



TERÇA-FEIRA, 10 DE NOVEMBRO DE 2015

## Ludmilla: com Roberto Carlos vermelho não pode!

Página B4

"O melhor de tudo é o que penso e sinto, pelo menos posso escrever; senão, me asfixaria completamente."

■ ANNE FRANK

## social



Felicidades e muitos anos de vida hoje para **Carla Volpe**, recebendo o carinho especial da família. Na foto ao lado da filha Ana Clara.



Do Studio R&A, **Rosangela Louise** celebrou data especial no domingo, carinhosamente agraciada por amigas e familiares. Na foto com Ana Zago Matanovich.



A bela **Natalia Colassiol** está em festa hoje, com certeza a data será marcada por muitas comemorações ao lado da família e amigos.



**Gustavo Guireli** está em festa hoje, celebrando a chegada de mais um niver. As homenagens especiais ficam pro conta da namorada Paola.



O professor e músico **Thito Marques** também está na lista dos homenageados desta terça. O carinho de todos os amigos.



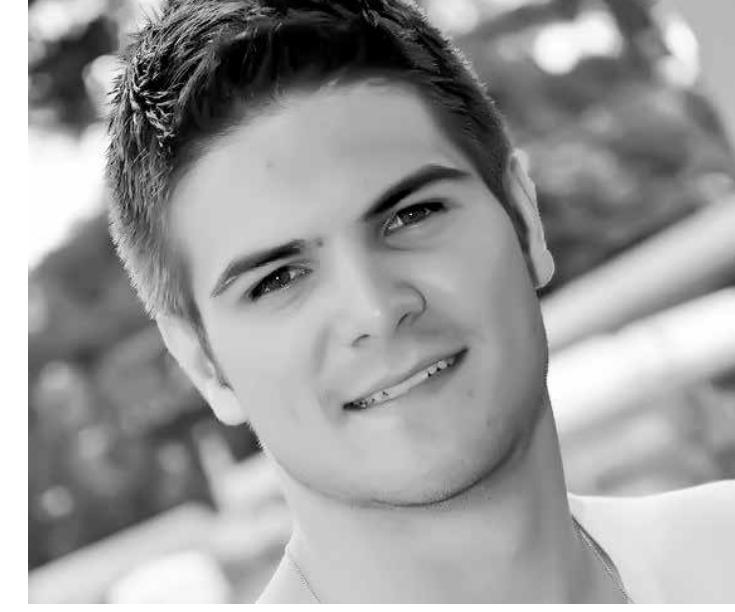
Segunda foi de festa para a família Mendonça pela data especial celebrada por **Bianca**. Na foto com Beatriz Mendonça.



Festa hoje para **Oslen Zanqueta**, que assopra velinhas ao lado de Deny Vilar.



Sempre servindo de exemplo e auxiliando a comunidade, eis **Sidmar**, aniversariante de hoje.



**Victor Manachini** recebe hoje o carinho da família e amigos, data em que celebra mais um niver em grande estilo. Parabéns!



**LOUCURA!**

**Kit Jolly Antiaderente**  
**R\$ 14,99** cada peça

**JOLLY**



## ASSINE *o extra*

SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Como prevenir a infidelidade?



**E**ste é um assunto que por muitas vezes fica em segundo plano num relacionamento, principalmente se um dos dois já sofreu desse mal. Falar disso é sofrer novamente. A infidelidade vai muito além

de um pequeno deslize, ela está relacionada principalmente com o caráter da pessoa. Ninguém está preparada para enfrentar este problema, pois quando se trata de infidelidade o mal já aconteceu.

Portanto, num relaciona-

mento, é importante que o diálogo seja constante, seja sincero e transparente. Ambos devem conversar sobre o que esperam da relação, cada um expressar seu ponto de vista sem medo de fazer o outro sofrer ou achar que está querendo que tudo seja perfeito demais. Colocar os "pingos nos is" é a melhor maneira de começar um relacionamento.

Falar sobre traição não é nada bom, no entanto é primordial que cada um saiba o que o outro pensa a respeito. Esse já é o primeiro passo para evitá-la. Deve-se deixar claro que ninguém é obrigada ficar com quem não quer. Mas se ambos optarem por ficar jun-

tos que seja de comum acordo. Por isso antes de partir para uma relação duradoura, o certo seria conversar e resolver a situação.

Todos os assuntos devem ser discutidos numa relação: desejos, sonhos, frustrações, manias, enfim, nenhum assunto pode ser deixado de lado pelo casal. Isto evita dúvidas desnecessárias que, com certeza, terminarão em conflitos.

