

# Rotary

## Club de Vila Nova de Gaia



boletim mensal | ano XXXI | nº 381 | dezembro de 2014



# DOMUS AQUA

T5 T4 T3 T3 DUPLEX



ABRACE O MAR E CONSTRUA AQUI O SEU FUTURO

961 745 552 223 747 150 [www.domusaqua.com](http://www.domusaqua.com) [www.jaimepocas.pt](http://www.jaimepocas.pt)



## 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](mailto:samil@salmoveis.pt)  
Web: [www.salmoveis.pt](http://www.salmoveis.pt)



Ainda não vai muito tempo decorrido estávamos no Dia Mundial da Paz, o 1 de Janeiro, e já nos encontramos nos finais de mais um ano!

Não se poderá afirmar afoitamente que 2014 tenha sido um ano de excelência para a Humanidade. Na verdade foram múltiplos os acontecimentos que durante ele preocuparam, designadamente no que toca à caminhada, tão do agrado do Rotary, no sentido da paz e da concórdia mundial. E em todos os continentes: na Europa, foi o que se viu na Ucrânia e nas suas relações com o poderoso vizinho russo, por exemplo; na Ásia, continuou a crispação relacional coreana e as coisas andaram quentes em Myanmar e na Síria, aqui com o surgimento do fundamentalismo assassino dos jihadistas do auto-proclamado “estado islâmico”; na África, vejam-se os casos do Burkina Faso e da pandemia do “ébola”; nas Américas, as tensões na Venezuela e na Colômbia; e por aí fora.

Até parece que o mundo não sossega e, de conflito em conflito, cultiva a estagnação das economias e não reage, como deveria reagir, aos altos índices do desemprego e da falta de oportunidades para os jovens, um cancro que cumpre decididamente extirpar, por isso que é nele que reside em grande medida o “caldo de cultura” da pobreza e do obscurantismo, fatores de conflitualidade e de incertezas relativamente ao futuro.

E, valha a verdade que o mundo parece sentir que assim é. A dizê-lo claramente está a circunstância de o Nobel da Paz ter sido atribuído à jovem Malala Yousafzai, com apenas 17 anos, de parceria com um cidadão indiano, Kailash Satyarthi de seu nome, que tem dedicado toda

a vida à defesa da juventude escravizada do ponto de vista laboral. São dois exemplos notáveis, e Malala tornou-se na mais jovem personalidade de sempre a ser contemplada com um Prémio Nobel. A educação acaba por ser o denominador comum da distinção que aos dois foi tão justamente conferida, sendo de salientar que, pelo menos no que respeita à Menina paquistanesa, ela ainda veio a ser alvo de mais importantes distinções. E, note-se, dois cidadãos cada um de seu país e logo muito significativamente de países cujas mútuas relações se têm pautado por dificuldades as mais das vezes dificuldades que bebem raízes em motivações de carácter religioso!

É, porém, de novo, Natal. Com ser assim, volta a luzir a esperança de melhores dias nos tempos do novo ano que, por ser Natal, se aproxima.

O quadro social do Rotary está a crescer, segundo os mais recentes dados estatísticos. Isso é sinal de que vamos a caminho de um novo ciclo de melhor empenhamento e de maior influência na construção da Paz Mundial. Dê, cada um de nós, o seu contributo para que assim seja, como se impõe.

E tenha o estimado leitor um Santo e muito Feliz Natal, com todos os que lhe são queridos. Que o novo ano de 2015 seja para todos nós pleno de boas realizações que conduzam à felicidade universal.

**FELIZ NATAL!**

## ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

**Membro nº. 12 028 do Rotary International**  
Admitido em 13 de Janeiro de 1973 • Distrito 1970  
Reúne às quintas-feiras no **HOTEL HOLIDAY INN**  
Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 V.N. de Gaia – Tel.:  
22 374 7500; Fax: 22 374 7576

### CONSELHO DIRECTOR

**PRESIDENTE** – Eurico de Lima Basto

**PRESIDENTE ELEITO** – Mizi Reis

**1º VICE PRESIDENTE** – Artur Lopes Cardoso

**2º VICE-PRESIDENTE** – Manuel Júlio Santos

**1º SECRETÁRIO** – Jorge Silveira

**2º SECRETÁRIO** – Américo Camarinha

**1º TESOUREIRO** – Jaime Poças

**2º TESOUREIRO** – Vítor Canelas

**1º PROTOCOLO** – Rui Amandi de Sousa

**2º PROTOCOLO** – Ângelo Sá

**DIRECTOR DE PROGRAMAS** – Artur Lopes Cardoso

### COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

**PRESIDENTE** – Joaquim Gomes Pinto

**PROGRAMAÇÃO SEMANAL** – Artur Lopes Cardoso &  
Eurico de Lima Basto

**FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO** – António  
Cândido Leite & Mónica Gonçalves

### COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

**PRESIDENTE** – Rui Amandi de Sousa

**ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS** – Jorge Silveira

**RETENÇÃO DE SÓCIOS** – Manuel Júlio Santos

**INFORMAÇÃO ROTÁRIA** – Joaquim Gomes Pinto

### COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

**PRESIDENTE** – António Meira

**RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL**

– Artur Lopes Cardoso & Jorge Silveira

**EVENTOS** – Jaime Poças, Mizi Reis & Mónica Gonçalves

### COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

**PRESIDENTE** – Américo Camarinha

**SERVIÇOS À COMUNIDADE** – Vítor Canelas, Tiago  
Mendes & Mizi Reis

**SERVIÇOS PROFISSIONAIS** – António Cândido Leite

**SERVIÇOS INTERNACIONAIS** – Luiz Carlos Oliveira

**CAPTAÇÃO DE RECURSOS & NOVAS GERAÇÕES** –  
Mizi Reis

**ALDEIA SOS** – Ângelo Sá

### COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

**PRESIDENTE** – Rui Amandi de Sousa

**DOAÇÕES ANUAIS** – Jaime Poças

**SUBSÍDIOS** – Joaquim Gomes Pinto

**FUNDO PERMANENTE** – Joaquim Gomes Pinto

**“POLIOPLUS”** – Jorge Silveira

**BOLSAS DA PAZ MUNDIAL** – Luiz Carlos Oliveira

**BOLSAS EDUCACIONAIS** – Mizi Reis

### DELEGADOS

**FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA** – Eurico de  
Lima Basto

**REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO”** – Artur Lopes  
Cardoso

## '| programa para o mês de JANEIRO |'

Dia 1  
**Cancelada** por ser Feriado Nacional.

