



ELETRO LONDRI FIOS

FIOS - POSTES - LÂMPADAS
MATERIAIS ELÉTRICOS EM GERAL

ACEITAMOS CARTÕES:
VISA MasterCard

Fone: (43) 3348-2050

Av. Arthur Thomas, 620 - Jd. Bandeirantes

Copa do Brasil de futebol de mesa

Nos dias 20 e 21 de março deste ano será realizada a Copa do Brasil de futebol de mesa - modalidade 12 toques - na cidade de Cambé (PR). A organização da competição ficará a cargo da Liga União dos Botonistas do Norte do Paraná, segundo determinação da Confederação Brasileira de Futebol de Mesa (CBFM), maior entidade brasileira no esporte.

A competição será na sede do Harmonia Tennis Clube (HTC), tradicional clube da cidade do norte do estado do Paraná.

Segundo Jeferson Carvalho, diretor de Divulgação e Marketing da Federação Paranaense de Futebol de Mesa (FPFM), a Copa do Brasil reúne os melhores botonistas do ranking de cada estado, mais os atuais campeões em cada categoria, os quais já têm vaga garantida.

Este é o caso do presidente da FPFM, Victor Haremann, atual campeão da Copa do Brasil, que treina às quartas (das 19h30 às 22h) e sábados (das 14h às 18h)



junto com outros botonistas da Liga União, na sede do Grêmio Literário e Recreativo Londrinense.

Em disputa, estarão os títulos das categorias Master e Adulto (principal), com 32 competidores em cada.

São esperados botonistas do Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Santa Catarina, Pernambuco, Goiás, Alagoas, Piauí, Ceará e Rio Grande do Sul.



Papo de esporte

Por Guilherme Lima

Chega de violência!

Lamentável os últimos fatos ligados ao futebol africano e mexicano. Antes de jogar a Copa Africana de Nações (vencida pelo Egito que não estará na Copa do Mundo), a Seleção de Togo teve o ônibus metralhado por guerrilheiros que lutam pela independência de um território angolano. Dois jogadores foram atingidos pelas balas, o motorista e o assessor de imprensa morreram e como saldo da tragédia, a seleção togoleza desistiu de participar do campeonato, a pedido do governo do país, que teve medo de mais ataques.

Felizmente, durante o evento não foram mais registrados episódios dessa natureza, contudo ficou o alerta para a Copa do Mundo que começa em junho. Não pelo ocorrido em Angola. Mas para evitar qualquer tipo de ataque terrorista aos milhares de turistas que vão prestigiar a maior festa de futebol do mundo. As autoridades sul-africanas garantem a segurança durante a Copa e é isso que esperamos. Uma Copa do Mundo de paz, dentro e fora de campo.

No México, o episódio com o atacante gordinho, porém eficiente Salvador Cabañas deixou o mundo preocupado. Uma bala alojada na cabeça do atacante paraguaio pode tirar-lhe a vida. A torcida é primeiro para a recuperação da saúde do jogador. Depois os médicos vão constatar se ele terá condições de voltar aos campos, o que seria um milagre. Nossas orações pela recuperação do atleta. Curioso que depois de Cabañas, outro paraguaio levou tiro, mas nas nádegas, durante um assalto na Cidade do México. Juan Carlos Silva, também do América do México foi a vítima.

Seria xenofobia a paraguaios? Não creio. Resposta de torcedores (?) exaltados com o fato do time ter perdido o campeonato nos pênaltis? Talvez. Ou a violência que assola as grandes cidades da América Latina? Possível também. O quadro é preocupante. As autoridades, os clubes, as federações e a FIFA precisam olhar para o assunto com cuidado. Aqui no Brasil, parte da torcida uniformizada do Palmeiras tirou Vagner Love do clube e hoje ele brilha no Flamengo. Azar do Verdão que sofre sem um nove.

Robinho mal chegou ao Santos e anda pela cidade praiana com oito seguranças (três do Manchester City e cinco particulares). A campanha "Paz nos estádios" precisa ser reativada, com mais força, para orientar e educar os torcedores e contribuir para que a segurança reine nos campos e que os protagonistas do espetáculo tenham tranquilidade.