## Como conversar sobre infidelidade e prevenir?

- Estabeleçam um compromisso para que ambos se cuidem, que evitem situações em que ponha a relação em risco.

- É importante que ambos assumam que existe a possibilidade da traição e que

não acontece somente com os outros. Negar que isto possa acontecer é uma grande armadilha, pois a pessoa pode se sentir forte demais, contudo que fique claro que se chegar a acontecer foi uma escolha de quem a praticou.

- Manter sempre o bom humor e harmonia, principalmente em situações estressantes, a fim de resolver qualquer problema. O bom senso de ambos é imprescindível.

- Conversar sobre o assédio que podem sofrer, principalmente a mulher, para que saibam como lidar com esses problemas. A confiança e o respeito se fazem necessários para que possam construir um relacionamento que só traga

prazer e alegria para ambos.

- Separar uma parte do dia para que possam conversar sobre estas questões e outras mais sensíveis; e que cada um possa expor o que pensa e como absorver o que ouviu do outro.

Colocar em prática essas atitudes não vai garantir que a traição deixa de acontecer, porém as chances diminuirão. O que não pode faltar num relacionamento são atenção e carinho entre ambos. Só assim, vivendo mesmo uma cumplicidade, pode se ter uma vida feliz a dois e ambos estarem satisfeitos emocional e afetivamente. E lembre-se: Nunca faça a outrem o que não gostaria que fizesse a você.

# Como prevenir e tratar a fascite plantar

As pessoas que correm tanto os amadores quanto os profissionais sofrem com frequência de fascite plantar. A fascite plantar é a inflamação do tecido denso da sola do pé. Ele conecta os dedos ao calcâneo e cria o arco do pé. A inflamação se dá devido à sobrecarga nesse ligamento. Quando o tecido sofre um esforço repetitivo pode provocar inflamação e dor na área.

## CAUSAS:

- Sapatos inadequados para o tipo de piso ou peso corporal
- Uso de chinelo gastos e com deformidades no solado (por exemplo, quem pisa torto).
- Não fazer alongamentos antes de exercícios, principalmente corrida.
- Corridas em ladeiras.
- Problemas no arco do pé
- Como detectar a fascite plantar
- Dor na parte interna do calcanhar, podendo se estender até o arco do pé.
- Dor logo de manhã ao sair da cama quando se dá os primeiros passos, quando fica muito tempo de pé ou quando sobe escadas logo após alguma atividade intensa.
- Inflamação leve no calcanhar.

A lesão se desenvolve lentamente. Dependendo da gravidade, a recuperação varia de 2 a 18 meses, por isso a necessidade de procurar ajuda médica o mais rápido possível quando começar a dor. Não se esquecer de fazer alongamento antes de qualquer exercício físico como prevenção.

## Como prevenir a fascite plantar:

- Manter um peso saudável e apropriado para sua altura.
- Não se esqueça de fazer alongamento mesmo que for para uma simples caminhada.
- Use o calçado correto para correr, passear, trabalhar, etc.
- Aplique gelo na região regularmente por 10 minutos.
- Planeje o quanto você vai correr e não aumente a distância de uma maneira abrupta.
- Cuidado com a postura e técnicas nas corridas.
- Evite usar tênis de correr que estejam gastos demais.
- Como é o tratamento?
- O médico (ortopedista) geralmente inicia o tratamento com um analgésico e

anti-inflamatório para diminuir a dor e a inflamação.

■ Fazer alongamento do calcanhar será muito importante.

- Usar sapatos com apoio e amortecedor.
  - Aplicar gelo.
  - Usar palmilhas ortopédicas.
- Dependendo da gravidade da lesão, o tratamento deve ser acompanhado por um ortopedista e um fisioterapeuta. Também pode ser agregada ao tratamento a eletroterapia, crioterapia, terapia manual e outras formas de lidar com este tipo de lesão.



