

Medicina

Item 2: você é candidato a arteriosclerose?

Dr. Paulo Coen

- 1 - Almoço diariamente em restaurante e às vezes também jantar em restaurantes (Valor: 2)
- 2 - Participação com frequência de refeições comemorativas (Valor: 3)
- 3 - Como mantém e ovos diariamente (Valor: 5)
- 4 - Viver constantemente sob stress (Valor: 3)
- 5 - Sinto-me tenso à noite, ao deitar (Valor: 4)
- 6 - Não tenho praticado esportes nem exercícios físicos (Valor: 3)
- 7 - Tenho um maço de cigarros por dia (Valor: 3)
- 8 - Fumo mais de um maço de cigarros por dia (Valor: 5)
- 9 - Tomo duas doses de whisky (ou outro) sempre antes do jantar (Valor: 3)
- 10 - De 7 a 10 pontos: Você deve evitar o atual modo de vida e dar uma contribuição valiosa, que só depende de você, na eliminação de fatores de risco que levam à arteriosclerose. O aumento das gorduras no sangue, é um colíquo, cheiro de risco. Mesmo que você não esteja com colesterol elevado, procure não comer gorduras animais e substitua-as por gorduras vegetais. De casa procure evitar frituras, prefira alimentos grelhados e frutas.
- 11 - De 11 a 15 pontos: Você está vivendo de maneira pouco saudável, proporcionando condições para o aparecimento mais precoce de doença arteriosclerótica. Além da dieta, evite o fumo e procure afastar-se ao máximo das tensões.
- 12 - De 15 a 25 pontos: Seus hábitos de vida predisõem a um desenvolvimento de doenças arterioscleróticas muito precoce. O exercício aumenta a fração HDL do colesterol (chamada por alguns de "bom colesterol") pois não se deposita na parte interna das artérias como ocorre com a fração LDL. Comentar: As perguntas e a avaliação das respostas são corretas. De vez em quando, no entanto, saliente os fatores de risco da doença arteriosclerótica que é a história familiar, quem tem um ou mais parentes próximos que a tem, deve redobrar estes cuidados, sem desesperrar-se, é claro!

Na próxima matéria trarei texto: COMO ESTÁ SEU CORAÇÃO?

Maha - Yoga, a verdade suprema

Todos nós gostaríamos de elaborar nosso mundo, preparando-se para tomar consciência do divino e sentindo em essência.

A Maha-Yoga é um dos últimos caminhos entregues a esta humanidade. Ela é um sistema perfeito de ensinamento do divino, englobando tudo e não deixando nada por explicar. Todo aquele que vem em nome de algum Mestre, seja em nome de Cristo, de Krishna, de Budha, de Pedro, de Francisco de Assis, ou de qualquer outro Mestre, é bem vindo a Maha-Yoga. Ela é um círculo para onde todos podem convergir, a procura de paz, porque colabora com todo aquele que quer eliminar seus inimigos internos, esclarecer-se e preparar-se cada vez mais para libertar-se da inconsciência espiritual.

A Maha-Yoga é a presença de todos os ensinamentos dos Mestres. Todos esses ensinamentos são um só porque eles falam da Verdade, e ela é uma e não dual. A qualidade é percebida a situação de estar no ego, no pensamento "eu sou, você é, outro não". Somos o Ser. Somos a Verdade, nada mais há além disso. Não existe outra coisa além da Verdade Suprema. A Maha-Yoga assenta-se em sete princípios fundamentais, e o primeiro deles é o trabalho. Sem esse não se realiza nenhum dos outros. O segundo é a verdade, e o terceiro, moral. Seguem-se os princípios da compaixão, meditação, devoção e submissão ao Cristo Universal.

O trabalho é a primeira tarefa que se deve oferecer aos Mestres. Não se pode elevar e depois não cumprir. Deve-se levantar cedo, esperar pelo melhor, fazer o melhor, oferecer o trabalho, a meditação e devoção, a boa vontade aos Mestres e a todas as Condições Supremas do Universo. Primeiramente devem ser eliminadas a má vontade, o ódio, a fúria e a inveja.

