

Após 'Game of Thrones', Diogo Sales vem ao Brasil para teste em novela da Globo

Página B4



Destaque para o aniversariante de hoje **Bruno Fabiano**, estudante de direito, ao lado do filhão.



Momento curtição de **Lorrain Marques** e as amigas em clima de festa.



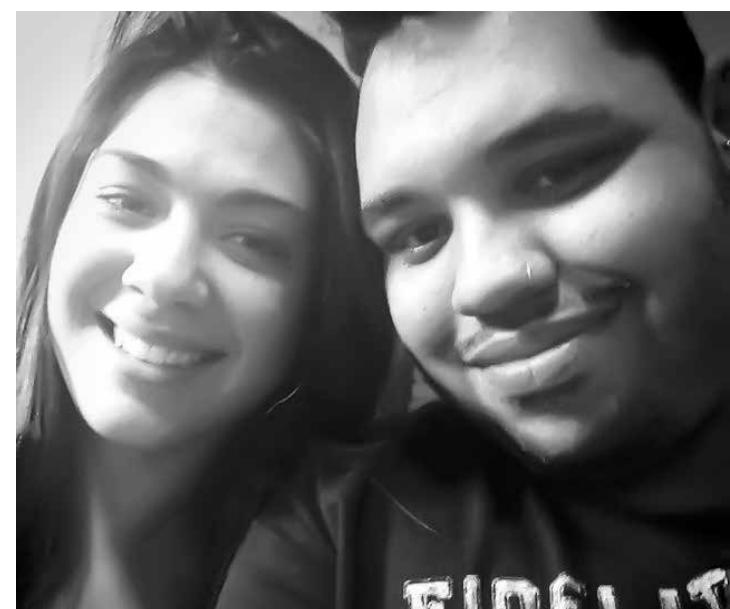
Completando idade nova hoje, eis **Ismael Fava** recebendo o carinho dos amigos e em especial da namorada **Carla Batista**.



Otávio Almeida também comemora idade nova hoje, recebendo o carinho especial da namorada **Fernanda**.



Festa hoje para **Leo Vieira**, que celebra seus 25 anos. Parabéns!



Destaque para **Letícia Fernanda** e **Felipe Mazo**. O casal comemora sete meses de namoro e muito amor.



Selfie dos universitários **Guilherme**, **Tabatha**, **Maicon**, **Matheus** e **Jéssica**, sempre de bem com a vida.



Hoje o dia é especial para **Marcos Oliveira Rodrigues** que celebra mais um ano de vida recebendo as homenagens de toda família. Na foto o carinho especial da esposa **Josanie**, das filhas e sobrinhas. Parabéns!



A bela **Letícia Garcia** também está em festa hoje, sendo acarinhada por todos os amigos.

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



Salim Muchiba, só compra no **GIGANTÃO**

R\$ 1,99



Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Pelicula de Vídeo todos os modelos!

Apenas R\$ 9,99

GIGANTÃO

#BaratoPraCaramba

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

10 mandamentos para ser bonita e poderosa



Coloque em prática as atitudes que vão transformá-la em uma mulher confiante e irresistível. Roupas e acessórios lindos impressionam, mas não bastam para mostrar ao mundo do que você é capaz. Uma imagem inspiradora e autoconfiante depende mais de atitudes que, muitas vezes, você nem percebe. Daí que o mundo vê da gente, 70% são resultado da nossa comunicação não-verbal. Gestos, postura e expressões faciais dizem mais a seu respeito do que você imagina. Não se trata de empinar o nariz e lançar um olhar ameaçador. Mas de encontrar o equilíbrio entre a docura e a segurança, o que só é possível quando você conhece seus pontos fortes e fracos, curte a própria companhia e se valoriza. Assim como uma garota comum pode se tornar linda por aquilo que transmite, uma mulher linda pode ficar feia se for muito insegura.

■ **1. Conquiste com o olhar:** Na hora da sedução ou em uma entrevista de trabalho, deixe de lado o olhar fixo, aquele que seca a pessoa à sua frente. Não é ele que entrega o seu verdadeiro poder. Também não vale olhar para baixo, é claro. Conversar encarando a outra pessoa pode parecer agressivo e deixá-la intimidada, enquanto olhar por cima do ombro ou para os lados o tempo todo demonstra tédio ou desinteresse. Escolha o meio-termo: fazer contato visual é obrigatório, mas você deixa a coisa mais natural lançando os olhos para outra parte do rosto do interlocutor e para os lados de vez em quando.