Dia 8  
**REUNIÃO N.º. 2084** 21,30 horas – Café.  
COMPANHEIRISMO.

Dia 15  
**REUNIÃO N.º. 2085** 20,30 horas – Jantar festivo com Cônjuges e Convidados.  
ANIVERSÁRIO DO CLUBE.  
VISITA OFICIAL DO GOVERNADOR.

Dia 22  
**REUNIÃO N.º. 2086** 21,30 horas – Café.  
COMPANHEIRISMO.

Dia 29  
**Adiada para**

DIA 31  
**REUNIÃO N.º. 2087** 12,30 horas – Almoço de Companheirismo  
“À Lareira”.  
Em casa do Comp.º. Rui Amandi de Sousa.  
COMPANHEIRISMO

## '| Companheirismo |'

Em Janeiro vão cumprir aniversários os seguintes Companheiros, seus Cônjuges e demais família:

### NATALÍCIOS

Dia 17 – Américo Ferreira Camarinha  
Dia 18 – António Cândido Leite

Dia 21 – Artur Alberto Falcão Lopes Cardoso  
D. Margarida Loureiro Valga Camarinha

## Em Festa no Nosso Distrito

Em Janeiro festejam o seu aniversário respectivo de admissão em Rotary International os Rotary Clubes de Águeda e de Vila Nova de Gaia (NÓS!), no **dia 13**, o Rotary Club de Chaves, no **dia 18**, o Rotary Club de Vila Nova de Fozcoá, no **dia 22**, os Rotary Clubes de Espinho e de Esposende, no **dia 23**, o Rotary Club de Vale de Cambra, no **dia 27**, o Rotary Club de Ansião, no **dia 28**, o Rotary Club de Estarreja, no **dia 30**, e o Rotary Club de Covilhã, no **dia 31**.

As nossas felicitações a todos os nossos Companheiros.

## ÍNDICE

Natal .....	1	Dicas Históricas do Rotary ... ..	12
Programa para o Mês de Janeiro .....	2	Meio Ambiente e seu Futuro (conclusão) .....	13
Companheirismo .....	2	Curiosidades ... ..	14
*Página do Presidente .....	3	Companheirismo/S. Martinho .....	15
Poesia .....	4	Boas Notícias em Português.....	16
Secretaria .....	5	Frases que marcaram .....	17
Usar as Sementes .....	7	Porquê sou Rotário? .....	18
Uma Profissional de Excelência .....	8	Conheça os seus Maiores .....	19
*Seminário“ .....	9/10	Culinária Internacional .....	20

## PÁGINA DO PRESIDENTE



Eurico de Lima Basto  
Presidente 2014-15

### O NATAL, A FESTA DA FAMÍLIA

Caros Companheiros,

A Família é a célula base da sociedade e, como em tudo o que nos cerca, também se acha em crise, o que é preocupante, pelo que haverá que encontrar os antídotos necessários. O Rotary assenta um dos seus pilares na Família, como o anteparo e a realização dos seus membros.

Estamos a viver a época e o sentir do Natal, no mês que o Rotary dedica à Família, e o nosso Clube vai, novamente, proceder, com a importante ajuda da *The Rotary Foundation* e da “Casa da Amizade”, esta dirigida pela minha Mulher, Marta Basto, à distribuição dum número significativo de “Cabazes de Natal” às famílias mais desfavorecidas do Concelho de Vila Nova de Gaia, numa acção completamente inserida no ideal rotário de servir a comunidade onde cada Clube se insere.

No próximo dia 13 de Dezembro e ao almoço, no Hotel Holiday Inn que é onde reunimos semanalmente, iremos realizar a nossa Festa de Natal, dedicada aos nossos Companheiros e familiares, onde terão um papel importante os mais pequenos, entre os quais estão sempre presentes os rapazes e as raparigas que, com a sua “mãe”, vivem na “Casa dos Rotários” da aldeia SOS de Gulpilhares, apoiada pelo R.C. de Vila Nova de Gaia.

Numa era de crise que atinge, profundamente, as famílias mais débeis da nossa envolvente, é indispensável tudo fazer para diminuir as carências com que elas se defrontam.

Aproveito a ocasião para desejar, a Todos e respectivas Famílias, um Feliz Natal e um Novo Ano em que se concretize a esperança de melhores dias, antevendo um futuro, que nos aguarda, mais risonho.

Efusivas Saudações Rotárias e pessoais do

Eurico de Lima Basto

PS: não pratico o denominado novo acordo ortográfico.

# Poesia

Marta Oliveira Santos

## Dobadoira do Tempo

Enquanto Ulisses se dobra e desdobra  
contornando, vencendo obstáculos,  
buscando a paz de Ítaca,  
Penélope entrança e desentrança  
sonhos  
aguardando, ansiando o Tempo  
em que as inocentes crianças deixarão  
de ser mártires de homens que sonham sê-lo,  
mas as virgens não os aceitarão  
NUNCA!

E Penélope entrança e desentrança  
sonhos,  
e Ulisses dobra-se e desdobra-se  
em busca da corrente de Ítaca  
olvidando as sereias do Tempo,  
gira, gira, gira,  
outras Penélopes, outros Ulisses  
se dobram e desdobram  
entrançam e desentrançam  
sonhos.

E casas são esventradas por bombas,  
mulheres ignoradas e apedrejadas  
exibem só os olhos que não podem ver,  
crianças inocentes são dizimadas  
e a fome e a sede que perdura  
e na dobadoira do Tempo  
as meadas são tingidas  
de vermelho-sangue.  
Todavia, permanece  
o sonho!



