



Momentos especiais da festança caipira

## II Arraial da APADAF atrai grande público ao Rotary Club

Renda será revertida para projetos da entidade

→ Da **REDAÇÃO**  
contato@oextra.net

O II Arraial da APADAF (Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Auditivos de Fernandópolis) realizado no último sábado, dia 12, reuniu mais de 400 pessoas no Rotary Club 22 de maio.

Comidas e bebidas tí-

picas fizeram parte da festa; que além dessas atrações manteve a tradicional quadrilha, banda de forró, barraca de pescaria para as crianças e o grupo de crianças surdas com uma apresentação country.

De acordo com o presidente da Associação, Uilian Pezati, o evento foi um grande suces-

so. "Em nome de toda a equipe da APADAF agradeço todas as pessoas que ajudaram e compareceram na segunda edição de nosso arraial", disse.

Os recursos arrecadados no evento serão utilizados para a manutenção e continuidade dos projetos realizados pela Associação.

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

## O que fazer para amenizar as crises de labirintite?

Uma doença que vem atacando cada vez mais os brasileiros, a labirintite está relacionada com o ouvido e tem como principais sintomas tonturas, já que nos faz perder totalmente o equilíbrio do corpo. Se você possui esse problema não deixe de procurar sempre o seu otorrinolaringologista e ficar atenta aos conselhos dados pelo médico para amenizar os problemas causados por essa doença.

Entre os diversos fatores que podem ajudar a afetar a estrutura do labirinto, um dos principais responsáveis é a alimentação.

Por isso procure saber com seu médico o que pode e não pode ser ingerido, além disso, veja algumas dicas que podem te ajudar a diminuir as crises no dia a dia:

- Nunca passe longos períodos sem se alimentar, o ideal é comer a cada três horas;
- Beba no mínimo dois litros de água por dia;
- Não fume, pois a nicotina é altamente tóxica para o labirinto;
- Evite ingerir exageradamente alimentos com muito açúcar como chocolate, biscoitos e tortas,

substituindo sobremesas por frutas como maçã, pêra, banana e abacaxi;

- Prefira massas integrais, pois as fibras presentes nelas fazem com que a absorção de glicose seja mais lenta;
- Evite exagerar na ingestão de sal, pois o excesso de sal pode fazer com que a pressão nos vasos sanguíneos aumente e a irrigação da área do labirinto seja prejudicada;
- Em vez de adicionar sal às suas refeições, opte por temperos naturais como salsinha, sálvia, cebolinha e alecrim;

- Evite ao máximo ingerir alimentos que tenham muito sal e sejam pouco nutritivos como fast food e sopas prontas;
- Quando tiver vontade de comer algo salgado, prefira bolachas de água e sal ou sanduíches naturais com pão integral;
- Diminua o consumo de bebidas que contém cafeína, como café, alguns chás e refrigerantes, pois estes super estimulam o labirinto, causando crises;
- Algumas dicas interessantes de substituição incluem trocar o café por



chá de frutas, o refrigerante pela água de coco e sucos naturais sem adição de açúcar;

- Evite bebidas alcóolicas, porque quando consumidas em excesso podem aumentar a densidade dos líquidos labirínticos, causando tontura e vertigem;

Pessoas que sofrem de hipotireoidismo, hipertensão, colesterol e triglicérides em excesso no organismo e diabetes têm mais chances de ter crises de labirintite, por isso é essencial ficar atento aos diversos fatores que podem levar a este problema.

## Mais inteligente graças à música

Nós todos sabemos que a música amansa as feras. No entanto, se diz menos sobre os benefícios de tocar um instrumento. Vários estudos

científicos destacam o quanto é importante a aprendizagem das escalas para a memória e para as habilidades cognitivas. Vamos ver:

Mais memória: O primeiro benefício da música: melhora a memória. Não apenas ouvi-la, mas também praticá-la no instrumento que você queira. É a conclusão que chegou vários pesquisadores chineses que estudaram um grupo de estudantes de piano.

