

social

"Jamais deves voltar-se para trás, mas sempre seguir em frente. Não importa como tem sido a tua vida. Deus sabe muito bem. O importante é que não fujas do presente que é a única coisa que tens em tuas mãos."

■ Chiara Lubich



A prefeita Ana Bim em recente participação no telejornal TEM Notícias, da TV TEM.



Mariana Bortoleto apaga velinhas nesta sexta e recebe o carinho dos amigos.



Em uma bonita festa, Bruno Merino e Bruna Berti se uniram em matrimônio no último sábado. Felicidades ao casal!



Galera animada: Leandro, Eduardo, Mateus e Caio curtindo a noite.



José Cândido Avelar Neto, o professor Zé Cândido, recebe os cumprimentos pela passagem de mais um aniversário. Na foto com Daniele Ferreira.



Destaque para o locutor Jean Braida, animando as manhãs na ArenaFm, ano ar com o Paradão Sertanejo.



Integrante do elenco na série "Experimentos Extraordinários", do Canal Futura e Cartoon Network, o fernandopolense Mateus Pigari Freitas comemorou idade nova ontem, dia 22. Parabéns e muito sucesso ao jovem "corinthiano", que além de um ator talentoso, conhece Futebol. Felicidades!

REDE DE POSTOS

Petrom

INDIAPORÃ - (17) 3842-1128
DOLCINÓPOLIS - (17) 3636-1212
FERNANDÓPOLIS - (17) 3462-3285

DEDETIZADORA
EACN
CONTROLE DE PRAGAS URBANAS
LAVAGEM DE CAIXA D'ÁGUA®
CASAGRANDE
(17) 3462-5816 / 99185-0155 / 99615-0155
E-mail: amiltoncasagrande@yahoo.com.br
Rua Sergipe, nº 514 - Centro - FERNANDÓPOLIS - SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

Flor da Mata
Avenida Lírio Greco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
A maior, melhor e mais completa
loja de utilidades da região!

FERNANDÓPOLIS-SP
Loja 1. AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO
Loja 2. AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO
Loja 3. CATANDUVA-SP
R: BRASIL, 432 - CENTRO
Loja 1. VOTUPORANGA-SP
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de
R\$ 1,99

MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zé do Gás
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898
FONE/FAX: (17) 3463-2725

Av. Lírio Greco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br

• Desenvolvimento de Software
• Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

Floricultura Casa & Jardim
17 3442-1076 / 3442-3475

Avenida Manoel Marques Rosa, 1187
Centro - Fernandópolis - SP

Marsala é a cor do ano: veja como usá-la nos looks e na decoração

Marsala é o nome da cor que você mais vai ouvir falar este ano. Eleita como tendência para 2015 pela Pantone – autoridade mundial de cores-, a tonalidade, aos poucos, começa a aparecer e influenciar as criações de moda, beleza e também decoração. Elegância e sobriedade são duas das características do tom, que é classificado como um “vinho puxado para os tons terrosos”, caso do marrom.

Para a moda, o marsala mais apropriado é o neutro. Fica muito interessante combinado com variações de azul, como turquesa, Tiffany [esverdeado] e outros. Já com peças muito escuras, caso de preto e marinho, o cuidado é para não criar um visual muito sóbrio e formal. Isso porque essa cor não é alegre, mas, sim, aconchegante e sofisticada.

Na decoração, fica bem quando aplicada em super-

fícies que tenham uma certa textura, como tecidos de estofados, tapetes e até mesmo revestimentos de paredes que você queira destacar. Para não errar, é bom ter cuidado com excessos e usar a cor nos detalhes.

A arquiteta Sabrina Campos explica que dentre as combinações que ficam melhores com essa cor, na decoração, estão os tons neutros - como branco, bege, marrom e cinza. Vale apostar também, segundo ela, no azul, no rosa e no laranja. No caso das joias, a cor tem sua pedra representante: o rubi. Justamente por ser uma tonalidade forte e sóbria, tornou-se símbolo de elegância e sofisticação. Se usada de dia, roupas claras podem ajudar a destacar a cor. Já para as temporadas de frio ou ocasiões formais, o rubi pode ser um perfeito aliado pela tonalidade intensa e calorosa, ainda mais quando aparece em pedras maiores e mais chamativas.



