

SEXTA05JULHO

Sexta-feira

05 de Julho de 2024

Ano 02 - Nº 096

Director: S. Malumbe

Edição: Esférico

www.jornalgungu.co.mz

DICCA 32 ANOS

Propriedade: DICCA, Publicidade e Marketing

Travessa do Varietá nº 21 - 57 - R/C

Registo: 019/GABINFO/DEPC/2005

GUNGU

DESDE 1992

JUJU ROMBE:



**"O CANDIDATO É UM
SUCESSO ABSOLUTO"**

 icca Teatro

JUJU ROMBE: "O CANDIDATO É UM SUCESSO ABSOLUTO"

Estreou, no passado dia 24 de Maio, a mais recente peça teatral da Companhia de Teatro Gungu, intitulada "O CANDIDATO". A peça em cartaz é protagonizada pelo grupo sénior da Gungu.



"Sempre que o público pede, nós damos. O público pediu e cá estamos em peso. Esta peça é uma continuação da peça Demissão do Senhor Ministro, um outro sucesso absoluto de bilheteira. Para além do título inédito, os personagens valorizam significativamente a peça O CANDIDATO" - referiu Juju Rombe.

Nesta peça teatral, encenada por Gilberto Mendes, estão em palco os actores que integram o grupo sénior da Gungu. São eles: Gilberto Mendes, Samuel Malumbe, Juju Rombe, Elísio Cuinica, Emelda Macamo, Frederico Matlombe e Beatriz Mungumbe.

A peça, cuja estreia era aguardada com enorme expectativa pela audiência moçambicana, retrata, essencialmente, aspectos ligados a actual situação política do país. Mais interesse ganha pelo seu título inédito e sugestivo que resume as recorrentes crises dos partidos políticos moçambicanos.

Está é a peça número 102 da Companhia de Teatro Gungu. Os

espectadores podem adquirir o bilhete ao preço promocional de 300Mt, às sexta-feiras e vésperas de feriados. Sábados, domingos e feriados a 400 Mt. Esta peça teatral figura entre os assuntos mais falados da actualidade em Moçambique.



SED GILBERTO MENDES: “QUEREMOS TERMINAR O QUINQUÉNIO COM TODAS AS METAS ALCANÇADAS”

Arrancou, esta quinta-feira (04), o V Conselho Coordenador da Secretaria de Estado do Desporto, na Ponta do Ouro, Província de Maputo. O evento decorre sob o lema “Desporto Investimento e Desenvolvimento”.

O V Conselho Coordenador da SED discute as estratégias da materialização das acções previstas no Programa Quinquenal do Governo 2020-2024 e aborda as estratégias e prioridades para o cumprimento dos grandes objectivos emanados para área do desporto.

O Secretário de Estado de Desporto, Carlos Gilberto Mendes, referiu na abertura deste evento que a SED pretende encerrar o quinquénio com todas as metas alcançadas.

“Temos vários projectos de investimento nas infra-estruturas desportivas do país. Apesar de 80% daquilo que eram os nossos planos terem sido alcançados, não nos damos por satisfeitos porque ainda não cumprimos na totalidade. Ainda há alguns investimentos que precisamos fazer. Devemos procurar encerrar o nosso quinquénio com todas as metas cumpridas” - começou por dizer Gilberto Mendes.

(Continua na pág. seguinte)



icca Desporto

(Continuação da pág. anterior)

O Secretário de Estado do Desporto realçou ainda a importância do desporto moçambicano tornar-se rentável, através de iniciativas que visam acelerar o crescimento económico do país.

Por sua vez, o governador da província de Maputo, Manuel Tule, agradeceu a escolha da Ponta de Ouro, ponto turístico moçambicano, para a realização deste conselho coordenador da SED.

A COVID-19 interferiu significativamente nos planos da Secretaria de Estado do Desporto neste quinquénio. No evento que encerra, esta sexta-feira (05), serão também traçados planos que permitam o contínuo desenvolvimento do desporto moçambicano, sobretudo no próximo quinquénio (2024-2029).