■ **2. Levante a cabeça:** A primeira impressão conta,

sim: bastam 30 segundos para que a outra pessoa forme uma opinião a seu respeito, dizem os especialistas. Nessa hora, um dos pontos mais importantes a seu favor (ou contra você) é a sua postura. Costas retas, ombros abertos e queixo erguido são a imagem do sucesso. E o bom é que isso não muda só a maneira como os outros a veem, mas como você se enxerga também. Uma pesquisa da Universidade de Ohio, nos Estados Unidos, mostrou que manter a postura correta afeta os pensamentos e aumenta a confiança. Sentir-se segura de verdade é meio caminho andado para o mundo ver você como uma mulher poderosa.

■ **3. Aprenda a dizer não:** Confesse: você tem a maior dificuldade para colocar essa palavra curtinha no vocabulário? Negar qualquer coisa, de um convite a um favor ou uma opinião sincera, é um sacrifício? Você não é a única, mas cuidado: quem perde com isso é você. Por medo de magoar alguém ou de ser rejeitada, é tipicamente feminino sair dizendo sim para tudo e, assim, ficar sobre carregada no trabalho, infeliz no relacionamento, fazer coisas que não está a fim... Da próxima vez, avalie se tem mesmo condições de oferecer aquela ajuda ou se quer de fato fazer o que lhe pedem. Ter coragem de dizer não e escolher o sim na hora certa são sinais de que você valoriza o seu tempo, seus desejos e suas opiniões. Isso, sim, é poder.

■ **4. Sorria mais:** Encarar o mundo com um sorriso no rosto torna você mais atraente e positiva. Mas vamos combinar que, para liberar o riso – e ainda falar de perto, sair bem na foto e usar aquele batom vermelho poderoso

– com orgulho, é obrigatório exibir dentes bem cuidados. Sem falar que isso também eleva o seu valor no mercado de trabalho. É o seu caso? Ótimo! Se ainda não, cuide dos seus com a higiene certa e lembre-se de que a odontologia estética oferece soluções para todo tipo de problema hoje em dia. Quer a receita de um sorriso natural e matador? Os dentes ficam à mostra e os olhos ligeiramente encobridos, sem medo de revelar possíveis ruguinhas.

■ **5. Use a voz a seu favor:** Em uma conversa, o volume, o ritmo e as pausas que você usa quando fala refletem seu estado emocional e o quanto você está no controle da situação. O segredo é o equilíbrio: alto ou baixo demais pode expressar insegurança, assim como muito rápido ou devagar corre o risco de revelar ansiedade ou falta de entusiasmo. Hesitou, gaguejou, a voz ficou fininha e parece que vai faltar? Respire profundamente, quantas vezes o momento permitir, isso vai desacelerar o cérebro e ajudá-la a recuperar o controle da comunicação.

■ **6. Ame seu cabelo:** Você (e mais de 90% das brasileiras, como revelou uma pesquisa realizada por uma multinacional de cosméticos) já sabe que acordar de bem com o cabelo é determinante para ficar numa boa o dia inteiro e ganhar autoconfiança, seja no trabalho ou na vida pessoal. O que talvez seja novo é que isso é muito mais do que uma questão de vaidade. O cabelo é um meio de expressão capaz de revelar bastante da personalidade feminina, enquanto o longo está associado a sensualidade, o curto costuma passar a imagem de uma mulher séria. E se o loiro e liso simboliza-

za poder, o escuro e cacheado original revela liberdade e segurança para aceitar suas raízes. Natural ou colorido, curto ou comprido, algumas coisas valem para todo mundo: cabelelo tem que ser bem tratado e combinar com o seu estilo de vida, o que mostra que você se conhece e se gosta.

■ **7. Encontre o seu estilo:** Não acredite se alguém disser que gastar dinheiro com roupas, bolsas e sapatos é supérfluo. Abastecer o armário com peças de qualidade e que são a sua cara é um investimento que faz parte da tarefa de mostrar ao mundo a que você veio. Se a primeira impressão conta, compensa investir para que ela seja positiva. Ou seja, mais importante do que se fantasiar de sexy, sóbria ou moderna é encontrar modelos que valorizem o seu tipo físico, deixem você à vontade e traduzam a mensagem que você quer passar.