A tonalidade está “bombando” por aí, confira algumas peças que representam a cor do ano

receita

Gratinado gostoso de arroz e frango

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 xícaras (chá) de frango assado ou cozido desfiado
- Orégano, manjericão e tomilho picados a gosto
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de queijo meia-cura ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado
- 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado
- 1/2 xícara (chá) de mussarela ralada
- Sal, pimenta e noz-moscada ralada a gosto
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido (use sobras)



MODO DE PREPARO:

Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte o frango e os temperos. Refogue por três minutos. Reserve. Em outra panela, leve ao fogo a margarina com a farinha, mexendo sempre por dois minutos, em fogo baixo. Junte o leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Junte os queijos e mexa até derreter. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Reserve. Num refratário untado com óleo, ponha o arroz. Por cima, espalhe o frango refogado e cubra com o molho de queijos. Polvilhe com mais parmesão e leve ao forno, preaquecido em temperatura alta, por dez minutos ou até dourar levemente. Sirva.

Mais motivos para beber vinho

São muitos os trabalhos científicos publicados a respeito dos benefícios do vinho à saúde, a começar pelo “Paradoxo Francês”. Se alguns resultados já são consenso no meio acadêmico, e no senso comum, outros ainda não são. Há inúmeras polêmicas e controvérsias, a serem debatidas e estudadas mais profundamente.

Uma pesquisa recente realizada nos Estados Unidos relacionou o consumo frequente e moderado de vinho a uma maior proteção contra a osteoporose feminina. Outro estudo relacionado ao mesmo tema, desta vez francês, comprovou o aumento de massa óssea num grupo de mulheres com mais de 74 anos, a partir do consumo moderado da bebida. Ainda sobre a saúde feminina, existem também estudos que relacionam o vinho a um quadro de melhora dos sintomas da menopausa.

Testes realizados em laboratório, num estudo da universidade britânica de Leeds, revelaram que o resveratrol, presente no vinho, tem o potencial de interromper um dos

fatores responsáveis por desencadear a doença de Alzheimer. E é por meio de pesquisas como essa que um dia serão desenvolvidos medicamentos capazes de barrar a doença.

Nos Estados Unidos, uma pesquisa da Universidade de Duquesne concluiu que o resveratrol pode ajudar a melhorar o equilíbrio e o desempenho motor entre as pessoas mais velhas, contribuindo para evitar quedas entre idosos. Apesar de não estar claro de que maneira a substância age no organismo, os pesquisadores acreditam que o componente evita a morte de neurônios no cérebro, melhorando o desempenho motor das pessoas mais velhas.

Um dos resultados que gera mais polêmica, mesmo entre especialistas, é o obtido por pesquisadores da University College London, a respeito do consumo de vinho na gravidez. Segundo essa pesquisa, realizada entre 2000 e 2002, beber vinho durante a gestação não prejudica o crescimento do feto, e ainda traz benefícios à criança. Os pesquisadores relataram que os filhos de



mães que consumiam moderadamente a bebida quando grávidas apresentaram 30% a menos de chances de desenvolver problemas de comportamento.

Nem mesmo a relação entre vinho e diabetes encontra consenso. Segundo pesquisadores austríacos, é possível controlar o diabetes tipo 2 com uma taça de vinho ao dia. Organizações voltadas ao controle do diabetes reagiram ao resultado, alertando para os riscos do consumo excessivo, do aumento de peso, e da elevação dos níveis de glicose no

sangue. Outros estudos correlatos, como o da canadense Universidade de Alberta, constataram o potencial do resveratrol como agente preventivo para o desenvolvimento do diabetes.

De qualquer forma, apesar do consumo moderado de vinho proporcionar benefícios para a saúde, pode não ser indicado para todos. Existem pessoas que não devem ingerir quantidade alguma de álcool, pois os prejuízos seriam muito maiores do que as vantagens. Na dúvida, consulte um médico.

