

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



*Aquilo que fazemos
com amor
traz sempre
a paz.*

M. Teresa de Calcutá



SAIMÓVEIS

SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECIMENTOS • ARMAZÉNS
ESCRITÓRIOS • ANDARES • APARTAMENTOS
QUINTAS • TERRENOS

Praceta 25 de Abril, 109 - 1º E
4430-257 Vila Nova de Gaia
Portugal
Telefone: 223 771 660
Fax: 223 703 212
E-mail: samil@salmoveis.pt
Web: www.salmoveis.pt

Farmácia Portela

ABERTO 24 HORAS

Homeopatia
Fitoterapia
Ortopedia
Podologia
Equipamentos para geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238
4400-217 Vila Nova de Gaia
Telefone: 223 750 719 • Fax 223 744 106



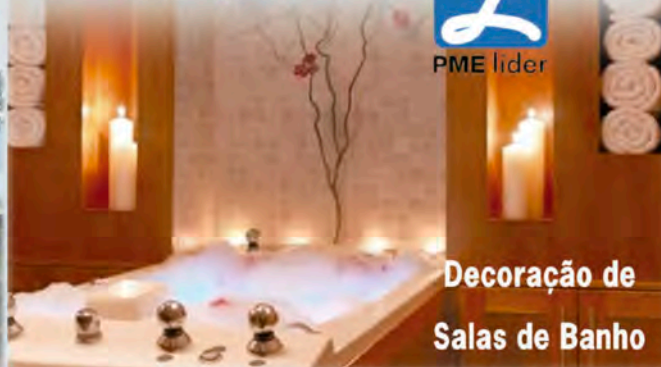
disponibilizamos-lhe um
serviço personalizado

Almeida & Xavier, Lda.

SaniaX



Inovação em
ambientes
cerâmicos



Decoração de
Salas de Banho

Stand de Vendas: Rua Soares dos Reis, 82
Armazém: Rua da Rasa, 89 - 4400-271 Vila Nova de Gaia

Telf.: 223 745 922 | Fax: 223 745 929
geral@saniatx.pt

ELE HÁ COISAS!!!!

Do dicionário: extraordinário – que não é ordinário, que sucede raramente, anormal, singular, grande, excessivo, excepcional, prodigioso, imprevisto, especial, que tem só determinado fim, aquilo que se não faz de ordinário, aquilo que excede a despesa ordinária (Dicionário Prático Ilustrado, Lello & Irmão, Editores, 1967, Pág. 495). Mas outro qualquer diria o mesmo.

Aplicado o vocábulo ao mundo laboral, sempre se viu na respectiva legislação que o recurso ao trabalho extraordinário só seria legítimo em face de situações concretas e específicas, estas tendo sempre por base ocasionais, e até imprevisíveis, aumentos de produção. E a exigência de tal trabalho, para ser legítima, ainda teria de passar pelo crivo de não prejudicar a saúde do trabalhador.

Puro engano!

A classe médica, em Portugal, não está sujeita a estes princípios que a mera sensatez (coisa que por cá parece ser bem escasso...) levaria a supor inteiramente justificados. E logo quanto a profissionais que, assim se supõe, até têm em mãos o cuidado com a nossa saúde.

Então não é que, num tratamento absolutamente único, os médicos estão obrigados por lei à prestação anual de 150 horas de ... “trabalho extraordinário”, ou seja além das 40 horas de trabalho semanal!!!

Este é, por conseguinte, trabalho que se diz extraordinário mas não se fundamenta em nada de ... extraordinário: é simplesmente imposto por lei.

Para ajudar à ... festa, ainda por cima andamos a assistir à pouca-vergonha de andar um Ministério da Saúde (!!) a querelar com os representantes da classe médica exigindo que os facultativos prestem ainda mais horas de “trabalho extraordinário” anualmente, além das tais 150 horas!!!

O tal que se reclama de Ministério da Saúde deve ter sido atacado pela ... filoxera. Sobrecarregar os médicos com mais e mais exigências de trabalho extraordinário é pura e simplesmente ... brincar com a saúde. A nossa saúde.

Qualquer pessoa medianamente inteligente é capaz de intuir que a sobrecarga de trabalho provoca fadiga acrescida e potencia o erro. Na circunstância, o erro médico. Fica, pois, em causa a saúde da população. Não perceber isto é ... não entender nada do que se tem em mãos.

E parece que idêntica “piada” ocorrerá quanto aos enfermeiros...

O anedotário nacional que se traduz em impor por lei cega a prestação de trabalho extraordinário chegou, pois, ao ridículo mentecapto de se querer mais trabalho extra, além do (mal) imposto por lei.

Haja quem se preocupe com a saúde dos cidadãos, que o supracitado Ministério disso manifestamente não cuida, nem quer saber. Só cuida de extorsão de ... trabalho extraordinário além dos limites do dito: até ... à exaustão.

ALC

Capa: o Natal é sinónimo de Paz Mundial.

PROGRAMA PARA O MÊS DE JANEIRO

DIA 4

REUNIÃO N.º 2512 21,30 horas - Café.
COMPANHEIRISMO.
Preparação da VOG.

DIA 11

Transferida para

DIA 13

REUNIÃO N.º 2513 20 horas - Reunião Festiva de Jantar, com Cônjuges e Convidados. VOG.

DIA 18

REUNIÃO N.º 2514 21,30 horas - Café.
COMPANHEIRISMO.

DIA 25

REUNIÃO N.º 2515 21,30 horas - Café com Cônjuges. Palestra pelo Exm.º. Sr. Eng.º. Pedro Meda sobre "FERROVIA - POSSÍVEIS IMPLICAÇÕES EM VILA NOVA DE GAIA"

EXTRA

DIA 27 - 10 horas MANHÃ CULTURAL & de COMPANHEIRISMO
Na Praça Carlos Alberto – Porto

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Janeiro assinalam o seu aniversário da admissão em Rotary International os

Rotary Clubes de Águeda e de Vila Nova de Gaia (NÓS! Pois então), no **dia 13**; o Rotary Club de Chaves, no **dia 18**; o Rotary Club de Ansião, no **dia 20**; o Rotary Club de Esposende, no **dia 23**; o Rotary Club de Vale de Cambra, no **dia 27**; o Rotary Club de Estarreja, no **dia 30**; e o Rotary Club de Covilhã, no **dia 31**.

Vai um apertado abraço de felicitações para os nossos Companheiros!

COMPANHEIRISMO

Em Janeiro vão celebrar alegremente aniversários:

DE NASCIMENTO

Dia 17 – Américo Ferreira Camarinha

Dia 21 – Artur Alberto Falcão Lopes Cardoso

Inês Maria Ramos Amorim Ferraz

D. Margarida Loureiro Valga Camarinha

Muitos Parabéns a todos!