■ **8. Aposte no make:** Acredite: para cada mulher existe um produto de beleza perfeito e um estilo de maquiagem capaz de realçar o que ela tem de melhor. A brincadeira de ler revistas de beleza, fuçar blogs na internet sobre o assunto, experimentar cosméticos de várias marcas e testar looks na frente do espelho podem mexer com a autoestima das mulheres, tornando-as mais vaidosas.

■ **9. Construa seu repertório:** A maioria de nós se impressiona com aquelas mulheres que inspiram segurança, charme e poder sem esforço, como se tivessem nascido daquele jeito, não é? Só que ninguém vem ao mundo pronta, e é ao longo do caminho que você se prepara e amplia seu conhecimento. Seja qual for sua área

de interesse, estude, leia, informe-se. Melhor: interesse-se por vários assuntos e exerça sua curiosidade – e seu cérebro. Assim, você aumenta seu círculo de conhecidos, suas chances de romance e seu leque de oportunidades.

■ **10. Abrace a vitória:** Seja um elogio, um presente ou uma promoção, a mulher poderosa de verdade aceita o re-

conhecimento do seu sucesso com orgulho e prazer, sem emendar aquele “não precisava”, que, às vezes, escapa sem a gente perceber – nessa hora, um simples “obrigada” diz tudo. Mas isso é uma conquista, e vem para quem se entrega com paixão ao trabalho, aos relacionamentos, ao seu hobby favorito... e sabe que merece tudo o que recebe.

receita

Empadão de atum e queijo

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de azeite de oliva
- 3/4 xícaras (chá) de leite
- 3 unidades de ovo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 unidades de tomate sem pele e sem sementes picados
- 2 latas de atum sem óleo
- 200 gramas de queijo mussarela cortada em cubos
- salsa (ou salsinha) picada a gosto
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

- Prepare a massa no liquidificador.
- Bata o azeite, o leite, os ovos, o sal, a pimenta, a farinha e o fermento.
- Em uma tigela, misture o tomate, o atum, a mussarela e a salsa.
- Em uma forma de 22 cm de diâmetro, coloque metade da massa, o recheio, o requeijão e cubra com o restante da massa.
- Asse em forno, preaquecido, a 200 °C durante 40 minutos ou até dourar.
- Dica: substitua o atum por 200 gramas de linguiça calabresa picada e frita.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

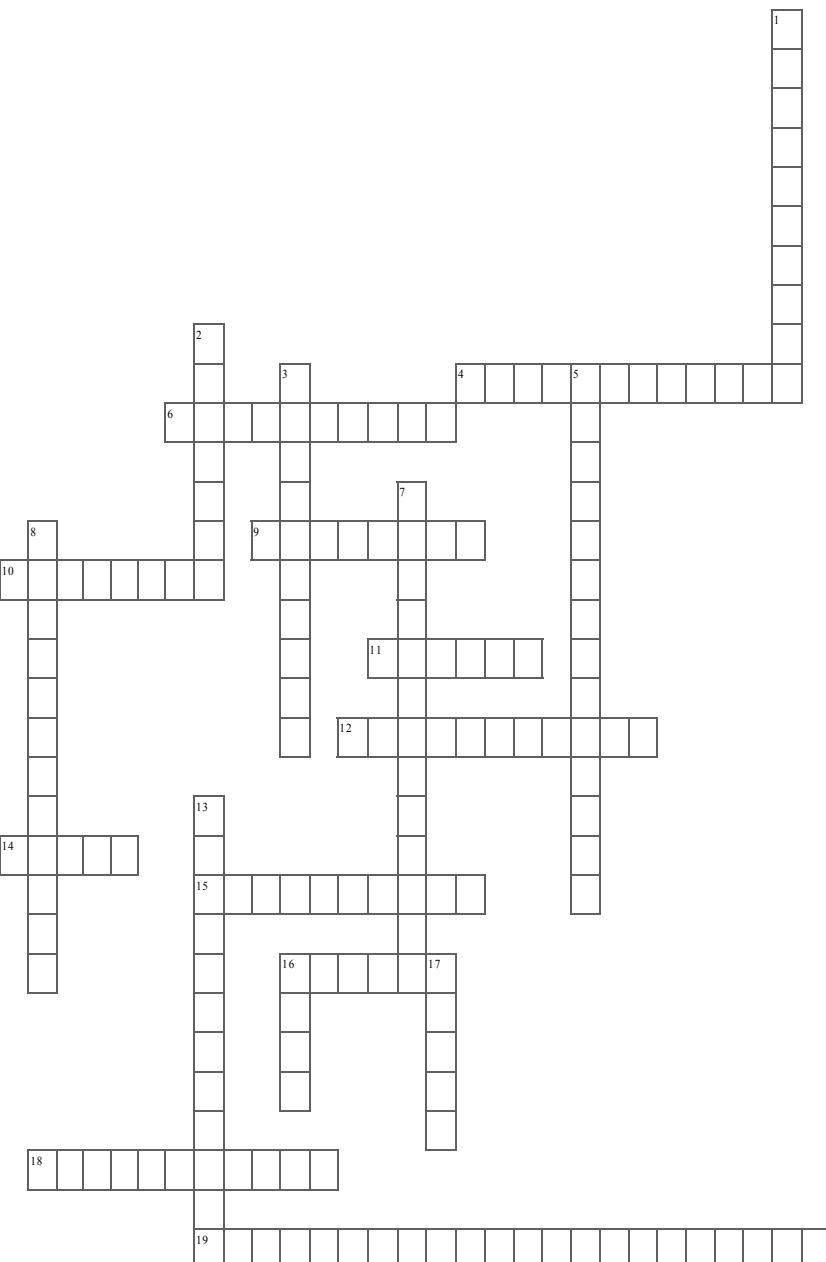
Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



