



Rosângela Alvarenga - Agência O Globo

HORÓSCOPO

Áries • 21/03 a 20/04

Aproveite para se divertir e estar entre amigos e pessoas que gostam de você. O momento é bastante favorável aos encontros românticos.

Touro • 21/04 a 20/05

Atenção nos relacionamentos íntimos, pois o convívio muitas vezes faz com que esqueçamos que todos têm direito à sua privacidade, em todos os sentidos.

Gêmeos • 21/05 a 20/06

Dia favorável para movimentar dinheiro. Compras e vendas deverão redundar em ganhos e mais estabilidade para o futuro. Você está querendo ação e emoção.

Câncer • 21/06 a 21/07

Os cancerianos estão próximos do aniversário; é um renascimento que acontece todos os anos. Aproveite para traçar metas.

Leão • 22/07 a 22/08

Com O Sol no signo de Câncer, contatos pessoais íntimos ganham importância. No amor, deve procurar lidar com suas emoções de forma espontânea.

Virgem • 23/08 a 22/09

Grande inteligência e habilidade. Você deve utilizar o dia para tratar de assuntos do seu interesse profissional. Pessoas em posição de poder notarão a competência.

Libra • 23/09 a 22/10

Ternura e compreensão vindos da parte da pessoa amada vão deixá-lo muito satisfeito. Boa sorte, escolhas acertadas, atitude geral progressista.

Escorpião • 23/10 a 21/11

Disposição lutadora e ambiciosa. Sua natureza é reservada e desconfiada, e você deve aproveitar estas oportunidades para buscar a realização das metas.

Sagitário • 22/11 a 21/12

Você está entusiasmado porém responsável. Mesmo assim, o dia pode trazer umas ondas de nervosismo: são passageiras.

Capricórnio • 22/12 a 20/01

Satisfação na vida afetiva. Grande oportunidade para liberar seus sentimentos e emoções mais guardadas. Surgem lindos sonhos na sua mente.

Aquário • 21/01 a 19/02

Intuição ativada, o que vai dar maior alcance aos seus projetos. Confie, mas deixe de lado a tentação de resolver tudo rápido demais.

Peixes • 20/02 a 20/03

Saturno circula pela sua casa relativa a relacionamento e associações. É tempo de você fazer uma seleção mais rigorosa das pessoas que o cercam.



claudia.figueiredo@jfhoje.com.br

CLÁUDIA FIGUEIREDO

Rastapé no Jardim do Sol



Hoje, amanhã e domingo, acontece o 1º Rastapé do Jardim do Sol, idealizado por um grupo de jovens do bairro. Hoje, tem show da Banda Stilo e da dupla Heitor & Giovanni. Amanhã, Banda Nexus e Grupo Solução. Fechando a festa, no domingo, entra na área **ZonaBlue** e Rock de Bamba. O Rastapé ainda conta com DJ's e quadrilha. A festa é aberta ao público e pede-se doações de agasalhos.

DUELO DE DJS DE FORRÓ

Amanhã, a partir das 22h, acontece o segundo duelo de DJs de forró no Mezcla. Mantendo o mesmo projeto - Tributo a Luiz Gonzaga -, os DJ's Cris (vinil) e Kalango (CD/computador), responsáveis pelo site ForróJF, tocarão muito forró, xaxado, baião, xote, coco, arrasta-pé e músicas típicas juninas. O Mezcla fica na Rua Benjamin Constant 720. O ingresso custa R\$ 5.

HUCK VAI À ARGENTINA
BUSCAR A MULHER
E OS FILHOS

Luciano Huck foi à Argentina buscar seus filhos que estavam com a mãe. Angélica saiu do Brasil com as crianças antes do alerta do Governo para evitar viagens para Argentina e Chile, em função da nova gripe. Ela foi à trabalho, gravar entrevistas para o "Estrelas". Preocupado, ele e a família deixaram a capital Buenos Aires e foram para o interior do país, onde a Gripe A ainda não é problema. Luciano disse que a situação é preocupante em todos os cantos e bairros da cidade, mas que não viu ninguém usando máscaras.

Ronaldo entra
na Justiça

O agente de Ronaldo, Fabiano Farah, garantiu que o atacante entrará com ação na Justiça contra a empresa que acaba de lançar uma linha de cuecas femininas com estampas das caricaturas dele, além de Kaká e Adriano.



O Dia Internacional de Apoio às Vítimas da Tortura, celebrado hoje, chama a atenção para o sofrimento das vítimas, suas famílias e comunidades. É uma oportunidade para reafirmarmos a condenação da tortura.

Conheço um homem vítima dos porões na ditadura militar, que impediu no Brasil nas décadas de 60 e 70. Hoje, ele carrega sequelas e, sobretudo, a memória dos dias de tortura a qual foi submetido. Na verdade, ele pouco fala sobre o assunto, pois qualquer lembrança vem somada à dor pelo qual passou. Apesar de hoje ele tentar ter vida normal, o ataque psicológico do qual foi vítima não apaga de suas lembranças atuais o que viveu no passado.

A história dele se soma a outras também com alto grau de crueldade. Muitos foram presos, torturados e desapareceram sob o silêncio de seus algozes. Famílias foram desmanteladas, relacionamentos foram interrompidos e nossa história foi escrita com muito sangue.

Hoje, me uno às inúmeras famílias vítimas da tortura em solo brasileiro e chamo atenção para este dia. A sociedade precisa continuar condenando atos tão cruéis, desumanos e degradantes.

RECEITA



ARROZ DE CARRETEIRO

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz cru
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1kg de carne seca
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola ralada
- 7 xícaras (chá) de água fervente
- sal a gosto

Modo de fazer

• Coloque a carne seca de molho, com antecedência, trocando a água por várias vezes. Melhor deixar em geladeira, por 24 horas. Cozinhe-a até que esteja macia e pique ou desfie. Refogue o alho e a cebola no óleo e junte a carne seca picada ou desfiada.

Acrescente o arroz e frite bem, mexendo sempre. Adicione a água e baixe o fogo. Na hora de servir, coloque por cima salsa picadinha. Deve ser servido ainda úmido, por isso, prepare na hora de servir.