ÍNDICE

Ele há coisas!!!.....	1
Programa para o mês de Janeiro	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
Da Pena de Morte	4
Secretaria	5
O Outono do Movimento Rotário	6
Manhã de Cultura & Companheirismo	7
Rotários assim disseram	8
Noticiário Rotário	9
Ser melhor Rotário	10
"Magusto" plus	12
Momentos Históricos do Rotary.....	15
Factos e Feitos da nossa História	16
Boas Notícias em Português	17
Frases que marcaram.....	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20

■ PÁGINA DO PRESIDENTE ■



Artur Lopes Cardoso

Presidente 2023-24

Caríssimos Companheiros(as).

Eis-nos chegados a Dezembro, mês que, no calendário rotário, é dedicado à Prevenção e Tratamento de Doenças.

Nem sempre assim se considera, mas facto é que uma das principais doenças (chega a ser letal...) é a da solidão. Como doença que é, deve ser prevenida ou, pelo menos, mitigada.

Foi um pouco a pensar nesta “doença” que propuz (e foi aceite) que passemos um Natal diferente daquilo que tem sido o tradicional: faremos, como reza o nosso programa do mês, uma “Ceia dos Sós” e seremos nós (juntamente com outros) a servir e a confraternizar com todos. Certamente que as nossas almas irão sentir de maneira diferente o que é, verdadeiramente, o Natal numa sociedade que se quer solidária e mesmo sóbria. Espero que a contribuição que de cada um de nós se espera e foi oportunamente pedida já a tenha sido entregue para a necessária aquisição dos géneros a consumir então.

Sob outro ângulo, e agora virando-nos para a prevenção de doenças, não esqueçamos a questão fulcral da Erradicação Global da Polio. Já se sabe que foi no passado mês de Outubro que se assinalou o Dia Mundial da Polio. A meta, de tão desafiador alcance, de “chutar” a polio para fora do Planeta, é meta alcançável e, a despeito dos

acontecimentos deploráveis a que temos vindo a assistir em diversas partes do mundo (“homo hominis lupus”), é desiderato que só uma Organização quanto a nossa pode almejar.

O seu alcance é um inestimável valor em si. É-o na medida em que se traduzirá em melhorar acentuadamente as condições sanitárias de vida dos humanos. Significará o desaparecimento duma doença muitas vezes fatal e quase sempre incapacitante. Mas terá ainda o condão de libertar toda uma vastíssima rede de frio e de laboratórios e de equipamentos disseminada por todas as partes do nosso mundo que passará a ser poderosa “ferramenta” e apoio decisivo no combate a mais outras doenças que também apoquentam a humanidade hoje em dia. E, convenhamos, isso não tem preço.

O “Pai-Natal”, bondoso que é, usa beneficiar-nos com lindos presentes na quadra natalícia. Porque não uma ... reciprocidade?

Neste mês, pois, faça uma qualquer doação a favor da Fundação do Rotary, a mais sensata dívida que um qualquer Rotário pode fazer. Trata-se de dar sabendo de antemão que ela é toda aproveitada e para o Bem no Mundo!

E tenha um Santo e muito feliz NATAL!

ALC



■ DA PENA DE MORTE ■

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



sentenciadas à pena de morte e a aguardar a execução da respectiva sentença. E, também em 2022, houve cinco países que retomaram as execuções: Afeganistão, Birmânia, Kuwait, Palestina e Singapura.

Dados fornecidos pela Amnistia Internacional e referentes a 2022, davam conta de que havia 55 países que ainda aplicavam, em determinados casos, a pena capital. Até ao referido ano, o último país a abolir a pena de morte tinha sido o Gana (África).

No referido ano de 2022, tinha havido 20 países que puniram delinquentes com a pena capital (mais dois que o que se tinha contabilizado em 2021): Afeganistão, Arábia Saudita, Bangladesh, Bielorrússia, Birmânia, China, Coreia do Norte, Egito, EUA, Iemen, Irão, Iraque, Japão, Kuwait, Palestina, Singapura, Síria, Somália, Sudão do Sul e Vietname. Ou seja, aproximadamente 10,1% dos países que existiam nesse ano.

No referido ano verificaram-se comutações da pena de morte que tinha sido sentenciada em 20 casos no Quênia, 5 no Zimbábue, 2 nos EUA e 1 no Reino de Marrocos.

883 pessoas foram executadas em 2022 (número que não inclui o caso da China, pois não forneceu dados fiáveis).

Em todo o mundo existiam, no ano em questão, 28.282 pessoas

No nosso País, foi em 1772 que foi executada uma mulher, a última a sê-lo. Já no Séc. XIX, foi em 1846 que seria executado o último homem que foi condenado a pena de morte. Em 1867, contudo, viria a ser abolida a pena capital para quase todos os crimes: ficaram “de fora” apenas os crimes praticados em teatro-de-guerra.

Em 1911 seria a total abolição da pena de morte quanto a todos os crimes, lei que foi então aprovada pela Assembleia Nacional Constituinte.





Comp.ª Fátima Passos

SECRETARIA

Novembro

RECUPERAÇÕES – No Rotary Club de Águas Santas/Pedrouços – os Comp.ºs. Marco Gomes e “Mizi” Reis. No Rotary Club de Coimbra – o Comp.º. Rogério Cardoso. No Rotary Club de Estarreja – o Comp.º. Artur Lopes Cardoso. No Rotary Club de Fafe – o Comp.º. Jorge Silveira. No Rotary Club de Gaia-Sul – os Comp.ºs. Américo Camarinha, Ângelo Sá, Marco Gomes e Rogério Cardoso. No Rotary Club do Porto – a Comp.ª. Mercês Ferreira. No Rotary Club da Régua – o Comp.º. Bartolomeu Pereira. No Rotary Club de Valongo – a Comp.ª. Justa Castro. Na acção de formação distrital, realizada na Feira – as Comp.ªs. Alexandra Fontes Pinto e Justa Castro e o Comp.º. Marco Gomes. Na reunião Inter-distrital “Empoderamento de Meninas” - a Comp.ª. Justa Castro. Em reunião da Comissão Distrital de preparação da 41ª Conferência do Distrito, o Comp.º. João Camarinha. Na 1ª Reunião Plenária das CIPs 2023-24, em Aveiro – o Comp.º. Bartolomeu Pereira. Em reunião de reinstalação do Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia – os Comp.ºs. Artur Lopes Cardoso, Marco Gomes e “Mizi” Reis.