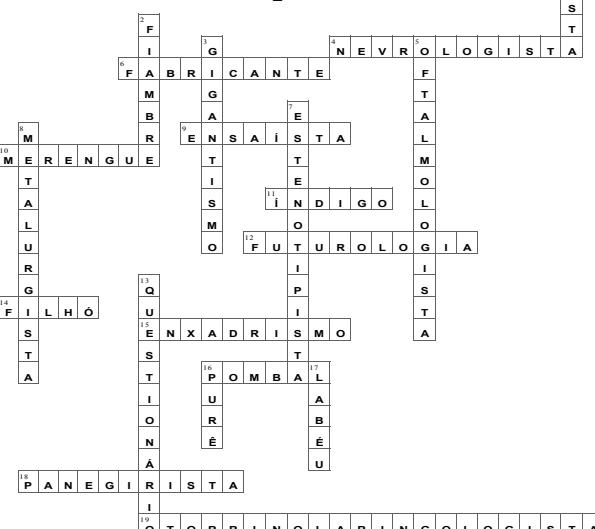
Horizontais

- 4. Neurologista
- 6. Pessoa que fabrica ou dirige a fabricação
- 9. Pessoa que escreve ensaios
- 10. Mistura de claras de ovo com açúcar
- 11. Corante que serve para tingir de azul
- 12. Ciência que pretende deduzir, com dados do presente, o desenvolvimento futuro dos países, quanto à situação política, econômica e social
- 14. Massa de farinha e ovos, estendida e frita em azeite e geralmente passada por calda de açúcar
- 15. Ciência ou gosto do jogo de xadrez
- 16. Casa ou local onde se recolhem ou criam pombos
- 18. Pessoa que faz panegírico
- 19. Especialista em otorrinolaringologia

Verticais

- 1. Pessoa que leva missivas
- 2. Carne, geralmente presunto, preparada para se comer fria
- 3. Desenvolvimento extraordinário e anormal de qualquer ser
- 5. Especialista em oftalmologia
- 7. Pessoa que trabalha com o estenótipo
- 8. Especialista em metalurgia
- 13. Conjunto ou série de quesitos ou problemas
- 16. Iguaia pastosa, preparada com batatas, manteiga e leite
- 17. Desdouro, desonra, mancha infamante

Respostas



celebridades

Após atentado, Ana Hickmann recorre à terapia: 'O barulho da porta batendo me assusta'



Ana Hickmann: remédio para poder dormir e terapia

Duas semanas já se passaram desde que Ana Hickmann ficou sob a mira de um revólver em Belo Horizonte. O atentado sofrido por ela, resultado da obsessão de um fã e culminou na morte dele, no entanto, fez com que a apresentadora recorresse à terapia pela primeira vez na vida: "Nunca fiz terapia, mas pedi ajuda a um psicólogo amigo. Não só para mim, mas para toda a família. Está sendo difícil para todos nós. Ele diz que é para eu falar a respeito, por fora, chorar se tiver vontade... Até essa sensação de medo passar. O barulho da porta batendo, por exemplo, ainda me assusta bastante", relata Ana.