## As Palavras

Há um comboio de palavras  
na minha mente.  
Empurram-se umas às outras,  
querem sair na estação  
misturam-se com tantas outras  
que ali se encontram paradas  
encostadas a cartazes publicitários.  
O comboio cheio de palavras  
acomodadas umas atrás das outras,  
desloca-se a grande velocidade,  
**vrrr...vrrr...vrrr...vrrr...**  
sente-se o ranger dos travões  
ouve-se o silvo estridente  
cortando o ar...  
As palavras atropelam-se,  
umas querem sair,  
outras querem entrar  
naquela apinhada estação.  
O comboio pára,  
algumas palavras saem:  
Sonho Amor Tolerância  
Compreensão Poesia  
Paz Criança.

Envolta em silêncio azul e mar,  
escuto palavras, sinto palavras  
escritas no vento.  
As amargas e acres carregam solidão, angústia.  
As sanguinárias cobrem a terra de ódio de guerra.  
Mas distingo as coloridas borboletas criança beija-flor  
que bailam à roda do amor-perfeito.  
Sinto algumas doces como mel...  
E o vento faz-me uma carícia  
beija-me o rosto com ternura.  
Há as frias...  
Elas vestem-se de luxo, pobreza  
ou mesmo altivez,  
pintando a alma de egoísmo.  
Vislumbro aquelas puídas pelo tempo:  
amizade, amor, paz, solidariedade.  
É preciso valorizar estas palavras,  
urge cerzi-las e voltar a gastar  
no círculo vicioso da vida.  
Envolta em silêncio azul e mar,  
escuto palavras, sinto palavras,  
e aconcho o búzio ao ouvido,  
deixando-me embalar



## RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Gaia-Sul** – o Compº. António Meira; no Rotary Club de **Guimarães** – o Compº. Eurico Basto; no Rotary Club de **Matosinhos** – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e Rui Amandi de Sousa; no Rotary Club de **Porto-Douro** – o Compº. António Meira; no Rotary Club de **Sandim** – o Compº. Jorge Silveira; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso; no Seminário Distrital da The Rotary Foundation e Gestão de Fundos – os Compºs. Américo Camarinha, Ângelo Gomes de Sá, Eurico Lima Basto, Jorge Silveira, Manuel Júlio Santos, Mizi Reis e Rui Amandi de Sousa; no Congresso Nacional Interact/Rotaract/Rotary Kids, no Caramulo – os Compºs. António Meira, Jorge Silveira e Rui Amandi de Sousa; na reunião de homenagem ao Delegado do Ano à Revista, em Cascais – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

## DERAM-NOS A HONRA DA SUA VISITA

Os Compºs. A. Pinto Oliveira, com sua Esposa, Ezequiel Jorge, Maria do Carmo Jorge e Maria Irene Monteiro da Costa, do Rotary Club de Espinho; o Compº. Joaquim Osório, com sua Esposa, do Rotary Club de Gaia-Sul; o Compº. Rodolfo Gomes, do Rotary Club de Leça do Balio; e o Compº. Rogério Cardoso, do Rotary Club de Maputo (Moçambique), com sua Esposa. Algumas dezenas de amigos.

## CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

Cartas para os Compºs. Tiago Mendes e Vítor Pinto Canelas. “E-mail” para a Drª. Teresa Pinto Félix, do BPI, a agradecer a colaboração dada. “E-mail” de condolências para o Rotary Club de Lisboa-Oeste, pelo passamento do PGD Martinho de Castro Pinheiro.

## CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

**Programas** para o mês de Novembro dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, Águeda, Barcelos, Braga, Celorico de Basto, Coimbra, Feira, Gaia-Sul, Gondomar, Matosinhos, Mirandela, Ovar, Paredes, Penafiel, Ponte de Lima, Porto, Porto-Douro, Porto-Portucale, NG, Póvoa de Varzim, S. João



Compº. Jorge Silveira

da Madeira, Senhora da Hora, Sever do Vouga, Trofa, Valongo, Viana do Castelo, Vila do Conde, Vila Nova de Famalicão e Vizela.

**Comunicações:** do Rotaract Club de Vila Nova de Famalicão; “Press Release” do Rotary Club de Águeda sobre palestra proferida pelo Engº. João Figueiredo; do Rotary Club de Viana do Castelo, com relação a um Jantar/Formação sobre “Liderança na Juventude”. “Press Release” do Rotary Club de Águeda, sobre entrega de uma cadeira de rodas. Cancelamento da VOG ao Rotary Club de Celorico de Basto, que foi adiada para 8 de Dezembro.

**Convites:** dos Rotary Clubes da Feira, para sessão de homenagem aos melhores estudantes, e Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, Águeda, Figueira da Foz, Gaia-Sul, Murtosa, S. João da Madeira e Sandim, para suas reuniões com palestra. Dos Rotary Clubes de Barcelos, Caldas das Taipas, Gaia-Sul, Porto Portucale, NG e Póvoa de Varzim, para suas reuniões dedicadas a homenagem a um profissional. Dos Rotary Clubes de Ansião, Braga-Norte, Monção e Valença, para as respectivas reuniões festivas de Visita Oficial do Governador. Da Associação Portugal Rotário e do Rotary Club de Cascais-Estoril, para a homenagem ao Delegado do Ano 2014. Da APPDA-Norte, para o “Concerto de Natal” que organiza.

## PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

Boletins dos Rotary Clubes de Fafe, Milano-Aquileia (Itália), Machico-Santa Cruz e Senhora da Hora. Boletim da Fundação Rotária Portuguesa.

## PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Audiência”.

# Farmácia Portela

**ABERTO 24 HORAS**

Homeopatia  
Fitoterapia  
Ortopedia  
Podologia

Equipamentos para  
geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238 • Telefone: 223750719  
4400-217 Vila Nova de Gaia • Fax: 223744106



DISPONIBILIZAMOS-LHE  
UM SERVIÇO PERSONALIZADO



**Inivação em  
ambientes  
cerâmicos**

## Almeida & Xavier, Lda.






**Decoração de  
Salas de Banho**

Stand Vendas . Rua Soares dos Reis, 82 - Armazém . Rua da Rasa, 89  
Telf: 223 745 922 . Fax: 223 745 929 - 4400 - 271 Vila Nova de Gaia  
Email [saniac@netc.pt](mailto:saniac@netc.pt)

**ARTUR LOPES CARDOSO**  
ADVOGADO

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

**FRANCISCO MANUEL ESPINHAÇO**  
ADVOGADO

RUA ANTÓNIO PATRÍCIO. 253 - 4150 - 100 PORTO  
Telfs. 22 600 58 65 / 16 - Fax 22 600 55 04

**TRATAMENTO  
com implantes**

**JORGE SILVEIRA**  
MÉDICO DENTISTA

**BRANQUEAMENTOS  
dentários**

R. Teixeira Lopes 204-1º S/L 1  
4400-320 Vila Nova de Gaia  
Telef.: 223 704 004 • Tlm.: 912 243 744  
[clinica.santos1@sapo.pt](mailto:clinica.santos1@sapo.pt)

R. Principal, 1280 • Edifício C. Com. Jardim, loja 5  
4525-189 Canedo-Feira  
Telfs.: 227 634 438 • Tlm.: 929 101 119  
[clincidentaria.jardim@gmail.com](mailto:clincidentaria.jardim@gmail.com)

# USAR AS SEMENTES

**R**icas em fibras, as sementes favorecem a libertação de toxinas que se vão acumulando no nosso organismo através dos intestinos. Combatem a retenção de líquidos em excesso e, assim, o peso. Podem ser consumidas cruas, polvilhando saladas, ou cozinhadas em refogados, sopas e guisados. Aí tem o leitor algumas delas especialmente recomendadas.

## CHIA

São sementes originárias do México. Ricas em fibras, proteínas, antioxidantes, vitaminas, minerais e ómega 3. Têm um sabor ligeiramente adocicado e não precisam de ser cozinhadas. Podem ser usadas diariamente em saladas, sopas, pão, bolos, sumos naturais e batidos.



## LINHAÇA

É de origem asiática e uma das maiores fontes vegetais de ómega 3. Porque tem alto teor em fibras, a semente da linhaça é especialmente aconselhada para estimular a função intestinal, previne o aparecimento do mau colesterol e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. É uma semente muito usada em receitas de pão e deve ser consumida triturada, para mais fácil digestão em sopas, sumos, batidos e papas de aveia. Não se deve usar dela dose superior a duas colheres de sopa por dia.



## SÉSAMO

É rica em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B. Ajuda a regular o trânsito intestinal e favorece o bom funcionamento do sistema nervoso central. Previne o desenvolvimento de doenças ósseas. Usa-se normalmente em receitas de pão, em saladas e em alimentos panados, entre carne, peixe e legumes.



## ABÓBORA

Estas sementes são usualmente conhecidas por “pevides”. Contribuem para o bom funcionamento da próstata e têm propriedades anti-inflamatórias, pois tornam o pH do sangue mais alcalino. São ricas em vitamina E e C, são antioxidantes e diuréticas.



## GIRASSOL

Veio da América do Norte. Esta semente é rica em ácido oleico e reduz o risco de doenças cardiovasculares e de colesterol alto. É fonte de antioxidantes.



## CÂNHAMO

É semente rica em vários nutrientes essenciais como os fitoesteróis, o betacaroteno, as fibras, ferro, fósforo e vitaminas A e C. Veio da China e é rica em ácidos gordos e em aminoácidos. É ideal para consumir ao pequeno-almoço com fruta ou com iogurte.



## QUINOA

Dos Andes, é semelhante ao cuscuz e deve ser cozinhada como este: duas medidas de água para uma de quinoa. É a “raíña dos grãos”, pois tem todos os aminoácidos fundamentais que o nosso organismo só por si não logra produzir. Excelente substituto do arroz e tem elevado teor em proteínas, ferro, zinco e magnésio.



# UMA PROFISSIONAL DE EXCELÊNCIA

**E**ra o mês de Outubro e, segundo o calendário rotário, o mês dedicado aos *Serviços Profissionais*. Por isso, a nossa reunião festiva do dia 16 foi inteiramente destinada a homenagear uma Profissional gaiense de especial qualidade, na circunstância a investigadora Doutora Maria Manuel Mota, uma figura mundialmente conhecida e reconhecida pelos seus notáveis trabalhos em torno da luta contra a malária.

Natural da freguesia da Madalena, no nosso Concelho, a Doutora Maria Manuel Mota trabalha no Instituto de Medicina Molecular e viu-se já alvo de várias distinções em honra dos seus trabalhos de pesquisa, a última das quais foi o Prémio “Pessoa” que lhe foi atribuído em 2013, passando a ser a mais jovem alguma vez distinguida com este tão importante Prémio.



Licenciou-se pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto em 1992 e veio a fazer o mestrado em Imunologia em 1994. Doutorou-se em Parasitologia Molecular em 1998 na University College de Londres, e fez pos-doutoramento no New York University Medical Center em 2004. Neste mesmo ano foi distinguida com o “European Young Investigator Award” e, já em 2005, foi agraciada com a Grã-Cruz da Ordem do Infante D. Henrique. Mas muito mais poderia ainda referir-se com relação ao percurso profissional desta incontornável cientista como, por exemplo, ter sido já acarinhada a asua actividade com Bolsas, dentre estas as concedidas pela Fundação “Calouste Gulbenkian” e pela Fundação “Bill & Melinda Gates”.

A nossa reunião a ela dedicada foi presidida pela Comp<sup>a</sup>. Presidente Eleita Mizi Reis, face à ausência por motivos profissionais do nosso Presidente. E valha a verdade que se reconheça que o fez com absoluto acerto. Na reunião, e além da Doutora Maria Manuel Mota, estiveram os seus pais, expressamente convidados, o Sr. Joaquim Gomes da Mota e sua esposa D. Maria da Nazaré. Na altura própria o Comp<sup>o</sup>. Artur Lopes Cardoso apresentou a homenageada, referindo em termos breves o seu currículo, e a ela foram entregues um Diploma de Reconhecimento e uma peça de arte.



A Doutora Maria Manuel teve palavras de agradecimento, nas quais teve ensejo de colocar ênfase especial no incremento da educação e do saber científico.

# SEMINÁRIO DA FUNDAÇÃO ROTÁRIA DO *ROTARY INTERNATIONAL* & SEMINÁRIO DE GESTÃO DE FUNDOS

Numa organização logística do nosso Clube, realizaram-se em 8 de Novembro os dois Seminários em título, decorrendo as respectivas actividades nas instalações do Restaurante “Casa Branca”, em Lavadores.