DERAM-NOS A HONRA E O PRAZER DAS SUAS VISITAS – Os Comp.ºs. Germano e Manuela Rocha, do Rotary Club de Gaia-Sul. A Comp.ª. Gracinha Tavares, do Rotary Club da Maia. Os Comp.ºs. RTC Carolina Almeida, Carolina Reis, Patrícia, Cláudia Almeida, Jéssica Pinto, Rodrigo Moura e Eduardo Capela, do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. Os Exm.ºs. Srs. Doutor Alexandre Lima, com sua Esposa, Dr.ª. Dulce, Dr.ª. Isabel Pedro, D. Deolinda Neves e Dr.ª. Maria do Carmo Castro.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA – O nosso Boletim e o programa mensal, para todos os Companheiros e todos os Rotary Clubes do Distrito, ao Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia e ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. “E-mail” para a Divisão de Património e Expropriações da Câmara Municipal de

Vila Nova de Gaia, a remeter-lhe cópia de factura do consumo de energia eléctrica na nossa Sede. Convites a todos os Clubes do Distrito para a nossa reunião com palestra. “E-mail” para o Director do Solar dos Condes de Resende, a agradecer a visita feita. “E-mail” para o Presidente do Rotary Club de Coimbra, a felicitar o Clube pela passagem do seu 70º aniversário.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA – Programas para o mês de **Novembro** dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, Algés, Almeirim, Amarante, Barcelos, Barreiro, Caldas das Taipas, Caminha, Cascais-Estorial, Coimbra, Entroncamento, Ermesinde, Esposende, Estarreja, Évora, Fafe, Feira, Felgueiras, Gaia-Sul, Lagos, Lisboa, Lisboa-Belém, Lisboa-Benfica, Lisboa-Lumiar, Loulé, Matosinhos, Moita, Monção, Oeiras, Ovar, Parede-Carcavelos, Penafiel, Portimão, Porto, Porto-Douro, Póvoa de Varzim, Praia da Rocha, Quinta do Conde, S. João da Madeira, Sintra, Valongo, Viana do Castelo, Vila do Conde e Vizela.

Comunicações – Do Governador do Distrito, a informar sobre a disponibilização de “polos” Rotary. Da Divisão de Património e Expropriações da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, a solicitar informação acerca de contador do consumo de electricidade na nossa Sede. Catálogo de Pinto Lopes Viagens. Catálogo da Exposição “Isolino Vaz – um Homem Diferente”. “Memorando” referente ao 2º trimestre do corrente ano, da Fundação Rotária Portuguesa. Da Secretaria do Distrito, comunicação da abertura do processo para candidaturas a Governador em 2026-27. Convocatória para a 1ª Reunião Plenária das CIPs. 2023-24, em Aveiro, 28 de Outubro. Da Secretaria do Governador, informação de que, tendo renunciado aos cargos para que for a eleito o PGD Fernando Laranjeira, passa a ser Representante do Distrito quer no Conselho de Resolução, quer no Conselho de Legislação no período de 2023-2026 o PGD Sérgio Almeida. Do Rotary

Club de Albergaria-a-Velha, a comunicar o falecimento do Comp.º. Agnelo Marques. Listagem de Intercâmbios de Jovens e de Campos de Férias.

Convites – Do Rotary Club de Lisboa, para a 7ª Gala da Polio. Do Rotary Club de Caldas da Rainha, para o jantar com que assinalou o Dia Mundial da Polio. Dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, de Barcelos, de Benedita, de Braga, de Caldas da Rainha, de Coimbra, de Coimbra-Saúde, de Douro e Vouga Internacional, de Ermesinde, da Feira, de Guimarães, de Lagos, de Lamego, de Lisboa-Olivais, de Murtosa, do Porto, de Porto-Douro, de Porto-Foz, de Póvoa de Lanhoso, do Rotary E-Club do D. 1970, de S. João da Madeira, de Seia e de Vila do Conde, para as respectivas VOG. Dos Rotary Clubes de Coimbra e de Vila Real, para as celebrações dos seus respectivos aniversários. Dos Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha, Albufeira, Estarreja, Fátima, Gaia-Sul, Ílhavo, Lisboa-Belém, Lisboa-Parque das Nações, Lusofonia em Acção D. 1970, Oliveira de Azeméis, Penafiel, Porto-Douro, Porto-Foz e Sines, para suas reuniões com palestra. Do Rotary Club de Leça da Palmeira, para jantar solidário com fados e castanhas. Do Rotary Club de Valongo, para sessão de apresentação de livro. Do Rotary Club de Sintra, para o seu passeio ao Alentejo. Do Rotary Club de Caldas da Rainha, para sessão de entrega de Prémios Escolares. Do Rotary Club de Oeiras, para o seu Almoço de Caça. Do Rotary Club de Lagos, para a Gala da Polio Algarve. Do Rotary Club de Aveiro, para concerto solidário. Dos Rotary Clubes de Douro Saúde D1970, de Mirandela e de Óbidos, para Caminhadas Solidárias. Da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, para Concerto e para Espectáculo de Dança. Da Associação Carvalhos VIVO, para Concerto.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS - “Portugal Rotário”. Cartas Mensais dos Governadores. Boletins dos Rotary Clubes de Fafe e de Penafiel.

■ O OUTONO DO MOVIMENTO ROTÁRIO ■



Carolina Almeida,

Presidente do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia 2023/2024

Não escrevi este título com o objectivo de mostrar que o Movimento Rotário “está a perder as folhas”. Pelo contrário: o outono é uma época atribulada e atarefada para o Movimento, visto que se aproxima o Natal e o inverno e há pessoas que, infelizmente, passam invernos muito difíceis.

Para auxiliarmos pessoas com necessidades, o Rotaract Club de Vila Nova de Gaia associou-se à Associação Coração na Rua que auxilia pessoas carenciadas, ou em situação de sem-abrigo, na cidade do Porto, concretizando a segunda edição da actividade de *Halloween: “Alimento ou Travessura”*. O nosso clube recebeu e recolheu imensos alimentos, roupa, cobertores, produtos de higiene para doar à Associação e tivemos a nossa sala da Sede do Rotary Club de Vila Nova de Gaia cheia, ao ponto de nem conseguirmos fechar a porta. Os nossos corações ficaram tão cheios quanto a nossa sala com tantos contributos, do nosso Rotary Clube, de Associações/Colectividades Gaienses, de mercearias, cabeleireiros e gente anónima. Para muitos, o outono simboliza a queda da folha e a perda do ânimo. Para nós, rotaractistas, significa ajudar, cativar e dar esperança.



As decorações de Natal que tentaremos vender.

Prova de que continuaremos a criar esperança no Mundo será o “Sê um Pai Natal”, actividade da Representadoria Distrital do Rotaract 1970, que auxilia crianças em situação social delicada. Cada clube apadrinha um determinado número de crianças e compra presentes para elas. Para angariarmos fundos para esta actividade, faremos a segunda edição das “Bolas de Natal”, em que venderemos enfeites confeccionados por nós a várias pessoas/entidades para podermos oferecer algo novo a estas crianças.

Continuemos a criar esperança no Mundo.



A sala do RTC no dia 2 de novembro, com as doações para a Coração na Rua.

