

Editorial

# A espera da proposta

*Do Executivo Municipal ao Legislativo Estadual. Afonso Portugal Guimarães quer fechar o triênio 1992, 93, 94 se consolidando como o grande líder político de Campo Largo.*

*Qualidades de articulador não lhe faltam. Haja visto que conseguiu eleger Pianaro Júnior prefeito, apesar do baixo percentual do total de votos válidos.*

*Com Pianaro ocupando o Paço Municipal, raras foram as decisões políticas em que Afonso não participou diretamente dando ao seu gabinete na Cocel ares de escritório de primeiro-ministro.*

*Desincompatibilizado, o ex-prefeito e ex-presidente da Companhia Campolarguense de Energia está mergulhado na campanha política.*

*Exerce o direito de ser votado com a mesma posição democrática de votar. Democracia nada mais é que um caminho com duas mãos.*

*A Afonso cabe o direito de pedir votos. Ao eleitor cabe o direito de cobrar uma proposta para o município de Campo Largo.*

*Ter uma plataforma de candidato e discuti-la com a comunidade é essencial para quem se propõe, como Afonso a liderança uma geração de campolarguenses.*

*Em todos os cantos do município se espera o plano de trabalho.*

*Até agora alguém sabe de que maneira ele vai encarar o desemprego?*

*Como enfrentará a questão ambiental?*

*Qual política industrial defende para a região?*

*Como desenvolverá o comércio e os serviços?*

*Que atenção dará ao transporte coletivo?*

*O eleitor espera respostas. O caminho é debater em todo o município a proposta de candidato.*

*Ao deputado estadual cabe legislar em favor do coletivo do Estado e contribuir para criar um mundo novo para a comunidade onde está a base eleitoral. Respeitar o chamado reduto eleitoral é dever número um do político.*

*Com a experiência do passado, certamente Afonso pretende ser um parlamentar atuante e não apenas um mero office-boy de gravata. Para isso precisa debater sua plataforma.*

*Plataforma onde mudanças devem estar presentes. As coisas como estão, definitivamente não está dando certo.*

*Mudar é preciso.*

*Que seja então, Afonso Portugal Guimarães um agente de mudanças para merecer o voto de Campo Largo.*

# MAXIMO

**VISITA**  
O centro de Campo Largo amanheceu, na segunda-feira (13/06), com grande movimentação. Em frente a Prefeitura, no calçadão da XV e na Rua Marechal Deodoro, pessoas ilustres visitaram estabelecimentos comerciais, bancos e cumprimentaram pessoas no trajeto.

Foi o primeiro momento de Alvaro Dias na campanha de retorno ao governo do Estado.

**VISITA II**  
No passeio dos candidatos pode-se destacar as presenças, além de Alvaro Dias, o seu vice, Maurício Fruet, do candidato ao Senado Osmar Dias, dos candidatos a deputado federal José Felinto e Maurício Requião e Moacir Favetti e a estadual, Afonso Guimarães, Paulo Mosimann, Renato Ribeiro, Nereu Farfalha, Vicente Goulart e Achilles Munaretto.

É a coligação PP/PMDB/PPR mostrando a sua força.

**VISITA III**  
Além dos candidatos, o prefeito Pianaro Junior, os membros do Partido Progressista (PP), vereador Edson Leucz (presidente), professor Haroldo Wöhl (delegado), Sandro Lech (secretário), Acir Mezadri, Alcebiades Spréa, Dilço Cruzara, Sérgio Ricci e vários assessores acompanharam a comitiva.

**VISITA IV**  
Na Rádio FM Melodia foram entrevistados e pode-se perceber o alto nível das propostas **no novo governo** de Alvaro Dias. O PARANÁ só tem a ganhar.

**VISITA V**  
O candidato ao senado, Osmar Dias, comentou o seu IBOPE junto aos atuais deputados estaduais.

“Não tenho nenhum no bolso do meu colete e concluiu que não possui o mesmo dinheiro de **um de seus concorrentes**”.

**VISITA VI**  
Ponto alto foi a visita ao Salão Iguazu, onde os proprietários manifestaram o apoio e a solidariedade com os candidatos da chapa majoritária.

Os comentários do BATESTACA fizeram os visitantes sorrirem.

**FUTEBOL**  
“O Torneio de Futebol Amador **“INTER-LIGAS”** está preses a voltar”, afirma o presidente da Liga de Campo Largo, Pedro Barausse.

O último campeonato não foi decidido, o jogo entre Fanático e Internacional não aconteceu e a linda TAÇA sumiu.

Barausse, afirma, que realiza a partida e ofertará uma nova TAÇA.

A TAÇA OFICIAL

sumiu em 1984 e garante o sucesso do torneio a ser programado pela Federação Paranaense.

**FUTEBOL II**  
A TAÇA PARANÁ 94 está dando muito o que falar. A organização deste campeonato de futebol estava deixando muito a desejar.

Com as novas providências, com exigências quanto **à legalidade**, algumas ligas e clubes ficaram de fora do maior torneio amador do Paraná e quem sabe do Brasil.

O passado fala muito e a tradição da competição já atravessou as fronteiras da terra das Araucárias.

