



Galerinha animada do **Incentivo COC**, devidamente paramentada para a Semana do Trote.



A família **Pignatari** toda reunida no último domingo para momento especial - a posse do deputado para o 2º mandato na Assembleia Paulista.



A empresária **Keli Arantes** completou mais uma primavera nessa terça, sempre junto a familiares, em especial ao maridão Baiano, amigos e colaboradores. Parabéns!



Festa para a aniversariante de hoje **Jessica Harum**.



Nossos parabéns e de familiares e amigos para **Mauro Kague**, aniversariante da última segunda. Na foto com Daniella Tosta.



A bela **Renata Eloy**, em click especial com Rafaela Eloy, embeleza nossas páginas e comemora aniversário nesta quarta. Parabéns!



O casal **Diego Bisse** e **Mariana Sanches**, em grande estilo, curtindo a noite fernandopolense.



Quem celebra idade nova hoje é **Daniela Moreira**. O carinho especial do esposo Anderson.



Reineir Piva comemora hoje idade nova. Na foto ao lado da esposa Mirella Karla e do pequeno herdeiro do casal.

TÉDA
SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777
Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

Flor da Mata
MADEIREIRA
Avenida Litério Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

RESTAURANTE
Paladar
PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

Paraíso das FLORES e PRESENTES
GIGANTÃO
Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Inbatíveis
A partir de R\$ 1,99

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Benefícios do óleo de canela para a pele

O óleo essencial de canela proporciona grandes vantagens; se obtém a partir da destilação da casca ou das folhas desta planta, mas apenas o óleo das folhas deve ser usado sobre a pele, uma vez que o

óleo da casca causa irritação severa da mesma.

O óleo das folhas de canela tem um aroma de terra, amadeirado e picante, e pode ser útil como um tratamento tópico para infecções e outros pro-

blemas de pele, incluindo os tumores benignos; também possui propriedades anti-inflamatórias, tornando-se um tratamento natural contra a inflamação.

O óleo de canela tem altas propriedades antioxidantes que ajudam a combater os sinais de envelhecimento na pele. O óleo de canela ajuda na redução das rugas, linhas finas e ajuda a manter a pele firme durante mais tempo.

O óleo de canela tem propriedades adstringentes que ajudam a reduzir a secreção excessiva de óleo das glândulas sebáceas, por isso que ajuda a impedir os brotos de acne e espinhas, também é eficaz para curar a sarna na pele.

O óleo essencial de canela pode ser usado em pequenos cortes e feridas, mas não deve ser usado num óleo veicular, se for de alta diluição deve ser aplicado diretamente na pele, promove a cura, parando



o fluxo do sangue das feridas.

O óleo de canela se mistura bem com coentro, benjoim, cravo, cardamomo, incenso, grapefruit, gengibre, lavanda, tomilho e alecrim.

O óleo de canela deve ser

utilizado apenas em forma diluída, geralmente em um difusor, e nunca deve ser consumido internamente, ou durante a gravidez, pois pode ajudar a induzir e regular a menstruação.

O óleo de canela pode ser usado para fazer sabão caseiro, mas deve ser usado com extrema cautela, já que o óleo de canela pode ser muito sensível para a pele pode causar irritação da pele ou alergias.

receita

Sonho

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia(chá) de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento biológico fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 1 ovo
- 5 colheres (sopa) de água
- Meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina
- Sugestão de recheio de baunilha
- 3 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 300 ml de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (café) de essência de baunilha



MODO DE PREPARO

- 1 - Numa tigela de batedeira misture 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo, 1 tablete de fermento biológico fresco, 2 colheres (sopa) de açúcar e 1 colher (sopa) de leite em pó.
- Coloque a pá GANCHO na batedeira e ligue na velocidade BAIXA.
- Acrescente 1 ovo, 5 colheres (sopa) de água, meia colher (chá) de sal e 1 colher (sopa) de margarina e bata por 3 minutos. Aumente a velocidade para ALTA e bata por 6 minutos até a massa ficar lisa e macia. Retire a massa da batedeira e divida-a em 10 pedaços iguais.
- 2 - Com as mãos forme bolinhas com cada pedaço de massa,coloque-as numa assadeira untada, cubra com um plástico e deixe fermentar até dobrar de volume (30 a 40 minutos).
- 3 - Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 5 minutos para pré-assar.
- 4 - Retire a assadeira do forno e frite cada sonho em óleo não muito quente até dourar. Escorra em papel absorvente e deixe esfriar.
- 5 - Corte cada sonho ao meio, recheie com o recheio de sua preferência e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

RECHEIO DE BAUNILHA

- Numa tigela misture as gemas com 3 colheres (sopa) de amido de milho e um pouco do leite e reserve.
- Numa panela em fogo médio coloque o restante do leite, o açúcar e a margarina. Quando levantar fervura, acrescente a mistura de gemas reservada acima. Abaixo o fogo e misture até engrossar.
- Retire do fogo e acrescente a essência de baunilha, mexendo até incorporar. Recheie os sonhos.
- Pronto! Agora, basta saborear esta delícia receita de Sonho.

