



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

Dia favorável. Boas surpresas podem mudar o rumo do seu dia. Se estava tudo chato, de repente fica tudo super excitante.

Touro • 21/04 a 20/05

Vênus no signo de Peixes está expandindo seus sentimentos e sensibilizando sua alma. O egocentrismo diminui bastante.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

Hoje seu estado de espírito se alegria através de boas conversas com seus amigos. Alguns deles lhe trarão boas notícias e também boas sugestões.

Câncer • 21/06 a 21/07

Este dia pode trazer nervosismo. É capaz de você ficar desligado, meio distante de tudo. É assim mesmo: de vez em quando você precisa de muita paz.

Leão • 22/07 a 22/08

Se você estiver na dependência de outros para dar andamento em projetos de trabalho poderá ficar nervoso. Procure fazer seu trabalho sozinho.

Virgem • 23/08 a 22/09

Hoje o trabalho deverá ser bastante produtivo; encontrará receptividade e cooperação. Na vida amorosa, continua a tendência para a estabilidade e calma.

Libra • 23/09 a 22/10

Vênus está ajudando a sua vida cotidiana. Às vezes cumpre cego e surdo uma lista de tarefas. No fim do dia vende a alma por qualquer diversão.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Você vai se sentir mais seguro e autoconfiante, além de mais disciplinado. Aproveite para lutar pelo que deseja com menos ansiedade e paranóia.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Você está procurando estabilidade emocional, o que não deve estar fácil. Mesmo assim, a vida afetiva está em foco, com acontecimentos importantes.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Marte e Plutão estão aumentando a capacidade de agir. Hoje é um dia adequado para desvendar segredos e impor mais disciplina na sua rotina.

Aquário • 21/01 a 19/02

Júpiter entrando no seu signo lhe traz alegria, otimismo e vigor; você ficará ainda mais audacioso do que de costume. Começa um período próspero.

Peixes • 20/02 a 20/03

Mente relaxada, bom humor. Você saberá se sentir contente com o que tem e assim vai se divertir muito mais com a vida e os acontecimentos.



claudia.figueiredo@jfhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

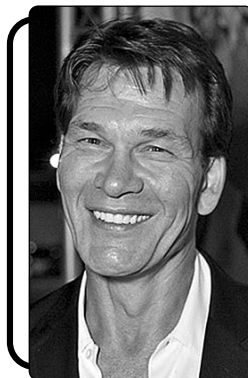


Folga no Rio

Ronaldo Fenômeno trabalha duro para perder peso e voltar a brilhar nos campos de futebol. Fazendo a pré-temporada com o Corinthians, na cidade de Itu, interior de São Paulo, ele tem se dedicado a exercícios intensos. Mas, antes disso, o jogador passou alguns dias no Rio de Janeiro, relaxando ao lado da noiva Maria Beatriz Antony e da filha recém-nascida, Maria Sophia, em sua cobertura no Leblon, de frente para a praia. O apartamento triplex custou mais de 4 milhões de euros, de acordo com a imprensa internacional.

Mais à vontade

A modelo paranaense **Viviane Bordin** posou, pela terceira vez, para a revista "Playboy". O ensaio pode ser conferido na edição deste mês. Viviane apareceu nua na publicação em 2005 e 2003 e afirmou ter ficado mais à vontade neste ensaio. "Em 2003, meu corpo era de menina, tinha uma inocência. Hoje, ele está mais sensual, estou bem mais mulher. Eu prefiro as fotos desta sessão pois mostram meu crescimento", disse ela.



TEIMOSO

O ator **Patrick Swayze**, 56 anos, em sua primeira entrevista à TV desde que teve diagnosticado câncer de pâncreas, disse estar irritado, assustado, "passando por um inferno" e que pode ter apenas mais dois anos de vida. Apesar disso, ele se recusa a parar de fumar. Contou à jornalista Barbara Walters que abandonar o vício não é sua prioridade no momento, apesar de admitir que o hábito "provavelmente tem algo a ver com o câncer". Em 1990, ele contracenou com Demi Moore em "Ghost", mas antes ficou conhecido como o bailarino de "Dirty Dance".

SEM FRESCURA

O grande segredo da felicidade é ser feliz mesmo sem estar com alguém. Ser feliz consigo mesmo e ser feliz apesar de. Pois não podemos esperar que o parceiro nos satisfaça completamente. Uma coisa é você desfrutar tudo de bom que uma companhia pode trazer para sua vida, outra é achar que ela tem obrigação de fazê-la feliz. Amar não é depender. Amar é partilhar.

Entrar em um namoro ou em um casamento achando que isso vai ser a passagem única para sua felicidade é andar na contramão dela. O casamento é bom, mas requer maturidade e muitas concessões. Depositar sua felicidade na mão de outra pessoa é um atentado contra si mesmo. Viver com alguém é muito melhor que viver para alguém.

Tenha vida própria e dê espaço para o outro também. O segredo é voar juntos, mas nunca amarrados.

RECEITA



PANQUECAS PRÁTICAS

Ingredientes

- 1 copo de leite
- 1 ovo
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 pitada de sal



Modo de fazer

• Bata os ingredientes no liquidificador. Pré aqueça uma frigideira de teflon com uma colherinha de óleo. Coloque a massa na frigideira com o auxílio de uma concha. Deixe assar até que a borda obtenha cor dourada. Vire a panqueca e recheie ao seu gosto (carne, queijo e presunto, frango etc) deixando dourar o outro lado. Enrole e reserve-as em um pirex. Cubra com molho de tomate polvilhado com queijo ralado e leve ao forno pouco antes de servir só para aquecer. Sempre que quiser pode aumentar a quantidade, é só dobrar a receita.

Dica: Para fazer panqueca doce é só retirar o sal da receita e rechear com doce de leite, brigadeiro, banana ou geléia.