Os Seminários concitaram a adesão de 117 Rotários, em representação de 57 Rotary Clubs do Distrito 1970, e os seus trabalhos foram atentamente seguidos por todos. Como a todos foram fornecidos os adequados ensinamentos acerca dos principais programas da Fundação Rotária e suas regras, que se impõem a todos os Rotary Clubs e cuja observância é condição necessária da sua qualificação para apresentação de candidaturas à concessão de subsídios, designadamente em 2015-16.



| Saudação às Bandeiras |



| A mesa que presidiu aos trabalhos dos Seminários, vendo-se o nosso Governador Fernando Laranjeira a usar da palavra |



| A equipa responsável pela condução dos trabalhos dos Seminários |



| O Comp. António Lerenio Machado explica tudo ao pormenor |

Como especial novidade nestes Seminários foi a participação de elementos das Novas Gerações, interessando Interactistas, Rotaractistas e mesmo “Rotary Kids”, o que se revelou como constituindo uma boa iniciativa, constituindo não só oportunidade de formação dos jovens, mas também de benefício para o Rotary ao usufruir da generosidade, da vivacidade e do dinamismo, mesmo que irreverente, da juventude.

Do ponto de vista da logística, a organização pautou-se por sublinhada qualidade, prestigiando o nosso Clube.

Rui Amandi



| Um aspecto geral da assistência |



**gesdaq**

**Gesdaq - Auditoria e Gestão de Empresas Lda.**  
**Rua do Jardim, 23 • 4405-827 Vila Nova de Gaia**  
**Telef.: 227 118 612 • Fax: 227 118 609**  
**[www.gesdaq.pt](http://www.gesdaq.pt) & [www.facebook.com/gesdaq](https://www.facebook.com/gesdaq)**



**Rua do Jardim, 23 • 4405-827 Vila Nova de Gaia**  
**Telef.: 227 118 612 • Fax: 227 118 609**



**ilook Store - Apple Premium Reseller**  
**Loja Oficial Apple em Braga**  
**Braga Parque - Loja 219B T • 4710-427 Braga**  
**Telef.: 253 612 451 • Fax: 253 612 453**  
**[www.ilookstore.pt](http://www.ilookstore.pt)**  
**[www.facebook.com/ilookstore](https://www.facebook.com/ilookstore)**



**Promais.com líder de vendas online Apple em Portugal.**  
**Paio Mendes, 67 • 4700-424 Braga**  
**Telef.: 253 208 243**  
**[www.promais.com](http://www.promais.com)**  
**[www.facebook.com/PromaisCOM](https://www.facebook.com/PromaisCOM)**

# DICAS HISTÓRICAS DO ROTARY

## EM PROL DA JUVENTUDE

Foi em 1949 que o Conselho Director do R.I. adoptou a divisa “Cada Rotário um Exemplo para a Juventude” para sublinhar o compromisso assumido pelos Rotários virado para as crianças e os jovens de qualquer comunidade na qual exista um Rotary Clube. Na verdade, a prestação de serviços aos jovens desde há largo tempo que é parte importante dos programas do Rotary.

Os projectos de serviços pro-juventude podem revestir as mais diversas características segundo as diferentes partes do mundo. O patrocínio de agrupamentos de escuteiros, ou de desportivas, ou de centros para crianças com deficiências físicas; a promoção de programas verão, ou de zonas de recreio, de creches ou de hospitais infantis, ou a obtenção de emprego para destes na vida do trabalho; a prevenção do consumo de drogas ou do álcool e o orientação contra a SIDA; tudo isso, e mesmo muito mais, tem sido o escopo de inúmeros projectos lançados no seio do Rotary.

Em todos esses projectos os Rotários têm a oportunidade de actuar como modelos e mesmo mentores para os jovens da sua comunidade. E à medida que os jovens se vão tornando adultos, é expectável que desenvolvam as suas capacidades e o desejo de, também eles, prestarem serviços às gerações seguintes.



equipas  
ocupacionais no  
jovens ou a promoção

## OS SERVIÇOS À COMUNIDADE MUNDIAL



Possibilitam que um dado Clube ou determinado Distrito preste assistência humanitária a algum projecto de clube que se localize noutro país, usualmente em país em vias de desenvolvimento e para melhorar a qualidade de vida aqui. Visam instilar a boa vontade e a compreensão entre os diversos povos do mundo.

Para isso, foi criado um banco de dados de Intercâmbio de Projectos de Serviços à Comunidade Mundial no “site” do R.I., banco no qual estão patentes centenas de actividades implementadas em países do terceiro mundo. É um rol que é actualizado todos os meses e mostra descrições de projectos, seus custos estimados e contactos com responsáveis deles.



# MEIO AMBIENTE E SEU FUTURO

Jean-Pierre Marcon  
Rotary Club de Lyon Parc



(continuação da edição anterior)

Mais uma vez fomos encontrar em “Le Rotarien” um excelente texto cheio de interesse e de actualidade. Em tradução livre, e com a devida vénia, o colocamos nas nossas páginas para benefício do leitor.

O “nuclear” deve encontrar o seu lugar dentro de um meio ambiente mundial no qual as noções de desenvolvimento sustentável e de ecologia acima de tudo, se coadunem com custos de produção de energia e alimentares suportáveis, designadamente para os países pobres.

## Os resíduos nucleares são armazenáveis com toda a segurança

Se a energia nuclear tem a vantagem assinalável de não rejeitar o CO<sub>2</sub>, por outro lado, e como toda a actividade humana, provoca resíduos. Coloca do antes de tudo como um problema ético ainda não resolvido (iremos legar às futuras gerações substâncias venenosas por milénios), os desperdícios nucleares representam de facto um falso problema: na verdade, as soluções técnicas que hoje existem podem ser colocadas em prática e comportam menores riscos que várias das actividades industriais, como por exemplo:

- para resíduos de fraca actividade, faz-se um armazenamento de superfície e de duração limitada (> 300 anos), com um volume aceitável e perfeitamente seguro (armazenamento em Aube, em Champagne).
- para resíduos de alta actividade, poderá fazer-se uma vitrificação e um armazenamento subterrâneo sob vigilância nos primeiros tempos, depois em definitivo. A ausência de perenidade para este armazenamento à escala geológica (> de um milhão de anos), com uma redução mínima de radioactividade, é moralmente aceitável: podemos fazer reduzir os efeitos quanto ao futuro da nossa espécie nestas condições, desde que nos preocupemos nos próximos séculos.