Muitos falamos jogos dizem que é



Crônicas

"Irmã Morte"

"Tributo ao Cronista José Wanderley Dias"
IRMÃ MORTE, se te perguntar porque vieste? Sei que não terás resposta alguma, pois tu és tão misterioso quanto a própria vida.

A MORTE nos faz questionar as eternas perguntas: Quem sou? De onde vim? Para onde vou? Enfim, por que tudo isso? É preciso, sim, ter coragem para reconhecer a MORTE como IRMÃ, pois se observarmos bem a cada dia que passa estamos morrendo pouco a pouco, morrem sonhos, desejos, encantos, etc.

Poetas, escritores, compositores falam e escrevem bonito sobre a MORTE, porém ninguém verdadeiramente sabe sequer um grãozinho de areia sobre ela, pois tudo fica na esperança, na religião ou ainda na superstição, pois pensando bem, será que não somos egoístas demais para desejar que sejamos eternos?

É lúcido afirmar que o homem tem um imenso desejo de ser eterno, porém choca-se com a dura realidade da MORTE e isso o faz questionar e agarrar-se a um credo que o diga aquilo que seu ego quer ouvir: "ETERNIDADE".

A MORTE, só é desejada em meras palavras ditas por aqueles quais a vida lhes deu um grande golpe, porém sabemos que a MORTE não resolve os problemas de ninguém, pois quando formos a ela, jamais retornaremos a esta vida.

É preciso também ter mais uma vez coragem de aceitá-la como natureza dos fatos, e fim de tudo aquilo que conhecemos e de que temos absoluta certeza, assim fazemos jus ao ditado: "VIVER VALE A PENHA". A MORTE É REALMENTE O FIM!

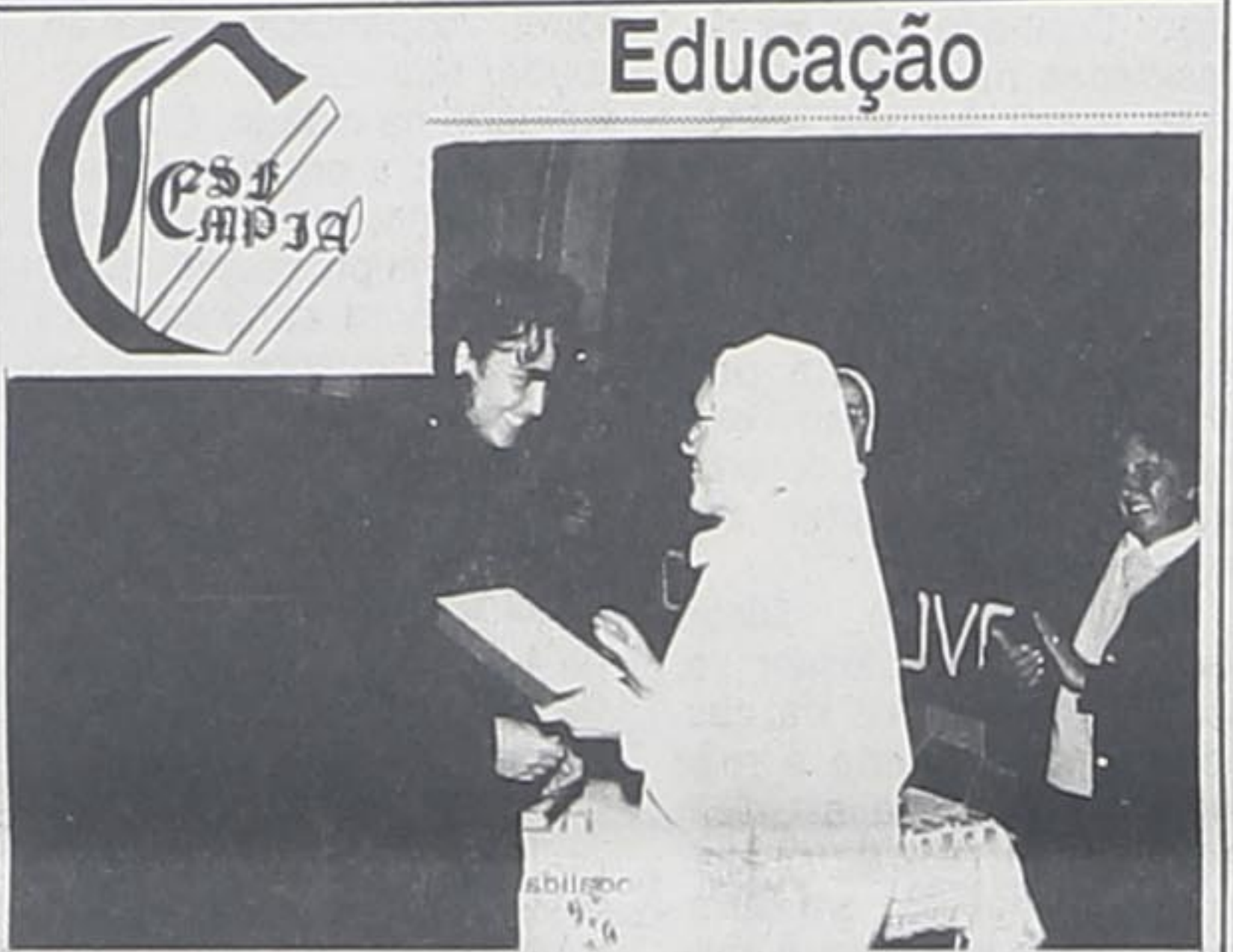
Se tu és o fim, por que vieste me buscar numa hora tão importante, agora que eu estava feliz, apesar de tropeços, deslizes, lágrimas e tristezas mas nunca eu queria você, não agora que meu filho precisa tanto da minha ajuda, afinal sou o seu herói, minha linda esposa está mais amável do que nunca.