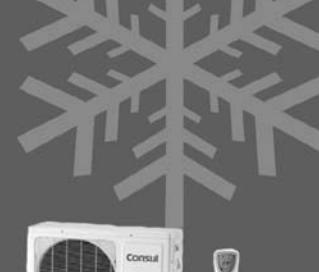
ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes



Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

BENZEDERA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e fizesas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta. Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO:

Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

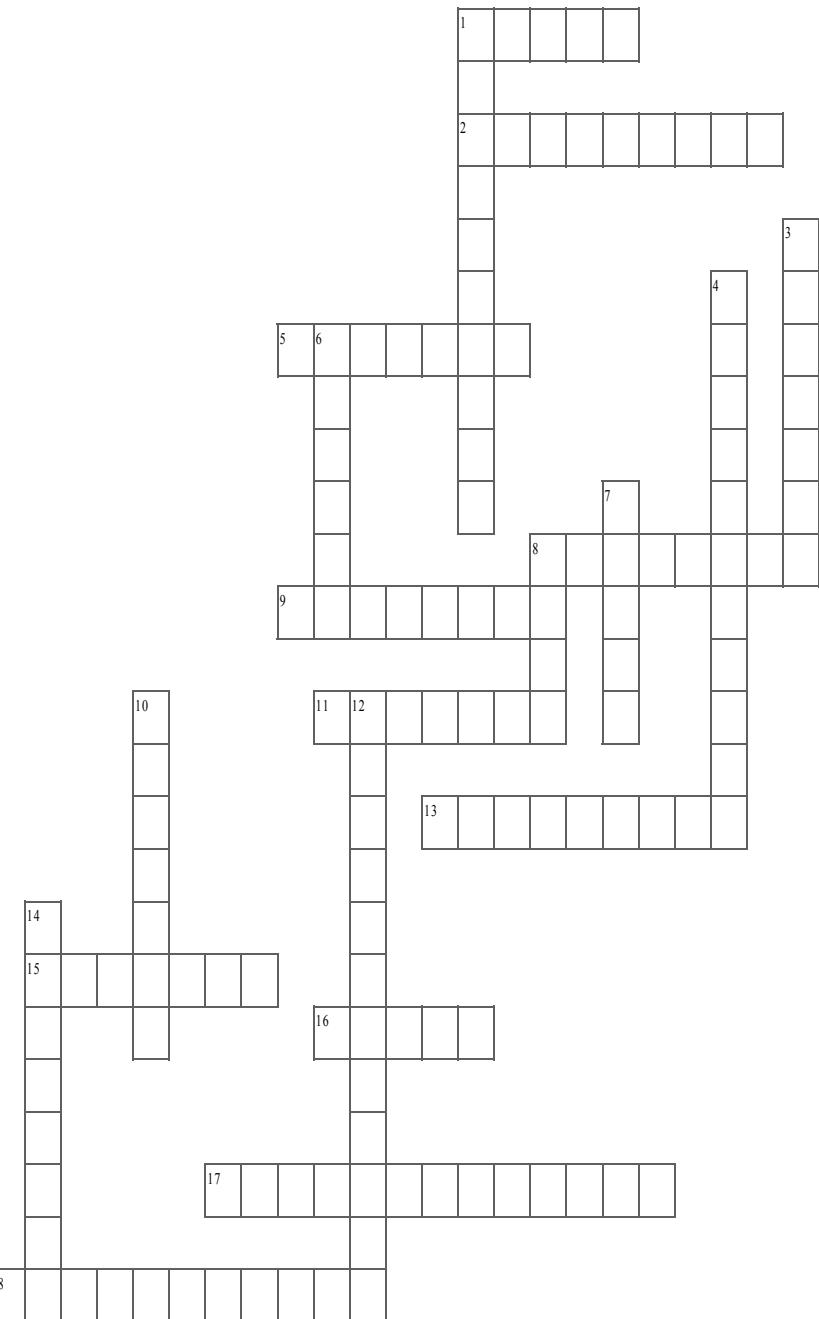
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



