

## HORÓSCOPO



Aries  
(21/03 a 20/04)

Dia de ótimas energias que aumentam seu otimismo e vontade de investir em novos projetos, especialmente os que envolvem o trabalho e uma nova parceria. Ambiente doméstico também passa por um momento especial.



Touro  
(21/04 a 20/05)

O amor e os relacionamentos, especialmente os afetivos, continuam ganhando energias bastante especiais, colocando em movimento questões que vinham paradas há muito tempo. Continue abrindo seu coração sem medos.



Gêmeos  
(21/05 a 20/06)

Trabalho e família são as áreas mais beneficiadas neste período, portanto, aproveite as boas energias que envolvem seus projetos e os seus. O momento é ótimo para uma reforma ou mesmo uma mudança de casa ou cidade.



Câncer  
(21/06 a 20/07)

Você está bastante otimista e cheio de amor no coração. Amizades chegam e trazem novas energias à sua vida. Caso esteja só, o amor tem rodeado você. Se não percebeu, abra seus olhos, pois ele pode estar bem perto.



Leão  
(21/07 a 20/08)

As energias estão melhores a cada dia, especialmente as que envolvem sua carreira e profissão. O momento é para fazer planos e projetos, mas também para colocar as mãos na massa, pois suas finanças são beneficiadas neste período.



Virgem  
(21/08 a 20/09)

As energias estão ótimas para tudo o que diz respeito à comunicação. Um ótimo aspecto entre a Lua e Júpiter abre portas para novas investidas em contatos com grandes empresas, clubes ou instituições. Aproveite o ótimo momento.



Libra  
(21/09 a 20/10)

Sua carreira e planos de negócios ganham um novo movimento no dia de hoje, especialmente no que diz respeito às suas finanças. Um aumento de salário ou um projeto que aumente seus rendimentos pode ser aprovado.



Escorpião  
(21/10 a 20/11)

A Lua em seu signo recebe ótimas vibrações de Júpiter e movimenta seus projetos de viagens e os contatos com pessoas e empresas estrangeiras. O momento também é ótimo para iniciar um novo e longo curso.



Sagitário  
(21/11 a 20/12)

É possível que você esteja mais fechado no dia de hoje, pois a Lua em Escorpião remete você a emoções e escolhas feitas no passado. Respeite esse momento de reclusão e tome as devidas decisões. Hora de fechar algumas portas.



Capricórnio  
(21/12 a 20/01)

Sua vida social ganha um novo colorido no dia de hoje. É possível que um amigo o convide para uma grande festa ou evento. Júpiter e Lua em ótimo aspecto beneficiam os relacionamentos afetivos, portanto, fique atento



Aquário  
(21/01 a 20/02)

Hoje as energias fazem com que você se volte mais para sua carreira ou para um projeto profissional. O momento envolve aprovação de um plano de negócios ou projeto. Um novo e importante passo pode ser dado no dia de hoje no setor.



Peixes  
(21/02 a 20/03)

Seus projetos de viagens ou os relacionados com pessoas e empresas estrangeiras dão um novo passo no dia de hoje. No amor, o dia também promete ótimos momentos a dois. Caso esteja só, saia para se divertir, pois um novo romance pode começar

## Dicas de Beleza

### Vitamina C para a beleza

A mais popular das vitaminas não favorece “apenas” a saúde, ao fortalecer o sistema imunológico e aumentar a absorção de ferro pelo organismo. “A pele também ganha com ela, já que a vitamina C previne a flacidez e as rugas, além de melhorar a elasticidade e a cicatrização, o que é essencial, por exemplo, após um tratamento estético mais invasivo, como um peeling”. Os benefícios não param por aí, já que o nutriente tem a capacidade de combater os radicais livres, que aceleram o processo de envelhecimento e o aparecimento dos sinais dele no rosto. Isso explica por que o ativo aparece em tantos cremes anti-idades. “Filtros solares também podem conter vitamina C, já que ela tem ação fotoprotetora, que ajuda a proteger a pele dos raios ultravioleta do sol, e inibe a síntese da tirosina, uma enzima responsável pelo surgimento das manchas escuras”.



Boas fontes  
Como o organismo não produz vitamina C, conhecida ainda como ácido ascórbico, é preciso adquirir os 75 45 miligramas recomendados por dia para uma mulher acima de 18 anos por meio da alimentação ou da suplementação.



## Cantinho Poético

Por: Eliseu Oro

### Utopia

Por uma longa estrada andei;  
Em muitas pedras tropecei,  
Ao fim caminho cheguei.

Quisera um sonho realizar,  
Em solo infértil tentei semear.  
Esperança, utopia, fé, ilusão,  
Toda minha luta foi em vão.