Aparentemente, estes alunos se saíram melhores em testes cognitivos. Mais um detalhe: sua memória verbal foi mais eficiente, aprendiam mais facilmente as palavras e as guardavam melhor. Para os pesquisadores, a aprendizagem da música poderia provocar uma reorganização do lobo temporal esquerdo do cérebro, o que se supõe que melhoraria o seu rendimento intelectual.

Conclusão: as crianças deveriam praticar música desde o jardim de infância para aprender a ler melhor na escola primária.

Mais inteligência: Este benefício parece acontecer em todo cérebro. Um grupo de pesquisadores norte-americanos decidiu oferecer cursos para crianças do ensino fundamental: música para alguns, teatro para outros e nada para o resto (a fim de fazer um estudo controlado).

Desse modo, observaram que as crianças que receberam aulas de piano tinham um QI (coeficiente intelectual) mais elevado. Isso parecia estar diretamente relacionado ao tempo gasto praticando um instrumento. Em média, as crianças ganharam a sexta

parte do seu QI por cada mês de aprendizagem. O que, depois de seis anos, representa 7,5 pontos de QI. O estudo não especifica se estes resultados podem ser obtidos com outros instrumentos além do piano.

A emoção e a música: Mas a história não termina aqui. Outros pesquisadores estudaram o mesmo grupo de crianças e sua capacidade de perceber emoções nas palavras. Finalmente, se demonstrou através da lógica que as crianças que faziam teatro obtiveram muitos bons resultados ao escutar e na percepção da entonação das palavras. Mas o mais surpreendente foi que as crianças que haviam estudado música tinham qua-

se os mesmos resultados. O que significa que, ao desenvolver um ouvido musical, as crianças tornam-se mais sensíveis ao tom da voz e suas variações. Uma verdadeira inteligência emocional muito útil na vida em sociedade. Desse modo, fica claro que aprender música, isto é, um instrumento, fomenta o desenvolvimento da capacidade cognitiva muito mais além da esfera musical. E, em princípio, estas virtudes podem ser adquiridas em qualquer idade.

Então, você já sabe, pegue seu velho violão e se inscreva para algumas aulas. Além de se tornar um audiófilo, você melhorará sua inteligência e sua sensibilidade.