As causas de queda de cabelo em mulheres

Um problema que afeta um grande número de mulheres é a progressiva perda de cabelo em grandes quantidades às vezes chegando a produzir falhas em algumas áreas da cabeça.

São muitos os fatores que podem causar essa queda maciça e em cada caso os tratamentos em cada caso são diferentes. Neste artigo, apresentamos todos os fatores que podem estar fazendo com que o seu cabelo não seja mais o mesmo de sempre.

O couro cabeludo tem cerca de 100.000 fios de cabelo, dos quais todos os todos os dias se perdem pelo menos cerca de 100, naturalmente, como consequência do penteado e emaranhados do cabelo. Isso é perfeitamente normal e não deve disparar um alarme.

Todo o oposto acontece se a perda de cabelo se desenvolve constante e gradualmente em áreas específicas ou de maneira generalizada gerando com os meses algumas áreas em branco.

A idade é um fator que desenvolve a perda de espessura e quantidade de cabelo, tem a ver com o envelhecimento, a hereditariedade e as mudanças nos hormônios. Mas outras, então são as causas mais comuns quando é o caso de problemas a tratar.

Por que o cabelo cai
Estresse: seja físico ou emocional, se ocorre de uma maneira súbita pode causar a

queda da metade até três quartos do cabelo em todo o couro cabeludo. Neste caso, o sintoma é que o cabelo sai em punhados, enquanto você toma banho, penteia ou passa as mãos pelo cabelo. Geralmente, isto não se percebe desde o início, mas começa a aparecer e se agravar com os meses.

Alopecia areata: caracteriza-se por manchas de calvície que ocorrem no couro cabeludo em homens e mulheres. Acredita-se que esta é uma doença auto-imune e muitas vezes afeta outras áreas, como braços, sobrancelhas, cílios, etc. Muitas vezes apresenta-se com ardor e prurido, e outras simplesmente se manifestam na queda. Para resolver, existem alguns tratamentos, mas nada que detenha o problema de uma vez.

Doença: quando a perda de cabelo é causada por um problema de saúde que exige a radioterapia ou a utilização de fortes medicamentos, não é necessário tratamento. O cabelo crescerá novamente quando a doença terminar ou a terapia se concluir. Nestes casos, a queda é muito maciça e rápida.

Seborréia: a dermatite seborréica pode estar presente durante toda a vida, às vezes mais e outras menos. Manifestam-se como erupções cutâneas vermelhas que se descamam e isto acontece nas áreas da pele onde existe maior atividade das glândulas sebáceas. Vulgarmente é conhecida

como caspa e é causada por um fungo que pode ser tratado, em alguns casos, apenas com o shampoo adequado.

Hormônios: a gravidez é um momento chave quando se trata de cabelo. Muitas mulheres experimentam um aumento do crescimento do cabelo e das unhas, assim como um fio de cabelo mais espesso e brilhante. Mas o mais comum na realidade é o ressecamento, quebra e perda de cabelo.

O pior momento é quando o bebê nasce, já que todos os nutrientes do corpo vão para o leite materno e, em seguida, a pele ou o cabelo podem ter uma aparência muito ruim. Todo esse desconforto é resolvido naturalmente com o passar do tempo.

Na menopausa acontece al-

go semelhante, mas não tem muita solução. Convém aqui não abusar de tinturas e secadores para não contribuir mais para a queda.

Nutrição: dietas extremas e sem acompanhamento médico, fazem com que não se incorporem os nutrientes e vitaminas importantes, causando anemia e outras doenças que se refletirão claramente no cabelo.

Hipotireoidismo: é muito comum que as mulheres com este transtorno apresentem evidências de perda de cabelo, pele muito seca e unhas quebradiças.

Além disso, as pessoas que sofrem com diabetes, resistência à insulina e hipoglicemia apresentam perda de cabelo em uma idade precoce.



ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

