

social



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 Bissex 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

MADEIREIRA
Flor da Mata

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

Paraiso
das
FLORES e PRESENTES

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

■ 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 antiinflamatórias, 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.

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 chegam 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.

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.

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.

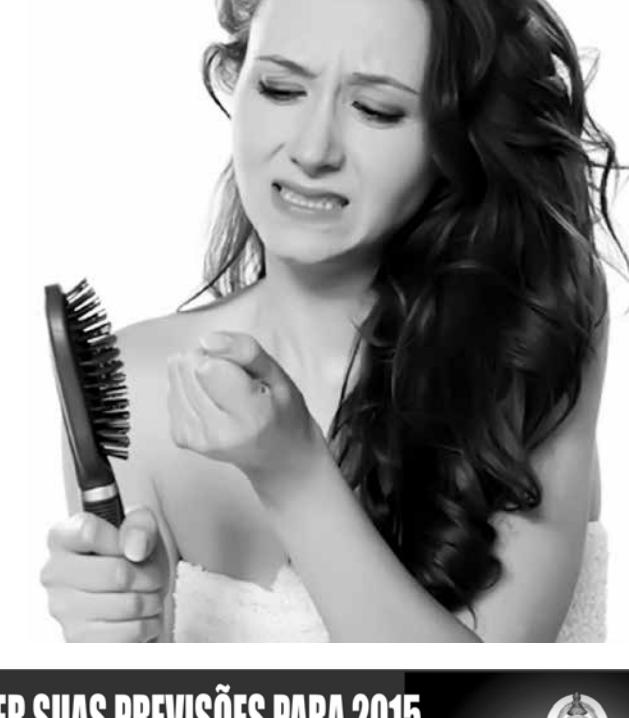
Além disso, as pessoas que sofrem com diabetes, resistência à insulina e hipoglicemia apresentam perda de cabelo em uma idade precoce.

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.



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.
- 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).
- Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 5 minutos para pré-assar.
- Retire a assadeira do forno e frite cada sonho em óleo não muito quente até dourar. Escorra em papel absorvente e deixe esfriar.
- 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. Abaixe 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.

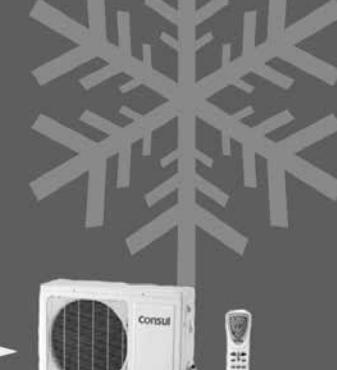
ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Ar Condicionado
em até 10 vezes



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

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Estou capacitada a solucionar

difícis 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



celebridades

Após eliminar 32kg com cirurgia, Leandro Hassum fala de metas: 'Perder mais uns 30kg'

Se você já notou a diferença no corpo de Leandro Hassum, quatro meses após ele se submeter a uma cirurgia bariátrica (redução de estômago), fique sabendo que o ator chegou apenas à metade do seu objetivo final. Até o momento, ele perdeu 32kg, mas pretende dobrar esse número nos próximos meses, segundo ele próprio informou, em entrevista. "Acredito que devo perder mais uns 30kg. Segundo os médicos, o próprio corpo vai 'ajustar' o peso quando esti-

ver em equilíbrio", contou ele.

Pesando atualmente 118kg, Hassum, de 41 anos, contou à publicação que se sente muito mais disposto e feliz em seu casamento com a fashion designer Karina Hassum, de 35 anos, com quem está há 17 anos.

"Ganhei energia, tudo melhora, não preciso nem dizer o quê. Sem contar que você se sente mais disposto para acompanhar a outra pessoa em suas atividades (...) Estou muito feliz com a minha vida amorosa, familiar, profissio-

nalmente e comigo mesmo", comemora.

Apesar de não se arrepender da cirurgia, o ator admite que chegou a ter medo de morrer e fala dos incômodos que sentiu nos primeiros dias após a operação. "Senti muito medo de morrer. Sou mega-medroso! Coloquei seis talhos pequenos na barriga. É um incômodo abdominal nos dois primeiros dias, como se você tivesse malhado muito. Também fiquei com a respiração um pouco curta nesse período. Depois isso, vai diminuir-

do. Nos 20 primeiros dias, você fala: 'Putz, fiz besteira'. Só se bebe água, água de coco e toma isotônico. Não pode comer, mas há o desejo ao sentir o cheiro de uma comida. É um momento muito sofrido, um pouco desesperador. Mas aí tem as compensações... O médico vai liberando o iogurte, a gelatina. A sopa que era passada no coador de café pode ser comida mais grossa. É uma expectativa quando a alimentação começa a ser liberalizada. Não sabemos como estamos por dentro", relata.



Leandro Hassum com a mulher Karina

Luciana Gimenez nega anorexia e alfineta: 'O povo tem inveja'

O corpo em forma de Luciana Gimenez e a barriga sequinha já fizeram com que a apresentadora ouvisse muitas críticas. Mas ela não se incomoda, e ainda debocha de quem fala mal. "O povo tem inveja, nem sabe o que é anorexia", disse ela, rindo, em entrevista. "Eu faço exercícios e mantendo a alimentação saudável. Estou muito feliz com meu corpo".