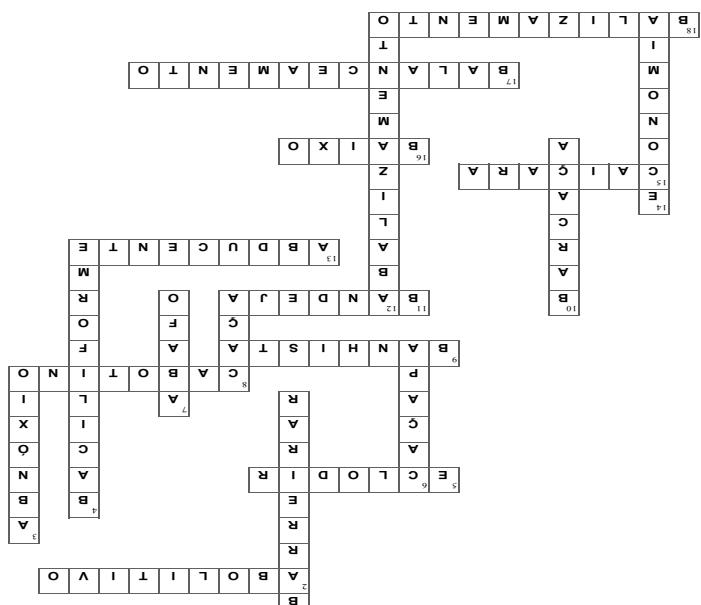
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Quantia que se paga para início ou garantia de negócio; abonação.
- Capaz de abolir; abolitório.
- Desabrochar, nascer, aparecer, surgir.
- Aquele que procura chamar sobre si a atenção alheia.
- Pessoa que freqüenta praias, estações balneárias.
- Tabuleiro de várias formas e feitiços, para serviço de bebidas e comidas, ou transporte de louças.
- Que produz abdução; abdutor.
- Arvoredo morto, de que ainda restam troncos e forquilhas.
- De pouca altura, inferior, pequeno.
- Ato de balancear-se; balanceio.
- Ato de pôr balizas.

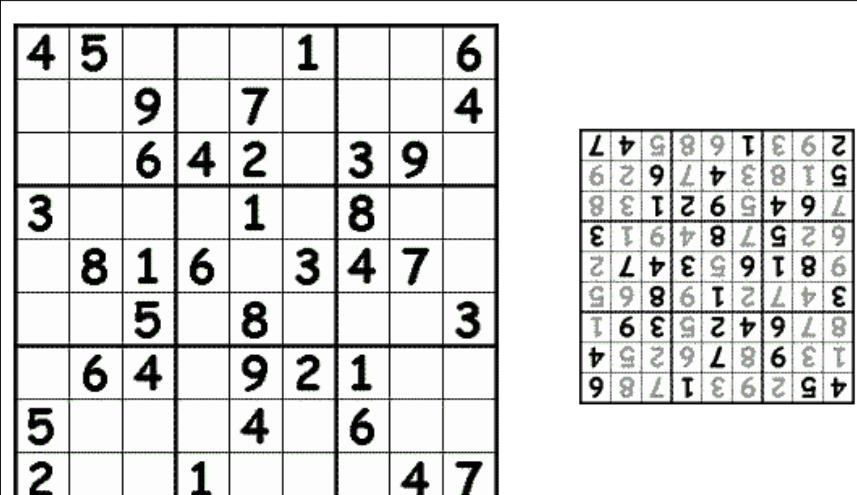
Respostas



Verticais

- Cercar de barreiras.
- Inôcua, inofensivo.
- Com forma de bacilo ou bastonete.
- Pequena bolsa de tiras de couro, onde caem as bolas embocadas, no jogo de sinuca.
- Ação ou efeito de abafar; agasalho, afeito, carinho, cuidado.
- Perseguição ao inimigo.
- Grande embarcação de madeira.
- Ato ou efeito de abalizar.
- Moderação nos gastos.

Sudoku



Otica
Cidade
Fernandópolis

Nossa prioridade
é a sua visão!

FONE/FAX
17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br
e-mail: oticacidadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA

ACETAMOS
ENCOMENDAS
DE BOLOS E
SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
(17) 99147-3205
9925-6606 / 98164-4350
AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
e-mail: paula@panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS
GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA
E FREEZER

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Gael implica com René. Sol e Wallace visitam Bete. Wallace conta para Bete que Sol está trabalhando em seu lugar, e a mãe insiste para que a filha volte ao colégio e não desista de seus sonhos. Lincoln fala com Jeff e Mari e acredita que eles não queiram voltar para o Rio de Janeiro. Nando dá em cima de Delma e Lincoln avisa a Marcelo e Tomtom. Sol e Wallace se beijam, mas o rapaz afirma que gosta de Bárbara. Delma, Lincoln e Tomtom se divertem e Marcelo lamenta com Dalva. Gael salva Dandara de um afogamento e os dois se beijam. Nando propõe um encontro para Delma. Roberta desabafa com Indira sobre Marcelo. René questiona Dandara sobre seus sentimentos por Gael.