Lembro-me agora do lindo nascer do sol no último verão lá na praia onde o vi nascer radiante, forte que até parecia falar comigo dizendo: "Vai, vai em frente que eu te darei a força necessária para que tu sempre venças".

Agora a MORTE!

Adeus lindo sol, adeus mar, luz e luar, adeus amor, adeus minha vida, ainda não sei por quê, mas adeus, adeus...

Aut. J. Rodrigues



A APM do Colégio Estadual Sagrada Família e da Escola Municipal Padre José de Anchieta, que promoveu um concurso para a escolha do logotipo para os estabelecimentos, agradece o apoio e as medalhas dadas por: Farmácia Basso - Loja Central Quinze - Antonio Martini Puppi

- Piotti Materiais de Construção - Lojas Puppi - Jornal O Metropolitano - Gráfica Jane.

O logotipo vencedor foi o da estudante do 2º Magistério-C, Carmem Santos, que recebeu das mãos da Irmã Olívia a placa e o certificado de participação.

Cultura

IV Semana Italiana



Fato que virou história desde o século passado, entre os anos de 1888 e 1892, onde imigrantes italianos estabeleceram-se na região do Quarteirão do Passo, na Colônia Mendes de Sá, que tinham como proprietários Sr. José e Sra. Libânia Mendes de Sá. Ali, muitos boiadeiros que iam a Curitiba, encontravam um bom pouso, fácil para guardar os animais onde a ronda era pequena. Daí nasceu o nome do lugar: RONDINHA.

Durante toda uma história, o povo de Rondinha, manteve os hábitos e tradições trazidas da Itália. O jeio extrovertido, até, o vinho, o valor à família.

Com o objetivo de perpetuar esta cultura que hoje, emocionados, fazem a apresentação do GRUPO FOLCLÓRICO ITALIANO DE RONDINHA, e pela 4ª vez eles organizaram a SEMANA ITALIANA, que teve sua abertura no dia 4 de julho com missa rezada e cantada toda em italiano.