**REDE**

# GIGANTÃO

**O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!**

**A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!**

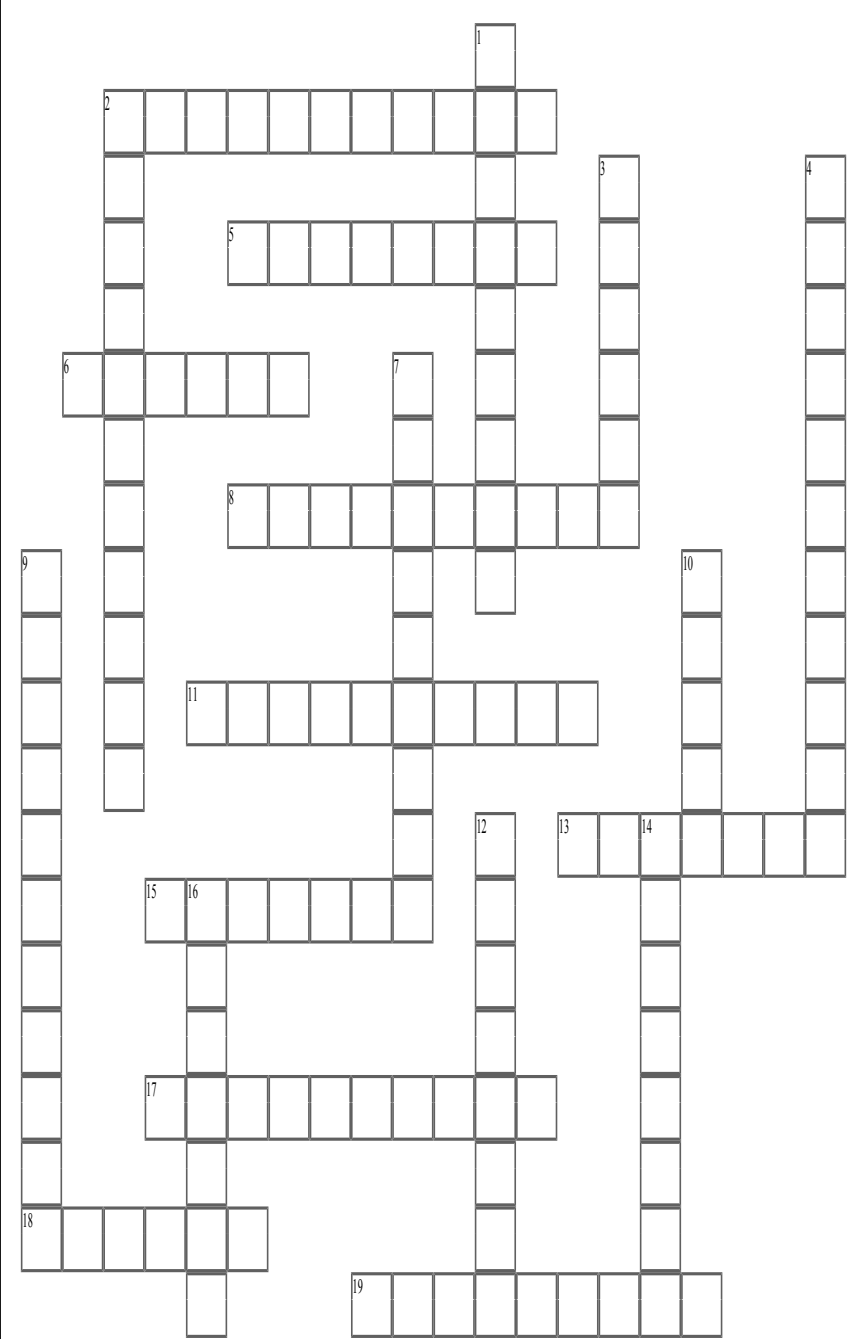
Loja 1	<b>FERNANDÓPOLIS - SP</b> AV. AMADEU BIZELLI, Nº1299 - CENTRO
Loja 2	<b>FERNANDÓPOLIS - SP</b> AV. LUIZ DE ALMEIDA SILVEIRA, Nº223 - COLSTEN
Loja 3	<b>CATANDUVA - SP</b> RUA BRASIL, Nº422 - CENTRO
Loja 4	<b>VOTUPORANGA - SP</b> RUA AMAZONAS, Nº349 - CENTRO







# Palavras Cruzadas



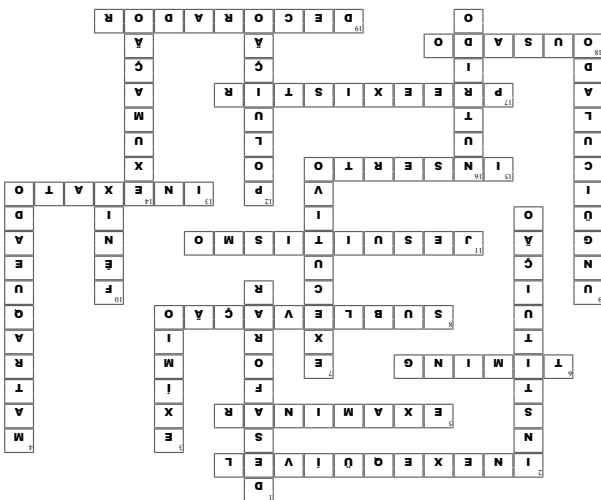
## Horizontais

2. Que não se pode executar
5. Proceder ao exame de, inspecio-  
nando atenta e minuciosamente
6. Senso de oportunidade relativo à  
escolha do momento para agir, a  
fim de obter o resultado máximo
8. Ato ou efeito de sublevar(-se)
11. Sistema, doutrina, princípios e  
modo de proceder dos jesuítas
13. Que não é exato
15. Que se inseriu
17. Existir anteriormente a outro
18. Audaz, corajoso
19. O que adorna, decora casas, pal-  
cos etc

