



Jéssica revela tentativa de romance com Kaysar: “Não conseguia nem dar atenção para mim”

Página B4

“A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio.”

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)



A simpática **Natiele Vasconcellos** também está na lista dos homenageados de hoje. Ela recebe o carinho especial de seus familiares.



Helo Piassali é muito homenageada por amigos e familiares.



A festa fica por conta dela, **Naiara Marques!!!**



A belíssima **Margarete Aparecida Pereira** celebra a passagem de mais um aniversário. Parabéns!!!



Destaque especial para o jornalista **Ricardo Moreira** que apaga as velinhas nesta terça-feira.



A querida **Ingrid Ribeiro** recebe o carinho especial do namorado **Joefferson Jhow**. Ela completa idade nova nesta terça-feira.



Euclides Cestari Batista recebe inúmeras mensagens da galera.



Paulo Becknetter festeja a chegada de mais um ano de vida.

Parabéns e muitos anos de vida para ele, **Leonardo Dias!**

O melhor DIA DOS PAIS é AQUI!!!



Olhos secos: tratamentos e causas

Olhos secos acontecem quando nossos olhos não estão sendo lubrificados o suficiente, causando desconfortos e até mesmo problemas de visão.

Os olhos precisam das lágrimas para estarem constantemente hidratados, assim suas estruturas podem trabalhar de forma adequada e até mesmo impedir o atrito entre a córnea e a pálpebra. Muitas vezes, porém, os olhos podem não receber hidratação suficiente, seja por alguma deficiência ou ausência da lágrima ou mesmo alguma falha do mecanismo de lubrificação dos olhos.

A lágrima é essencial para lubrificação, nutrição e proteção das estruturas oculares externas, como córnea e

conjuntiva. Quando alterada em quantidade ou qualidade, essas estruturas deixam de funcionar corretamente ou mesmo sofram determinadas consequências como:

- Ardo nos olhos
- Coceira
- Irritação
- Olhos vermelhos
- Visão turva, que às vezes melhora depois de piscar
- Sensação de corpo estranho ou areia nos olhos
- Desconforto quando se lê, vê televisão ou trabalha em frente à tela do computador por muito tempo

TRATAMENTO

O colírio de lágrima artificial é a primeira escolha utilizada quando alguém apresenta olhos secos. Existem basicamente dois tipos de colírios lubrificantes: os com



conservante e os sem conservante. Os primeiros tem uma maior chance de irritar os olhos, mas vale consultar um oftalmologista para saber qual deles é mais indicado para você.

É importante ressaltar que colírios, muitas vezes, vendidos como "alívio" para os olhos nem sempre tem propriedade de lubrificantes e muitas vezes não auxiliam em nada o tratamento. Vale ainda lembrar que, colírio é qualquer forma de tratamento com medicação em tubos ou flaconetes para serem instilados, ou seja, um pote de colírio pode conter variadas substâncias, como lágrimas artificiais, até antibióticos potentes e anti-inflamatórios, que mal utilizados podem levar a piora

do quadro ou mesmo a cegueira. Sempre use qualquer medicação com prescrição e indicação de um oftalmologista.

CAUSAS

- Problemas na composição da lágrima
- Produção deficiente de lágrimas
- Doenças associadas
- Fatores ambientais
- Prevenção
- Descanse os olhos com frequência
- Não se esqueça de piscar
- Hidrate-se
- Evite contato com irritantes
- Adicione ômega 3 à dieta
- Faça a higiene ocular adequada
- Tome os cuidados adequados com sua lente de contato.

7 dicas para o cabelo crescer mais rápido

2. Massagear o couro cabeludo ou pentear o cabelo

Durante a lavagem dos fios, deve-se fazer uma boa massagem em todo o couro cabeludo com as pontas dos dedos porque isto aumenta a circulação sanguínea local favorecendo o crescimento dos cabelos. Quem não lava os cabelos todos os dias pode pentear os cabelos durante alguns bons minutos, diariamente, porque este hábito também melhora a circulação sanguínea no couro cabeludo.

Quando se deseja que a barba cresça o que se pode fazer é 'pentear' a região com um pente fino, por exemplo.

3. Usar corretamente o condicionador

Não se deve colocar condicionador na raiz porque isso dificulta a circulação sanguínea no couro cabeludo e o crescimento dos fios. Por isso deve-se aplicar o condicionador e o creme sem enxágue, no mínimo, 4 dedos após a raiz do cabelo.

4. Deixar de fumar e evitar usar bonés

Deixar de fumar e

de ficar perto de quem fuma também é importante porque o cigarro prejudica à saúde e danifica os cabelos, deixando-os mais fragilizados e quebradiços. O hábito de usar chapéus e bonés pode abafar a raiz dos cabelos, dificultando o seu crescimento, e aumentam o risco de desenvolvimento de fungos e, por isso, devem ser evitados.