Em entrevista, a loira diz ainda que teve que tomar tranquilizantes durante três dias. "Para dormir. Quando deito no travesseiro é que as lembranças voltam", conta ela: "Por enquanto nada de antidepressivos. Às 6 da manhã quando meu filho chama 'mamãe', me dá coragem de levantar, começar o dia e tocar a vida. Neste

momento, tenho certeza que não quero ficar na cama. Meu melhor remédio está sendo a oração e a família".

Ana contou ainda que após uma semana recolhida, decidiu sair de casa e retomar a rotina. "Em Itu, fui pessoalmente comprar algumas coisas. Assim que desci do carro, os primeiros minutos foram difíceis. Comecei a transpirar e fiquei com a boca seca. Mas foi só a primeira pessoa se aproximar com uma palavra de carinho que tudo passou. Se antes me pediam uma selfie, agora pedem para me dar um abraço", conta.

A apresentadora diz ainda que não pretende mudar sua forma de agir nas redes sociais. "Eu não vou evitar as pessoas. Nunca fiz isso e não vai ser agora. Além de eventos profissionais, vou continuar indo ao supermercado. Quero voltar à minha vida normal, ser a Ana que sempre fui", avisa: "Não quero ficar marcada por essa história. Tive uma segunda chance e quero que esse drama fique pequeno diante de tantas coisas boas que vou realizar".

Após 'Game of Thrones', Diogo Sales vem ao Brasil para teste em novela da Globo

Se tem algo que Diogo Sales tem na vida, é sorte. O carioca de fala descolada e malandra se tornou uma sensação desde que apareceu como um dos guerreiros gostosões da tribo Dothraki, em "Game of Thrones". A participação na incensada série durou dois episódios, mas foi o suficiente para que o nome do ator brasileiro aparecesse. Tanto que ele chega esta semana ao Brasil direto para um teste na TV. "Vou fazer para a novela 'Novo mundo'. Se der certo, volto para uma temporada no país. Estou sem contrato certo agora e quero abraçar as oportunidades que surgirem", conta ele.

Sobre a tal sorte, Diogo, de 30 anos, prefere dizer que corre atrás dela. Morando em Londres há seis anos, foi na capital da Inglaterra que chamou a atenção de uma produtora britânica ao se apresentar com uma montagem da companhia Nós do Morro. Deicidiu ver o que tinha para ele na terra da rainha. "No começo foi perrengue, não falava inglês, não tinha nada certo. Traba-

lhava no que dava de manhã e à noite estava no palco. Distribui filipetas, lavei louça, trabalhei na construção civil, fui modelo vivo", recorda ele.

A vida melhorou desde que deixou a casa dos pais em Botafogo, na Zona Sul do Rio, para atravessar o Atlântico. Diogo tinha na cabeça, além dos longos cabelos cacheados, um sonho: "Queria ter uma carreira internacional. Meus amigos até falavam comigo, no meu início, para eu correr atrás de TV. Mas eu dizia que não seria só um ator de 'Malhação'", dispara.

O teste para "Game of Thrones" foi outro destes acasos que o destino reserva ao menino com sangue de índio — por isso os olhos puxados. "Há um ano, entrei para uma agência que está em ascensão na Europa e tem no casting muitos atores de etnias diferentes. Pintou o teste e meu agente insistiu para eu ir. Peguei o papel", conta Diogo, que, no Brasil, contratou Marcia Marbá, a mesma empresária de Grazi Massafera, para agenciá-lo.



Diogo Sales: teste no Brasil e sucesso no exterior

Adriana Bombom adia festa de noivado e diz que não vai gastar uma fortuna em cerimônia

O noivado de Adriana Bombom marcado para o dia 16 de junho foi adiado. Uma nova data ainda não foi marcada. Mas a repórter faz questão de avisar que está tudo bem entre ela e o noivo Adrien Cunha. "Não brigamos, não desmanchamos, nada disso! Só que vimos que a data era inviável para reunir nossos familiares que moram longe", justifica ela.