MOÇAMBIQUE ATACA NAMÍBIA NAS “MEIAS” DO COSAFA AMBICIONANDO O TÍTULO REGIONAL

Depois de uma excelente exibição dos pupilos de Victor Matine no último jogo da fase de grupos onde venceram o Botswana por (3-1), os “Mambas” terão pela frente, no jogo das meias-finais, a Namíbia, esta sexta-feira, no Estádio Nelson Mandela Bay, em Port Elisabeth, na vizinha África do Sul.

"O meu objectivo continua a ser potenciar os jogadores para poderem chegar à Selecção Nacional A. Não estou a pensar em troféus, mas pelo que estes jovens fizeram hoje, só posso estar feliz" - disse Victor Matine reagindo ao triunfo, logo após a vitória frente ao Botswana.

Moçambique e Namíbia vão se defrontar pela nona vez na história em torneios da COSAFA. Diz a história que dos oito jogos já realizados no torneio COSAFA, a Namíbia leva vantagem com 5 vitórias sendo que Moçambique apenas triunfou duas vezes. Há também o registo de um empate.

Moçambique e Namíbia batem-se às 18h00 desta sexta-feira (05). Já na outra meia-final, Angola e Comores vão disputar a outra vaga para a final desta edição do torneio COSAFA.



MISSÃO MOÇAMBIQUE EM PARIS 2024 DESPEDIU-SE DO PRIMEIRO-MINISTRO ADRIANO MALEIANE

A delegação moçambicana que vai competir nos Jogos Olímpicos de Paris 2024, partiu na tarde desta quarta-feira (03).



Antes da viagem, a missão Moçambique despediu-se do Primeiro-Ministro Adriano Maleiane.

Maleiane encorajou os atletas nacionais que vão disputar as Olimpíadas de Paris 2024 a desfrutarem da experiência e representarem condignamente a pátria amada. Na despedida aos atletas, Maleiane pediu que a delegação moçambicana mantenha a disciplina que caracteriza o povo moçambicano.

Os atletas nacionais chegaram à Paris na última quinta-feira (04) e, imediatamente, entraram em estágio. De Maputo, esta quarta-feira, partiram cinco dos sete atletas que irão competir nas olimpíadas deste ano.

Os nadadores Denise Donelli e Matthew Lawrence, juntaram-se ao grupo em Paris, nesta quinta-feira(05).

Dicca Desporto

JUDOCAS MOÇAMBICANOS PARTICIPAM DO SOUTH AFRICA CHAMPIONSHIP OPEN

Cerca de 18 judocas moçambicanos, em masculinos e femininos, que competem em diversas categorias, irão representar o país no South Africa Championships Open.



A competição será realizada de 04 a 05 de Julho, em Bloemfontein. A selecção nacional participa desta competição com o objectivo de ganhar rodagem, vivenciar mais experiências em competições internacionais e preparar-se para o campeonato africano de judo em juniores.

Os 18 judocas moçambicanos vão competir nos escalões de juniores e seniores, em ambos os géneros. Em femininos Moçambique vai competir nas categorias de -52 e -57kg, e em masculinos categorias de -60kg, -66kg, -73kg e -81kg.

ANUNCIE AQUI!

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO.

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

DICCA

SHELLSY BARONET DEIXA INTERNAUTAS EUFÓRICOS AO POSTAR FOTO DE VÉU

A cantora moçambicana, Shellsy Baronet, que recentemente tornou-se mãe, tem feito de tudo para deixar seus seguidores a par da sua vida pessoal através das suas redes sociais.

Desde o início da sua gestação que Shellsy tornou-se “amiga” dos seus seguidores e vem os alegrando em cada post feito nas suas redes sociais.

Recentemente, a cantora postou no seu Instagram a foto de um manequim com o véu de uma noiva e na legenda escreveu “Wedding?”, que em português significa casamento.

Os seguidores fizeram várias questões sobre o significado da publicação, mas Baronet não respondeu nada, deixando uma dúvida no ar. Alguns deles adiantaram as felicitações e desejaram muitas felicidades à cantora".



**ANUNCIE
AQUI**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO!

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

WILL SMITH SURPREENDEU SEGUIDORES AO CANTAR SUA NOVA MÚSICA NO EVENTO BET AWARDS

O actor e agora cantor norte-americano, Will Smith, subiu ao palco do BET Awards na sua primeira apresentação solo desde a infame bofetada no Óscar.