No decorrer da semana, no Centro Esportivo Cultural Rondinha (CE-CRON) houve a realização de jogos típicamente italianos. São eles:

TORNEIO DE TRÊS SETE

1º lugar: Waldemar Cequinell e Valentin Zanin

2º lugar: Pedro (Dota) Baduy e Celso Archeleiga

TORNEIO DE TRUÇO

1º lugar: Jâcomo Cequinell e Leonardo Suonski

Campeão da repescagem: Leandro Zavati e Luiz Lissa

TORNEIO DE TRANCA

1º lugar: Luimir Cequinell e Antonio Cesar Rinaldim

2º lugar: José Carlos Gionedis e Ari Cequinell

TORNEIO DE BOCHA

1º lugar: Arquemino Lopes e Algaír Meroto

2º lugar: Frederico Rosca e João Kaminski

Para finalizar a IV Semana Italiana, no dia 11 de julho foi realizado no Cecon, o Jantar Dançante com comidas italianas, o requinte de um bom vinho, e a 1ª apresentação do grupo Folclórico Italiano de Rondinha composto por:

Giovana Dalzoto, Fernanda Rivabem, Vanessa Dalzoto, Juliana Barausse Silva, Marcelo Carosso, Daniel Dalavale, Bruno Gionedis Rinaldim, Fernando Chemim, Clayton Cequinell, Ângelo Rinaldim Neto, Mathews Fontanelli, Hélio Cequinell, Leandro Meroto, Luiz Felipe Rivabem, José Carlos Carosso, Maira Massuqueto, André Kleina, Diovani Massuqueto, Iverici Longhi, Marco Aurélio Carosso, Rosane Chemim, Talita Cequinell, Camila Cequinell, Tatiana Cequinell, Cleonice Ferreira, Daniele Cequinell, Juliana Rinaldim, Viviane Cequinell, Silvana Massuqueto Batista.

Poesias

A paz surgiu
Do Ser,
Suavemente,
Afastando
Sombras
E inconsciências.

E por ser a paz,
Fechou,
Num só punhado,
As trevas
Que os homens
Cultivaram.

Com sua luz
Abriu
As mãos
E os corações.

MAHA

GADENS

MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

Onde você encontra tudo para sua construção com economia e certeza de qualidade.

Tudo em até 5 vezes.

Av. Pe. Natal Pigato, 1581.

Fone: 292-1621

FRUTAS E VERDURAS

VERBICARO

ATACADO E VAREJO

- * Grande variedade
- * Bom atendimento

Amplio espaço para suas compras

Av. Ademair de Barros, 235 - Bom Jesus

Fone: 292-1228 - Campo Largo - Paraná

Painel de Obras Autocecilia

- Amortecedor dianteiro - 2 lados	Cr\$ 282.000,00
Gol/Voyage/Saveliro/Parati	
- Amortecedor traseiro - 2 lados	Cr\$ 198.000,00
Gol/Voyage	
* Na substituição do jogo dianteiro/traseiro, grátis balanceamento e alinhamento das quatro rodas.	
- Amortecedor dianteiro - 2 lados	Cr\$ 282.000,00
Parati	
- Amortecedor traseiro - 2 lados	Cr\$ 233.000,00
Parati	
* Na substituição do jogo dianteiro/traseiro, grátis balanceamento e alinhamento das quatro rodas.	
- Amortecedor dianteiro - 2 lados	Cr\$ 398.130,00
Santana de 1984 a 1991	
- Amortecedor traseiro - 2 lados	Cr\$ 325.470,00
Santana de 1984 a 1991	
* Na substituição do jogo dianteiro/traseiro grátis balanceamento e alinhamento das quatro rodas.	
- Amortecedor dianteiro - 2 lados	Cr\$ 398.130,00
Quantum de 1984 a 1991	
- Amortecedor traseiro - 2 lados	Cr\$ 325.470,00
Quantum de 1984 a 1991	
* Na substituição do jogo dianteiro/traseiro grátis balanceamento e alinhamento das quatro rodas.	
- Amortecedor dianteiro - 2 lados	Cr\$ 127.100,00
Fusca 1.3L/1.5/1.6/Brasília/Variant	
- Amortecedor traseiro - 2 lados	Cr\$ 164.400,00
Fusca 1.3L/1.5/1.6/Brasília/Variant	
* Na substituição do jogo dianteiro/traseiro, grátis balanceamento e alinhamento das quatro rodas.	
- Catraca para suspensão Fusca/Brasília/Variant	Cr\$ 20.000,00
- Buzina caracol Minotok sem relé - par	Cr\$ 55.000,00
- Lâmpada blódo H-5 - 12 volts	Cr\$ 15.000,00
- Gaveta para rádios e loca-fitas Bosch	Cr\$ 40.000,00
- Bateria Vulcânia - 36 ampères	Cr\$ 115.000,00
- Bateria Vulcânia - 42 ampères	Cr\$ 135.000,00
- Bateria Vulcânia - 54 ampères	Cr\$ 180.000,00
- Bateria Prestolite - 60 ampères - moderna	Cr\$ 190.000,00

* Ofertas válidas até o dia 30-07-92 ou enquanto durar o estoque.