Quem dera pudesse regressar.  
Toda uma nova recomeçar.  
Sonhar, mas com os pés no chão,  
Para não sofrer tanta decepção.

No fim da estrada cansada cheguei  
Sem forças, a Deus com fé eu rezei,  
Um último pedido de socorro eu fiz:  
Senhor eu lhe peço: ajude-me a ser feliz.

(Extr. Da "Antologia Literária internacional"  
Del'Secchi, vol. XXII, pág. 190, de  
vassouras – RJ, ano de 2012).

## Sabores da Culinária

### Batata de forno com frango

#### Ingredientes:

500 g de peito de frango cozido e desfiado  
800 g de batata cozida em rodelas  
1 copo de requeijão  
1 molho de tomate  
azeitona picada a gosto  
200 g de mussarela fatiada ou ralada  
200 g de presunto fatiado ou ralado orégano a gosto

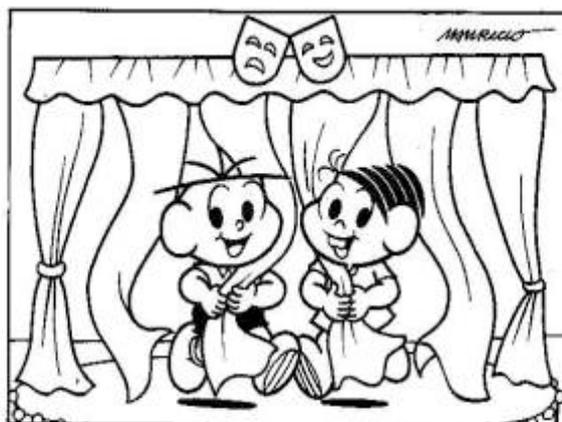
#### Modo de Preparar:

Refogue o molho de tomate com óleo e tempero em uma panela e acrescente o peito desfiado  
Coloque um pouco de água e deixe ferver um pouco  
Depois, adicione a azeitona picada e desligue o fogo  
Pegue um refratário de vidro e coloque o frango com o molho por baixo  
Logo em seguida coloque o requeijão por cima do frango e depois as batatas cozidas em rodelas  
Cubra com o presunto e a mussarela e polvilhe orégano por cima  
Leve ao forno pre-aquecido entre 180°C a 200°C até o que queijo derreter.

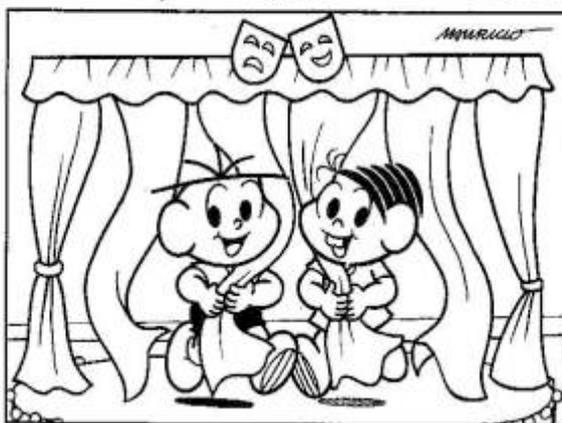


Bom apetite.

## Jogo dos 7 erros



PREPARADO PARA O SHOW QUE VAI COMEÇAR! ENTÃO, OBSERVE BEM ESTAS ILUSTRAÇÕES E ENCONTRE RAPIDINHO OS SETE ERROS!



## Charge

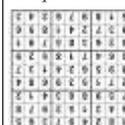
Por: André Luiz Rauber



## Sudoku:

O objetivo é encaixar no quadro números de 1 a 9 de tal maneira que eles não se repitam em cada linha horizontal ou vertical. Dentro de cada área de 3x3 quadrados também não pode haver repetições.

Resposta:



								6
	4						9	
7	5		8					2
2		1	5					8
		9	5				1	7
			4					
		2	6		8			
9					4	1		
						6		3

## Funerária e Marmoraria

STÜRMER  
MAYER

FONE

3623-0172

Rua da República - Descanso - Santa Catarina

StúdioA  
Cabeleireiros e Cosméticos



Loja de Cosméticos Naturais, Orgânicos e Funcionais  
Cursos de Cabeleireiros, Massagem Corporal, Estética  
Facial, Terapias Orientais, Manicure e Depilação  
Artigos para Cabeleireiros, Massagistas, Esteticistas,  
Maquiadoras, Depiladoras e Manicures  
ANÁLISES CAPILARES E FACIAIS GRATUÍTAS!

Andréia Dal Magro  
Terapeuta - CRT.45930

Neusa Dal Magro  
Instrutora de  
Cursos de Beleza

Rua Duque de Caxias, 2011 - Centro  
Próximo ao Sam Willas Hotel - São Miguel do Oeste, SC

FONE (049) 3621-0924