BOOGIE OOGIE

Sexta-feira, 18h00

Beatriz e Elísio discutem sobre a paternidade de Vitória. Rodrigo e Dani decidem se casar. Fernando chama a atenção de Beto para a demissão de Artur e aproveita a conversa para dizer ao enteado que ama Carlota. Fernando envia flores para Carlota. Vicente vai até a mansão e convida Madalena para fazer caminhadas. Diana conta para Sandra que Elísio já sabe sobre a possibilidade de Paulo ser o pai de Vitória. Artur pede que Célia arranje um emprego para ele na Star Trip. Fernando encontra Artur na rua e o agride. Sandra procura Elísio no quartel para tentar ajudar Beatriz. Dani pede a Madalena para realizar seu casamento na mansão. Susana conta a Fernando o que sabe sobre o segredo de Carlota.

ALTO ASTRAL

Sexta-feira, 19h15

Laura diz para Vicente que, se descobrir que a mãe tirou a vida de seu pai e de Tereza, irá colocá-la na cadeia. Laura fica chocada ao ver sua matéria sobre Caíque em um blog anônimo na internet. Bélgica avisa para Gustavo que Gaby está investigando o roubo do bazar com a intenção de inocentar Emerson. Laura garante a Heitor que ela não enviou a matéria sobre Caíque para publicação. Maria Inês e Marcelo passam a noite juntos em uma praia deserta. Sueli pede para falar sozinha com Marcos e Azeitona se preocupa. Úrsula demite Laura.

VITÓRIA

Sexta-feira, 22h15

Manel se desespera ao ver Zuzu desacordada e Edu chama a ambulância. Ednaldo conversa com Artur e exige que Cincinho volte para casa. Luciene finge estar namorando Zé Ferrador durante o jantar. Zuzu é levada para o hospital. Luciene fica satisfeita ao perceber que Ricardinho e Nelito sentiram ciúmes. Diana e Artur confirmam o jantar de noivado de Bia e Mossoró. Edu, Renata e Manel tentam se convencer que Zuzu não tomou os remédios propositalmente. Rosa diz que o sucesso está subindo à cabeça de PH. Luciene tenta explicar para Ednaldo o motivo de tê-lo denunciado para Artur. Um oficial de justiça avisa que os professores terão que deixar o imóvel, pois agora o local é propriedade de Maria Zilda.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

Regina vai até o apartamento de Maria Cecília falar com a filha, Eduarda. Regina revela que voltou a trabalhar como atriz e que está contracenando com Tobias. Gabriela conta para Junior que ainda não sente amor de mãe por Marian. Junior insiste que ela deve fazer o exame de DNA. Gabriela diz que fará com Marian e Mili também, mas elas não podem saber. Grazielle coloca os sobrinhos, Mosca e Pata, para cozinhar e limpar a casa. Marian vê Gabriela pegando alguns fios de cabelo de Mili. Gabriela revela para Marian que fará teste de DNA, mas pede para ela não contar nada para Mili. Marian se revolta e finge chorar. Mais tarde, Carmen diz para Marian não se preocupar com o exame, pois já tem tudo planejado.

IMPÉRIO

Sexta-feira, 21h00

Cristina tenta desconversar sobre a viagem à Suíça. José Alfredo lista possíveis inimigos. Maria Marta exige que Cristina se demita da Império. Cristina é surpreendida durante uma conversa ao telefone. Maria Marta pede que Cristina transmita um recado a José Alfredo. Erika suborna Lorraine e marca um encontro com ela. Cristina se nega a deixar a Império. Robertão reflete sobre uma proposta de trabalho. Amanda presenteia Leonardo. Maurílio tenta ganhar a confiança dos filhos de Maria Marta. Dr. Merival diz que Cristina não pode ser afastada da Império. Reginaldo diz a Otoniel que não vai mais embora. Jurema avisa Tuane sobre a volta de Reginaldo. Vicente combina um encontro com Clara.