**FUTEBOL III**  
O TIGRE campolarguense após cinco anos afastado do título, viu no último domingo (12/06) sorrir a sorte para as cores alvi-negras.

No ano passado, quando tudo indicava que levaria a melhor, o PRIMAVERA tirou o pão da boca do Internacional.

O trabalho realizado, principalmente nos bastidores pelo presidente Darci Ferreira, destacou-se, conseguiu o retorno do grande desportista Tico Gionédís.

As coisas sempre ficam boas quando se consegue a união em torno de um ideal.

**Expediente**

Rua Xavier da Silva, 1.022 (Centro) - CEP 83601-010  
Campo Largo-PR  
Publicação da Gráfica Editora Campo Largo Ltda.

Diretor: Haroldo Wohl  
Jornalista Responsável: Nádia M. Schiavinatto  
Reg. Prof. 2303/09/55 - PR  
Fotografia: Maurício Soares Pinto  
Colaboradores: Joel Andrade Vieira, Ivonete Alves, Carlos Francisco Bom Senhor

**Jornal O METROPOLITANO**

Departamento Comercial:  
Fone/Fax: (041) 292-2576

\* Os artigos e opiniões publicadas neste jornal são de inteira responsabilidade dos autores, não refletindo necessariamente a opinião de seus editores.

Diagramação, Composição, Arte, Fitolito e Impressão:  
Editora Helvética Ltda.  
Rua Almirante Gonçalves, 1.063  
Fone/Fax: (041) 232-0634  
CEP: 80230-060 - Curitiba - Paraná

# Sociedade

## BRINCAR DE MANTER O PESO

**Cristina Gumiero, da Agência Estado**

### TUDO O QUE VOCÊ PRECISA

A escolha da corda é muito importante para os resultados positivos do exercício. Escolha uma em que a corda é fixada firmemente em um bastão, assim como você será obrigada a “trabalhar” também os braços. O tamanho ideal deve ser proporcional a sua altura. Para não cometer erros, faça o teste: em pé, coloque uma ponta da corda na altura da axila, passe-a sob os pés, e volte até a outra axila.

Assim como a aeróbica, use uma meia macia e calce um tênis confortável, à prova de amortecimento, para não prejudicar as articulações. Quanto à roupa, escolha peças confortáveis e leves, e não esqueça do sutiã, que deve oferecer uma boa sustentação aos seios. O ideal são aqueles com alças largas e base larga, com cruzamento nas costas, o mesmo usado por atletas profissionais.

Quanto ao local, escolha uma área ampla e arejada, para que a corda não encoste em paredes ou enrosque em obje-

tos. De preferência, em um piso macio (carpete, tapetes, gramas, terra, areia), para que amortecida o contato dos pés no chão.

### A FORMA CORRETA DE PULAR CORDA

Não é porque pular corda lembra uma brincadeira de criança que não existe métodos para praticar esse exercício. Se você tem algum problema cardíaco, na articulação, na coluna ou circulatório, procure um médico para que ele avalie seu estado físico, e só então, se entregue à atividade.

Primeiramente, faça um aquecimento, caminhando rapidamente durante três minutos. Em seguida, alongue os músculos das pernas e braços, e só depois comece a pular corda. As costas devem estar eretas, os ombros relaxados, a cabeça alinhada com o resto do corpo, e o abdômen contraído. É importante não se descuidar desta postura, pois se você se inclinar muito para frente ou para trás, seus movimentos serão dificultados e o choque dos pés com chão, bem maior.

O ideal é traçar um programa próprio, de preferência três vezes por semana, onde você pode ir aumentando a duração e o número de saltos por minuto. Varie os exercícios, ou seja, comece pulando com os pés unidos e siga alternando os pés usando ora o direito ou o esquerdo.

### TIPOS DE EXERCÍCIOS

1. Pulando com os dois pés ao mesmo tempo: apesar de mais cansativo, principalmente se você não tem nenhum preparo físico, esse programa “trabalha” muito bem todos os

músculos. Para não provocar um desgaste necessário, alterne-o com os exercícios abaixo.

2. Levando o pé até o bumbum: exige um bom fôlego, mas os resultados são excelentes. Pule apoiando os pés no chão alternadamente. Enquanto a perna de apoio segura o “tranco”, a outra se dobra. até o calcanhar tocar no bumbum.

3. Jogue a perna para a frente: em dois tempos, primeiramente apóie o peso do corpo com o pé no chão, depois, jogue a perna para frente, dando um pequeno chute no ar.



**REPREECO**

PERSIANAS VERTISOL  
OFERTA ESPECIAL  
17,50 URVs o m<sup>2</sup>  
Conheça ainda  
nossa coleção  
de Carpet e  
Decorflex

**Fone: 292-3961**

Rua Xavier da Silva, 1458  
(A 50 metros do Terminal)

**BEM-ME-QUER**

- \* Flores naturais
- \* Arranjos
- \* Decorações
- \* Casamentos
- \* Festas

Rua Dr. Xavier da Silva, 1044 - Campo Largo-PR  
Fone (041) 292-2576