Bem humorada, Luciana Gimenez ainda brincou com o fato de ter desmaiado no palco do programa, ao vivo. "Estava possuída sim. Possuída de gripe. Eu não deveria ter ido trabalhar, mas achei que teria condições", afirmou.

Ela, que iniciou a carreira como modelo e atualmente apresenta dois programas, tem ainda o desejo de realizar novos trabalhos como atriz. Luciana Gimenez lembrou que



Apresentadora mostra sua boa forma nas gravações



Ex-panicat vai apresentar um programa sobre corpo

'Nicole Bahls é um diamante a ser lapidado', diz Marlene Mattos sobre nova pupila

O que Nicole Bahls, Zilu e Romário têm em comum além da fama? Agora, todos são pupilos de Marlene Mattos. "Minha matéria prima é gente. Estas pessoas têm apelo popular, história", justifica ela, que avisa: sua forma de encarar o ofício não mudou: "Não sou boazinha. Não tenho vocação".

Marlene, que acaba de assumir a direção de um canal a cabo, fala sobre seus novos protegidos e aposta em histórias de "gente como a gente" para conduzi-los e transformá-los em estrelas. "Nicole Bahls é um diamante a ser lapidado", elogia a dire-

tora, que aponta a espontaneidade da ex-panicat como um de seus trunfos. "Sabe o que me chamou a atenção na Nicole? A espontaneidade. Ela estava dando entrevista e soltou um palavrão na TV. Mesmo corrigida pelo apresentador, ela tornou a falar. E pensei: 'essa menina tem estrela'. Mandei um recado para me ligar. E já falei o que é necessário para que Nicole chegue lá. Ela é um diamante a ser lapidado". A ex-panicat vai apresentar um programa sobre corpo. "As pessoas estão se esquecendo da utilidade real do corpo e pirando nessa coisa da perfeição", diz Marlene.

horóscopo



ÁRIES

Conflitos de cunho ideológico e emocional podem comprometer as relações, sobretudo no trabalho, neste dia em que suas terceira e sexta casas continuam tensionadas. Aja de maneira diplomática e contenha seu lado mais explosivo!



GÊMEOS

Seu signo e sua área doméstica continuam tensionados, afetando a convivência familiar. Mantenha a calma ao lidar com as atividades que hoje podem se mostrar mais complicadas, e com as brigas diante das divergências de interesse!



LEÃO

A autoconfiança exagerada pode lhe levar a agir de maneira imprudente, pois a Lua permanece tensionada em sua área material. Ainda que se sinta segura, controle-se e evite divergências que possam comprometer o orçamento.



LIBRA

Não adianta fazer dramas diante das situações que lhe parecem incontroláveis, pois a Lua continua em sua área de crise e forma quadraturas com Mercúrio e Vênus, lhe aconselhando a manter o equilíbrio. Cultive a serenidade!



SAGITÁRIO

O excesso de estresse pode comprometer sua tranquilidade e suas parcerias no trabalho, pois suas áreas profissional e de relacionamentos continuam tensionadas. Não se deixe levar pelo calor das circunstâncias, amenize sua atitude!



AQUÁRIO

O fortalecimento da autoestima torna-se essencial neste dia, em que a Lua continua tensionada na sua oitava casa. Desvie o foco dos erros para as conquistas. Lembre-se de que seu poder de recuperação é mais forte do que tudo!



TOURO

Suas tomadas de decisão demandam atenção e profundo cuidado, pois a Lua permanece em sua área de prazeres, formando quadratura com Vênus e Mercúrio. Seja realista, evitando assim criar expectativas altas demais!



CÂNCER

Tenha cuidado com as atitudes diante dos desafios, pois suas áreas de comunicação e de crise encontram-se tensionadas, o que lhe deixa emocionalmente instável. Evite descarregar seus aborrecimentos nos outros!



VIRGEM

Seus humores ficam mais instáveis com a permanência da Lua em seu signo. As quadraturas do astro com Mercúrio e Vênus tensionam sua área de trabalho, alertando para atitudes explosivas. Controle suas emoções, contenha-se!



ESCORPIÃO

A Lua passa por sua área de relacionamentos, se tensionando com Mercúrio e Vênus e alertando que não é hora de forçar a convivência. Respeite limites seus e dos outros, deixando as pendências para um momento mais propício!



CAPRICÓRNIO

Reflexões profundas acerca da vida são trazidas pela Lua, que passa por sua área espiritual e se tensiona com Mercúrio e Vênus. Não deixe que o medo e a melancolia lhe dominem. Seu bom senso será um grande aliado!



PEIXES

A tensão da Lua em sua área de relacionamentos continua compondo o bom entendimento, e as quadraturas com Mercúrio e Vênus lhe aconselham a demonstrar sua intenção de promover a paz, mesmo que de maneira mais indireta!