



**JOÃO BIDU**  
**Astral**

**“A Terra gira sobre duas rodas: uma é o amor, a outra, o ouro.” (Jacoby)**

No dia 6, Vênus, o planeta do amor, entra no signo de Áries. Esse aspecto traz à tona o amor e os pequenos prazeres da vida, porém, as pessoas precisam ter cuidado com atitudes ousadas tanto nas relações afetivas quanto nos negócios.

**ÁRIES**  
Hoje você vai querer fugir de agitação. Se depender dos astros, nada será mais prazeroso do que ficar em casa. Bom momento para fazer planos para um futuro melhor. Talvez queira manter um novo romance em segredo. **Cor:** laranja.

**TOURO**  
Encontros com amigos prometem agitar seu dia. Pode se divertir em clubes ou associações. Dedicar-se a um trabalho voluntário também pode fazer bem. Pode pintar um clima de romance com alguém da turma. **Cor:** branco.

**GÊMEOS**  
Os astros despertam vaidade e você vai querer se destacar na multidão. Capriche no visual. Pode conhecer pessoas capazes de ajudar em seus projetos ou sua carreira. No romance, atração e desejos mais intensos. Seduz! **Cor:** azul-claro.

**CÂNCER**  
Quem pode viajar vai curtir um domingo superespecial, ainda mais se tiver a chance de reencontrar pessoas queridas e matar a saudade de quem está longe. Não deixe a família interferir demais no seu romance. **Cor:** cinza.

**LEÃO**  
Será mais fácil promover mudanças e cortar da sua vida tudo que faz mal. Boa fase até para quem deseja abandonar um antigo vício. Será mais fácil se reconciliar com alguém. Seu charme promete ferver a intimidade. **Cor:** azul-marinho.

**VIRGEM**  
Dia de reunir a família, os amigos e estar junto das pessoas que mais ama. Terá sorte para negociar um bem ou interesse de família. Vários astros estimulam o romance. A dois, fase vibrante e harmoniosa. Declare seu amor. **Cor:** rosa.

**LIBRA**  
Você vai sentir muita disposição para arrumar as suas coisas e resolver assuntos pendentes. Também é uma boa fase para iniciar uma dieta balanceada. Se está a fim de alguém, declare-se sem medo. Ouse e surpreenda no sexo. **Cor:** verde-claro.

**ESCORPIÃO**  
Invista em tudo que traga prazer e entusiasmo para você. Alegria com filhos ou notícia de gravidez. Um novo amor promete trazer mais cor e brilho para a sua vida. Se já achou a sua alma gêmea, troque confidências. **Cor:** marrom.

**SAGITÁRIO**  
Seu lar será seu porto seguro e nada trará mais paz ao seu coração do que estar perto da família. Que tal promover um encontro de parentes e amigos em casa? A dois, prefira programa caseiros e tranquilos. **Cor:** vermelho.

**CAPRICÓRNIO**  
Tome a iniciativa e faça contato com quem anda distante. Notícias de amigos e parentes trarão muita alegria ao seu coração. Cuidar da aparência também deve estar entre os seus objetivos. Na união, estimule o diálogo. **Cor:** amarelo.

**AQUÁRIO**  
Viagem está favorecida, mas é bom não deixar a volta para a última hora, pois pode ter alguns imprevistos no fim do dia. Boa fase para o seu bolso. No amor, vai querer lealdade e segurança. Só não abuse das cobranças, valeu? **Cor:** prata.

**PEIXES**  
O céu vai realçar seus pontos fortes e você vai encantar quem quiser com seu jeito carinhoso e delicado de ser. Terá facilidade para puxar papo com todo mundo. Sucesso nas paqueras. Pode atrair alguém do trabalho. **Cor:** roxo.

**João Bidu no YouTube**  
Selecione João Bidu, clique em inscrever-se e depois no ícone que aparece logo ao lado para receber avisos dos próximos vídeos.  
**O maior astrólogo do Brasil cada vez mais perto de você**

Quer saber o seu Horóscopo para amanhã?  
Leia Almanaque Astral

# Viver Bem

● **Cuidados ao comer**

## Intoxicação alimentar: fique alerta

**Higienização correta é a melhor maneira de prevenção**

EVELIN AZEVEDO

**D**iarreia, vômitos e febre são alguns dos sintomas desagradáveis da intoxicação alimentar. Passar mal depois de comer é mais frequente no verão, pois as altas temperaturas contribuem para a multiplicação das bactérias.

Segundo a nutricionista Milene Tiellet, é difícil identificar uma comida contaminada. “Quando a comida está estragada, sabor, cheiro e aspecto físico ficam alterados. Já o alimento contaminado tem grande quantidade de bactérias e toxinas, mas não apresenta alteração aparente.”

Já que é difícil saber quando a comida está contaminada, é importante tomar algumas medidas de prevenção. “O segredo é fazer a higienização correta, desde o preparo. É recomendado guardar os alimentos na geladeira sempre com tampa



Lição de casa: é preciso higienizar bem os alimentos antes de colocá-los à mesa

ou envolvidos em plástico filme”, orienta a clínica geral Ana Claudia Sodrê.

Quando a refeição é feita na rua, é preciso ficar atento e perceber se o alimento está exposto há muito tempo. “As

comidas que precisam ser refrigeradas, como aquelas que levam maionese, devem estar sobre uma bandeja de gelo ou em algum tipo de refrigerador. Nas comidas quentes, sinais como resse-

camento do caldo do feijão ou de um molho mostram que estão expostas há muito tempo”, explica Luis Fernando Correia, clínico geral do Hospital Samaritano do Rio de Janeiro.

► **COMO SE PREVENIR**



**HIGIENE**  
Lave bem as mãos, as frutas e verduras, e os utensílios antes de começar a preparação da comida



**CONSERVAÇÃO**  
Antes da preparação, não deixe os alimentos por muito tempo fora da geladeira, principalmente peixes e carnes vermelhas



**COMIDAS GELADAS**  
Devem ser colocadas à mesa no momento exato do consumo e retiradas logo depois



**COMIDAS QUENTES**  
Não podem ficar expostas por mais de 30 minutos. Devem voltar para a geladeira mesmo quente

# RedaCão



● **VIDA DE CÃO... E GATO**

● Mande a foto de seu pet perdido ou para adoção para o e-mail [segundafeira@jcnr.com.br](mailto:segundafeira@jcnr.com.br)

### Adotar é tudo de bom



Agora batizada de Dalila, esta cachorrinha foi abandonada muito magra e com sede. Está sendo cuidada, mas precisa de um lar definitivo. É amorosa, dócil e brincalhona. Necessita de família que a cerque de amor. Informações pelos números 9 9792-1987 ou 9 9726-5463 (Suzana).

### Perdidos



Gato Jerry sumiu nas imediações do estádio Alfredo de Castilho (Nordeste). Se alguém encontrá-lo, entrar em contato com Fabi Zonta pelo telefone (14) 3206-5168.



Estes filhotinhos foram encontrados em um canteiro de espinhos. Agora, buscam um lar aconchegante, cheio de cuidados. Os três são machos. Interessados devem ligar para o número 9 9755-1212.

Esta linda gata siamesa adulta está perdida desde o dia 10/2, no Jardim América. Na ocasião, não portava coleira. Informações com Yara pelo telefone 9 9115-5200.