## Verticais

1. Desobrigar do pagamento de um  
foro
2. Ato ou efeito de instituir
3. Muito ilustre
4. Apupado, escarnecido, vaiado
7. Que executa
9. Provido de unha
10. Ave mitológica que, segundo a  
crença dos antigos, vivia mui-  
tos séculos e por fim se queima-  
va para depois renascer das pró-  
prias cinzas
12. Ato ou efeito de poluir(-se)
14. Ato ou efeito de exumar
16. Alimentado

## Respostas




# Caça Palavras


J O A B E A T A R F F F P N N R V N  
H L I L B K O D A R R E Z E B A R K  
S O K C Q X S K J S A D Y X F D A O  
B H S H U O N A N V Z U E L A A Z W  
Q A T A J B T I B K I D V S T B I R  
Z Q R U N O L Y M A L Y C U S O L A  
U E S Q K T L A M S I X S I J B A C  
Y T P A U N J F B G B N A E O A I N  
J E I N Z E N L A A A C H B B M B A  
X N L X G M I E G C E U D A R X R B  
J I H F L A C R A X M B E R D N E X  
D C E E V R B C O S R B C K L O V L  
W A R Y H I H F X P E E A G J M D C  
X B I J W E Y U X V P C I D K R A X  
Y C A A A B U V K X M S R E D N A M  
T I R R B A V L U S I A T O R I A C

IMPERMEABILIZAR  
ADVERBIALIZAR  
PILHERIAR  
ABEIRAMENTO  
CACHEAR  
BANCAR  
ABEZERRADO  
CAIROTA  
ABOBADAR  
BARQUEIRO  
BALBUCIO  
DECAIR  
ABAINHADO  
BACINETE  
ABEATAR


# Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Sexta-feira, 17h30*


Karina não consegue avisar o ocorrido para Bianca. Di Ferrero apresenta Nando Rocha no palco. Sol invade o palco, se apresenta e ganha aplausos. Pedro assiste ao vídeo de Sol no celular de João e convida a menina para cantar em sua banda. Bianca incentiva Karina a se abrir para gostar de alguém, sem saber que as duas suspiram por Duca. Bianca se prepara para encontrar Duca na madrugada, mas é surpreendida por Gael.

**MEU PEDACINHO DE CHÃO**  
*Sexta-feira, 18h00*


Serelepe confessa a Mãe Benta que não sabe quem são seus pais, nem como chegou à fazenda. Epaminondas diz a Ferdinando que é contra o namoro do filho com Gina e afirma que não pedirá a mão da moça a Pedro Falcão. Viramundo diz para Milita que deixará a cidade. Giácomo conta para Epaminondas que um detetive fez perguntas sobre o envolvimento de Epa – após a morte de sua primeira esposa – com uma mulher chamada Matilde e que ela teria saído da Vila grávida para ter seu filho nas Antas. Epaminondas conta para Catarina sobre o envolvimento que teve com Matilde antes de conhecê-la.

**GERAÇÃO BRASIL**  
*Sexta-feira, 19h15*


Davi tenta resistir, mas fala sobre o Júnior para Pamela. Gláucia obriga Jonas a cumprir seu acordo com Silvio e se convida para a festa na casa do filho. Davi conta para Manuela que falou com Pamela sobre o Júnior. Danusa e Rita concordam que Brian pode ajudar Matias a encontrar sua vocação. Janaína pensa em uma forma de ir à festa de Jonas. Manuela tenta convencer Igor a continuar seu tratamento. Verônica vê Vicente com roupas novas e desconfia da explicação do filho. Barata fica radiante com o convite para ir à festa de Jonas. Marisa revela o segredo de Lara, e Silvio é reeleito síndico do prédio. Gláucia denuncia Lara nas redes sociais. Janaína mente para Igor levá-la à festa de Jonas. Verônica parte para Brasília.