Agora, Bombom quer pensar num fim de semana. "Mas sem pressa para que tudo dê certo. Esta vai ser uma cerimônia mais íntima", diz ela, que não pretende gastar uma fortuna com a festa: "Saiu aí que eu ia gastar sei lá quantos mil. Gente, não falei nada disso. Na crise que estamos não dá para esbanjar assim, não".

Por isso mesmo, Bombom vê com bons olhos os "patrocinadores" que já estão em

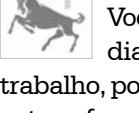
contato com ela para bancar parte do noivado e também o casamento, no meio do ano que vem. "Por que não aceitaria? Hoje já tenho desconto em roupa, às vezes não pago uma conta em restaurante. São mimos que a fama proporciona", explica ela, que está às voltas ainda com a festa de 15 anos de Olívia, a filha mais velha, fruto de seu relacionamento com Dudu Nobre: "Vai ser em fevereiro. Tem três festas por aí".

Para Bombom, o maior problema de tantas comemorações são as listas de convidados: "Sei que muita gente vai ficar magoada comigo. Mas não posso chamar todos que conheço. O noivado será algo mais familiar, mesmo. Mas o casamento quero um festão. Nunca casei e me vestir de noiva é um sonho antigo. Mas só estarão presentes os verdadeiros amigos".



Adriana Bombom e Adrien Cunha: noivado adiado

horóscopo



ÁRIES

Você age com ousadia nos projetos do trabalho, pois a Lua entra no setor e forma sextil com Netuno. Que tal sair da zona de conforto? Porém, não é hora de exageros. Permita-se buscar inovação, mas respeite seus limites.



TOURO

Você enxerga mais claramente o que se passa à sua volta, sobretudo a energia das pessoas, pois a Lua entra hoje em sua área espiritual e forma sextil com Netuno. Conheça melhor quem você gosta e compartilhe seus planos de vida!



GÊMEOS

O sextil Lua-Netuno ressalta seu poder criativo e amplia sua percepção dos recursos disponíveis a você. Potencialize projetos, conferindo a eles um algo a mais. Evite expor seus planos, seja mais discreta e preserve-se!



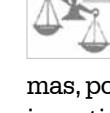
CÂNCER

Você enxerga com maior facilidade o que se passa no interior das pessoas amadas, o que lhe permite aprofundar as relações. O sextil Lua-Netuno lhe aconselha a maturar maneiras de ajudá-las a superar os problemas.



LEÃO

Com elevado senso crítico você encara as atividades cotidianas hoje, dia em que o sextil Lua-Netuno harmoniza suas sexta e oitava casas. A mudança que deseja promover precisa começar dentro de você. A autocritica é sua maior aliada!



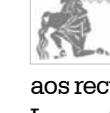
LIBRA

Reúna-se com as pessoas mais íntimas, pois o sextil Lua-Netuno incentiva as conciliações e favorece a convivência e o gerenciamento cotidiano. Seja mais realista, não adianta se deixar levar pelo idealismo!



SAGITÁRIO

Lua e Netuno estabelecem sextil, harmonizando suas áreas material e familiar e lhe trazendo maiores bom senso e sensibilidade para ordenar as atividades. Isso também favorecerá uma melhor organização emocional.



AQUÁRIO

Você se mostra mais desapegada quanto aos recursos materiais, pois a Lua entra em sua área de crise e se aspecta com Netuno em sua área financeira. Atribua os valores relacionados à qualidade de vida aos limites financeiros!



ESCORPIÃO

Você tende a agir de maneira mais refinada, pois o sextil Lua-Netuno harmoniza suas áreas social e de comunicação. Mas procure ser objetiva e clara em seus argumentos, pois existe uma tendência à prolixidade!



CAPRICÓRNIO

Sua intuição é aguçada pelo sextil Lua-Netuno, facilitando sua maneira de vivenciar as mais diversas situações. Os obstáculos materiais devem ser superados com criatividade. Preze pela clareza nas argumentações!



PEIXES

Lua e Netuno em sextil lhe estimulam a dar vazão à sua criança interior, desenvolvendo atividades mais lúdicas e criativas. Busque companhias divertidas e interessantes, mas não negligencie as responsabilidades!