tem uma visão com a placa de seu carro. León vela o sono de Gabriel. Egídio e Judite conversam sobre León. Eurico anuncia a Marilda que eles viajarão para São Paulo para ver Valentina. Valentina revela seu passado a Olavo e pede ajuda ao empresário. Lourdes Maria beija Júnior e todos a alertam sobre o rapaz. João Inácio aceita o convite de Mirtes para jantar, a pedido de Guilherme. Olavo faz um acordo com Valentina. Leonardo filma Beбето dançando, e Feliciano se incomoda. Durante uma briga com Adamastor no bordel, Júnior revela que é sobrinho de Valentina, e Sampaio registra. Marilda se banha na fonte secreta, observada por León.



A TERRA PROMETIDA
Quinta-feira, 20h50

Ioná diz que não tem nada a revelar. Kalesi manda Kadmo matar Sandor e Kalesi. Na tenda de Darda, Maquir engana Jesana e rouba uma erva abortiva. Farduk e Liora falam sobre a vitória de Sandor. Nobá os Lagartos vão atrás de Raabe. Enciumado, Marek vai até o quarto da rainha e a ameaça. Ot-niel vai até a tenda de Quemuel e avisa que foi encontrado uma roupa de cana-neia na tenda de Mara. Antes de fugir com Adara, Aruna decide tentar ajudar Ioná. Marek questiona Tibar sobre o reaparecimento de seu filho. Ao tentar deixar a cidade, Sandor e Raabe são impedidos por alguns capangas da rainha. Milha elogia a coragem de Orias. Aflita com a espera, Adara se recorda dos momentos ao lado de Aruna.

Humor

INFIDELIDADE
Marido furioso, chegando em casa e encontrando a mulher na cama com outro:
– Que é que vocês estão fazendo??
A mulher, virando-se para o outro:
– Viu?? Eu não lhe disse que ele era burro?

VOCÊ GOSTA DE BRINCO
Um dia, no escritório, um homem reparou que seu colega, muito conservador, estava usando um brinco:
– Não sabia que você gostava desse tipo de coisa – comentou;
– Não é nada de especial, é só um brinco – replicou o colega.
– Há quanto tempo você está usando ele?
– Desde que minha mulher o encontrou no meu carro.

MULHER CIUMENTA
Uma mulher extremamente ciumenta vai a uma cartomante:

– Tenho duas notícias ruins, minha senhora – diz a cartomante. – O seu marido tem uma amante e a senhora vai ficar viúva muito em breve.
– Então, vê aí se eu vou ser absolvida.

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE
Em uma humilde cidade mineira, uma associação beneficente consulta em seu sistema, as pessoas que ainda não contribuíram com sua causa.
Entre as pessoas que ainda não contribuíram está um grande e importante homem da cidade.
Quando um representante chega na casa desta pessoa ele fala:
– Bom dia senhor consta em nossos sistemas que o senhor é uma das únicas pessoas que não contribuíram com nossa ação beneficente.
– Um, bem gostaria de saber se em seu sistema consta que minha

mãe mora em um asilo e passa necessidades ?
– Não senhor não consta.
– Consta em seu sistema que meu irmão é divorciado e mora de favor na casa de estranhos?
– Não senhor não consta.
– Então, se eu não ajudo nem minha família por você acha que eu vou te ajudar.

O HOMEM ERRADO
Adauto já tinha dez filhos e prometeu que, se sua mulher engravidasse outra vez, ele se enforcaria. Não teve jeito. Um ano depois ela estava esperando outro filho. Um de seus amigos provocou:
– Você não disse que se enforcaria se isso acontecesse?
– Pois é. Eu quase me enforquei: preparei a corda e o banco....
– E o que aconteceu?
– Bem, é que me ocorreu que talvez estivesse enforcando o homem errado!!!

Lanches e Sucos
RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFALMOLOGIA - 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
CRECI 67022

Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Traído em série, ator Cauã Reymond alega esforço para papel: “Ser corno não é fácil”

O elenco da série “Ilha de Ferro”, do GloboPlay, se reuniu no teatro Riachuelo, no Centro do Rio de Janeiro, na noite desta terça-feira (13). Durante coletiva de imprensa, Cauã Reymond evitou falar sobre a volta de seu namoro com Mariana Goldberg, mas deu detalhes sobre seu novo personagem. Intérprete de Dante, o ator precisou controlar as emoções

para viver um homem traído no seriado. “Foi um esforço emocional muito grande. Ser corno não é fácil”, declara. “O personagem exigiu de todo mundo, principalmente de quem estava na plataforma, principalmente um esforço físico. Do meio para final a trama ganha um ar de suspense, mas temos momentos de drama muito pesados. Principalmente para o meu personagem com o Kle-

bber (Toledo), Sophie (Charlotte) e Maria (Casadevall)”, completa.

No bate-papo, o artista, que descarta participar do “Dança dos Famosos”, também contou como foi aceitar o papel. “Fiz escolhas para estar nesse projeto, neguei personagens muito interessantes em veículos muito fortes e potentes para estar aqui e fico feliz com o resultado”, diz ele, acrescentando estar em bus-

ca de maiores cargas dramáticas trabalhos. “A série tem personagens com uma dualidade grande e outros tipos de dramaturgia me interessam. Como me interessou fazer a comédia com a Tatá Werneck. Sabia que ninguém imaginava aquilo naquele momento. Voltar para cá, me verticalizar, é bom”, afirma. Em “Uma Quase Dupla”, Cauã vive um policial e protagoniza cena de beijo na humorista.



Cauã viveu um homem traído em ‘Ilha de Ferro’



O ator ficou internado em coma induzido por conta de uma pneumonia

Mauro Mendonça deixa cadeira de rodas e posa em pé após seis meses internado

Uma ótima notícia para os fãs de Mauro Medonça. O ator de 87 anos deixou a cadeira de rodas e voltou a andar normalmente após seis meses. Desde abril, quando ficou internado em coma induzido num hospital do Rio por conta de uma pneumonia, Mauro vinha se locomo-

vendo com o auxílio de uma cadeira de rodas e estava fazendo um intenso tratamento para reabilitar os movimentos das pernas. A atriz Rosamaria Murtinho compartilhou a recuperação do marido no Instagram postando uma foto dele em pé pela primeira vez depois de seis meses.

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
17 99745 2459 | **99742 2459**

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

CVC FERNANDÓPOLIS

Voltamos a atender em nosso antigo endereço:

Rua Espírito Santo, 1459



VOCÊ É NOSSO CONVIDADO ESPECIAL
VISITE NOSSA LOJA E CONFIRA MUITAS OFERTAS!

✈ PASSAGENS 🏠 HOTÉIS 📅 PACOTES 🗺 PASSEIOS 🔄 INTERCÂMBIO ⚡ INGRESSOS 🚗 ALUGUEL DE CARRO 🛡️ SEGURO-VIAGEM

Será uma honra recebê-lo neste momento tão importante pra nós!

CVC Fernandópolis (17) 3349 1900