■ MANHÃ DE CULTURA & COMPANHEIRISMO ■

Foi no passado dia 21 de Outubro e a esta sugestão deram participação e presença 27 entusiastas que se juntaram nas belas instalações do Solar dos Condes de Resende, em Canelas, dispostos a conhecer o Solar, a sua bem interessante história e a rematar a jornada com um excelente almoço num convívio bem servido e melhor regado.

À hora prevista (10 horas) lá tivemos a aguardar-nos o Director do Solar, Sr. Dr. João Luís Fernandes, duma cativante simpatia, que a todos instruiu acerca da vetusta história do equipamento cultural, as suas históricas ligações a Eça de Queiroz o seu papel de local de cultura. Pela sua mão e com ajustadas explicações circunstanciais o nosso grupo teve ensejo de entrar no conhecimento daqueles espaços e, subsequentemente, de visitar uma interessante Exposição - "Babuchas e as Mulheres" - originária do Museu do Calçado, de S. João da Madeira.

Acompanhando palavras de felicitação e de agradecimento finais, o Presidente, Compº. Artur Lopes Cardoso entregou ao Sr. Director João Fernandes, no final, em nome do Clube, uma flâmula e um artístico presente, mesmo junto, no jardim, da estátua em bronze representando o imortal Eça.



Obsequiámos o Director Dr. João Luís Fernandes.

Dali, e atingido que foi o final da manhã, todos rumaram para o restaurante "Ciprianu's", já em Vilar de Andorinho, alguns "beneficiando" do absurdo conhecimento do melhor caminho de alguém que se achou credenciado para o efeito. Mas ... enfim: todos aca-

baram por lá chegar a contento e puderam conviver e degustar uma amena refeição preñe de conversa e de boa disposição.

Uma boa jornada cultural ... e não só!



Escutando as explicações no Salão Nobre do Solar...



... e, depois, no jardim.



*21/10/2023
Almoço Cultural*

Um remate ... opíparo!

■ ROTÁRIOS ASSIM DISSERAM ■

1. “Eu já entendo o verdadeiro propósito da Bolsa do Rotary e o seu papel como elo entre dois mundos”.

■ **Jacques Duchamp**, um dos primeiros Bolseiros de TRF, 1947-48.

2. “Quanto mais eu vejo a situação do mundo, mais me sinto responsável como Bolseiro da Fundação. Refiro-me à importância de haver maior compreensão entre as pessoas de diferentes nações. É somente através dela que a paz mundial poderá ser alcançada”.

■ **Nagakazu Shimizu**, Bolseiro em 1950-51 ■

3. “Sempre que se sai do nosso País e se tem a oportunidade de viver em outro lugar e de saber o que pensam os outros acerca do local donde viemos, muda a sua percepção sobre o mundo. Para mim, isso fez uma grande diferença no meu trabalho e deu-me uma nova perspectiva sobre eventos mundiais, ensinando-me a ver as coisas a partir do ponto de vista doutras pessoas”.

■ **Horsey**, jornalista “Prémio Pulitzer”. ■

4. “O Rotary pode ser o catalizador e parceiro activo numa campanha de alfabetização em massa. E nós temos um projecto pelo qual os voluntários do Rotary podem ganhar o tipo de experiência de que precisam antes de desempenharem papéis de destaque noutros lugares”.

■ **Richard Walker**, Rotário australiano. ■

5. “O Rotary ajuda-me a ser um médico melhor ao dar-me oportunidades de servir em benefício de pessoas de qualquer parte do mundo”.

■ **Gani Abazi**, do Kosovo, Bolseiro de TRF. ■

6. “Eu devo empregar todas as minhas artes para o avanço da boa vontade internacional não apenas porque acredito que a falta de cooperação internacional seja um dos maiores problemas que temos, mas também porque somente com os meus esforços mais sinceros serei merecedor de fazer parte deste grupo privilegiado”.

■ **Marchall Windmiller**, Bolseiro de TRF em 1948-49.

7. “Se todos os estudantes de 17 anos de idade pudessem participar num Intercâmbio de Jovens do Rotary, não teríamos mais qualquer guerra no mundo”.

■ **Carl Wilhelm Stenhammar**, Presidente do R.I. 2005-06.

8. “Será que na Convenção de 1978 poderemos lançar um programa de combate contra doenças fatais para as crianças?”

■ **Jack Davis**, Presidente do R.I. 1977-78. ■

9. “Os Rotários podem e devem ter um sentido de responsabilidade e de urgência pelo bem-estar de pessoas do mundo inteiro”.

■ **Idem**. ■

10. “Chegamos a uma altura com um profundo sentido de urgência das tarefas à nossa frente e com um enorme anseio de prestar assistência às pessoas, localmente e ao redor do mundo. Não podemos pensar em ficar indiferentes perante os problemas causados pela fome, terremotos e até mesmo a solidão. O que é a fome? É uma jovem mãe numa aldeia remota a segurar contra o seu emaciado seio o filho faminto. O que é um terremoto? É um idoso sentado numa cadeira a assistir impotente enquanto os tijolos caem, as paredes desabam e as janelas se despedaçam a seus pés. O que é a solidão? É um alcoólatra na sarjeta, abandonado e temeroso”.

■ **Clem Renouf**, Presidente do R.I. 1978-79. ■

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

ESC.: Rua Júlio Dinis, 247 — 4º, E9 4051-401 PORTO
Tel.: 22 6099448 — Fax.: 22 6099265 — PORTUGAL

■ NOTICIÁRIO DO ROTARY ■

Em 11 de Outubro passado, faleceu o Compº. Richard D. King, Rotário norte-americano que serviu o R.I. como seu Presidente em 2001-2002. O tema da sua presidência foi “A Humanidade é a nossa Missão”.



É agora Editor-Chefe da Revista “Rotary Magazine” Wen Huang.



O actual “Board” tem como seus membros o Presidente R. Gordon R. McNally (Escócia), a Presidente-Eleita do R.I. Stephanie A. Urchick, a Vice-Presidente Patrícia Merryweather-Arges e o Tesoureiro Drew Kessler (EUA) e os Directores António Henrique Barbosa de Vasconcelos (Brasil), Alberto Cecchini (Itália), Ghim Bok Chew (Singapura), Patrick D. Chisanga (Zâmbia), Eve Conway-Ghazi (Inglaterra), Daniel O. Himelspach e Beth Stubbs (EUA), Jeremy S. Hurst (Ilhas Caimão), Hans-Hermann Kasten (Alemanha), Muhammad Faiz Kidwai (Paquistão), Lena J. Mjerskaug (Noruega), Anirudha Roy Chowdhury e T. N. “Raju” Subramanian (Índia), Yoshio Sato (Japão) e Yeong Ho Yun (Coreia do Sul).