A faixa, com ritmo gospel, deu a entender os desafios do actor diante dos olhos do público, após dar uma "chapa-da" ao comediante Chris Rock, no Óscar de 2022.

O ícone do gospel, Kirk Franklin, juntou-se a ele no palco para emprestar os vocais, enquanto Smith dizia à multidão:

"Ninguém tem uma vida fácil. Não sei quem precisa disso agora, mas estou aqui para dizer que você consegue".

A performance dinâmica parece ser mais um passo na jornada de retorno de Smith, que começou quando Bad Boys: Ride or Die chegou aos cinemas e alcançou um sucesso impressionante de bilheteira, consolidando seu retorno como uma grande estrela de cinema".

A aparição na BET acontece após a participação especial de Smith em Abril com J Balvin no Coachella, onde ele se vestiu com traje completo dos Homens de Preto para o set temático de OVNI de Balvin.



DANIEL CHAPO PODE SER O TRUNFO DA FRELIMO

Nos últimos dias, o Secretário-Geral interino e candidato presidencial do Partido Frelimo, Daniel Francisco Chapo, vem realizando viagens para diferentes locais do mundo, tendo até ao momento viajado para a Tanzânia, Zimbabwe, Angola, Portugal e Ruanda.



Oficialmente, as viagens enquadram-se na componente de pré-campanha do partido e contactos com os moçambicanos na diáspora e os partidos “amigos da Frelimo” naqueles países.

Moçambique vai às eleições no próximo dia 09 de Outubro e o novo Governo, que sairá deste escrutínio, só tomará posse em Janeiro de 2025. O Comité Central do Partido Frelimo irá reunir-se dentro de alguns dias em sessão extraordinária que deverá, sobretudo, consagrar o início da campanha eleitoral.

DÍVIDAS NÃO DECLARADAS EM LONDRES: MOÇAMBIQUE ALCANÇA ACORDO EXTRAJUDICIAL

O Governo, através do Ministro da Economia e Finanças, Max Tonela, acaba de anunciar um acordo extrajudicial que vai permitir ao Estado Moçambicano reduzir a exposição de um potencial impacto financeiro de 1,4 mil milhões de dólares para 220 milhões de dólares.

Por outras palavras, caso os bancos VTB Capital, VTB Europa e BCP vencessem o processo judicial que corre em Londres, o Estado moçambicano teria de pagar 1,4 mil milhões de dólares. Com o acordo extrajudicial, Moçambique faz cair em 84 por cento o valor que teria que mobilizar para pagar a dívida.

Nota importante é que, apesar da raiz dos bancos envolvidos ser russa, o dinheiro a ser pago não vai para a Rússia na medida em que os bancos VTB foram intervencionados por reguladores europeus nas praças onde operavam, pelo que, não será infringida nenhuma sanção imposta contra a Rússia no âmbito da guerra na Ucrânia. O presente acordo extrajudicial acontece há escassos dias da leitura da sentença em Londres do processo em torno das dívidas não declaradas.

Todavia, o Procurador-Geral Adjunto, Ângelo Matusse, frisa que o acordo não afecta os processos-crime e administrativo que decorrem dentro e fora de Moçambique contra os implicados na emissão de garantias soberanas de uma dívida com contornos de corrupção.

Lembre-se que este é o segundo acordo extrajudicial, depois do acordo celebrado em Setembro de 2023 com o banco Credit Suisse e alguns dos credores que participaram na operação de financiamento à ProIndicus. Neste acordo, alguns bancos moçambicanos e credores estrangeiros foram pagos.



ANUNCIE AQUI!

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO.

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

DICCA



GUNGU APRESENTA

O CANDIDATO

SAMUEL MALUMBE

FREDERICO MATHLOMBE

GILBERTO MENDES

BEATRIZ MUNGUAMBE

JOANETE ROMBE

ELISIO CUINICA

EMELDA MACAMO

VASCO CONDO

SEXTAS, SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS - 18H30, CINE-TEATRO GILBERTO MENDES

DIREÇÃO GERAL: GILBERTO MENDES; ASSISTENTE DE ENGENAÇÃO: CHENOA MENDES; PRODUÇÃO: IRENE BANZE & CHENOA MENDES; ILUMINAÇÃO: SILVA NHAVERE; SONOPLASTIA: ZACARIAS CHONGO; CENOGRAFIA: GILBERTO MENDES & ZACARIAS CHONGO





