

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Mau Hálito: os tipos de enxágue bucal

No mercado atual é possível encontrar dezenas de tipos e marcas que prometem várias soluções. É por isso que acaba se tornando impossível diferenciá-los e mais difícil saber qual deles necessitamos para nosso tipo de problema bucal. Aqui falaremos sobre alguns tipos de enxágue bucal para o mau hálito para facilitar no momento da escolha!

Um dos problemas que mais frequentemente ocorre e desejamos resolver o mais rápido possível é o mau hálito. Qualquer inflamação, infecção das gen-

givas ou algum outro problema nos dentes são os maiores causadores do mau hálito e são os problemas mais comuns entre a maioria das pessoas.

O melhor enxaguante bucal para o mau hálito a ser usado nestes casos é aquele que deixa o hálito fresco. Você é responsável por neutralizar o odor. Especialistas dizem que os principais ingredientes de bochechos, os quais são o cloro e o zinco, e os que contêm enxofre eliminam as bactérias, que causam o odor.

Há alguns enxaguantes bucais, que além de prevenir o mau hálito, também

contêm alguns ingredientes como germicidas que ajudam na luta contra placas bacterianas e gengivite. A vantagem destas lavagens em geral é trazer bons resultados e ferem menos a boca.

Quem usa enxaguante porque está preocupado com a saúde bucal não deve se esquecer de jamais de passar o fio dental. Ele sim é fundamental para complementar a escovação e eliminar placas bacterianas que começam a se formar no canto dos dentes, onde a escova dificilmente alcança.

Esse acúmulo de bactéria geralmente provoca o

escurecimento dos dentes e também facilita a formação de cáries. É recomendado usar fio dental ao menos uma vez por dia, mas ele pode ser usado mais vezes, caso haja acúmulo de restos de alimentos entre os dentes.

Mesmo assim, há risco da placa bacteriana começar a se formar.

Por isso, os dentistas recomendam visitas semestrais ao consultório para uma limpeza profissional.



Como manter o **cabelo alisado** por mais tempo

Alisar o cabelo para certas mulheres e tê-los completamente lisos é um sonho. Algumas recorrem à prancha de cabelo, outras a um bom cabeleireiro, independentemente da sua escolha é importante saber que com algumas dicas ajudará o seu cabelo ficar liso por mais tempo e sem danos.

É importante saber que, embora existam várias pranchas (chapinhas) no mercado oferecendo proteção ao nosso cabelo, não devemos confiar totalmente antes de fazer um tratamento capilar para hidratar e fortalecer os fios.

Não há nada melhor do que um cabelo natural, brilhante, sem defeitos, sau-

dável, e sem dúvida essa é a imagem que todas queremos projetar. Por isso, é importante não se descuidar. Daremos algumas dicas para manter seu cabelo liso por mais tempo:

O que não se deve fazer antes de fazer o alisamento:

Aplicar creme de pentear. O cabelo deve estar seco, se você lavar antes é melhor deixá-lo secar naturalmente ou use o secador.

Evite o uso do condicionador porque ele deixa um aspecto levemente oleoso no cabelo.

Se o seu cabelo for muito oleoso ou seco, você deve fazer um tratamento antes de alisar. Procure um der-

matologista para que você tenha certeza do seu tipo de cabelo e qual o melhor xampu para usar.

Os seus cabelos não podem estar sujos e nem embaraçados.

E algo muito importante: alisá-los por parte e jamais com mechas volumosas, pois isso não funcionará e os seus cabelos não ficarão bonitos. O certo é fazer o alisamento sem pressa, mecha por mecha.

Extremamente importante: Tenha seu cabelo sempre hidratado.

Depois de alisar o cabelo Os cabelos não devem tomar muito vento, pois pode arrumar.

Não aplique água, creme para pentear, ou qualquer outro tratamento que vá prejudicar o seu trabalho com a prancha. Logo após a chapinha você pode passar um pouco de fixador a base de silicone (por exemplo, Serum) no comprimento dos fios, pois este vai atuar como um óleo finalizador impedindo que a umidade externa penetre facilmente no fio.

Não escove muito os cabelos para evitar que eles arruinem.

Evite ficar passando a mão nos cabelos enquanto se faz chapinha é um erro terrível.