Compõem agora o Conselho de Curadores da Fundação Rotária do RI (*The Rotary Foundation*) Barry Rassin (Bahamas), como seu Presidente, o Presidente-Eleito Mark Daniel Maloney (EUA), o Vice-Presidente Bharat S. Pandya (Índia) e os Curadores Martha Peack Helman, Larry A. Lunsford e Greg E. Podd (EUA), Chun-Wook Hyun (Coreia do Sul), Jennifer E. Jones (Canadá), Holger Knaack (Alemanha), Hsiu-Ming Lin (Taiwan), Gee-

ta K. Manek (Quênia), Aziz Memon (Paquistão), Akira Miki (Japão), Carlos Sandoval Delgado (México) e Dennis J. Shore (Austrália).



Segundo os dados fornecidos pelo Instituto da Economia e da Paz 2023 (“Global Peace Index”), no último ano o impacto da violência na economia mundial foi de 17,5 triliões de dólares.



Realizou-se em 15 de Outubro passado o Dia Mundial da Lavagem das Mãos, que visou alertar para a importância da higiene pessoal. Teve como palavra-de-ordem “Lavar as Mãos está ao Nosso Alcance”.



Na rede de equipamentos de saúde criada pela Campanha de Erradicação Global da Polio existem 145 laboratórios activos, dos quais 75 têm aptidão para o desenvolvimento de acções de preservação do ambiente e têm associados 800 “sites” dedicados a elas.



No período entre 2018 e 2022, Rotary espera aplicar neste domínio 73,6 milhões de dólares, sendo certo que, na região africana da OMS, 85% dos países já dispõem de algum sistema de vigilância ambiental.

■ SER MELHOR ROTÁRIO ■

Absolutamente certo é podermos afirmar, e com verdade, que nós e os nossos Companheiros, todos, somos Rotários esforçados e, por isso, procuramos activamente viver o Rotary com todo o empenho. Doutra sorte, bom será de ver, não será absolutamente justificado e mesmo compensador fazer parte do Rotary Clube.

A despeito de ser assim, como é, nenhum de nós, individualmente considerado, fica garantido de que os seus esforços, empregues com a melhor das boas-vontades, consegue ser Rotário eficiente por si só: carece, na maior parte das vezes, de ajuda para isso, seja dos seus Companheiros, seja da família, seja do nosso próprio Movimento Rotário.

Sim, leitor amigo: o próprio Rotary dispõe, e coloca ao seu dispor, de “ferramentas” verdadeiramente úteis e muito convenientes para que cada Rotário se aprimore no seu trabalho neste Clube-de-Serviço.

Veja algumas delas:

I – logo de entrada, tenha em consideração que *Rotary International* é uma Organização que emprega cerca de 775 pessoas só na sua Sede – em Evanston, Illinois (EUA) – e mais algumas em serviço em outros seis escritórios distribuídos por outras partes do mundo. No que nos diz respeito, o escritório a considerar situa-se no n.º 15 da Witikonstrasse, em Zurique (Suíça) – Tel. 00 41 0 443877144. Qualquer dúvida que tenha, qualquer pedido que pretenda fazer, ligando para lá vai ver que é amável e prontamente atendido.



II – Mas tem ainda ao alcance o “Brand Center”. Alcança-o via “internet” e, fazendo-o, terá ao seu dispor todo um vasto manancial de dados. É só escolher: dados históricos acerca do Rotary e até do seu próprio Clube, material diversificadíssimo para a promoção das mais incríveis iniciativas



que o seu Clube se decida a levar por diante, sei lá que mais!

III – Fundos aos quais pode recorrer visando o financiamento de projectos com apoio num Sub-



sídio Global ou para iniciativas de resposta pronta em face da ocorrência de algum desastre natural ou doutra índole.

IV – Pode consultar o “Learning Center” uma fonte estupenda para a organização de cursos de formação ou de aprendizagem, verdadeiramente úteis no sentido de lhe conferir mais e melhores competências nas suas actividades de serviço tornando estas ainda mais eficazes.



V – O Companheiro pode receber conselhos assertivos do vasto quadro de pessoas especializadas de que o Rotary dispõe relativamente a projectos de serviço: técnicos do quadro de Conselheiros da Fundação Rotária do R.I., ou envolvidos no apoio aos Clubes e aos Distritos, responsáveis do quadro social regional.

VI – Os elementos ligados aos NRDC (Núcleos Rotary de Desenvolvimento Comunitário), ou aos Grupos de Acção ou de Companheirismo.

VII – Comparecer nas Convenções Anuais do Rotary, altura privilegiada de entrar em relação com a mundialidade do Rotary e até para gizar a organização de acções de serviço inter-districtais.

VIII – Avançar com a dinâmica acção de Intercâmbio de Jovens, absolutamente formativa das novas gerações, para o que pode facilmente alcançar ajuda da Sede do R.I..

Tem, pois, ao seu dispor um grande leque de recursos que manifestamente terão o sortilégio de o tornar um Rotário ágil, mais conhecedor e mais eficaz no seu trabalho no Rotary através do seu Clube.

E tudo isto está ao alcance de um ... “click”!

■ MAGUSTO "PLUS" ■

Claro: era 11 de Novembro, o que equivale a dizer que o dia constituía o cerne do inalterável "Verão de S. Martinho". E, valha a verdade, a "coisa" nunca falha: nesse dia, e por muita borrasca que o tempo atmosférico nos tivesse vindo a brindar até então, chega-se a tal dia e o sol vem invariavelmente beijar-nos. E foi isso quanto, e uma vez mais, aconteceu desta vez.

Todos beneficiando da proverbial generosidade e incontornável disponibilidade do casal Ana/Ângelo Sá, foi em casa dele que, por iniciativa da "Casa da Amizade" (aliás, a contar os vinte anos de existência!), agora presidida pela Miita Lopes Cardoso, levou a cabo uma estupenda jornada de companheirismo e de solidariedade que juntou mais de 60 pessoas, entre convidados, Rotaractis-



O amplo salão, bem posto, aguardava.



A Presidente da "Casa da Amizade" explica as razões do evento e evoca S. Martinho.



Preparando saborosas febras.



O bar operativo...



A Tesouraria cheia de azáfama...



Um ambiente descontraído...



... assim galhardamente à mesa...



A rodos.



... num óptimo almoço/magusto de convívio!



O Compº. Ângelo Sá dá o exemplo!



tas, designadamente a sua Presidente, a Compª. RTC Carolina, amigos e convidados, além, claro, de membros do nosso Clube e outros do Rotary Club de Gaia-Sul, aqui avultando o nosso Governador Duarte Besteiro com sua Mulher, e a Presidente do Clube, Compª. Manuela Rocha, com seu Marido, o Compº. Germano. E foi, pois, num excelente ambiente de confraternização e de amizade que, no referido dia e em festa a "coisa" aconteceu

num excelente almoço e outras acções que iriam decorrer pela tarde adiante, como decorreram.