**CHIQUITITAS**  
*Sexta-feira, 20h30*

Durante a noite, todos se encantam ao ver Marian tocar piano e cantar na sala do orfanato. Ela canta a música “Tudo, Tudo”. Mosca e Mili conversam no pátio do orfanato. Mais tarde, Marian diz que não gosta de ver Mili triste e que quer muito voltar ser a melhor amiga dela. Samuca ajuda Vivi a estudar para as provas. Os vizinhos encenqueiros tentam invadir novamente a casa na árvore, mas tomam um banho de tinta e ficam presos numa rede. Um plano com os inventos de Samuca para proteger a casa na árvore. Na França, Gabriela sonha com Junior. Ela lembra do desenho que fez num outro dia e tem certeza que se trata de uma lembrança.

**EM FAMÍLIA**  
*Sexta-feira, 21h00*

Shirley tenta fazer Laerte desistir do casamento. Shirley o chama para fugir, mas Laerte não vai cair na lábia dela. Luiza e Laerte selam o amor na igreja e se casam diante de toda a família, para desespero de Helena. Os dois vão até a porta da igreja e ficam entre os convidados, aguardando o carro que vai levá-los para a festa. No meio do burburinho, Laerte é atingido por um tiro. Ele cai em uma poça d'água, ainda com vida, e é socorrido por Luiza e Shirley. Laerte morre e Livia é presa. O tempo passa e Selma visita o túmulo do filho. Helena, Virgílio, Luiza, Shirley, Cadu, Veronica e Leto viajam para Paris. Veronica e Leto apresentam concerto em homenagem a Laerte. Luiza conhece músico charmoso em Paris.

**VITÓRIA**  
*Sexta-feira, 22h15*

William conversa disfarçadamente com Ziggy pelo celular e alerta o amigo sobre a ida de Ramiro e Sabrina ao hospital onde Gregório ficou internado. Sabrina e Ramiro procuram por provas no quarto do hospital. Clarice pergunta para Iago porque ele mentiu para Laiza quando disse que não conhecia os seguranças Pedro um e Pedro Dois. Iago diz que preferiu não envolver Laiza no resgate de Clarice e pede segredo à mãe de Artur. Laiza e Alex se prepararam para a inauguração do Laiza's Bar. Priscila planeja os últimos detalhes de seu plano contra Laiza. Paulão não revela à Barbara e Enzo o plano de Priscila. Mossoró pede para Diana ir à inauguração do bar. Beatriz convence Jorge de deixa-la ir ao Laiza's Bar.

# Humor

**ENIGMAS DA HUMANIDADE**  
Por que tem gente que acorda os outros para perguntar se estavam dormindo?  
Por que os Flintstones comemoravam o Natal se eles viviam numa época antes de Cristo?  
Por que os filmes de batalha espaciais tem explosões tão barulhentas...se o som não se propaga no vácuo ?  
Por que aquele filme c/ Kevin Costner se chama “Dança com Lobos”? se só aparece um único lobo durante toda história?  
Por que as mulheres abrem a boca quando estão passando algum creme no rosto?  
Como é que a gente sabe que a carne de chester é de chester se nunca ninguém viu um chester?  
Se o vinho é líquido, como pode ser seco?  
Como se escreve zero em algarismos romanos?  
Por que as pessoas apertam o controle remoto com mais força, quando a pilha está fraca?  
Por que pais e mães são geneticamente programados para odiar som alto? Especialmente se for Rock?