Duran & Duran Conveniência e Serv Festa



*Chopp
Schin
é com o
Marçin*

Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

*Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094*

social

O último domingo, dia 23, foi de muita alegria para a pequena **Hadassa** que reuniu familiares e amiguinhos em uma bonita festa que comemorou seus dois aninhos. Os preparativos e a recepção dos convidados ficaram por conta dos papais Luis Henrique e Lívia



receita

Almôndega de carne com arroz

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 200g de carne moída
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- sal e pimenta a gosto
- salsa picada a gosto
- óleo para fritar
- 4 xícaras (chá) de molho de tomate



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture o arroz, a carne moída, a cebola, o alho, o ovo, a farinha de rosca, o sal, a pimenta e a salsa. Modele as almôndegas e frite no óleo quente. Em uma panela, coloque o molho de tomate, leve ao fogo e deixe ferver. Coloque as almôndegas, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe descansar por 5 minutos e sirva em seguida.

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



SECRETARIA E CONSELHO MUNICIPAIS DA CULTURA
 TEATRO MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS

Com o grande cantor lírico do Theatro Municipal de São Paulo,
 Sebastião Teixeira, e o celebrado pianista Marco Bernardo

Recital Piano e Voz
 Arias de Ópera e Canções Populares

Meia / Antecipada
 R\$ 20,00

**Dia 12 de abril de 2014,
 sábado, às 20h30**

Compre seu ingresso antecipado!

(17) 3442-3797 ou (17) 3442-3241

horóscopo



ÁRIES

Sua atitude fraterna nutre os laços de amizades, neste momento em que Lua e Vênus se associam o circuito. Resgata sua pureza e jovialidade, permitindo-se curtir este momento com espontaneidade e alegria. Aproveite!

TOURO

Você transborda soluções criativas, mesmo quando é pega de surpresa, pois Lua e Vênus conjuntos em sua área profissional ressalta suas capacidades. Dedicase às causas em que acredita. Dê o seu melhor e alcance grandes conquistas!



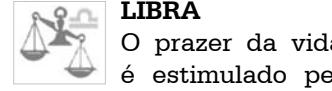
GÊMEOS

Que tal ampliar os horizontes espirituais e mentais? A conjunção Lua-Vênus lhe traz harmonia emocional e favorece as tomadas de decisão e julgamentos. Saia da zona de conforto, pois boas surpresas lhe aguardam!



LEÃO

As relações de cunho afetivo tendem a se intensificar, pois Lua e Vênus se associam em sua área de relacionamentos, destacando as boas trocas e o apoio mútuo. Boas parcerias podem surgir, então compartilhe suas metas de vida!



LIBRA

O prazer da vida é estimulado pela conjunção Lua-Vênus, que lhe traz mais satisfação desde as atividades mais simples até as mais complexas. Saiba curtir este momento e canalize suas habilidades para concretizar objetivos!



SAGITÁRIO

Sua presença é notada onde quer que esteja, pois Lua e Vênus se associam em sua área de comunicação. Aproveite para conquistar o espaço que deseja, mas assegure-se de que está transmitindo sua mensagem corretamente!



AQUÁRIO

Mais consciente de seu próprio valor, você parte para as conquistas, impulsionada pela conjunção Lua-Vênus em seu signo. Você tende a buscar a qualidade em detrimento da quantidade. Avalie as questões antes de dispênsá-las!

CÂNCER



Lua e Vênus se associam em sua oitava casa, exaltando seu magnetismo pessoal e tornando o momento ideal para conquistar pessoas de seu interesse. Suas atuais parcerias, inclusive financeiras, tendem a prosperar!

VIRGEM



A conjunção Lua-Vênus lhe estimula a cuidar das demandas básicas e a promover a qualidade de vida. Que tal dar mais atenção à saúde, ao seu visual e ao seu lar? Estimule o conforto para si e para os mais queridos!

ESCORPIÃO



Lua e Vênus conjuntos harmonizam as relações mais próximas, pois traz um clima de afetividade na vida familiar. Demonstre seu afeto e ofereça seu apoio. Se estiver só, curta os bons momentos de solidão no aconchego de sua casa!



CAPRICÓRNIO

Invista em você, seja cuidando do visual ou proporcionando prazeres para si mesma. A harmonia Lua-Vênus em sua área material estimula o carinho e cuidado consigo e com o outro. Seja altruísta, mas respeite limites financeiros!



PEIXES

Os desafios lhe trazem um momento de renovação, pois a conjunção Lua-Vênus em sua área de crise indica que você tende a se fortalecer ao enfrentar as dificuldades. Contagie as pessoas à sua volta com essa energia!

celebridades

Em baixa, Naldo se afunda em dívidas e vê cachê despencar

Naldo viu a fama e o sucesso chegarem de uma vez no ano passado. Bombando com o hit "Amor de Chocolate", eleito como a música do verão, o cantor aproveitou a boa onda para valorizar o passe.