**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo



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

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20%  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



**VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015**  
**ASTRÓLOGA VIDENTE**  
**SENSITIVA**  
**SINARA**

**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarreço, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

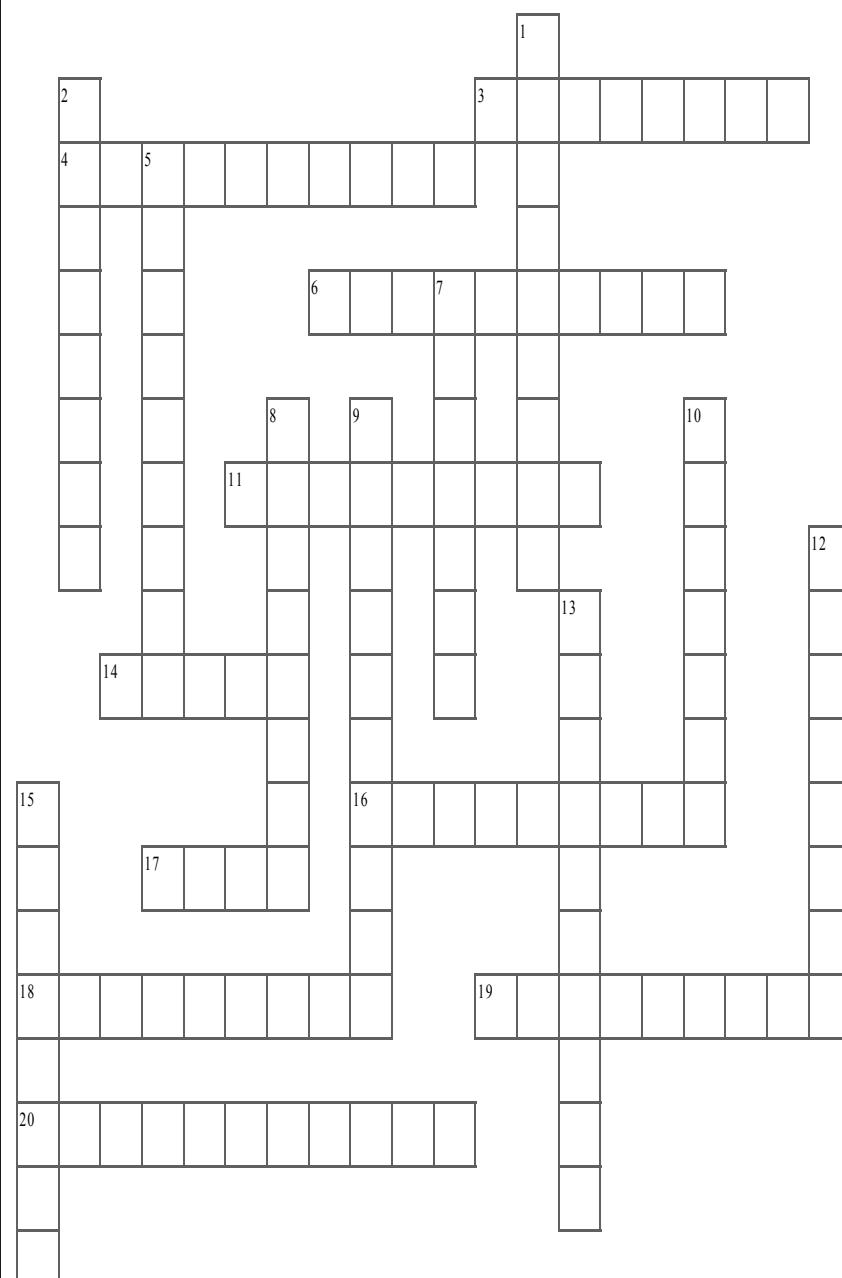
**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA**  
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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

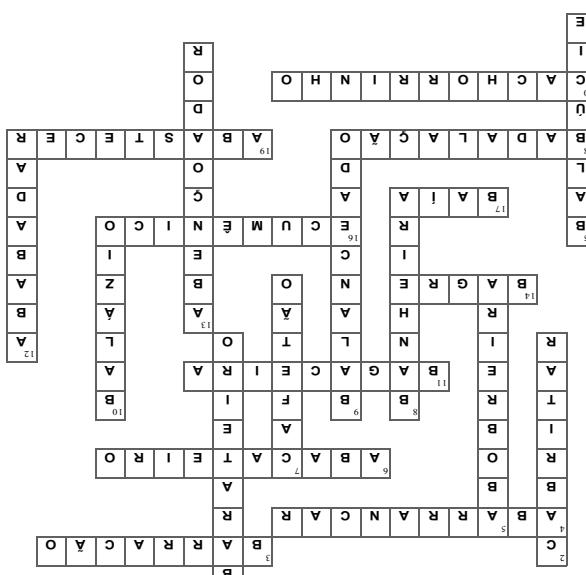
# Palavras Cruzadas



## Horizontais

- Grande barraca, telheiro, teto ou abrigo provisório, especialmente para materiais de construção.
- Obstruir com barrancos.
- Árvore laurácea, da América tropical, que produz o abacate.
- Lugar onde se junta o bagaço.
- Nome comum a grande número de peixes de couro, siluriformes, do mar ou da água doce, com barbillões desenvolvidos.
- É dito universal quando se trata de todas as religiões.
- Geogr Reentrância numa costa, menor que um golfo Lagoa comunicante com um rio
- Ato de badalar; bajulação.
- Prover do necessário.
- Cachorro pequeno.