A entidade a apoiar com o produto gerado foi a ONG "Atrave-te a Ajudar", conforme explicou a Presidente na sua intervenção com a qual abriu o "Magusto", altura em que, após agradecer a comparência e a participação de todos, fez relato circunstanciado do que foi a vida de S. Martinho e até das causas próximas que levaram ao surgimento





Uma deliciosa sobremesa!



Conforme previsto, até houve um animado "Loto".

desse verdadeiro fenómeno, qual é o do seu Verão. A Miita teve também a oportunidade de aludir à entidade "Atreve-te a Ajudar" esclarecendo as acções benemerentes que ela vem porfiadamente desenvolvendo.

Depois foi, claro, o almoço, este traduzido num espectacular arroz de feijão e saborosíssimas febras, além de saladas mistas, tudo ... bem regado. Em sistema "self service", a fila para "abastecimento" persistiu largamente e sempre ordeira. Chegou para todos e até sobrou. Seguiu-se o "ataque" às muitas tentadoras sobremesas expostas noutra salão, tantas e tão diversificadas que havia mesmo dificuldade na escolha: queijo-da-Serra, frutas várias e capiosa doçaria. E entre degustações porfiadas as conversas iam sendo mais que muitas. Claro que chegaram as castanhas assadas, e que boas estavam elas!

No remate, iria ser servido o insubstituível "caldo verde", e com ... "tora". Humm!

Contudo, não se ficaram por aqui os belos momentos daquele dia. É que se seguiu o Loto! Devidamente apregoados os números que a sorte foi ditando, e escrutinados os resultados, houve prémios para quem enchia as três primeiras linhas



"Bingo!"



– e outro "Bingo"...

e para os três primeiros a encher o cartão. Uma verdadeira algazarra e animadíssima reinação!!! Os campeões do pleno em cartão seriam o nosso anfitrião, Compº. Ângelo Sá, a Drª. Patrícia Silveira (repetente...) e o Vítor Reis.

No final, caíndo aquela bela tarde, o resultado alcançado pode bem reconhecer-se como compensador: mais de € 1.300,00 Euros!

E todos dali saíram bem humorados e gratificados pelos excelentes tempos de alegria assim passados e ... com causa!

ALC

■ APONTAMENTOS HISTÓRICOS DO ROTARY ■

Continuando, eis mais uma pequena série de factos históricos referentes ao Rotary:

1 – É em Abril de 1955 que se realiza nos EUA e na “Casa Branca” uma cerimónia do Departamento de Saúde Pública dedicada a licenciar a vacina que tinha sido descoberta pelo Dr. Jonas Salk, contra a poliomielite.

2 – A referida vacina consistia em injectar no doente virus mortos.

3 – O flagelo da polio já afligia os EUA desde 1916, ano em que no País se verificara um surto da doença a partir de Nova Iorque, surto que causou 7.000 mortos e cerca de 27.000 enfermos.

4 – A partir de 1955 começou o envolvimento progressivo do Rotary em acções de vacinação contra a polio.

5 – O Presidente do Rotary Club de Oakland (Pittsburgh - EUA) Robert Hingson, que era médico, tinha por essa altura inventado um aparelho com a forma de pistola, o qual podia ser carregado com doses da vacina e permitia que rapidamente se pudessem vacinar pessoas, mais rapidamente do que recorrendo-se a seringas.

6 – O aparelho referido foi adoptado pela OMS desde logo para aplicação de vacinas contra a varíola.

7 – O Dr. Albert Sabin seria depois o criador da vacina oral contra a polio e, na Convenção do R.I. de 1985 (Kansas City), recebeu o Prémio Rotary para a Paz e Compreensão Mundial de 1985 das mãos do então Presidente Carlos Canseco.

8 – Albert Sabin, de Cincinnati, Ohio, era membro honorário do Rotary Clube local e adepto da vacinação em massa.

9 – Na Convenção de Chicago de 1980, sendo um dos oradores oficiais, sugeriu a entrada em cena do R.I. através da organização duma campanha maciça de vacinação contra a poliomielite.

10 – Nessa altura o Movimento Rotário cumpria o seu 75º aniversário e foi entendido assinalar-se a efeméride com um programa especial envolvendo três Presidentes do Rotary.

11 – Surgem assim o Programa “3-H” que viria a dar origem ao Programa “PolioPlus” (James L. Bomar Jr.), à criação do Ano Internacional da Criança (W. Jack Davis) e à formação da parceria para a Erradicação Global da Polio (Clem Renouf).

12 – Em 1979 a OMS tinha sugerido ao R.I. que a campanha de vacinação em massa contra a polio começasse na Indonésia, na Papuásia-Nova Guiné ou nas Filipinas.

13 – Nessa altura, as Filipinas mostravam estar a braços com 45% dos casos de polio de todo o mundo, 74% deles mortais.

14 – A implantação do Rotary nas Filipinas, era grande por essa época, e o Presidente do R.I., Clem Renouf, fez visita ao País em 1979, aí se encontrando com outros Rotários, elementos do Governo filipino e representantes da OMS para ultimar um plano de acção.

■ FACTOS & FEITOS DA NOSSA HISTÓRIA ■

É indubitavelmente rica a história do nosso País. Contudo, aqui e além poderemos topar com mitos e verdades forjadas que é preciso desmontar em abono da verdade ... verdadeira...

A I REPÚBLICA



Conforme já aqui foi informado, a República fora implantada em 5 de Outubro de 1910 por meio de um golpe militar levado a cabo por uma vanguarda revolucionária. A Monarquia afundara-se devido a sucessivos escândalos financeiros: a “questão dos adiantamentos”, a “questão dos tabacos” e outras. Os chefes políticos da altura – Hintze Ribeiro e José Luciano de Castro – não tinham reboço em comprometer a figura do Rei em intrigas, aqui avultando a dissidência de José de Alpoim, que levou ao poder João Franco, que seria assassinado em 1908. Desde o “Ultimato” que não parava de crescer a propaganda republicana, que viria a alcançar uma influente minoria em Lisboa e no Porto: 10% a nível nacional nas eleições de Agosto de 1910.

Magalhães Lima e José Relvas, da Maçonaria, vão, em Julho de 1910 e a mando do Directório do Partido Republicano, em missão política e diplomática, a Londres e Paris para garantirem que nenhuma intervenção haveria daí para salvar a Monarquia.



A Revolução saiu para a rua em 3 e 4 de Outubro de 1910. Aguardava-a o Directório do Partido Republicano e a “Carbonária”, sociedade secreta da chefia de Luz de Almeida, ia agitando os populares. A causa da República começou por conhecer duas baixas importantes: Miguel

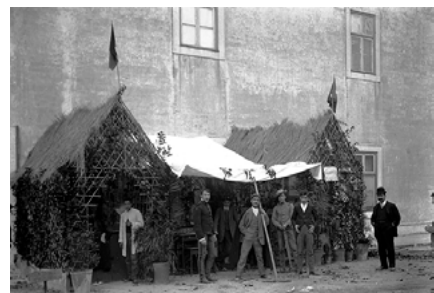
Bombarda, médico psiquiatra, assassinado por um seu doente, e o Almirante Cândido dos Reis, que se suicidou convencido de que fracassara a revolução.