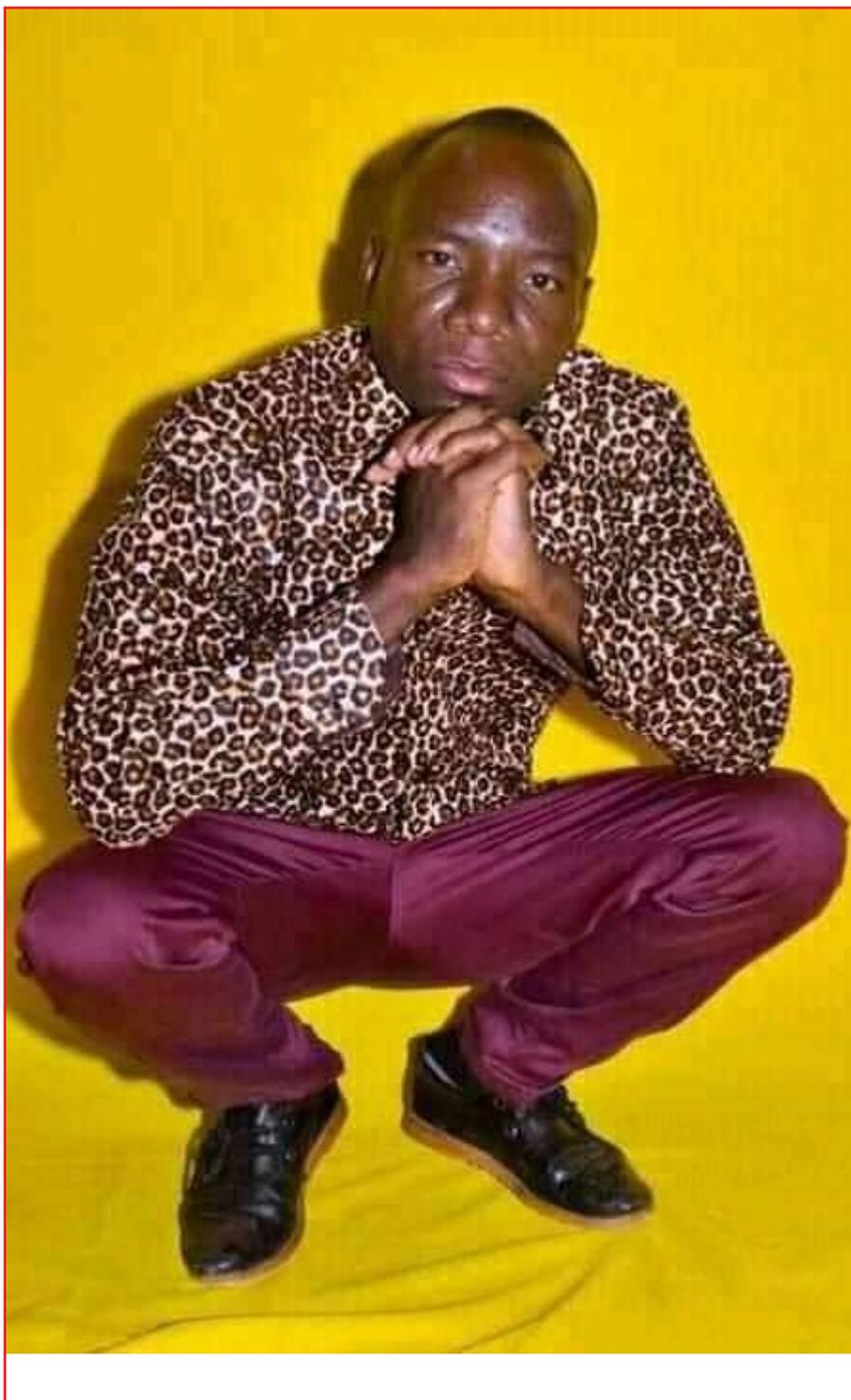
ANUNCIE **AQUI!**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO.

