

INDUSTRIA E COMÉRCIO DE MADEIRAS XAXIM LTDA, CNPJ No 17.531.977/0001-38, torna público que requereu junto à Secretaria de Municipal de Meio Ambiente, o pedido de renovação da Licença de Operação para a atividade de beneficiamento de madeira localizada no município de Nova Maringá-MT. Não foi determinado EIA/RIMA. SERFLORA ASSESSORIA FLORESTAL E AMBIENTAL (65 3326- 2760)

TANGARÁ HIDRÁULICA, CNPJ: 21.347.019/0001-89, torna público que requereu junto Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Tangará da Serra–MT (SEMMEA), as Licenças Ambientais LP, LI e LO para a atividade de Serviços de manutenção e reparação mecânica de veículos automotores, situada no endereço Rua Arlindo Lopes da Silva, 2376 W, JD Tangará II, Tangará da Serra–MT. RT: Karin Prestes, CREAMT 027300, Contato: (65) 99946-4899.

Diário da Serra

Entretenimento

Diário da Serra

Fonte: Pinterest

ATIVE SEUS neurotransmissores

PRÁTICA DIÁRIA

NEUROTRANSMISSOR

EFEITO SOBRE A VIDA

Abraçar de maneira verdadeira e trocar afeto



OCITOCINA

Amplia bons sentimentos como amor e confiança e constrói relações saudáveis

Exercer a gratidão, vibrar com as conquistas



DOPAMINA

Reduz a ansiedade, melhora a motivação para alcançar objetivos

Observar a realidade de forma positiva



SEROTONINA

Minimiza hábitos ruins e regula o humor

Tomar sol



MELATONINA

Regula as funções do sono

Contato com a natureza, praticar atividades físicas, sorrir, ter relações sexuais



ENDORFINA

Estimula a sensação de prazer, bom humor e alegria.

Fazer massagens e atividades físicas



NORADRENALINA

Regulação do sono e emoções, melhorando o foco.

o corpo fala

As emoções desagradáveis costumam manifestar-se pelo enrijecimento tanto dos músculos do esqueleto quanto dos órgãos internos.

Tensão muscular;

Dor no pescoço;

Tensão cervical;

Sensação de "caroço" na garganta;

Espasmo cardíaco;

Manifestação emocional nos músculos do estômago - "frio na barriga";

Espasmo no cólon - parte considerado revelador das emoções;

Dores parecidas com cólica no fígado;

Excesso de gases e arrotos;

Enxaqueca.

Psicóloga Marley Christian



Fonte: John A. Schindler - Como viver 365 dias no ano; Ed. Cultrix

Ser Feliz...

Estar Feliz...

É uma atitude existencial.

Obedece a um profundo sentimento de paz.

Permanece apesar de não haver motivo especial para celebrar.

Não se deixa afetar por uma experiência dolorosa. Uma circunstância passageira não tira o encanto da vida.

É um estado passageiro.

Obedece a um estímulo externo ou a uma recompensa específica.

Desaparece quando termina o motivo/ evento que o induz.

Qualquer evento doloroso arruína todo sentimento de afabilidade e é vivido como o final da felicidade.

Fonte: (livro) Desafio de crescer com os filhos - Angela Marulanda

O Melhor Bolo de Chocolate

1 1/2 xic de Açúcar

1 xic de Água morna

1/2 xic de Óleo

2 Ovos

1 xic de Cacau em pó

1 1/2 xic de Farinha de Trigo

1 xic de Buttermilk*

2 c/chá de Fermento Químico

1o

2o

3o

4o

Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha

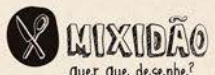
Bata os ovos por 5 min. Sem parar de bater, adicione o óleo e depois o buttermilk

Unte uma forma com furo no meio e despeje a massa

Asse em forno aquecido a 180° por 30 a 40 min**. SIRVA!

*receita no blog

**até o palito sair limpo. Espere esfriar para desenformar

www.mixidao.com.br