* Preços válidos para pagamento à vista.

Autocecilia

Fone 292-1134

ABERTURA DOS JEP'S

Tendo como palco a Vila Olímpica "Antonio Lacerda Braga", os Jogos Escolares do Paraná - Fase Regional, tiveram início, no último dia 17.

Pela segunda vez, Campo Largo respira ares esportivos em pleno ano dos Jogos Olímpicos de Barcelona.

Sem a imponente dos Jogos Olímpicos, Campo Largo certamente deixará sua marca no cenário esportivo do Paraná.

O espetáculo olímpico só é possível pois em todo mundo existem preliminares e os destaques em competições locais alcançaram a glória maior.

No Paraná, o incentivo já alcança os seus resultados e o trabalho abnegado de alguns anônimos que farão crescer cada vez mais o espírito esportivo.

A Secretaria Estadual de Esportes, procura destinar e coordenar verbas para que os resultados sejam os mais expressivos.

A cerimônia de abertura dos JEP'S - Fase Regional, foi precedida de apresentação do Grupo de Capoeira Beira-Mar, do professor Sérgio (Pica-Pau).

Aos acordes da Banda Escola Municipal de Campo Largo e ao chamamento do professor Afonso da Cunha Neto, as escolas participantes perfilarão-se na quadra da Vila Olímpica.

Após os perfilaramentos, os representantes dos municípios desfilarão perante o público e autoridades presentes

na noite gelada do dia 17.

Ao som do Hino Nacional executado pela Banda Municipal deu-se o hasteamento das Bandeiras do Brasil, pelo sr. Renato Vieira Ribeiro, chefe do GRHS, representante do secretário estadual de Educação do Paraná, o chefe do NREAM (Sul), sr. Vera Isabel Mikoz e de Campo Largo, pelo prefeito municipal.

Também foi entoado o Hino do Paraná. O atleta Alessi Lopes após a volta na quadra, acendeu a pira olímpica e a desportista Kátia R. Antunes foi a responsável pelo Juramento do Atleta. Na continuidade, depois das palavras do representante da Secretaria Estadual de Educação, o prefeito municipal Afonso Portugal Guimarães declarou

aberto os JEP'S 92 - Fase Regional.

Cabe destacar que os delegados foram apresentadas por meninas/alunas de ginástica olímpica.

A festa, ainda, teve a apresentação de um número de dança do Curso de Magistério do CEF e outros de Jazz/Ballet do Grupo Dann'joy Corpo e Dança de Curitiba.

Na conclusão das atividades do primeiro dia, aconteceu a partida amistosa entre as seleções masculinas de vôlei de Campo Largo e Almirante Tamandaré, que venceu por 2 sets a 1.

Os jogos ocorrerão até o dia 27, com fase classificatória e eliminatória, mas a abertura não teve o mesmo brilho do ano anterior, faltou coordenação e entranhamento.

RESULTADO DOS JOGOS REALIZADOS - 18-07-92 (Sábado)

Modalidade: BASQUETEBO		CE Décio Dosai	01x02 CE J. Paulo II	Masc A
Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga		CE Princesa Isabel	06x07 CE Cel. Amazonas	Masc A
CE São José	10x18 EM Ibraim A. Mansur	Masc B	CE Sít Bárbara	02x02 CE Sag. Família
EE Unidade Polo	83x02 EM Ivo Zanlorenzi	Masc B		
CE São José	6x10 C São V. de Paula	Masc B	Modalidade: HANDEBOL	
C Supletivo Ideal	45x05 EM Ivo Zanlorenzi	Fem B	Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga	
CE B. de Antonina	33x10 CE Costa Viana	Fem A	CE Sag. Família	09x10 CE C.M. da Rocha
EE Angelo Gequinell	02x60 CE Julio Szymanski	Fem A	CE Sag. Família	06x04 EE 1º Centenário
			CE J. Bat. Vera	16x19 EE Sil. da Motta
			CE Sag. Família	W0x
			CE João Paulo I	06x07 CE Cel. Amazonas
				CE Sít Bárbara
				02x02 CE Sag. Família
		</		