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

EM MAPUTO: IRMÃO MBALUA REVELA QUE ESCAPOU DE SEQUESTRO NO BAIRRO ALTO-MAÉ

O cantor moçambicano, Irmão Mbalua, autor do hit "Culpado", usou suas redes sociais para pedir desculpas aos fãs por não ter comparecido num dos programas de TV da praça onde até já tinha sido anunciado como convidado do dia. A razão da "falta de comparência" do artista que reside na província da Zambézia, é muito curiosa.



Conhecido pelo hit "Culpado é o Namorado Dela", Mbalua explicou que não compareceu ao programa pelo facto de este ter sofrido uma tentativa de sequestro no bairro Alto-Maé, na capital moçambicana Maputo, por um indivíduo que alegava ser promotor de eventos da Ponta de Ouro. O sequestro não foi bem sucedido, mas o criminoso conseguiu levar o telefone do cantor, o que o deixou incomunicável das 9h às 19h.

"Estou sem telefone e tive que ir à loja recuperar os contactos, mas apenas consegui recuperar um dos números, por enquanto. Acabei perdendo o contacto dos apresentadores e não conheço a localização", explicou Mbalua.

O cantor também mencionou uma ligação suspeita que recebeu no sábado, à noite, após anunciar sua participação em alguns programas de televisão. A pessoa anónima o alertou sobre a presença de um "super-homem" controlando a TV onde estaria, sugerindo que sua música "A Juíza" não era bem-vinda para algumas pessoas. Logo após sair da televisão, este recebeu a chamada do sequestrador. "Estou vivo graças a Deus" - afirmou Mbalua, aliviado.

Para finalizar, o cantor deixou uma mensagem de esperança: "Se Deus quiser, amanhã estaremos juntos no programa 'Do Amado Filho do Povo'. Eu amo grandemente a vocês! Leiam Salmos 91:1..."

Dicca Ndzava

VALESCA POPOZUDA REVELA PORQUÊ EVITA HOMENS ACTUALMENTE

A cantora brasileira de funk, Valesca Popozuda, está a lançar o seu novo projecto, intitulado "De Volta Para Gaiola: Amor De Verdade" e deu entrevistas falando sobre o novo álbum. Segundo a artista, o novo trabalho será cheio de referências sobre sexo e intimidade, como fazia durante o início da carreira.

A vocalista do grupo "Gaiola das Popozudas", conta que não tem se relacionado com muitos homens nos últimos tempos e que até preferiu usar o seu próprio objecto de satisfação sexual. Popozuda disse que está actualmente solteira porque os homens têm medo de se aproximarem dela por ser uma mulher empoderada.

“Acho que a minha próxima namorada vai ser mulher (risos). Esses homens estão tão complicados, sabe? Porque eles sempre querem ser donos da razão. Com mulher, a troca, o carinho, a carícia é bem diferente do que com o homem. Não preciso de nada”. Segundo a cantora, de 45 anos de idade, quando os homens percebem a personalidade forte de uma mulher, acabam correndo porque sempre querem estar com a razão, e ela não é de correr atrás de homem nenhum.

“Eles correm. Quando eles entendem que você é uma mulher, que, pô, você não vai deixar barato, que você não vai abaixar a sua cabeça, e que você é empoderada, que não depende de nada, que você vive a sua vida, eles têm medo” - concluiu a artista.



**ANUNCIE
AQUI**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO!

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

ANGOLANA JUDDY DA CONCEIÇÃO: “DAQUI A 30 ANOS VAMOS VER VELHINHOS COM MUITAS TATUAGENS”

Conhecida como a inserção de imagens ou textos na pele através da aplicação subcutânea com ajuda de uma agulha, o uso de tatuagens tem sido cada vez mais recorrente nas sociedades, seja por razões de estética, ou ainda para manter guardada uma lembrança marcante.

Numa publicação feita no seu perfil do X, Juddy da Conceição fez uma reflexão sobre esta prática comum em figuras públicas. A influencer diz não estar de fora relativamente a lista de velhos tatuados daqui a 30 anos.

“Daqui a 30 anos vamos ver velhinhos com muitas tatuagens. Eu já me vejo nesse rolé” - avançou.

Da Conceição começou a carreira na internet alguns anos atrás, quando abriu um canal no YouTube sobre maquilhagem e outras coisas. Com mais de um milhão de seguidores na sua conta oficial do Instagram, a mesma faz postagens de publicidades de marcas e parceria. Em Junho de 2020, a revista Forbes Angola elegeu-a como a influenciadora digital com mais lucro em Angola.

