

HORÓSCOPO



Nesta semana haverá a mudança de posicionamento de seu planeta regente, Marte, que passa a atuar no signo de Virgem, enfatizando as questões relacionadas à saúde, ao equilíbrio cotidiano, como você tem lidado com o trabalho e as suas responsabilidades e atribuições.



É preciso cuidar da saúde, refletir sobre os seus hábitos, buscar o aprimoramento das atitudes e tudo o que promova mais bem estar. É um momento importante para você refletir sobre suas atividades.



É um momento de conscientização de como você tem agido em relação às amizades, aos grupos e a comunidade em que vive, refletindo sobre o seu papel único, singular e se tem tido espaço para se manifestar com autonomia e independência em seus relacionamentos.



O ciclo atual é extremamente interessante, mas também desafiador e promove a necessária harmonização entre a dedicação que você dá às questões familiares e emocionais, mas sem deixar de atender às demandas da carreira e do trabalho.



Velhos conceitos e paradigmas estão sendo transformados, neste momento, para os leoninos. É a hora de abrir a mentalidade, de ouvir outros pontos de vista e refletir sobre como está agindo em seus relacionamentos e se é capaz de promover o diálogo.



O planeta Marte, um símbolo astrológico de ação, motivação, energia e conquista, passa a atuar em seu signo, o que é, sem dúvida, uma posição que favorece a vontade, a atitude dos virginianos, mas que alerta para a tendência ao perfeccionismo e à agressividade.



Um momento de renovação nos relacionamentos, onde velhas parcerias ou pessoas podem sair de sua vida e, ao mesmo tempo, haver uma inovação e uma renovação no seu jeito de se relacionar, libriano.



A fase atual propõe o desprendimento, o desapareço, a finalização de situações, a eliminação de um velho ciclo e, também, a colheita do que você vem fazendo. É um momento muito importante para a saúde.



Um momento propício para desenvolver os seus projetos profissionais, para, com vontade, determinação e humildade, perseguir os seus objetivos.



Como harmonizar a dedicação às questões profissionais que, sem dúvida, pedem a sua atenção, às parcerias de trabalho, aos seus propósitos e ambições, sem deixar de atender às questões familiares e ao desenvolvimento da individualidade.



Viver de acordo com a ética do seu coração, promovendo relacionamentos mais harmoniosos, justos e equilibrados é o que está ressaltado nesta semana aos aquarianos.



Um momento interessante para parcerias e inovações, especialmente de trabalho, mas chamando a atenção, também, para a possibilidade de conflitos devido ao excesso de cobrança ou uma atitude rígida e crítica.

Dicas de Beleza

Como fazer o intestino funcionar

Mais de três dias sem ir ao banheiro, inchaço, gases, sensação de estufamento e mal humor. Esses são alguns dos sintomas bastante comuns em pessoas que sofrem de prisão de ventre. Viver com o intestino preso não é saudável: a não eliminação das fezes favorece a proliferação de bactérias e micro-organismos nocivos ao organismo.

1. Preste atenção do seu intestino. Saber com que frequência o seu intestino funciona e observar o aspecto das fezes é muito importante para cuidar da saúde intestinal. Mas o mais importante é não inibir o reflexo evacuatório. Ou seja, quando der vontade, vá ao banheiro!

2. Consuma fibras. Mamão, ameixa seca, laranja com bagaço, semente de linhaça, gergelim, farelo de trigo e granola auxiliam na formação do bolo fecal e podem ser consumidos com iogurte desnatado, por exemplo, que tem bactérias que auxiliam a digestão.

3. Faça atividades físicas. Praticar exercícios regularmente estimula o peristaltismo movimento que empurra os alimentos ao longo do tubo digestivo, melhorando o funcionamento do intestino. Sim, o sedentarismo é uma



Cantinho Poético

Por: Eliseu Oro

A menina e o lápis da menina

Por: Elsa Pinto Alemão

Vão os dias para a escola,
Para uma conjunta ação;
Ele para ser guiado!
Ela para lhe dar direção!

Vai, meu lápis, vai rodando!
Vai, mas marcas traçando!
Eu também quero deixar
Meus traços onde eu passar!

Assemelhas a mim, apesar das diferenças,
Assim me ajudas a ter conhecimentos!
Minha mão guiante te conduz
Como eu me deixo guiar por Jesus!

Ferido, te apequenas ao ao apontador!
Advertida, faço-me grande pelo professor!
Tua madeira bela, macia, colorida,
Acolhe grafite, o cérebro em tua lida!

Meu corpo flexível corre, dança e canta.
No íntimo, é o bom caráter que encanta!
O lápis deixa apagar traços malfeitos!
Deslize de caráter, punição eu aceito!

Vê, lápis, quantas parencas
Há em nossas diferenças:
Menor, tu deixas marcas traçadas!
Maior, deixo marcas nas pegadas!
(Extr. Da "Antologia Literária Internacional", Del'Secchi, vol. XXII, de Vasouras - RJ, ano de 2012).

Sabores da Culinária

Rondelli fácil



Ingredientes:

- 1 rolo de massa de pastel (500 g)
- 500 g de presunto fatiado
- 500 g de muçarela fatiada
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 lata de molho de tomate pronto
- 1 caixa de creme de leite
- 1 xícara de água

Modo de preparar:

Abra a massa de pastel e divida em 3 partes (mais ou menos 40 cm cada) Passe o requeijão cremoso por cima Distribua as fatias de presunto e de muçarela em toda a massa Enrole igual um rocambole e corte os rondellis de mais ou menos 3 cm de espessura Distribua os rondellis num refratário Misture o molho de tomate, a água e o creme de leite e regue os rondellis Leve em forno médio/alto por 40 minutos ou até a massa ficar cozida Bom apetite.

Jogo dos 7 erros



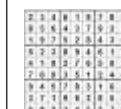
Charge



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

KIKA
Cestas, Flores
Perfumes,
Chocolates Importados,
Toalhas Decorativas
Rua das Flores, 138 - 89899-000 - Iporã do Oeste - SC

Bazar Camila
Venha nos visitar, e conhecer as novidades...
Av. Martin Piasieski - Descanso-SC
Presentes
Carteiras
Bijoterias
Bazar
(49) 3623-1032