



luas e marés



lua cheia

António Pereira vai receber no Dia da Cidade, 16 de Junho, das mãos do autarca Aires Pereira, a medalha de Reconhecimento Povoio, pelo seu contributo em prol do associativismo, da cultura e do desporto. Reconduzido na presidência do Grupo Recreativo e Etnográfico "Tricanas Poveiras", cargo que ocupa há 25 anos, António Pereira tem projectos que vão assegurar a sustentabilidade financeira da colectividade e promover os usos, costumes e tradições da Póvoa de Varzim. Pela sua dedicação, espírito de missão e amor à terra, António Pereira está em Lua Cheia!



quarto minguante

Joaquim Vianez é um homem de convicções. Líder da bancada social-democrata na Assembleia Municipal, é o deputado que mais tem defendido o trabalho realizado pelo executivo PSD na Câmara Municipal. Mas, "no melhor pano cai a nódoa" e contra tudo o que seria expectável, Joaquim Vianez votou contra a ampliação do Centro Hospitalar Póvoa de Varzim/Vila do Conde. Ao defender o aproveitamento dos Hospitais Senhor do Bonfim, uma unidade de saúde privada, o deputado "traiu" a mais importante luta que Aires Pereira tem travado nos últimos tempos, em defesa do Centro Hospitalar, e quase colocou em cheque o sentido de voto da bancada PSD. Esta posição, que apanhou todos de surpresa, obrigou o deputado Miranda Coelho a "salvar a honra do convento" e a reafirmar a posição da bancada social-democrata de votar ao lado dos restantes partidos uma moção que defende a realização de obras de requalificação e ampliação da unidade da Póvoa do Centro Hospitalar. Joaquim Vianez ficou sozinho a defender a sua posição e não se livrou de ouvir um reparo de Aires Pereira.



maré alta

O Pelouro do Ambiente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim deu mais um passo no sentido de promover a reciclagem, ao permitir a instalação de 27 equipamentos, nos cemitérios municipais, para deposição de velas e cirios. Os Velómetros, agora instalados, fazem parte de um protocolo estabelecido entre a empresa Natural Life, que fica com a cera, e a LIPOR, com os copos de plástico para incorporação no fluxo das embalagens. Compete agora aos munícipes a adopção de uma nova rotina e colocar as velas já utilizadas nos Velómetros. Se o fizer está a contribuir para um concelho mais limpo. O ambiente agradece.



maré negra

Um coração saudável exige uma alimentação ao mesmo nível. Mas trocamos muitas vezes o mal que nos faz pelo bem que nos sabe. São muitos e variados os alimentos que colocam a nossa saúde em risco e se não somos capazes de bani-los da nossa alimentação afastando futuros problemas cardiovasculares, pelo façamos um esforço para os reduzir. A boa saúde do coração depende muito daquilo que comemos e devemos sempre preferir alimentos mais naturais, como os vegetais e as frutas. Podemos e devemos evitar os alimentos processados, as gorduras e o sal, que contribuem em grande escala para o bloqueio das artérias e interferem negativamente com os níveis de açúcar no sangue, provocando excesso de peso. A saúde é sua e o conselho é nosso.