Em Julho de 2021, Judy foi eleita como a celebridade angolana mais polémica pelas fotos que a mesma tem postado nas suas redes sociais. Juddy concorreu também no Miss Angola 2007, onde saiu em segundo lugar como a melhor dama de honra e a mulher com melhor traje africano, eleita pela actriz brasileira Tais Araújo.



ANUNCIE AQUI!

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO.

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

DICCA

ALCY É O PRIMEIRO MOÇAMBICANO A BRILHAR NA GALA DO “BET AWARDS” NOS EUA

Num feito inédito, Alcy Caluamba, humorista de Moçambique, marcou presença pela primeira vez na prestigiada gala norte-americana “BET Awards”. Esta proeza o torna no primeiro moçambicano a participar deste renomado evento, que celebra as maiores realizações de artistas e figuras da cultura afro-americana.



Alcy, conhecido pelo seu talento e carisma no mundo do humor, está actualmente nos Estados Unidos em busca de novas experiências no campo audiovisual. Esta visita aos EUA também visa aprimorar suas habilidades e adquirir conhecimentos que serão essenciais para o lançamento do seu próximo filme intitulado “Caly”.

No que diz respeito aos prémios, Usher ganhou o prémio de melhor artista masculino de R&B/pop pela quinta vez. O artista também recebeu um prémio pela sua carreira. Para o artista, ganhar um importante prémio desta dimensão na actualidade é um facto histórico.

Por outro lado, SZA ganhou o prémio de melhor artista feminino de R&B/pop pelo segundo ano consecutivo. Ela é a primeira artista a ganhar prémios consecutivos nesta categoria desde que Beyoncé venceu por seis anos consecutivos, de 2014 a 2019. O sucesso de SZA, “Saturn”, manteve o seu nome em primeiro plano, embora esta não tenha lançado um novo álbum desde SOS em Dezembro de 2022.

ANUNCIE **AQUI!**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO.

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040



**FAÇA O SEU EVENTO, REUNIÃO OU CONFERÊNCIA
NUMA SALA CONFORTÁVEL, CLIMATIZADA
E ESTACIONAMENTO NA BAIXA DA CIDADE**

**CONTACTOS:
84 645 2701 / 82 828 8340**



zäp
A minha TV

**CARREGUE POR 7 E 14 DIAS
E VEJA OS MELHORES
PROGRAMAS NA TV**

 MANINGUE FÁCIL MINI + 45 CANAIS 430 MTS	 MANINGUE FÁCIL MINI+ + 60 CANAIS 600 MTS	 MANINGUE FÁCIL MAX + 90 CANAIS 950 MTS	 MANINGUE FÁCIL PREMIUM + 120 CANAIS 2220 MTS
--	---	---	---

 95 500

**ANUNCIE
AQUI**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO!

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

Trazemos, como sugestão, a leitura do texto extraído do romance *NO VERSO DA CICATRIZ* (2021), do escritor e jornalista moçambicano Bento Baloi. A obra, com 319 páginas, contém 3 livros: *A FERIDA*, *O SANGUE* e *A CICATRIZ*. O texto que lhe sugerimos é o primeiro dos dez que compõem o livro terceiro.

Bento Baloi nasceu, em 1968, no Bairro de Maxaquene (Ka-Vieira), isto na Cidade de Maputo, hoje. Para além de escritor e jornalista, é, também, actor e dramaturgo. Escreveu dois bailados. Tem a sua obra publicada, desde os finais de 1980, em jornais e revistas. Em 2016, publica *Recados de Alma* (romance); em 2021, *Arca de Não É* (crónicas), (já esgotado). Publicou, ainda, um livro sobre as *Primeiras Eleições em Moçambique*.

Votos de uma boa leitura, durante estas sessões!

A CICATRIZ⁽¹⁾

A minha presença no centro de detenção já dura há quatro dias. Não é uma penitenciária formal. É um local improvisado. Uma espécie de armazém de uma empresa estatal qualquer que foi à falência. Somos aos milhares. Todos temos um denominador comum: fomos presos sem os documentos que são exigidos nas rugas diárias pelos bairros da cidade. Chamam-nos de improdutivos porque não conseguimos provar que trabalhamos. A prova maior seria um cartão de trabalho.