## O verdadeiro balanço energético dependerá da gravidade do efeito estufa

1 | em face dos grandes problemas mundiais, o cenário ecologista leva a um impasse numa economia globalmente liberalizada. Com efeito:

- a necessidade de energia vai provocá-lo no clima do

planeta e na maior parte dos países sub-desenvolvidos ou emergentes;

- nas democracias ocidentais, o impacto económico, ligado à luta drástica contra o efeito estufa virá a tornar-se insustentável em face dos grandes países emergentes (China, Índia), a “economia verde global” não poderá compensar as dificuldades económicas europeias.

2 | perante o aumento inexorável dos índices de CO<sub>2</sub>, os ecologistas irão manter-se nas suas posições quanto ao nuclear? Na verdade, podemos perguntar-nos acerca da posição anti-nuclear deste movimento passados que sejam cinquenta anos. Se Hiroshima e Tchernobyl justificavam esta opção em face da opinião pública, a obstinação que prossegue nesta via após dez anos poderá parecer surpreendente perante o sacrossanto efeito estufa. Com efeito, o vício maior do nuclear, para os ecologistas, sempre foi uma justificação de prolongamento numa crença de longa duração. Isso era verdadeiro nos anos 1960-70, depois do Clube de Roma, mas já não o é hoje em dia, após a guerra fria e o incremento do efeito estufa.

3 | então, geopoliticamente, o nuclear acabará por ser incontornável devido aos inconvenientes dos seus concorrentes:

- a libertação do CO<sub>2</sub> no que se refere às energias fósseis.
- o custo elevado das energias renováveis e a captação do CO<sub>2</sub>.
- um futuro demasiado hipotético para as energias futuristas, como a fusão do átomo.

O verdadeiro equilíbrio não será amanhã mas dependerá da gravidade do efeito estufa. Será, porém, sempre tempo para que a Europa tenha uma visão sobre esta questão fundamental.



Giovanni Gino Marelo

## Curiosidades?

A invenção do “airbag” é atribuída ao norte-americano John W. Hetrick. Em 1952, ele, depois de ter sido vítima de um acidente de viação, projectou um dispositivo para protecção do condutor e do seu acompanhante. A ideia de criar almofadas que se enchessem num segundo surgiu de um episódio de que ele foi protagonista quando estivera a prestar serviço na Marinha: quando reparava um siluro coberto com um telão, saiu por acaso um jacto de ar comprimido que logo encheu o telão e o atirou para o tecto.

Na civilização “Maia” era usual praticar a deformação artificial do crânio apertando-o com ligaduras e algumas tiras de madeira em torno da cabeça do bebé.

A “obsidiana”, mineral vítrico de origem vulcânica, era conhecida pelo homem primitivo, que a utilizava para o fabrico de pontas de setas e em utensílios domésticos. Hoje em dia é usada também na cirurgia, com ela se produzindo bisturis ainda mais afiados que o aço, sem irregularidades e mesmo com exame microscópio.

O mais importante documento da história e da cultura dos Normandos é a famosa “Tapeçaria de Bayeux”, que se conserva no Museu da Tapeçaria de Bayeux. Na realidade, não se trata de uma verdadeira tapeçaria mas de um bordado manual feito com agulha, traçado com fios de lã de diferentes cores sobre uma tela de linho de 70 m. de comprimento e 50 cm. de largura. Foi realizado, provavelmente, por monges cerca de 1070-1077 dC, e representa episódios da história da submissão da Inglaterra por parte de Guilherme, o Conquistador.

Porque é que a água apaga o fogo? Porque o calor transforma a água em vapor que, cobrindo o material, o priva de oxigénio que

é necessário para se dar a combustão. A vaporização também tira calor ao material que se está a queimar, resfriando-o.

O vidro das lâmpadas normais, na sua incandescência, tem a tendência de, com o tempo, ficar cada vez mais acinzentado em consequência do depósito gradual do filamento incandescente do tungsténio que o constitui. Quando o filamento fica demasiado fino, parte-se.

O típico e acentuado cheiro do alho deve-se aos vários componentes orgânicos da sua massa. Às substâncias contidas no bolbo são atribuídas propriedades terapêuticas.

Em 2005, no Dubai (Emiratos Árabes Unidos) foi inaugurado o “Ski Dubai Snow Park”, uma estrutura coberta enorme do tamanho de três campos de futebol e tão alta quanto um edifício de 25 andares. Nela, e a poucos metros das areias do deserto, podem ser praticados desportos de inverno, escolhendo entre cinco pistas de ski perfeitamente cobertas de neve, um sistema de descida em “bobsleigh” e tem ainda uma cave de gelo.

Os árbitros de futebol iniciaram o uso de cartões amarelos e vermelhos nos Mundiais do México de 1970. Antes disso, as advertências e as expulsões eram ditadas de viva voz.

A deterioração da obra de pintura “A Última Ceia” de Leonardo da Vinci foi causada pelo seu próprio autor. É que a técnica de afresco só aceitava breves aplicações de tinta, seguidas por longos períodos de repouso para consolidação dela. Leonardo, porém, optou por outra modalidade de pintura mais rápida que, todavia, provocou a fragilização da duração das cores.

# COMPANHEIRISMO | S. MARTINHO

**C**erca de oito dezenas de pessoas, entre membros do nosso Clube e amigos, se juntaram para a mansão do casal Jaime Poças – a Quinta da Torre Bela – no dia 22 de Novembro para um almoço de companheirismo e celebração do “S. Martinho”. Foi um Sábado de alguma chuva mas nem por isso menos agradável e então, no que se refere a cenário e vistas, como sempre insuperável.