Modalidade: FUTEBOL	Local: Campo da Porcelana Schmidt	CE J. de O. Franco	00x03 EE Alberto Krause	Masc B	Modalidade: VOLEIBOL				
EE M.A. da Cunha	05x01 CM M. Pfeffer	Masc B	Local: Ginásio Municipal Romano Zanlorenzi		CE Rom. Martins	00x02 CE Ov. do Amaral	Fem B		
EE Tiradentes	xW0 CE Djalma Marinho	Masc B	CE J. Szymanski	W0x	EE Rosa F. Johnson	Fem B			
CE J. de O. Franco	01x01 CE João Paulo I	Masc A	EM A.P. de Paula	02x00 CE Sít Bárbara	Fem B				
CE Djalma Marinho	00x02 CE M.L. Pacheco	Masc A	CE Costa Viana	02x00 CE J. Szymanski	Fem A				
			CE Cel. Amazonas	01x02 EM A.P. de Paula	Fem A				
Modalidade: FUTEBOL DE SALÃO	Local: Ginásio Municipal de Rondinha	CE Gal. Carneiro	W0x	CE Ambrósio Bini	Fem A				
EE Gal. Rabele	01x11 EM Ibraim A. Mansur	Masc B	CE Bar. de Antonina	02x00 CE CA. Ribeiro	Fem A				
CE CA. Ribeiro	02x15 CE Santa Bárbara	Masc B	CE Ambrósio Bini	02x00 EE Macedo Soares	Masc A				
CE Princesa Isabel	06x03 CE João Paulo I	Masc B	CE Costa Viana	02x00 CE CA. Ribeiro	Masc A				
EE Macedo Soares	11x02 EE Angelo Gequinell	Masc B	CE J. Szymanski	02x00 CE Ov. do Amaral	Masc A				
CE Gal. Carneiro	07x07 CE J. Szymanski	Masc A	CE Am. F. Busato	W0x	EE Dr. M. Jorge	Masc A			

RESULTADO DOS JOGOS REALIZADOS - 19-07-92 (Domingo)

Modalidade: BASQUETEBO	Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga	CE Gal. Carneiro	09x00 CE Dr. Décio Dosai	Masc A					
Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga	CE São José	Fem B	Modalidade: HANDEBOL						
EM I. Zanlorenzi	10x06 CE São José	Fem B	Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga						
C São V. de Paula	12x13 C Supletivo Ideal	Fem A	CE C.M. da Rocha	20x03 CE João Paulo I	Masc B				
CE B. de Antonina	74x06 EE A. Gequinell	Fem A	CE C.M. da Rocha	20x03 CE João Paulo I	Masc B				
CE Costa Viana	33x12 CE Sag. Família	Masc A	CE Cactano M. Rocha	38x09 EE Sil. da Motta	Masc A				
C Supletivo Ideal	45x20 CC Pres. Kennedy	Masc A	CE Sag. Família	20x07 CE João B. Vera	Masc A				