Ufa! Tubarão em campo

Marque aí. Sem futebol desde o dia 13 de setembro, o Londrina Esporte Clube entra em campo neste dia 24 de fevereiro, às 21h no Estádio Uberabão, contra o colorado Uberaba, no triângulo mineiro. É a partida de ida da primeira fase da Copa do Brasil. Se vencer por dois ou mais gols de diferença, o LEC elimina o jogo de volta. Caso contrário, a estreia do Tubarão no Estádio do Café será no dia 10 de março. Quem passar enfrenta ou Confiança/SE ou Fluminense/RJ. Sorte ao Londrina! Que 2010 seja o ano da redenção dentro e fora de campo.

Guilherme Lima é reporter da Rádio Brasil Sul (1290 AM)

Não extrapole nas atividades físicas na estação mais quente do ano

As atividades físicas no verão devem ser praticadas com cautela. Muitas pessoas passam mal por levar o exercício físico ao extremo ou realizar certas estripulias. O fato de o clima promover mais disposição não é motivo para extrapolar.

Hipertensos, diabéticos e cardiopatas tendem a ser mais precavidos quanto ao exercício físico, mas, em contrapartida, os indivíduos que estão acima do peso tomam medidas perigosas na tentativa de reduzir o percentual de gordura corporal, porém na maior parte dos casos o efeito desejado não é alcançado.

Nem mesmo o sedentário mais convicto fica imune aos apelos da prática de exercícios físicos no verão. O calor desperta em todos os brasileiros a vontade de sair de casa para fazer alguma atividade

física ao ar livre. Nada de errado, muito pelo contrário. No entanto, os belos dias ensolarados podem esconder riscos potenciais à saúde de pessoas de todas as idades e, em especial, aos da terceira idade que têm adotado a caminhada como um exercício diário.

Quem nunca se deparou com alguém praticando alguma atividade física com agasalho em plenos 30 graus, pessoas aconselhando caminhadas e exercícios abdominais com uma sacola plástica presa ao tronco, achando que dessa forma "perderão" a barriguinha, ou mesmo uma pessoa obesa correndo sem nenhum controle e pouca segurança? Todos nós já vimos algumas dessas situações, se é que não éramos os próprios executantes.

Para que todos possam aproveitar o verão com atividades físicas, aí

vão 10 dicas básicas para garantir saúde e o bem-estar durante os exercícios.

- Primeiro faça uma avaliação médica
- Escolha com cuidado o exercício
- Uma boa hidratação
- Usar roupas adequadas
- Faça exercícios apenas nos horários certos. Os mais adequados são início da manhã, até as 10 horas, e após às 16 horas.
- Proteger a pele com um bom protetor solar.
- Respirar corretamente.
- Faça um bom alongamento
- Regularidade. A prática de exercícios físicos deve ser regular e durar, no mínimo, 30 minutos.
- E, livrar a mente de preocupações. Quando sair para caminhar ou para realizar outros exercícios, deixe as preocupações de lado.

PR CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

DISK EMERGÊNCIA 9955-3508

AUTO ELÉTRICA
MECÂNICA
INJEÇÃO ELETRÔNICA
SOM E ALARME

F: (43) 3253-1576 / 9955-3508

(43) 3253-1576

Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 109 - Cambé

Matsumoto Auto Peças

CHEVROLET FIRT VW Ford

DISK ENTREGA
(43) 3029-7070

Av. Arthur Thomas, 932 - Londrina-PR.

ICOPAN
CONSTRUTORA ICOPAN LTDA.

Alberto Pansolin
Diretor

Av. Arthur Thomas, 260 - Fone: (43) 3327-1605
Fax.: (43) 3327-1255 - Cel.: 9994-1945
Londrina - Paraná

C.F.C. POSITIVA

AUTO ESCOLA POSITIVA

TOTAL AGILIDADE E CONFIANÇA

Fone: (43) 3327-3446

ALTO ÍNDICE DE APROVAÇÃO

PISTA DE MOTO E AULAS TEÓRICAS NO PRÓPRIO LOCAL

AV. ARTHUR THOMAS, 639 - JD. BANDEIRANTES

ESCAPAMENTOS **GARCIA**

Revisão de Férias Gratuita LEVA E TRAZ

(43) 3327-5613

Av. Tiradentes, 90 - Londrina-Pr.

MAONUNES

GRANDE PROMOÇÃO DE MÁQUINAS

a partir de: **R\$ 1.250,00 à vista**

Overlook Singer
CONSULTE NOSSOS PREÇOS E PRAZO

MasterCard VISA BNDES

AV. DUQUE DE CAXIAS, 3618 - FONE: (43) 3339-2348 - LONDRINA