Bem vistas as coisas, a adesão à causa republicana era da ordem dos 1500 a 2000 militares em armas e estes dominaram o quartel de Alcântara e os navios “Adamastor” e “S. Rafael”, depois o cruzador “D. Carlos”. A coisa esteve para fracassar e valeu, na altura, o Comissário Naval Machado dos Santos.



Na manhã de 5 de Outubro, insubordinaram-se as tropas fixadas no Rossio e misturaram-se com o povo. Repararam, porém, que, no quartel-general monárquico se içara a bandeira branca, em sinal de rendição. Era o resultado duma jogada de Machado dos Santos que, acompanhando um diplomata alemão que exigia um cessar-fogo para evacuar estrangeiros e levava consigo uma bandeira branca, arrebatou dele esta e correu pela Avenida até ao Rossio empunhando-a, entrou no quartel-general e foi à janela acenando com ela.

No dia seguinte, um jornal publicava um texto de Eduardo Schwalbach escrito nestes termos: “Ao cabo de longos e porfiados esforços, os monárquicos acabam de implantar a República em Portugal”!



■ BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS ■

CANTO



Jorge Chaminé, de 67 anos, barítono muito apreciado, ganhou o Prémio Europeu "Helena Vaz da Silva" para a Divulgação do Património Cultural – 2023. Actualmente preside ao Centro Europeu da Música.

ARQUITECTURA



O famoso Arqº. Eduardo Souto de Moura, natural do Porto, onde nasceu em 1952, foi distinguido com a Medalha de Ouro do Círculo de Belas-Artes de Madrid.

TIRO



Maria Inês de Barros é Campeã da Europa em Tiro com Armas de Caça (trap). O certame decorreu em Osijek (Croácia).

FOTOJORNALISMO



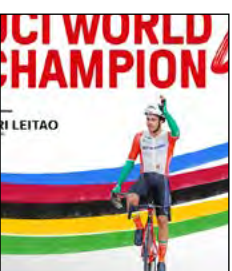
Gonçalo Lopo Pinheiro, que nasceu em Lisboa em 1979 e se encontra a viver em Macau, ganhou o "Paraty em Foco-Festival Internacional de Fotografia", um certame que se realizou no Brasil.

HOQUEI EM PATINS



A selecção portuguesa ganhou o Torneio "Golden Cat", tendo, na final, derrotado a congénere italiana por 4-2. Esta competição decorreu em Voltrega, na Catalunha (Espanha).

CICLISMO



Luri Leitão, de 25 anos, nascido em Viana do Castelo, sagrou-se Campeão do Mundo em pista "Omnium". A prova disputou-se em Glasgow (Escócia).

EURO



A cidade e região de Vila Nova de Famalicão foi considerada como a Região Europeia Empreendedora 2024 pelo Comité Europeu das Regiões.

BANCA



A Caixa Geral de Depósitos arrebatou o Prémio "Fortius" 2023 por ter sido considerada a melhor em "Customer Service" assim apreciada pela APCC e pela Apro CS. Na Plataforma de Empresas foi eleita para o Prémio 5 Estrelas de 2023, ou seja a melhor de todas.

ENGENHARIA



O Engº. José António Fonseca de Oliveira Correia, professor catedrático no Instituto de 18 D em Estruturas e Construção (CONSTRUCT) da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, arrebatou a Medalha "Manson-Coffin IGF 2021" da Sociedade Italiana de Fractura e Integridade Estrutural (IGF) na 26ª "International Conference on Fracture and Structural Integrity".

■ FRASES QUE MARCARAM ■

"Nada há de mais ruidoso – e que mais vivamente se saracoteie com um brilho de lantejoulas – do que a política."

■ **Eça de Queirós** (1845-1900) ■

"Os dois maiores guerreiros de sempre são estes dois: tempo e paciência."

■ **Leon Tolstoi** (1828-1910) ■

"O nosso defeito é tomar demasiado a sério certas coisas que são sérias, mas que, como se costuma dizer, não são para tanto."

■ **José Saramago** (1922-2010) ■

"Se os meus soldados pensassem, não restaria nenhum nas fileiras."

■ **Frederico II** (1194-1250) ■

"O homem interessa-se tão pouco pelo próximo que até mesmo o cristianismo recomenda fazer o bem por amor a Deus."

■ **Cesare Pavese** (1908-1950) ■

"Os fundamentalistas passam a vida com um ponto de exclamação. Eu prefiro viver a minha vida com um ponto de interrogação."

■ **Amos Oz** (1939-2018) ■

"Drama é a vida sem os pedaços aborrecidos."

■ **Alfred Hitchcock** (1899-1980) ■

"Tornou-se chocantemente óbvio que a nossa tecnologia excedeu a nossa humanidade."

■ **Albert Einstein** (1879-1955) ■

"O consenso é a negociação da liderança."

■ **Margaret Thatcher** (1925-2013) ■

"As pessoas estão cansadas da liberdade."

■ **Benito Mussolini** (1883-1945) ■

"A paz é uma coisa difícil de conseguir e uma coisa difícil de encontrar. E, no entanto, ansiamos por ela."

■ **Salman Rushdie** (1947-...) ■

"A política é a arte de obter dinheiro dos ricos e votos dos pobres, com o fim de proteger uns dos outros."

■ **Noel Clarasó** (1899-1985) ■

"As causas não determinam o carácter da pessoa, mas apenas a manifestação desse carácter, ou seja as acções."

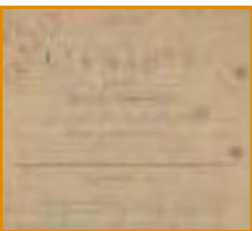
■ **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) ■

"Não esperes por uma crise para descobrir o que é importante na tua vida."

■ **Platão** (427-348 aC) ■

■ CONHEÇA OS SEUS MAIORES ■

FREI JOÃO DE CEITA



Padre franciscano célebre orador sagrado que viveu de 1578 a 1633. Foi o autor da obra "Quadrigena de Sermões", além doutras.

FREI TOMÁS CELANO



Também religioso franciscano que viveu no Séc. XVIII. Foi o autor de obras como "Vida de S. Francisco". Supõe-se que também terá sido da sua autoria a obra "Dies Irae".

FREI MANUEL DO CENÁCULO VILAS BOAS



Um grande humanista e escritor que viveu de 1724 a 1814. Escreveu diversas obras das quais se destaca "Cuidados Literários".