Modalidade: FUTEBOL	Local: Campo da Porcelana Schmidt	CE J. de O. Franco	01x01 CE Djalma Marinho	Masc A	Modalidade: VOLEIBOL				
CE J. Paulo I	00x01 CE Romário Martins	Masc A	CE Sít Bárbara	00x02 CE Gal. Carneiro	Fem B				
EE M.A. da Cunha	00x01 CE Ov. do Amaral	Masc A	CE Rom. Martins	02x00 EE Olívio Belich	Fem B				
EE Ipê	08x00 EM I. Zanlorenzi	Masc A	C São V. de Paula	02x00 CE J. Szymanski	Masc B				
Modalidade: FUTEBOL DE SALÃO	Local: Ginásio Municipal de Rondinha	Masc B	CE Gal. Carneiro	00x02 CE Germer	Fem A				
CE João Paulo I	04x13 EE Olívio Belich	Masc B	CE J. Szymanski	00x02 CE Rom. Martins	Fem A				
EE Ang. Gequinell	00x03 CE Gal. Carneiro	Masc B	CE Sít Bárbara	02x00 CE Cel. Amazonas	Fem A				
EM Ibraim A. Mansur	00x03 CE Costa Viana	Masc B	CE Gal. Carneiro	02x00 CE B. de Antonina	Fem A				
CE Sít Bárbara	06x06 CE Pe. A. Jansen	Masc B	CE Ambrósio Bini	02x00 CE Costa Viana	Masc A				
CE Cel. Amazonas	03x13 CE Costa Viana	Masc A	CE Ambrósio Bini	02x00 CE Gal. Carneiro	Masc A				
CE Princesa Isabel	05x11 CE Sít Bárbara	Masc A	CE Ambrósio Bini	02x00 CE Gal. Carneiro	Masc A				
CE J. Szymanski	04x05 CE Cactano M. Rocha	Masc A	W0x	CE Sag. Família	Fem A				

RESULTADO DOS JOGOS REALIZADOS - 20-07-92 (Segunda-feira)

Modalidade: BASQUETEBO	Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga	CE Sag. Família	07x20 CE J. Szymanski	Fem A	Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga	CE Cel. Amazonas	11x13 CE Santa Bárbara	Masc A
CE Sag. Família	61x00 EE Ang. Gequinell	Fem A	CE Costa Viana	11x01 CE Sag. Família	Masc A	CE J. Szymanski	23x02 CE Dr. Décio Dosai	Masc B
CE Costa Viana	09x20 CE São José	Fem A	CE C.M. da Rocha	02x02 CE João Paulo II	Masc A	CE Sít Bárbara	04x04 CE Santa Bárbara	Masc B
EM Ibraim A. Mansur	19x20 EE Unidade Polo	Masc B	Modalidade: HANDEBOL					
CE Pres. Kennedy	10x34 CE Arn. Busato	Masc A	Local: Vila Olímpica Antônio Lacerda Braga					
			CE C.M. da Rocha	07x20 CE Costa Viana	Fem A			
Modalidade: FUTEBOL	Local: Campo do Fantástico	CE M.L. Pacheco	01x01 CE Romário Martins	01x11 CE Santa Bárbara	Fem B			
CE M.L. Pacheco	61x00 EE Ang. Gequinell	Masc A	CE J. Paulo I	03x29 CE C.M. da Rocha	Masc A			
CE Ov. do Amaral	01x01 EE Ipê	Masc A	EE Sil. da Motta	14x15 CE Sag. Família	Masc A			
CE Rom. Martins	00x00 CE M.L. Pacheco	Masc A						
CE João Paulo I	08x01 CE Djalma Marinho	Masc A	Modalidade: VOLEIBOL					

Local: Campo da Porcelana Schmidt	EE Alb. Krause	Masc B	Local: Ginásio Municipal Romano Zanlorenzi						
EE Alb. Krause	01x02 CE M.L. Pacheco	Masc B	CE Ov. do Amaral	W0x	CE Ambrósio Bini	Masc B			
CE Djalma Marinho	03x02 EE M.A. da Cunha	Masc B	EE Dr. M. Jorge	00x02 CE Gal. Carneiro	Masc B				
			CE Rom. Martins						
CE Djalma Marinho	07x01 CE M. Masimo: Pfeffer	Masc B	CE Cel. Amazonas	00x02 CE Costa Viana	Masc B				
CE M.L. Pacheco	06x00 CE J. Rom. Martins	Masc B	CE Cel. Aymon	00x02 CE Costa Viana	Masc B				
			CE B. de Antonina	00x02 CE Costa Viana	Masc B				
			CE C. Ribeiro	00x02 CE Costa Viana	Masc B				
			CE Ov. do Amaral	00x02 CE J. Symanski	Masc B				
			CE Ov. do Amaral	02x00 CE R. de B. Busato	Masc B				
			CE Costa Viana	01x02 CE Gal. Carneiro	Masc B				
			CE C. Ribeiro	00x02 CE Ambrósio Bini	Masc B				