O marido de Moranguinho não pisava no palco

por menos de R\$ 120 mil, a vodca era importada e o uísque também. Só que em 2014, sem nenhum hit emplacado e com menos poder de fogo, uma apresentação sai por "meros" R\$ 15 mil.

Na época de vacas gordas e agenda cheia, o artista achou que era

uma boa se casar no maior clima de ostentação. Com tudo do bom e do melhor, ele subiu ao altar com a namorada de anos. Pena que tanto luxo só gerou prejuízo.

Outro sinal de que as coisas não vão bem é a dívida de quase R\$ 6 mi-

lhões que carrega desde a gravação de seu DVD Ao Vivo. Além dos altos custos do show, a quantia aumentou porque mais da metade do público de cinco mil pessoas não era pagante e assistiu ao show com ingressos cortesia. Literalmente não está fácil.



Naldo: shows despencam de R\$ 120 mil para "só" R\$ 15 mil

Tatá Werneck sensualiza de um jeito que você nunca viu antes

A atriz normalmente é lembrada pelo jeito irreverente o Brasil em "Amor à Vida" - e lacrou seu sucesso com sua participação no "BBB". Mas este mês, na "TOP Magazine", Tatá aparece de um jeito sensual que você nunca viu antes.

"Sei que não faço parte do padrão de beleza brasileiro e nem mundial, mas tô feliz da vida", disse ela, na entrevista à revista. Mas isso lá é um problema? Longe disso! "Nunca tive baixa autoestima porque me amo muito. Pra mim, estar bem não é só estar gata, é estar feliz, pulando, cometendo uma gafe."

Mas antes desse luxo tudo, ela contou que fez "muito o Mosquito da Dengue no ônibus". Haha. Ela conta que houve um tempo de vacas magras e "não, porrrada e choro". Mas agora é só sucesso e fabulosidade, não é, Tatá?



Tatá Werneck arrasando mas já fez papel de "Mosquito da Dengue"

Jennifer Aniston confessa que é uma acumuladora de maquiagens



Em entrevista à revista "People", Jennifer Aniston mostrou que não consegue ser uma pessoa desapegada. A atriz de 45 anos contou que não consegue se livrar de seus pertences com facilidade.

A estrela mantém itens com mais de 20 anos guardados em nome do valor sentimental. "Eu tenho maquiagens que estão na minha gaveta há dez anos, que deveria me livrar. Eu compro novas máscaras de

cílios e coisas assim, mas eu também tenho essa mania estranha de querer guardar as velhas", revelou a bela.

Além das maquiagens, roupas também formam um verdadeiro acervo na casa da loira. "Eu tenho uma calça jeans de quando tinha 20 anos que não consigo abandonar, além de ainda guardar o sapato mocassim vermelho da época de Friends! Sinto saudade deles."

Jennifer Aniston mostrou que não consegue ser uma pessoa desapegada. A atriz de 45 anos contou que não consegue se livrar de seus pertences com facilidade.

A estrela mantém itens com mais de 20 anos guardados em nome do valor sentimental. "Eu tenho maquiagens que estão na minha gaveta há dez anos, que deveria me livrar. Eu compro novas máscaras de

Terceiro e último: se prepare pra dizer adeus a Fani nua

Fani saiu da cama na manhã de ontem, 25, pra fechar negócio. A gata esteve em São Paulo para decidir os detalhes de seu próximo ensaio nu.

A terceira capa da ex-BBB será pela revista "Sexy". Ela já fotografou outras duas vezes para "Playboy", sendo a primeira em 2007.

A segunda foi dividindo a capa e o ensaio pra lá de caliente com a também ex-BBB Natália Cossola, em 2011.

"Negociei desde que saí do 'BBB 13' e finalmente chegamos num consenso. Este será meu último ensaio nu. Estou com várias ideias, mas não posso contar ainda, mas quero fechar com chave de ouro", contou a moça.

Como parte da preparação para as fotos estão um tratamento para clarear os dentes e a finalização de sua tatuagem. "Já eram planos para esse ano, mas eu resolvi antecipar para a revista."



Fani volta a levar os marmanjos ao delírio



Atriz e seu auge exagerado

S'GOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo para sua construção.
Com o melhor preço
e a melhor condição de pagamento

FONE / FAX: (17) 3465-9399

Av. Carlos Barozzi, 982 - Fernandópolis - SP.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20 %
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros

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)

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - 2 lojas
a partir de
R\$ 1,99

Laka
Diamante Negro

R\$ 0,99 CHOCOLATE LAKA E DIAMANTE UND.

TAÇA UNIDADE. R\$ 13,99

R\$ 1,99 KIT TAPOER COM 3 UNIDADES.

R\$ 1,99 CABIDE 8 UNIDADES.