O quadro deste local faz-me recordar o ex-Comando da Polícia de Choque, mas com algumas diferenças. Aqui não há violência nem se dorme ao relento. O espaço é enorme e coberto. Apesar de muitos, cada qual consegue um cantinho para se aconchegar. Outra diferença é que, se, em 1975 não havia tanta carência alimentar, hoje, a situação é grave. Não há comida. Passa-se apenas uma refeição por dia e a ementa é a mesma: farinha amarela e repolho.

Recordo-me das circunstâncias em que conheci Nelson, em 1975. Sorrio para com os meus próprios botões.

«O que é que foi? Estás a rir-te sozinho?», pergunta um jovem prisioneiro que na circunstância está sentado ao meu lado.

«Nada de especial. Recordei-me de um amigo.»

«Muito especial?»

«Sim. Um verdadeiro irmão. Conheci-o numa circunstância igual a esta.»

«Presos?»

«Não, necessariamente. Mas deixa para lá.»

O jovem é alto e os seus 24 anos de idade permitem-lhe respirar energia e muita saúde.

«Como é que vieste parar aqui?», questiono.

«Fui preso. Não trabalho. Não faço nada na vida. Uma vez aqui não temos muitas hipóteses, vamos para Niassa.»

«Niassa? Eu não volto para Niassa!», não grito, mas falo com convicção. Não é para Niassa que quero ir. É para Maguaza, «mas afinal qual é o problema? O que é que foi desta vez? Por que é que voltam a deportar as pessoas para tão longe das suas famílias?»

O jovem César parece estar conformado com a situação. Fita-me demoradamente e esboça uma explicação. Ele vive na cidade. Seguramente que estará melhor esclarecido que eu.

(Continua)



REGISTO
019/GABINFO
- DEPC/2005

PERIODICIDADE
Semanal

TIRAGEM
Electrónica

PROPRIEDADE:
DICCA, Publicidade
e Marketing
Travessa do Varieté
Nº 21-57 - R/C
M A P U T O

FICHA TÉCNICA

DIRECÇÃO
Samuel Malumbe

EDIÇÃO
ESFÉRICO

REDACÇÃO
Jeremias Licumbe
Frank Muceliua
Alexandre Chival
Jonas Machava (Fotógrafo)

COLABORAÇÃO
Matos Matosse

REVISÃO
ESFÉRICO

MAQUETIZAÇÃO
H. Hauze

SABIA QUE...

Perfumes e desodorantes são bastante práticos, mas já pensou que você pode cheirar bem naturalmente, sem precisar utilizar nenhum produto? Bem, isso não é uma tarefa fácil. Mas, além de um banho, temos recomendações do que você pode comer para que o seu corpo cheire bem – ou para que, pelo menos, ele não cheire mal.

A nossa dica principal é: beba muita água! Água, além de nos manter saudáveis, também ajuda a cheirarmos melhor, pois ela auxilia na remoção de toxinas do corpo através da sudorese e do xixi, por exemplo. Para ter um efeito ainda maior, adicione algumas gotas de limão. Isso porque os limões são ricos em vitamina C e eletrólitos, além de serem ácidos com uma alta capacidade antioxidante (já ouviu falar em esfregar limão nas axilas?).

Uma fruta com muita água na sua composição, a maçã, pode te ajudar de diversas maneiras na regulação do odor corporal. A maneira mais eficaz que a maçã tem de te fazer cheirar bem é melhorando o seu hálito. Quando você morde e mastiga essa fruta, você empurra a placa de bactérias e comidas presas nos seus dentes, diminuindo as chances de mau hálito.

Você ama alho na comida mas não suporta o fedor que fica na sua boca após um tempo? A pesquisadora Sheryl Barringer, Ph.D., afirma que resolver isso é simples: basta beber um copo de leite ou outra bebida que tenha água e gordura na sua composição. É comprovado que o leite pode reduzir compostos sulfúricos encontrados no alho que causam o seu cheiro forte.