Com a simplicidade chã e o generoso acolhimento de Margarida e Jaime Poças, tivemos um magnifico almoço num ambiente lindo sob qualquer dos aspectos susceptíveis de equação: o do espaço em si e o do ambiente respirado. Reforçaram-se velhas amizades e reviram-se caras que a vida afastara do nosso convívio, recordando memórias gratamente.

Numa iniciativa comum do Clube e da sua “Casa da Amizade” houve, inclusivamente, uma venda de peças originais de artesanato saídas da imaginação da Inês.

E assim se escoaram algumas horas de amena conversa e angariação de fundos para ajuda do Clube nas suas acções.

Os mais sinceros agradecimentos ao casal anfitrião por, uma vez mais, ter acolhido em sua casa uma actividade do nosso Clube.

ALC



A “Loja de Artesanato”.



De roda da mesa “buffet”.



Em amena cavaqueira.

# BOAS NOTÍCIAS

## EM PORTUGUÊS

### "SURF"



Já era o Campeão Nacional da Liga Moche. Mas o jovem de 19 anos, Vasco Ribeiro, ficou Campeão Mundial, em juniores, de "Surf", sucedendo no título ao brasileiro Gabriel Medina. A competição - "Allianz ASP World Junior Championships" - decorreu na praia de Ribeira d'Ilhas, Ericeira.

### LITERATURA



O tão apreciado escritor António Lobo Antunes foi distinguido com o Doutoramento "Honoris Causa" da Universidade Babes-Bolyai e recebeu o

Grande Prémio de Excelência do Salão do Livro da Transilvânia, em Cluj-Napoca, na Roménia, por decisão unânime dos membros do Senado da referida Universidade, que é uma das mais antigas e prestigiadas da Europa central e oriental.

### MATEMÁTICA



David Martins (Escola Secundária de Mirandela), e Francisco Andrade (Escola Secundária de

Padrão da Légua, Matosinhos) foram os brilhantes ganhadores da Medalha de Ouro nas Olimpíadas Ibero-Americanas de Matemática, que se realizaram em San Pedro de Sula, Honduras. Nesta mesma competição, Henrique Aguiar (Escola Secundária José Estêvão, Aveiro) ganhou a Medalha de Bronze.

### TÉNIS DE MESA



Em competição que se realizou no "MEO Arena", Lisboa, a selecção portuguesa desta modalidade ganhou o título de Campeã da Europa, tendo derrotado, na final, a da Alemanha por 3-1, que ficou, pois, em segundo lugar. No terceiro lugar ficaram as selecções da Suécia e da Croácia, "ex-aequo".

### O ENSINO DA LÍNGUA PORTUGUESA



O Instituto Português do Oriente (IPOR) assinou em Shenyang, na China, um acordo de cooperação com a escola secundária local para o ensino da língua e da cultura portuguesas nesta

escola que tem mais de 5.000 estudantes. Este acordo foi rubricado com a "Shenyang Guangquan Middle School".



## / FRASES QUE MARCARAM /

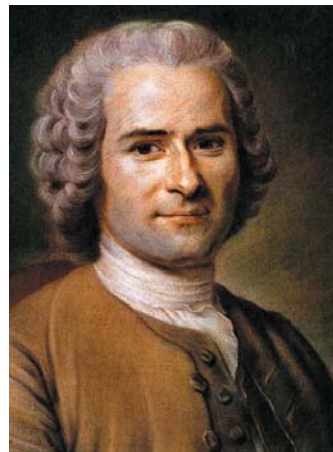


“O estadista que pretender determinar às pessoas de que maneira elas deverão empregar o seu capital, não apenas estará a sobrecarregar-se com uma preocupação desnecessária, mas assumirá uma autoridade que jamais poderia ser seguramente confiada a uma só pessoa, nem também a qualquer conselho ou senado, e que em nenhuma parte será tão perigosa como nas mãos de

um homem que tem bastante insensatez e presunção para se julgar à altura de exercê-la.

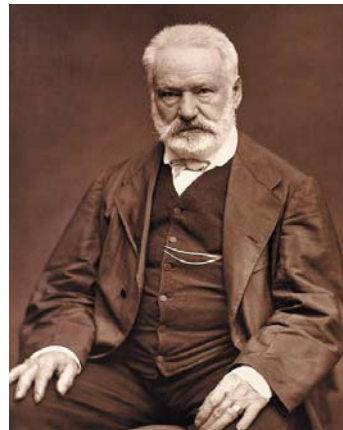
Como dizem os estóicos, cada pessoa deve ser antes de tudo, e principalmente, deixada a seu próprio cuidado; e cada pessoa é, certamente, sob todos os pontos de vista, mais apta e capaz de cuidar de si mesma.”

Adam Smith, filósofo e “pai” da economia política (1723-1790).



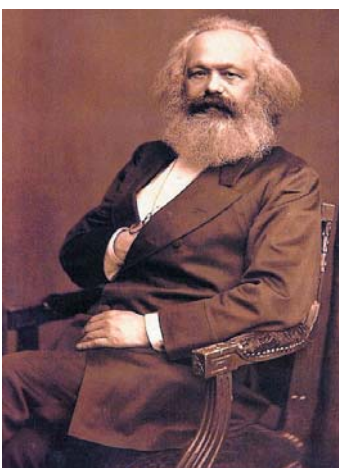
“A natureza nunca nos engana; somos sempre nós que nos enganamos.”

Jean-Jacques  
Rousseau  
(1712-1778)



“É triste pensar que a natureza fala e que o género humano não a ouve..”

Victor Hugo  
(1802-1855)



“O operário vende a sua força de trabalho para conservá-la ilesa, salvo o seu natural desgaste. Porém, não para destruí-la.”

Karl Marx  
(1818-1883).



“Para dar ordens à natureza é preciso saber obedecer-lhe.”

Francis Bacon  
(1561-1626)

## PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



NOTA – Foi Director do R.I. em 1985-87. É membro do Rotary Club de Osaka, Cidade de Osaka (Japão), com a classificação de “Confecções de Algodão”.

Tudo veio do que aconteceu em Fevereiro de 1935.

O fundador do Rotary, Paul Harris, foi a bordo do “Presidente Coolidge” para partna Conferência Regional do Pacífico, em , com vários outros Rotários americanos idos de Seattle.