Humor

FAZENDO COMPRAS

Um grupo de homens está na sauna quando o celular começa a tocar:

- Alô!
— Querido?
— Sim, querida.
— Está na sauna?
— Estou.
— Sabe o que é? Estou em frente a uma loja de roupas com um casaco de vison magnífico, lindo! Posso comprá-lo?
— Quanto custa o vison?
— Só custa 3000 reais.
— Bom, está bem. Compre.
— Ah, que ótimo! Outra coisa.
- Acabei de passar na concessionária Mercedes e vi o último modelo que eles lançaram. É fantástico! Falei com o vendedor e ele disse que pode fazer um preço camarada...
- Quanto é o preço camarada?
— Meu amor, são só 60.000 reais!
— Bom, estamos com dinheiro nesse momento, então ok. Mas por esse preço quero com todos os opcionais.
— Pode deixar! Olha, antes de desligar só mais uma coisa.
— O quê?
— Hoje de manhã, passei em frente a imobiliária e reparei que aquela casa que vimos no ano passado está à venda. Lembra? Aquela com piscina, jardim e churrasqueira, completamente isolada, em frente àquela praia magnífica?
- E quanto é que ela custa?
— Meu querido, só custa 450.000 reais!
— Bom, pode comprar, mas pague, no máximo, 420.000 reais.
— Está bem, meu amor. Obrigada. Então até logo.
— Até logo.
Ele desliga o telefone e pergunta aos outros:
— Alguém sabe de quem é este celular?

CALOR BATE RECORDES...



UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

* Valor não acumulativo

celebridades



Casamento está marcado para dia 24 de fevereiro

Fernanda Souza revela detalhes do casamento com Thiaguinho

Fernanda Souza está contando os dias para entrar na igreja e oficializar a união com Thiaguinho. Em entrevista, a repórter do "The Voice" declarou que se sente abençoada com a possibilidade de realizar uma cerimônia conforme manda a tradição. "Deus me deu o presente de colocar na minha vida uma pessoa que quis se casar na igreja e com festa. Nunca imaginei que isso ia acontecer comigo".

Fernanda revelou que seu vestido será

discreto e não mostrará muito de seu corpo. Ela já escolheu o modelo que irá usar no grande dia e adiantou que não tem nenhum decote. "Não seria meu estilo um com decote. Pedi que ele não fosse volumoso porque eu não tenho altura para isso e também quis que fosse delicado. As provas de make e cabelo serão uma semana antes. Ao colocá-lo, tive uma sensação que foi um misto de emoção e euforia... Eu já havia usado vestido de noiva para fazer novela e capas de revistas, mas

desta vez é o meu casamento"!

A cerimônia acontecerá no dia 24 de fevereiro na tradicional igreja Nossa Senhora do Brasil, em São Paulo. A festa, que será regada de convidados globais e provavelmente do universo futebolístico e musical, está sendo organizada pelo próprio noivo. "A animação e a música são a parte do Thiago e ele não me conta nada, está fazendo uma surpresa! Já está tudo certo. Faltam pouquíssimos detalhes", disse Fernanda.

Bárbara Evans fica nervosa ao gravar cenas de sexo com Cauã Reymond para série



Bárbara e Cauã protagonizam cenas quentes em nova série

Bárbara Evans já gravou as primeiras cenas quentes de sua personagem na série "Dois Irmãos", de Luiz Fernando Carvalho e não foi nada fácil. A modelo ficou nervosa ao protagonizar a sequência de sexo com Cauã Reymond, na semana passada, no Projac.

Bárbara ficou tímida ao ter que tirar a roupa na frente do galã, mas se soltou durante a cena. Em "Dois Irmãos", ela

dará vida à Lívia, que será disputada pelos gêmeos interpretados por Cauã. Inicialmente, Juliana Paes iria interpretar a personagem, mas agora a atriz será a mãe dos gêmeos na primeira fase na história. Na segunda fase, a matriarca Zana ficará a cargo de Eliane Giardini.

Monique Evans, mãe de Bár-

bara, conta que a filha está super feliz com o convite, que aconteceu pouco tempo depois de ela terminar com o jogador peruano Paolo Guerrero, em dezembro de 2014. Eles chegaram a se separar em maio, mas retomaram o relacionamento. Aliás, a estreia dela como par romântico de Cauã Reymond virou notícias no Peru.

"Dois Irmãos" é inspirada no romance homônimo escrito por Milton Hatoum, lançado em 2000. A trama gira em torno da tumultuada relação entre os irmãos Yaquib e Omar em uma família de origem libanesa que vive em Manaus (AM). Ao longo da história, Yaquib vai se casar com Lívia, mas a disputa com o gêmeo estará longe do fim.