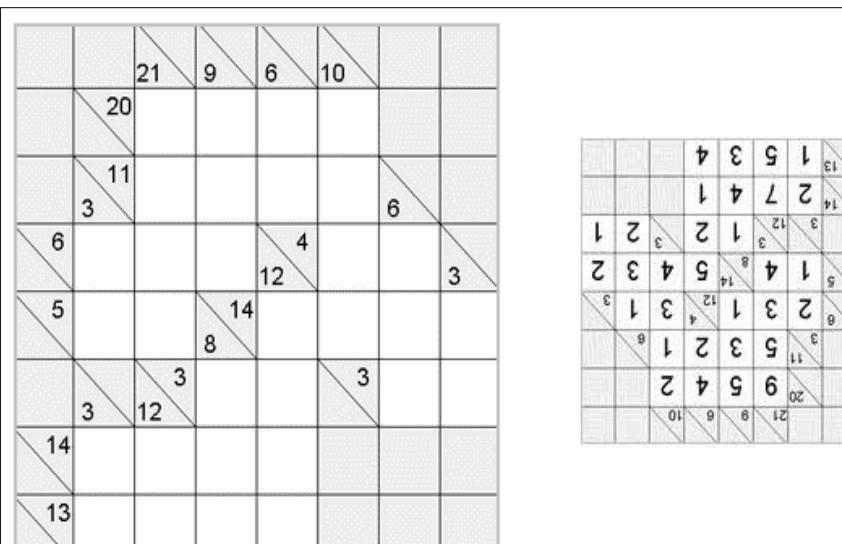
## Respostas



## Verticais

- Que vende ou compra barato.
- Andar saltando como os cabritos.
- Aboboreira.
- Aquele que vive às custas de meretrizes.
- Recipiente de forma apropriada, comumente de ferro esmaltado, em que se toma banho.
- Diz-se da alimentação ou ração que contém, em quantidade e qualidade estudadas, as substâncias necessárias ao metabolismo das pessoas ou do animal a que ela se destina.
- Balaço.
- Fazer semelhante a babado ou pregar babados.
- Aquele que abençoa.
- Dificuldade de pronunciar.

# Sudoku



# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Rubem confessa que não sabe como agir diante de Rafaela. Uodson compra um presente para o bebê de Ciça. Rubem revela a Bia que tem uma filha. Krica pede que Glauco componha uma canção para ela. Filipe se declara para Nanda e a beija. Ana insiste para que Lívia conte a verdade para Roger sobre o suposto trauma. Lívia afirma a Rodrigo que não quer mais falar com Luciana. Ana acompanha Ciça em um exame de ultrassonografia. Rubem conhece Rafaela.

## ALÉM DO TEMPO

Terça-feira, 18h00

Bernardo pede que Emilia conceda mais tempo a Vitória para deixar seu palacete e Lívia ouve. Raul se aproxima de Gema e pede para tirar fotos dela. Lívia oferece um quarto de hotel para Vitória, mas ela recusa a ajuda. Massimo recebe Bianca e Felicia no aeroporto. Vitória se recusa a deixar sua casa e Roberto entrega um laudo médico ao oficial de justiça para prorrogar seu prazo. Alberto aconselha Lívia a não brigar com Emilia por causa de Vitória. Lívia tem um pesadelo. Bernardo diz que quer conhecer a vinícola de Felipe. Roberto avisa a Afonso que investirá em Anita. Pedro presenteia Lívia com um anel de noivado. Vitória decide mudar para a casa de Zilda.

## TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Arthur pergunta a Eliza se ela já pensou em ser modelo. Eliza dá para Gilda a gorjeta que recebeu de Arthur. Carolina exige que Arthur vá com ela para a Austrália. Eliza conta à mãe sobre os olhares de Dino. Rafael volta da Europa e conversa com Charles. Lu vai com Max na boate e conhece Rafael. Jacaré ameaça Lu e Rafael na saída de uma boate e Jonas ajuda os dois. Eliza tenta se defender de Dino, que acaba sofrendo um acidente. Gilda orienta Eliza a fugir para não ser acusada de assassinato. Eliza consegue carona com Bino e viaja para o Rio de Janeiro.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Afastado dos outros hebreus, Moisés conversa com Deus. O Senhor ordena que o povo continue marchando. Ramsés avista o acampamento dos escravos. Bak fica tenso ao descobrir que o faraó está perseguindo o povo hebreu. Karoma busca ajuda para Paser. Bak pede que Meketre diga a verdade sempre. Ramsés fica irado diante da coluna que lhe barra o caminho. Nefertari chorar desesperada com o estado de saúde de Paser. Moisés tem novo encontro com Deus. Começa uma forte ventania. Bak explica sobre o poder de Deus para sua nova família. Moisés ergue o cajado em direção ao Mar Vermelho. O vento começa a soprar cada vez mais forte. O mar começa a se abrir. As águas se levantam formando um muro de cada lado. O povo assiste ao fenômeno boquiaberto. Ramsés se impressiona com o que vê.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Terça-feira, 20h30

Fortunato e Aurora pedem para Safira dar mais atenção para Priscila, pois a menina está muito envolvida com Regina. Isabela deixa um bilhete na coleira de Bartolomeu antes de fazer ele voltar para Meire. Dóris decide beijar o sapo. Otávio aparece e tira o sapo sem que ela perceba. A menina pensa que beijou o sapo, que virou um príncipe. Safira leva Priscila até um restaurante. Dóris conta para Téo e Mateus sobre o sapo e a receita da fórmula que ajudaria a memória passadas pra ela através do Omar. Mateus fica irritado ao saber de tudo e vai tirar satisfação com o garoto. Joel oferece para Helena emprego como veterinária particular de seu haras, sendo dispensado os serviços esporádicos de Pedro no local.

## A REGRA DO JOGO

Terça-feira, 21h00

Merlô consegue uma arma para Juliano. Orlando garante a Lara que fugirá com ela. Wallace sugere que Juca trate Domingas bem para vender a casa da esposa. Juca é carinhoso com Domingas, que exige que Iraque se afaste dela. Juliano sequestra Dante para levá-lo até o casarão onde encontrou Zé Maria. Faustini alerta a Polícia sobre o rapto de Dante. Belisa insiste para que Lara revele a verdade sobre Orlando para sua família. Dante e Juliano sofrem um acidente.

# Humor

## NO DEPARTAMENTO DE IMIGRAÇÃO

- Sexo?
- 3 vezes por semana.
- Não... Eu quero dizer masculino ou feminino?
- Não importa.

## QUE CALOR

Em um dia de muito calor, o mariodo sai do banho pelado, chega para a esposa e fala:

- Meu bem, que calor... O que você acha que os vizinhos vão dizer se eu for cortar a grama assim, completamente nu?

A mulher olha para ele e responde:

- Provavelmente, que eu casei com você só por dinheiro...

## IMIGRANTES PORTUGUESES

A situação estava difícil em Portugal para Maria e Manoel. Após muita discussão, resolveram imigrar para o Brasil, para tentar uma vida melhor. Maria era muito apegada aos animais e possuía um gambá de estimação. Ao chegarem ao porto, observaram que não era possível embarcar com animais. Manuel, em um súbito acesso de inteligência, teve uma ideia:

- Maria, metes o gambá embaixo de tua saia!

Maria, relutante, respondeu:

- Mas Manél, e o cheiro!

Manoel exclamou:

- Ah Maria, o gambá que se dane!

## INTELIGÊNCIA DE PAI

Joãozinho vai fazer uma pescaria com o pai.

- Pai, como é que os peixes respiram debaixo d'água?
- Não sei, meu filho!
- Pouco depois:
- Pai, por que os barcos não afundam?
- Não sei, meu filho!
- Pouco depois:
- Pai, por que o céu é azul?
- Isso eu também não sei, meu filho.
- Pai, você não se incomoda de eu ficar fazendo essas perguntas, não é?
- Claro que não, meu filho! Se você não perguntar, nunca vai aprender nada!



# celebridades

## Ludmilla comete gafe com Roberto Carlos ao escolher vestido vermelho para especial



Mesmo cometendo gafe, funkeira divou na gravação

**E**strela da vez do especial de fim de ano de Roberto Carlos, a funkeira Ludmilla quebrou protocolos e causou ao surgir no palco com um modelito vermelho, longo e decotado para cantar ao lado do Rei. A cor escolhida foi o grande burburinho da gravação, que aconteceu no sábado, no Theatro Municipal. É que é tradição os convidados aparecerem para cantar trajando azul e branco, cores, inclusive, usadas por Roberto.

