



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

Vênus está afastando de você qualquer baixo astral, tanto das pessoas quanto dos ambientes. Você também está mais ligado no lado leve e divertido da vida.

Touro • 21/04 a 20/05

Nas pequenas obrigações do cotidiano terá que enfrentar alguns contratemplos, principalmente se você tiver que lidar com gente autoritária.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

Este momento está lhe trazendo mais disposição e empenho, mas no trabalho você sabiamente evita confrontações com chefes ou superiores.

Câncer • 21/06 a 21/07

Brilho no mundo social. Favorável para ser o promotor de alguma comemoração ou o idealizador de encontros profissionais ou pessoais.

Leão • 22/07 a 22/08

Você está mais concentrado e pode usar a sua mente mais construtivamente num trabalho intelectual. Selecione um tópico e aborde-o de todos os modos possíveis.

Virgem • 23/08 a 22/09

Você está preocupado como presente. Podem acontecer coisas que você não esperava. Porém, pode manter o bom humor: tudo vai dar certo no final.

Libra • 23/09 a 22/10

Hoje você se lembra dos mil projetos que habitam sua memória, e renasce a esperança de realizá-los. A realidade não é restrição e sim material de construção.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Com tantas mudanças, era de se esperar resistência de quem está próximo. Escute queixas e explique o que vem se passando com você.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Tendência a ser generoso e afável com as pessoas, o que vai atrair para você muita simpatia e admiração. Amigos, amores e familiares também estarão afetuosos.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Mercúrio está lhe trazendo um período de maior facilidade de comunicação e trocas com o mundo. Fique atento às oportunidades e convites que surgirem.

Aquário • 21/01 a 19/02

Hoje você pode se encontrar meio dividido, sob pressão vinda de direções opostas. Pessoas próximas brigam e demandam a sua aprovação e fidelidade.

Peixes • 20/02 a 20/03

Você está alegre e otimista, mas também temperamental. Definitivamente, não está disposto a deixar que cortem o seu barato.



claudia.figueiredo@ifhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

GESTO OBSCENO

Maria Paula, apresentadora e humorista do "Casseta & Planeta", foi clicada por paparazzi de plantão, quando saía de uma academia do Leblon, no Rio. Ela não gostou do assédio e fez gesto obsceno para os fotógrafos. Mesmo assim, foi seguida por eles e, entrando numa livraria, repetiu o gesto.



ATRIZ, CANTORA E MODELO

Emanuelle Araújo, que fez sucesso na pele de Manu em "A favorita", está em cartaz, até 1º de março, com a peça "Tieta do Agreste", de Jorge Amado. Ela ainda é a vocalista da banda Moinho, com a qual roda o Brasil fazendo shows. Para completar, é capa da revista "Criativa" deste mês. Posou para J.R. Duran.

NOVO FILME

Nos próximos dias, **Xuxa** se reúne com os produtores de seu novo filme, que começará a ser rodado em março, num navio. O longa é uma livre adaptação do best-seller infanto-juvenil do consagrado autor brasileiro Pedro Bandeira, "O fantástico mistério de Feiurinha".



FESTA SURPRESA

Regina Duarte, que completou 62 anos na quinta-feira, ganhou festa surpresa da equipe da novela "Três irmãs". A atriz gravava cenas do ensaio do bloco de carnaval da Pousada Azul, quando a festa começou. O "Parabéns pra você" teve direito a decoração, salgadinhos e cinco bolos!



'DIETA DO SONO'

Para conseguir perder peso após o nascimento de seus gêmeos Max e Emme, em fevereiro do ano passado, a atriz e cantora **Jennifer Lopez** utilizou também a "terapia do sono". Ela dorme sempre antes das 20h, a não ser que tenha compromisso de trabalho. Sua última refeição do dia, numa rotina normal em casa, é às 17h. E antes de ir para o quarto, toma uma xícara de chá verde, para relaxar e ter cerca de dez horas tranquilas de sono.



SEM FRESCURA

Crescemos na busca da nossa "metade da laranja", porque nunca nos disseram que já nascemos inteiros e não dependemos de alguém para ser feliz. Ninguém vai completar o que nos falta. É muita responsabilidade. E nem nós seremos os únicos responsáveis pela felicidade de alguém. Claro que uma boa companhia é agradável, mas isso não pode ser um fardo.

Sempre nos falam que no relacionamento a dois é preciso ceder, mas precisam mesmo é avisar que não é necessário se anular. Só sendo indivíduos com personalidade própria é que poderemos ter uma relação saudável.

Fazem-nos acreditar que quem é magro é belo e feliz, por isso há tantas pessoas na busca desesperada pelo corpo perfeito, mas acabam anoréxicas ou bulímicas. Há particularidades em cada um de nós que não seguem as regras impostas pela sociedade.

Tentam nos fazer acreditar que ninguém é feliz sozinho. Mas ninguém nunca nos contou como é bom ser apaixonado por si mesmo. Só assim você pode ser feliz com outra pessoa.



RECEITA



ENFORMADO COM SOBRAS DE FRANGO

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- sobras de frango desfiado
- 1 lata de ervilha
- 1 cebola picada
- 4 tomates picados
- azeitonas picadas
- 1 pacote de pão de forma
- maionese
- pimenta
- sal

Modo de fazer

• Aquecer o óleo e dourar a cebola, o tomate e a azeitona. Temperar com sal, pimenta e refogar por alguns minutos. Acrescentar a ervilha e o frango desfiado. Regar com um pouco de água e deixar o molho apurar. Num refratário, arrume camadas de pão de forma, passando um pouco de maionese em cada fatia. Colocar em seguida o refogado de frango. Finalizar com o pão e decorar a gosto. Se quiser uma torta mais úmida respingar leite nas fatias de pão antes de passar a maionese.