



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

ia favorável para participar de qualquer outra atividade que envolva pessoas ligadas a você também profissionalmente.

Touro • 21/04 a 20/05

Não deixe pensamentos desagradáveis tomarem a cabeça. Não é para fingir que eles não existem, mas apenas adicionar outros, agradáveis.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

Tendência ao isolamento e à intransigência. Cuidado para não virar um patrulheiro da mediocridade e ficar se irritando com a pobreza de espírito alheia.

Câncer • 21/06 a 21/07

Quando estamos com alguém só por hábito, banalizamos os sentimentos. Na união, não esqueçamos o respeito que as coisas sagradas merecem.

Leão • 22/07 a 22/08

Estude; leia. Talvez esteja com falta de tempo para essas atividades. Procure temas que vão expandir seus conceitos sobre a condição humana.

Virgem • 23/08 a 22/09

Está impaciente e como resultado poderá sofrer pequenos acidentes, como prender o dedo nas gavetas. Para suavizar: respire e dê gargalhadas altas, sem censura.

Libra • 23/09 a 22/10

Poderá se sentir inseguro quanto a sua imagem. Descobrirá com facilidade onde você finge ou mostra-se melhor do que é. Todo mundo finge um pouco.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Momento positivo, em que você vai considerar o que chamamos de problemas como desafios, para poder desenvolver potencialidades.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Poderão surgir chateações onde menos esperava, mas você também está atento e rápido para cortar o mal pela raiz e acabar logo com esta onda estranha.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Hoje suas emoções estão prevalecendo sobre seu intelecto e você vai perceber novas maneiras de interpretar o mundo que o cerca.

Aquário • 21/01 a 19/02

Nunca é tarde para iniciar qualquer coisa. Não pense que já passou do tempo. Estas são desculpas estereis que nunca vão acabar nem faltar.

Peixes • 20/02 a 20/03

Espírito mais relaxado; estimulando um lado seu que gosta de dizer coisas engraçadas e interessantes para todo mundo rir junto.



claudia.figueiredo@jfhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

Pedido de desculpas

Sabendo do ciúme do pai, a sister juizforana **Josy Oliveira** postou um pedido de desculpas para ele em seu diário virtual. O pai, Toninho, sentiu ciúmes das cenas de beijos entre a filha e Newton no Big Brother Brasil. No blog, Josy escreveu: "Olá Brasil! Em primeiro lugar, gostaria de agradecer, a Deus por estar aqui! Ao Brasil, à minha família que tanto amo! (...) Estou muito feliz por ter (...) encontrado aqui o Tom! Pai, me perdoe por alguma coisa. Te amo demais e o senhor sabe que sempre será o homem da minha vida, mas preciso ter alguém especial!"



ANIMAÇÃO

Joana Balaguer levou o namorado para a festa de aniversário de seu amigo Hélio, vocalista da banda Mal de Cabeça, no Rio de Janeiro. O casal estava animado e posou para os flashes dos fotógrafos e distribuiu sorrisos.



BOATO

Na última sexta-feira, **Deborah Secco** e seu namorado, o jogador de futebol Roger Flores, acordaram assustados com os rumores de que estariam separados. O boato dava conta, ainda, de que ela estaria de caso com o ator Bruno Gagliasso. A assessoria de imprensa da atriz tratou logo de afirmar que "está tudo ótimo entre ela e Roger".

Ensaio sensual

A atriz **Nívea Stelmann**, 34 anos, que é também repórter do "Video show", é destaque da edição deste mês da revista "UM". A morena posou para um ensaio sensual. Nívea diz que não tem problemas para exibir o corpo. "É meu instrumento de trabalho, meu cartão de visitas. E ouvir que estou bem, com 34 anos, depois de um filho, é uma delícia". A morena ainda falou sobre o assédio da mídia: "Minha vida é pública, não escondo nada de ninguém mas não faço dela um Carnaval. Detesto este circo que algumas celebridades armam, como se não gostassem do que fazem".



ANGU À BAIANA

Ingredientes

- 3 copos de fubá
- 500ml de água
- uma pitada de sal
- 500g de carne moída
- 1/2 pimentão picado
- cheiro verde a gosto
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de milho verde
- 1 caldo de carne
- 3 dentes de alho amassado
- 1 colher de óleo
- 200g de mussarela



Modo de fazer

• Frite a carne moída com o alho amassado. • Coloque o molho de tomate, o cheiro verde, o milho verde, meio tablete de caldo de carne e o pimentão picado. • Deixe ferver até formar um molho bem consistente. • Enquanto ferve, faça o angu, misturando a água com o fubá, o óleo, meio tablete de caldo de carne e uma pitada de sal. • Deixe ferver bastante até obter um angu bem consistente e cremoso. • Coloque em uma assadeira a mussarela, um pouco do angu ainda quente e o molho que se formou da carne moída por cima do angu. • Depois, coloque mais angu e mussarela e assim até acabar. • Por último, acrescentar o molho de carne moída.

ATENÇÃO: O angu tem que está bem quente para que a mussarela derreta.

SEM FRESCURA

Por volta dos 4 anos de idade, as crianças passam a manifestar certa resistência a tomar banho. Nesta fase, começa a conquista pela autonomia, e muitos baixinhos acham que podem ser donos do próprio nariz, inclusive, escolhendo se querem ou não tomar banho. Aí, a mãe, que tem que se desdobrar em mil, passa a travar uma luta diária: "Menino, vai tomar banho!". Mas crianças, acreditem, a responsável pela exigência do banho não é sua mãe, mas sua pele.

Tomar banho não é só para ficar cheiroso. Se você estiver cheirando mal, significa que muitas bactérias e restos de pele se acumularam. A saída é procurar o chuveiro mais próximo e se lavar, esfregando bem. Só sabonete não arranca caraça. É preciso bucha e sabão.

Crianças pequenas costumam ter medo da água do chuveiro. Tudo bem, use o chuveirinho. Leve uns brinquedos para o banho, brinque com a espuma. E se lavar a cabeça é um martírio, pelo medo de cair shampoo nos olhos e arder, é fácil: se não pode comprar um shampoo "que não arde nos olhos", dê à criança uma toalha para ela segurar contra o rosto, peça para ela virar bem a cabeça para trás e ajude-a a lavar os cabelos.

Tenha paciência. Não interrompa uma brincadeira legal, ou o desenho animado preferido, só para tomar banho. Estabeleça um horário neutro e mãos à água!

RECEITA