**BRIGA DE GALOS**  
Um turista, a passeio pelo interior de Minas, quis assistir a uma briga de galo e não resistiu em fazer uma apostinha.  
Mas, como não era bobo e não conhecia nada de galos, perguntou a um caipira do seu lado:  
- Qual dos dois galos aí é o bom?  
O caipira, rapidinho, respondeu:  
- O bom é o galo vermeio.  
Então, com a informação, o homem apostou todo o seu dinheiro no galo vermelho.  
Começou a luta e o galo vermelho levou a maior surra e perdeu feio. Revoltado, o apostador foi ter com o caipira:  
- Você não falou que o galo bom era o vermelho?  
- Falei sim.  
- Mas ele levou a maior surra e perdeu!  
- Eu te falei que o galo bom era o vermeio, mas o marvado é o preto!



**ELETRÔNICA GLOBO**  
Segurança em boas mãos!  
FONE: (17) 3442-4455

**ALARME MONITORADO 24 HORAS PROTEGIDO GLOBO**

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS  
MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTEIRO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTEIRO

**MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS**

AVENIDA AFONSO CÁFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP

**MADEIREIRA Flor da Mata**

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

Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

**SAPATARIA CRUZEIRO A AMARELINHA**

**A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.**

**Fone: (17) 3442-6619**  
Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP



# celebridades



Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira

## Elenco vai a churrascão ver “O Rebu” e abre mão do visual chique da novela

O elenco de “O Rebu” reuniu-se numa churrasceria para assistir à estreia da novela. Mas nem de longe os atores presentes se comparavam à “finesse” de seus personagens, que vão passar a novela toda em uma única festa de gente rica.

Casalzinho do momento, Sophie Charlotte e Daniel de Oliveira estavam lá, de mãos dadas, para ver seu romance ganhar as telas, na pele de Duda e Bruno.

Se o elenco da novela – que é quase uma minissérie – já é reduzido, a presença do elenco foi ainda menor. A eterna musa Patrícia Pillar foi uma que não deu as caras.

No quesito imprensa, nada de Zeca Camargo e seu “Video Show”. Quem marcou presença foi Adriana Bombom, que hoje é repórter do “TV Fama”, da RedeTV!. Ela aproveitou para paparicar os globais e postar no Insta.



Lady Gaga e Taylor Kinney

## Lady Gaga só quer usar seu vestido de noiva à vontade

Lady Gaga e a cachorriinha Asia foram flagradas saindo de uma loja de vestido de noivas em Toronto, no Canadá, na última semana. As fotos viraram um bafafá só: significa que a Mamãe Monstra finalmente vai subir ao altar?

Não, não significa. E ela ficou tão incomodada com o boato que fez um desabafo em seu Facebook. Em uma tradução livre, ela disse isso:

“É uma pena que eu tenha que me casar para usar um vestido de noiva. Quer dizer... e se eu só estiver afim de usar renda branca e pérolas sem parecer bizarra? ATÉ QUE A MORTE NOS DEIXE NOIVAS.”

Por coincidência, a cantora comemorou o aniversário de seu namorado de longa-data, o ator e modelo Taylor Kinney.

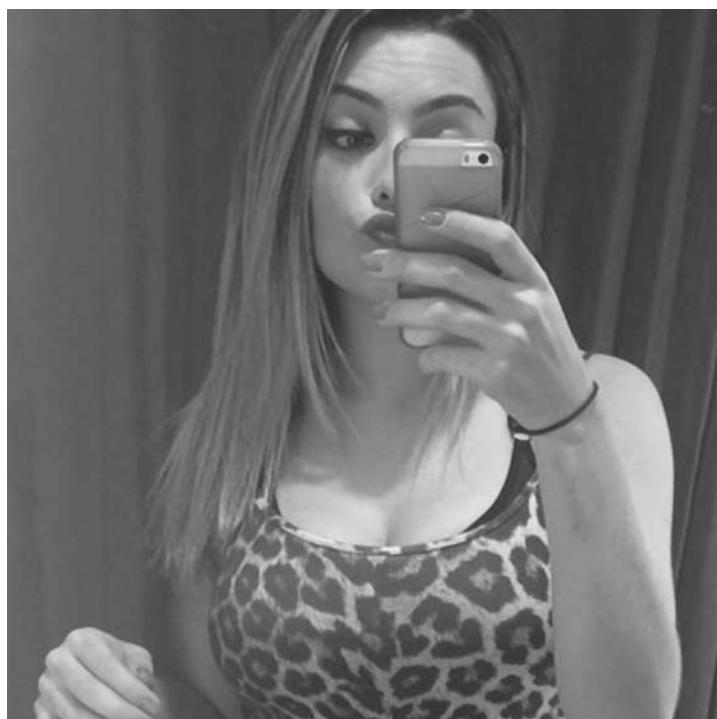
## Ex-BBB reclama do pós-cirúrgico depois de colocar silicone