AFONSO JÚLIO DE CERQUEIRA



Oficial da Marinha nascido em 1872 e falecido em 1957. Comandou diversos vasos de guerra e combateu em várias campanhas, designadamente em África. Foi autor de obras como "A Marinha Militar na Ocupação de África".

AFONSO CERVEIRA



Navegador e explorador contemporâneo do Infante D. Henrique. Exerceu as funções de feitor em Benim. Os seus relatórios vieram a servir de base à "Crónica da Guiné" de que seria autor Azurara. Viveu, pois, no Séc. XV.

FREI ANTÓNIO DAS CHAGAS



Com o mesmo nome que o que está na coluna ao lado, franciscano também, nasceu em Lisboa e viveu entre os Sécs. XVII e XVIII. Antes de professar, tinha o nome de António de Moura do Amaral. Foi também Almirante da Armada de Diu.

SOROR VIOLANTE DO CÉU

Poetisa dominicana que viveu de 1601 a 1693. Deixou obras escritas em português e em castelhano. Dentre outras, são da sua pena "Ritmas Várias", "Solilóquios", "El Hijo", "Esposo y Hermano".



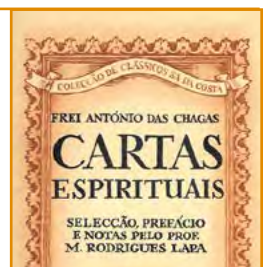
ANTÓNIO AUGUSTO DE CHABY PINHEIRO

Celebrado actor que viveu de 1873 a 1906. Também um grande declamador e chegou a ser professor no Conservatório.



FREI ANTÓNIO DAS CHAGAS

De seu nome verdadeiro António da Fonseca Soares, nasceu em Vidigueira em 1631, Ingressou na Ordem dos Franciscanos e veio a fundar o Seminário de Missionários em Varatojo. Teve uma juventude agitada e veio a finar-se em 1682, com fama de santo. Escreveu obras como "Cartas Espirituais", "Desengano do Mundo" ou "Fugindo para o Deserto".



D. MANUEL GONÇALVES CEREJEIRA

Nasceu em Santa Marinha de Lousado, em Vila Nova de Famalicão, a 28 de Novembro de 1888, e faleceu em Lisboa em 1 de Agosto de 1977. Doutorou-se em Direito na Universidade de Coimbra, onde seria professor. Ordenou-se sacerdote e veio a ser Prelado e Cardeal-Patriarca de Lisboa. Negociou com o Governo Português a Concordata entre Portugal e a Santa Sé, assim como o Acordo Missionário de 1940. Representou o Papa nas cerimónias de inauguração da nova capital federal do Brasil, Brasília, em Abril de 1960. Escreveu obras de referência como "O Renascimento em Portugal", "Clenardo", "A Igreja e o Pensamento Con-



CULINÁRIA INTERNACIONAL

Sempre apreciando viajar, Mestre Saborini desceu até à Itália

CANTARIL ASSADO

Ingredientes: 1 cantaril com +- 1,5 kgs. chucrute
1 cebola
1 pimento amarelo
1 alho porro
1 ramo de salsa
100 grs. de presunto
1,5 dls. de azeite
1 kg. de batatas pequenas
1 colher de sopa com colorau
2 dls. de vinho branco
2 dentes de alho
1 molho de grelos de nabo
sal, pimenta e água qb

Preparação: leve ao lume um tacho já com a cebola cortada em meias-luas, o pimento cortado às tiras e o alho porro às rodela. Junte a salsa, o presunto já em tiras e refogue tudo com um decilitro de azeite. Dê uns golpes no lombo do peixe e ponha este numa assadeira dispondo em volta as batatas. Tempere com sal, pimenta e colorau. Tape com a cebolada e regue com o vinho. Ponha a assar no forno a 160° C por cerca de 35 minutos. Entretanto, arranje, lave e coza os grelos em água temperada com sal e, quando eles se mostrarem já cozidos, retire-os do lume e escorra-os bem. Ponha ao lume uma frigideira com o restante azeite e o alho já picado. Adicione os grelos e envolva. Retire o cantaril do forno, emplate e sirva com os grelos salteados.

LASANHA COM ESPINAFRES & "ROQUEFORT"

Ingredientes: 12 folhas de massa para lasanha
50 grs. de manteiga
1 cebola grande bem picada
300 grs. de espinafres cozidos, escorridos e picados
50 grs. de farinha de trigo
1 litro de leite
300 grs. de queijo "Roquefort" em pedaços
sal a gosto

Preparação: derreter a manteiga e juntar a cebola. Cozinhe. Quando a cebola já estiver alourada, junte os espinafres mexendo com uma colher de pau por uns 5 minutos. Dissolva a farinha de trigo no leite e junte esta mistura aos espinafres. Mexa até obter uma consistência cremosa. Em seguida, junte o "Roquefort", baixe a intensidade da chama e deixe cozinhar mexendo sempre até que o queijo derreta. Tempere com sal, retire do lume e reserve. À parte, pegue numa forma refractária e alterne camadas de massa e de molho. A última camada deve ser de molho. Salpique o preparado com queijo parmesão ralado e leve a gratinar no forno.

TARTUFO

Ingredientes: 50 grs. de biscoitos do tipo "Maisena"
20 grs. de chocolate em pó
30 grs. de licor de cacau
100 grs. de nozes picadas grosseiramente
400 grs. de gelado de baunilha ou de natas
250 grs. de chocolate meio amargo picado
100 grs. de manteiga sem sal

Preparação: ponha os biscoitos no triturador, triture bem e passe-os para uma tigela grande. Junte o chocolate em pó, o licor e 3 colheres de sopa com nozes. Amasse bem para ligar a massa e faça 8 bolas pequenas. Usando uma colher de gelados, faça 8 bolas grandes de gelado, e recheie cada uma com a bolinha feita com os biscoitos triturados. Leve ao congelador. Em banho-maria, derreta o chocolate meio amargo juntamente com a manteiga até formar um molho liso e brilhante. Retire o gelado do congelador e despeje sobre ele o molho de chocolate. Repita esta operação quanto a todas as bolas de gelado recheadas e polvilhe-as com o restante das nozes.

Mamma mia!!!






Lancaster King's School

The future is now!

Cursos



Inglês
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês



Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)

Escolas



Arcozelo - Vila Nova de Gaia
Caldas de Vizela
Estarreja
Fafe
Penafiel
Proença-a-Nova
Santa Maria da Feira
Vila Nova de Famalicão
Vila Nova de Gaia



Informações
808 203 319

geral@lancasterschool.pt



www.lancasterschool.pt



www.facebook.com/lancasterschool

S & JC – Serviços, Lda.

Contabilidade – Fiscalidade – Auditoria



Rua Júlio Dinis, 748 – 6º Esq. Sala 614
4050 – 012 Porto

Tel.: 917 521 833
email: jscastro@sapo.pt



**CRIE ESPERANÇA
NO MUNDO**