5. Prender o cabelo

Prender o cabelo fazendo um rabo de cavalo ou uma trança, por exemplo, exerce uma pressão moderada nos fios que pode facilitar o crescimento, mas é preciso ter cuidado porque, se houver muita pressão, o cabelo pode quebrar ou cair.

No entanto, não é recomendado prender o cabelo quando ele estiver molhado porque isso também pode facilitar o desenvolvimento de fungos, fragilizando o cabelo e deixando um cheiro menos agradável.

6. Hidratar o cabelo 1 vez por semana

Hidratar os fios semanalmente com uma máscara adequada para o seu tipo de cabelo é importante para

que o cabelo cresça bonito e não fique danificado. Após lavar os fios com shampoo e condicionador, deve-se enxaguar muito bem, até que não fique nenhum vestígio de creme nos cabelos porque os resíduos podem dificultar o crescimento dos cabelos. Para fazer uma hidratação adequada veja como saber seu tipo de cabelo.

Pessoas com cabelos muito crespos ou afro podem achar que seus cabelos demoram muito tempo para crescer, porque eles vão se enrolando naturalmente desde a raiz, mas isso não quer dizer que não cresçam normalmente. Todas estas dicas também podem ser utilizadas para facilitar o crescimento da barba e de outros pelos do corpo.

Além disso, se tem cabelo claro mais gostaria de clarear naturalmente ainda mais os seus fios mas não sabe como, aprenda como usar a camomila para clarear o cabelo.

7. Tomar vitaminas para o cabelo crescer

As vitaminas, como Pantomag e Innéov nutricare, são excelentes para fazer o cabelo crescer porque nutrem a raiz dos cabelos e melhoram a circulação sanguínea da região, o que leva o cabelo a crescer mais rápido.

receita

Creme de Milho

INGREDIENTES:

- 1 lata de milho
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola média ralada
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo



MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata o milho e o leite e reserve
- Em uma panela, aqueça a manteiga, junte a cebola e refogue um pouco
- Adicione a farinha de trigo e mexa rapidamente
- Deixe dourar e misture o milho batido com o leite ao caldo
- Mexa até dissolvê-lo completamente e cozinhe por cerca de 10 minutos, até obter uma consistência cremosa
- Acrescente o creme de leite, mexa e desligue o fogo.

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



Jhony Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron MASTERCARD

**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apóio: oextra

celebridades

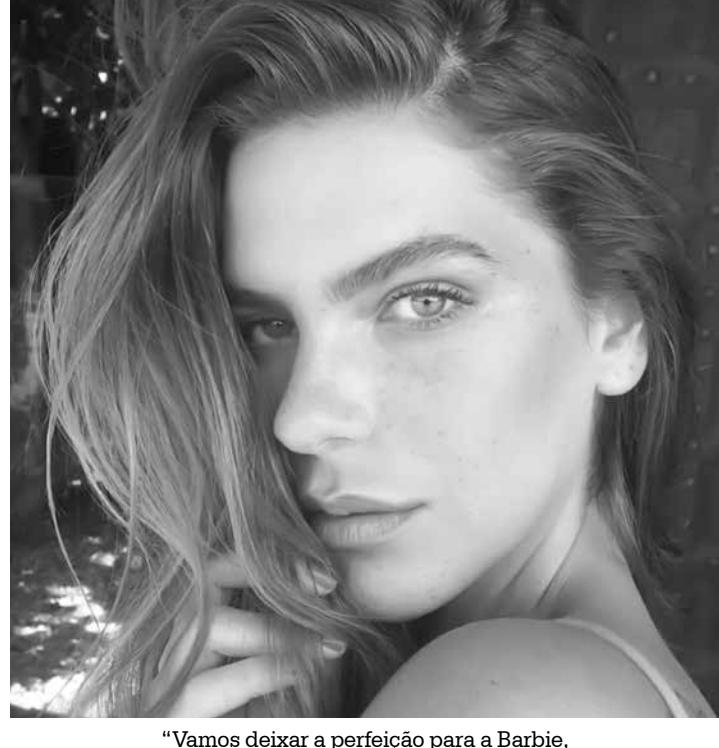
Jéssica revela tentativa de romance com Kaysar: ‘Não conseguia nem dar atenção para mim’



O romance entre Jéssica e Kaysar não ficou restrito ao período de confinamento durante o “BBB 18”. A loura revelou, mais de quatro meses após o fim do programa, que ela e o sírio tentaram dar continuidade ao relacionamento fora da casa. Mas o romance não foi adiante.

“Por mais que ele não fale sobre isso, rolou sim, só que o foco dele é trazer a família para cá. Ele está muito atrás disso e, se Deus quiser, ele vai conseguir em breve. Então o romance não continuou porque ele está muito focado nisso e não conseguia nem dar atenção para mim”, explica ela, em entrevista a Luciana Gimenez.