O Rei já declarou que não é supersticioso, mas tem algumas manias e, com as cores, por exemplo, é implacável. Marrom ele detesta. Como não houve nenhum pedido informal, Ludmilla acabou não ficando atenta a esse detalhe e, sem querer, cometeu uma gafe ao ser a única a destoar entre os convidados do palco e da plateia, quase todos usando

as cores prediletas do cantor.

O climão, porém, ficou apenas nos bastidores da gravação. Roberto mesmo nem ligou e tratou Ludmilla como uma diva. Ela também não se importou muito com o disse-me-disse e os olhos tortos e respondeu soltando o seu vozeirão no hit "É hoje". Roberto não sabia a letra do grande sucesso de Ludmilla e ficou apenas sussurrando um "tcha tcha tcha". Mas ganhou um beijinho e pôde abraçar a funkeira durante a apresentação. Fofo!

A cantora, que está linda, também surpreendeu ao demonstrar afinação e segurança na canção "Café da manhã". A apresentação dela foi gravada de uma só vez, sem repetir.

A noite de glória de Ludmilla poderá ser conferida no especial que vai ao ar em 23 de dezembro, na Globo.



Nossos desafios e a chance do sucesso na vida de Thábata

**Thábata Mendes** diz que está preparada para especulações de um affair com Chimbinha: 'Meu caso de amor com ele é musical'

Em "Alice no País das Maravilhas", a personagem título está deitada num gramado quando avista um coelho. Curiosa, vai atrás dele e cai num túnel fantástico que a transporta até um mundo mágico, cheio de figuras complexas e novas possibilidades. Há cerca de um mês, Thábata Mendes vive sua própria história de Alice. A moça, que desde os 9 anos aguardava uma chance de encontrar seu caminho musical, pode estar prestes a ter um final feliz após tantos percursos sinuosos.

A estreia dela nos palcos será em janeiro. Até lá, uma série de incertezas. "Ainda não sei onde vou morar, se aqui em Recife, Belém ou se posso ficar mesmo em Mossoró, onde nasci, que também é perto. De cara, Thábata já teve que lidar com todas as acusações contra Chimbinha, que vão do destempero em lidar com fãs a agressões à ex-mulher. Um coelho raivoso, alguns aponentariam. "Não foco em nada disso, ele é exigente, mas tem sido um parceiro maravilhoso,

tem muita paciência, me dá vários toques e não é nada ruim", elogia a cantora, que solteira após vários namoros no meio musical, com parceiros de trabalho, tem na ponta da língua a resposta para qualquer tipo de insinuação que façam sobre ela e Chimbinha: "Vão dizer que temos um caso. E digo: temos mesmo! Meu caso de amor com Chimbinha é musical".

Há dez dias, a moça de Mossoró, no Rio Grande do Norte, viu sua rotina mudar e seu nome ser pulverizado. Já deu autógrafos e por onde passa é reconhecida. Ela passa o dia inteiro num estúdio alugado

## Conheça a filha tatuadora e gata da atriz Paloma Duarte que é a cara da mãe

Duarte) e do bisavô (Lima Duarte) na carreira artística, a primogênita foi para um lado completamente diferente e já trabalha duro como tatuadora num estúdio do Rio.

Malu também é proprietária e modelo de uma grife que vende roupas pela internet. E a, a julgar pelas suas fotos nas redes sociais, a gata leva o maior jeito para mundo fashion. Ah, outra coisa, ela é a cara da mãe.



Paloma e a filha mais velha, Malu: semelhança



Casal chegou de mãos dadas e posou juntinho para os fotógrafos

Grávida pela primeira vez de um menino com Bruno Ferrari, Paloma Duarte, quem diria, já é, aos 38 anos, mãe de duas jovens que já completaram a maioridade: Maria Lúcia, a Malu, de 20 anos (fruto do relacionamento da atriz com o cantor Renato Lui), e Ana Clara, de 18 (filha do ator Marcos Winter).

Enquanto a filha caçula não descarta seguir os passos da mãe, da avó (a atriz Débora

cal do evento.

Mari posou recentemente para o Paparazzo e contou que só teve um homem em sua vida, o ex-namorado, com quem namorou desde os 13 anos de idade e terminou há dois meses.

Já Jonas foi visto trocando beijos com a blogueira Camila Sena em março deste ano, entretanto, negou que estivesse namorando a ruiva na época.