Assim como o leite, o iogurte pode anular cheiros ruins na nossa boca. Porém, ele vai além, e ajuda a regular o nosso intestino com as suas propriedades probióticas. Além disso, iogurtes são uma fonte de vitamina D, que ajuda na luta contra bactérias orais, diminuindo odores que elas produzem.

Não é somente o limão que tem a capacidade de te fazer cheirar melhor. Outras frutas cítricas também podem ajudar com isso, como laranjas, tangerinas, limas, e abacaxis. Apesar de não ser confirmado cientificamente, muitos acreditam que o corpo absorve os odores agradáveis desses alimentos.

Se o seu problema é chulé, tenha sempre uma garrafa de vinagre de maçã na despensa. Esse alimento multiuso mata algumas bactérias e é capaz de acelerar a secagem de suor, duas das causas do chulé. A dica é colocar os pés numa mistura de vinagre de maçã e água e deixá-los descansando por 20 minutos.

Canela, cardamomo, anis estrelado, entre outras especiarias são ótimas para ajudar no hálito também. Isso porque os componentes aromáticos desses alimentos tendem a permanecer por algum tempo depois que você os consome. Por isso, recomendamos um chazinho de especiarias.

Para quem não sabe, trufas são fungos subterrâneos que só podem ser encontrados através do faro de porcos. As trufas são extremamente caras, mas os seus óleos também têm os feromônios que fazem você cheirar bem para algumas pessoas que conseguem detectá-los.

Joga com **responsabilidade**

CONTROLA O TEU JOGO

Aposta de acordo com as tuas
capacidades. Tira um tempo para
reflexão, se precisas de um
intervalo sem jogar.

betway

**ANUNCIE
AQUI**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO!

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040

icca Gungu TV



**GUNGU TV
É MAIS FELIZ QUEM
ASSISTE**

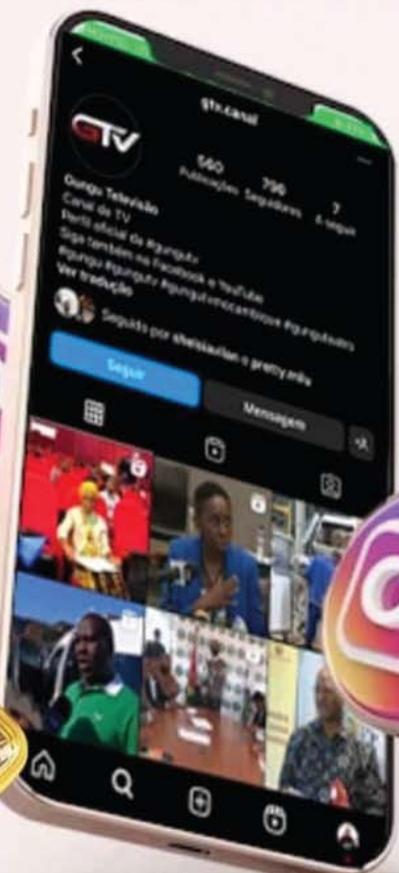


INSCREVA-SE



GUNGU TELEVISAO

**SIGA A NOSSA PÁGINA E LIGA-TE AO
MELHOR DO ENTRETENIMENTO NACIONAL**




1 1 1

gungu_televisao

COMO ASSISTIR:

tv cabo

CANAL
08

StarTimes

CANAL
110

You Tube
GUNGU TELEVISAO

facebook
GUNGU TELEVISAO

??! QUE HORROR!
MÁS QUE RAIO DE
CORTE É ESSE BER-
NARDO?
NEW STYLE¹ OU QUÊ?

QUAL NEW STYLE QUAL CARAPUÇA,
CAROLINA! FUI É MAZÉ TRAÍDO PELO
BARBEIRO. EU LHE PEDI PARA COR-
TAR-ME O CABELO PARA PAGAR EM
DUAS PRESTAÇÕES. POIS, EU SÓ TINHA
A METADE DO CUSTO. MAS O SAFA-
DO PREFERIU O FIFTY-FIFTY.²



¹ NOVO ESTILO
² METADE-METADE



Prático
e saboroso!

Gourmet, dá sabor à vida.



Tropigalia

**ANUNCIE
AQUI**

SEU CLIENTE TAMBÉM LEU ISSO!

CONTACTOS: 84 64 52 701 & 82 82 83 040