Kate Upton não está satisfeita com o tamanho dos seus seios. Como o estado natural do ser humano é a insatisfação, temos aqui o caso de Monique Amin. A ex-BBB também não estava satisfeita com o tamanho dos seus e, por isso, trocou de prótese de silicone.

Ela está feliz? Claro que não! A foto acima foi postada em sua conta no Instagram com a legenda: “Essa cinta não me deixa nada séquisi!”

A morena passou dos 300 para os 500 ml. A ideia é ganhar ainda mais curvas, já que o quadril e coxas, junto da cinturinha, é o que mais chama atenção na silhueta dela.

A sister do “BBB 12” ainda vai ter que usar a cinta por mais 20 dias. Mas depois, será que ela vai estar contente com o próprio corpo? “To ocupada com esse tempo todo sem malhar”, disse, respondendo essa pergunta que já era meio retórica.



Monique Amin posa para selfie



Britney Spears e David Lucado, “os caloteiros”

## Britney Spears dá calote de US\$ 30 em saladinha e fica mal

A boa notícia é que Britney Spears não está tendo uma dieta à base de frango frito. A ruim é que ela deu pra ser caloteira e comer sem pagar sua conta.

A gafe rolou na lanchonete The Cheesecake Factory, na Califórnia. Segundo o site de focas TMZ, Britoca comeu uma salada e o namorado David Lucado fez um lanchinho no local. Quando chegou a conta de 30 dólares, a cantora disse pra atendente ficar tranqüila, o seu segurança ia efetuar o pagamento.

Ela foi embora. David foi.

O segurança também. E ninguém pagou a conta!

Foi tudo um mal entendido, é claro. Britney está se sentindo “horrível” com essa situação, segundo amigos seus contaram ao TMZ. O segurança achou que ela tinha pagado a conta e vice-versa. Quem saiu perdendo foi a loja. Quem vai sair ganhando, por outro lado, é a garçonete que atendeu a famosa. O mesmo site descobriu que ela vai embolsar uma bela gorjeta de 100 dólares! Isso dá mais de 300% do valor total da conta.

**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: realsusten@uol.com.br  
www.r3000.com.br

**Nossa prioridade é a sua visão!**

**Ótica Cidade**  
Fernandópolis

FONE/FAX 17 3463-1286  
www.oticaacidedefernandopolis.com.br  
oticaacidedefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAU)

**VISTORIA PREMIADA**

**PROCEDURE**  
Vistórias

FERNANDÓPOLIS - SP

★ FAÇA UMA VISTORIA ★  
E CONCORRA A 1 BOLA  
ADIDAS BRAZUCA FINAL RIO

Rua Edio Alves de Oliveira, 918  
Centro  
Promoção Válida de 01/06 a 11/07 de 2014.

Sorteio dia 11 de julho de 2014

(17) 3442-6330

www.procedevistorias.com.br  
sac@procedevistorias.com.br  
facebook.com/procedevistorias

**REDE MultiDrogas**  
Com você pela nossa gente

**DROGALIDER**  
DISK ENTREGAS: 3442-4505

AGORA TAMBÉM NA FEF

ATENDIMENTO 24 HORAS

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

Preços Multi Populares

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro  
Valentim Gentil: Av. Cavalim, 633 - Centro - Fone (17) 3485-2266