Kaysar está focado em trazer a família para o Brasil



“Vamos deixar a perfeição para a Barbie, e eu nem acho ela perfeita”, disse Mariana

Mariana Goldfarb removeu preenchimentos e botox: ‘Levei umas 30 injeções na cara’

tirou, eu ficava me tocando. Eu chorava. Foi a melhor coisa”, garantiu.

‘EU CONSEGUI ME LIBERTAR’, DISSE MARIANA GOLDFARB

Ela explicou que passou a postar imagens sem maquiagem após passar pelo processo de remoção. “Às vezes a gente paga um preço tão alto para ser algo que não é, que não existe, e nem vale a pena. Eu consegui me libertar e postar essas fotos no Instagram. Tenho orgulho de quem sou. Tudo bem também se você quiser colocar, não tem problema, mas eu não estava feliz com isso. Estava me estranhando e, agora, nem estou mais, eu gostei”, acrescentou ela, que realizava tratamento a laser para ganhar volume nos lábios.

Jacaré, ex-Tchan, leva vida no Canadá longe dos holofotes

Jacaré, ex-dançarino do É o Tchan, leva uma vida longe dos holofotes em Vancouver, no Canadá, e tem recusado pedidos de entrevista. Nas redes sociais é comum vê-lo curtindo passeios e belas paisagens com a esposa, a empresária Gabriela Mesquita, e os dois filhos.

Edson Cardoso, o nome de batismo do dançarino, fez vídeos no YouTube na época da mudança, em 2016, registrando o seu dia a dia, que descreveu como “realização de um sonho”. Também ator, chegou a fazer uma figuração na série americana “No tomorrow”, que foi baseada em “Como aproveitar o fim do mundo”, da Rede Globo.

O último trabalho divulgado em suas redes sociais são fotos para a campanha de uma empresa de intercâmbios, comandada pela própria esposa.



Jacaré ao lado da mulher e dos filhos

horóscopo



ÁRIES

A carreira e o formato de vida passam por transformações profundas. É um dia para encarar desafios e assumir o controle de uma forma saudável para ancorar as metas e conduzir a rotina com maior sabedoria. A ansiedade ainda é um desafio, então é preciso equilibrá-la.



GÊMEOS

O céu indica transformações em família. Há superação de círculas profundas na família, o que aumenta ainda mais a sua sensibilidade e lembranças do passado. O melhor que temos é a capacidade de virar a página com entendimento e sabedoria.



LEÃO

A persistência sempre leva ao êxito. Há superação de obstáculos financeiros e foco para encontrar formas de se encaixar com as atividades diárias. Mas você precisa avaliar suas posturas e seguir em frente com maior consciência de quem é você e de como deseja conduzir a vida.



LIBRA

Cuide dos sentimentos como se fossem pedras preciosas. Você está em condições de superar grandes obstáculos em família, porém é necessário preparo emocional para dar conta do recado. A maturidade é que vai iluminar a estrada e auxiliá-lo em suas escolhas.



SAGITÁRIO

É necessário conduzir a vida assumindo as responsabilidades com entendimento profundo da experiência. Há superação na sua forma de encarar dinheiro e investimentos. As experiências do passado devem ser ressignificadas. A fase é de introspecção e reflexão emocional.



AQUÁRIO

Você caminha com profundidade para conduzir mudanças para o foco financeiro e material. Para dar certo, foque em seus sentimentos e nas expectativas que vem nutrindo. Solte tudo aquilo que acredita não poder realizar ou que imagina que não dará conta sozinho.



TOURO

Há superação de obstáculos para ancorar a autoestima e conquistar realização pessoal. O conhecimento ou o envolvimento em atividades filosóficas vem transformando suas posturas e a forma de encarar a troca afetiva.



CÂNCER

Há superação e transformação de obstáculos no relacionamento. As pessoas do seu convívio são capazes de mudar os pensamentos, ideias julgadoras e seguir em frente de outra forma. Expressar o que sente é importante para virar a página com entendimento elevado.



VIRGEM

Você está passando por transformações profundas na forma de encarar a si mesmo, o que colabora para o desenvolvimento de uma nova identidade pessoal. Mudar sói, mas é necessário seguir em frente renovado, permitindo que outras experiências se aproximem.



ESCORPIÃO

O melhor que temos na vida são nossos amigos e as pessoas com quem escolhemos trocar abraços e sentimentos profundos. O dia colabora com os movimentos em grupo e com a qualidade da troca com os amigos. Há superação de obstáculos e renovação.



CAPRICÓRNIO

Acessar novas fontes de conhecimento e alimento filosófico fortifica a fé e a credibilidade em si mesmo. As transformações pelas quais você vem passando são intensas e profundas, porém necessárias para seguir em frente. Reconheça os seus valores emocionais.



PEIXES

O amor e a troca afetiva passam por transformações profundas. É um dia para cuidar dos sentimentos e da troca a dois, para que vocês fortifiquem os planos e as ações futuras. Os sentimentos e as expectativas do passado devem ser ressignificados.