TEDA
SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777
Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP



De bem com a vida, Paulinha compara seu corpo no antes e depois

horóscopo

ARIÉS
Você vai achar que é difícil aguentar a falta de sensibilidade de algumas pessoas e, finalmente, ver que você é apenas um peão no jogo deles. O movimento enérgico dos planetas vai motivá-lo a melhorar sua saúde interior. Você está passando por uma fase de profunda reflexão que vai permitir que você comece a se concentrar em você mesmo.

TOURO
A sorte estará com você em seus passos hoje - é hora de considerar um investimento financeiro e repensar o seu orçamento. Seus exageros podem gastar suas reservas de energia. Tente compensar isso com uma dieta equilibrada. Não fique perdido em um labirinto de pensamentos sem fim. Você precisa agir sem demora hoje!



GÊMEOS

Limites em seu estado de ânimo vão ser postos à prova. Você vai saber como desarmar seus adversários sem voltar atrás. A falta de atenção está dizendo que é hora de se concentrar mais em si mesmo. Você está começando a mostrar sinais de esgotamento nervoso. Certifique-se de obter informações de fontes confiáveis??, pelo menos não vai desperdiçar seu tempo.



LEÃO

Você vai encontrar mil e uma coisas para fazer hoje. Vá com calma! E tome o seu tempo. Você está em excelente forma, apesar de ser cada vez mais emotivo, o que está fazendo você se comportar de forma descontrollada, mas esses excessos estão fazendo você se sentir mais otimista. Você não terá que fazer nenhum esforço especial para aceitar a mudança.



LIBRA

Mostrar muita coragem será a melhor maneira de lidar com as pessoas que estão com inveja de você. Você vai mostrar os seus talentos com um sorriso! Para ficar melhor, você vai precisar deixar o passado para trás para o seu bem. Você está determinado a rever algumas de suas decisões passadas e você será capaz de ver as coisas claramente.



SAGITÁRIO

É hora de pensar em fazer uma grande mudança. Suas ambições são saudáveis, então lute por elas. A sensação de que algo está faltando levará a um momento de cansaço passageiro. Cure-o com uma dose de vitaminas e mantenha seu corpo ativo. Sua fé em seus próprios valores intrínsecos será a sua força e você vai mostrar isso de uma maneira impressionante.



AQUÁRIO

Você terá a chance de resolver um conflito com alguém próximo a você. Você achará o ato de perdoar mais libertador do que você pensa. Sua irritabilidade pela falta de tato dos outros, na verdade, revela a tensão que você realmente deve levar em conta. Será inútil tentar fazer um balanço de si hoje, você está cheio de coisas para fazer. Vá mais devagar.



CÂNCER

Você está muito atencioso com as pessoas ao seu redor e o calor de suas relações com elas vai ser um prazer real. Você deve perceber que um mau hábito pode ter consequências infelizes para você. Sua sede de progresso faz com que seja mais fácil ser combativo. Faça valer os seus valores, você está no caminho certo.



VIRGEM

Haverá muita agitação em torno de você, tome cuidado para não se dispersar também! Existe um equilíbrio entre os seus sonhos e a realidade. Há um bom equilíbrio geral, você só precisa praticar um pouco de esporte. Você vai se sentir procurado por sua capacidade de se afastar dos acontecimentos e as pessoas vão confiar em você.



ESCORPIÃO

Sua autoconfiança faz com que as pessoas gostem e confiem em você automaticamente. Seus altos níveis de energia irão ajudá-lo a fazer um balanço de forma construtiva. Não se distraia em vão. Você vai estar confuso com alguma coisa e isso dificultará sua eficiência. Você precisa de paz e de mais tranquilidade do que nunca.



CAPRICÓRNIOS

Aproveite o tempo para resolver bem os problemas que surgem. Você está em boa forma mental e se sentirá energizado o suficiente para ser capaz de aplicar o equilíbrio de forma inteligente para suas ações, sem se desgastar. A força de suas convicções é contagiosa, por isso expresse o que pensa de forma clara e simples.



PEIXES

Sua teimosia extrema pode levá-lo a um beco sem saída. Pense muito antes de falar. Você corre risco de pegar um resfriado. Por isso, proteja-se contra o vento, o ar-condicionado, etc. Sua curiosidade o está levando em direções inesperadas. Você vai precisar equilibrar a sua necessidade de escapar.