Estiveram numa festa de boas-vindas em Tóquio e numa reunião inter-cidades de Rotary Clubes de Kyoto, Kobe e de Osaka.

Meu pai, Chubei Itoh, sócio representativo do Rotary Club de Oska, andava muito ocupado na preparação da reunião e de d igressões turísticas. Devido à chegada com atraso de dois dias, do “Presidente Coolidge” ao porto de Yokohama, por causa duma terrível tempestade que se abatera no norte do Pacífico, ele teve de refazer todo o calendário previsto para Kyoto, Kobe e Osaka.

O dia inesquecível para mim foi a meio de Fevereiro, em Kobe. Saí de casa com meu pai e a minha irmã mais nova, que tomava o lugar que era conferido a minha mãe no “Presidente Coolidge” para assistir à Conferência Regional de Manila juntamente com os Rotários americanos e japoneses.

No “hall” principal, meu pai apresentou-me ao nosso fundador, Paul Harris, e eu apertei-lhe a mão do mesmo paso que lhe disse o meu nome e que era um finalista da Universidade de Kobe.

Para surpresa minha, a mão dele era muito fria e os seus olhos tinham um olhar brilhante.

Fui convidado para entrar para o Rotary Club de Osaka 29 anos mais tarde.

Quando sinto alguma sensação irregular acerca do Rotary, a mão gelada do fundador e o calor do seu olhar atravessam o meu espírito.

Pego imediatamente num livro da minha bhiblioteca. Este livro afasta facilmente a minha perturbação.

O nome do livro é: ESTA IDADE ROTÁRIA. Da autoria de Paul P. Harris.

Kyoichi Itoh

## CONHEÇA OS SEUS MAIORES

### BRÁS GARCIA DE MASCARENHAS

Nasceu em 1595 e veio a finar-se em 1656. Foi poeta, o autor do conhecido poema épico “Viriato Trágico”. Levou uma vida de aventuras e veio a comandar a “Companhia dos Leões” que interveio na Guerra da Restauração. Governou a praça de Alfaiates, o que mais o notabilizou.



### MARIA MATOS

Nasceu em Lisboa em 1890 e foi uma notável actriz, excelente escritora dramática e professora. Entre outras peças de teatro, representou “A Vizinha do Lado”, “Ana Cristina”, “O Escorpião”, “A Inimiga”, como mais destacadas. Escreveu as peças teatrais “A Tia Engrácia”, “Direitos do Coração” e “Escola de Mulheres”. Fez alguns filmes e foi agraciada com a Ordem de Sant’Iago.



### D. JOÃO DE MASCARENHAS



Foi um grande general que governou Dião no segundo cerco a que a praça esteve sujeita (1546). Na defesa do cerco, D. João operou verdadeiros prodígios, a tal ponto que vieram a ser enaltecidos por Camões em “Os Lusíadas”. Serviu o Cardeal D. Henrique no reinado deste. Faleceu em 1580.

### HENRIQUE MEDINA

Notável pintor nascido em 1901, em Braga. Expôs trabalhos seus em Paris, Londres, Roma, Nova Iorque, Rio de Janeiro, São Paulo, Buenos Aires, etc. Foi um retratista largamente apreciado.



### JÚLIO DE MATOS

Foi distintíssimo médico e um notável psiquiatra. Deixou diversas obras como “História Natural Ilustrada”, “Manual das Doenças Mentais”, “A Paranóia” e outras. Nasceu em 1856 e faleceu em 1922.



# CULINÁRIA INTERNACIONAL

Mestre “Saborini”, como se está no Natal ... ficou-se por cá.

## PORTUGAL



### Broas de Ovos do Convento

**Ingredientes:** 500 grs. de açúcar  
250 grs. de miolo de amêndoa  
2 gemas de ovos  
1 clara  
farinha



**Preparação:** utilize tabuleiros de ir ao forno. Ponha o açúcar em ponto de espadana largo. Junte o miolo de amêndoa, bem ralado, e mexa até que ferva. Tire o tacho do lume, deixe arrefecer e junte as gemas dos ovos e a clara, esta bem batida. Leve de novo ao lume, mexendo sempre e até que mostre o fundo do tacho bem enxuto. Deixe arrefecer e tender as broínhas com as mãos polvilhadas de farinha fina. Polvilhe os fundos dos tabuleiros com farinha, coloque as broas e leve-as a cozer em forno muito brando.

### Formigos

**Ingredientes:** Mel  
Pinhões  
Amêndoas  
Passas de uvas  
Nozes  
Canela  
Pão  
2 cálices de Vinho do Porto  
4 ou 5 gemas de ovos  
Água



**Preparação:** numa panela grande, deite a água, bastante mel, os pinhões, as amêndoas torradas e descascadas, as passas, as nozes partidas aos bocadinhos e paus de canela. Deixe ferver cerca de três quartos de hora. Corte pão seco muito miudinho e junte na panela. Deixe a cozer até ficar em papa bem apurada. Deite o Vinho do Porto misturado com as gemas e deixe levantar fervura. Sirva em taças ou em travessas, polvilhando com canela em pó.

### Rabanadas Poveiras

**Ingredientes:** 1 pão (cacete)  
Vinho tinto  
1 colher de sopa de manteiga  
Ovos  
Óleo de fritar  
Canela e açúcar q.b.



**Preparação:** corte o pão em fatias médias. Faça uma calda com o vinho tinto morno, a manteiga, a canela e o açúcar. Passe por ovo batido e frite em óleo bem quente. Coloque num prato e cubra com açúcar e canela.

Bom apetite e votos de um Santo Natal!



# 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](mailto:geral@lancasterschool.pt)



[www.lancasterschool.pt](http://www.lancasterschool.pt)



[www.facebook.com/lancasterschool](https://www.facebook.com/lancasterschool)





## Rotary Club de Vila Nova de Gaia

O magnífico “4 Estrelas” no qual reunimos, na Rua Diogo Macedo, 220

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: [info@hiportogaia.com](mailto:info@hiportogaia.com)

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: [www.holidayinn.com](http://www.holidayinn.com)

Nossas reuniões: 5<sup>as</sup> feiras, às 21.30 horas (1<sup>as</sup>, 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>);  
às 20.30 horas (3<sup>as</sup>)