

boletim mensal | ano XXXII | nº 391 | outubro de 2015



**24 de Outubro
Dia Mundial
da Polio**

Rotary
Club de Vila Nova de Gaia



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 www.jaimepocas.pt



SAIMÓVEIS
SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECLIMENTOS • 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@saimoveis.pt
Web: www.saimoveis.pt



Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



boletim mensal • ano XXXII • nº 391 | outubro de 2015

A PROFISSÃO

A despeito das mudanças que, paulatinamente, se vão operando no mundo e, logo, no Rotary, não nos esqueçamos a base na qual assenta o Rotary. O Rotary constitui um clube-de-serviço com base na profissão exercida pelos Rotários. Por isso, o recrutamento de novos membros atende ao desempenho dos candidatos sob diversos ângulos, mas, à frente de todos eles, pondera a probidade e a competência profissionais. Daí o denominado “sistema das classificações” e o especial interesse da “apresentação rotária”.

Se bem que o calendário rotário tenha sofrido recentemente alteração, o certo é que continua a ser recomendável dedicar agora um olhar atento às nossas origens rotárias, a profissão que exercemos e o modo por que a exercemos.

A profissão exerce-se como modo de realização pessoal e meio de angariação da subsistência. O Rotary acrescenta a tais motivações: a profissão exerce-se como maneira de servir os outros que de nós precisem. Ali, mediante remuneração do nosso trabalho; aqui, en regime de puro voluntariado. Mas esta fundamental diferença de enquadramento não pode retirar que usemos, sempre, de todas as nossas energias e de todo o nosso saber no serviço.

O mundo vive actualmente uma crise de grandes dimensões que se traduz no êxodo em massa de pessoas acossadas por guerras nas suas terras de origem. São de largas dezenas de milhar os que, em puro desespero, fogem da morte certa e, em todos os casos, de ausência de condições de sobrevivência. Nos países donde imigram falta tudo o que é decisivo para uma vida digna, e sobram comportamentos de total desprezo por direitos essenciais e mesmo pela memória colectiva. Daí o verem-se compelidos a correrem riscos de altíssimo índice buscando alcançar segurança, trabalho, uma vida decente.

As imagens que chegam de toda a parte evidenciam dramas de proporções que ninguém suporia ainda possíveis no nosso século. E há que fazer alguma coisa significativa no sentido de minorar tanto sofrimento.

Um Rotário não pode alhear-se de tão funesto fenómeno. Somos um pequeno País e, à nossa dimensão, poderá o timorato acomodatício encolher os ombros e ciciar: a nossa ajuda de pouco fará...

É erro assim buscar aliviar a consciência. Não esqueçamos a velha máxima: “o trabalho do menino é pouco; mas quem o despreza é louco!”

Ajude no que esteja ao seu alcance, sem tibia...

ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIÀ

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 – Maria (“Mizi”) Reis

PRESIDENTE ELEITO – Jorge Silveira

1º VICE-PRESIDENTE – Eurico de Lima Basto

2º VICE-PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso

1º SECRETÁRIO – Rui Amandi de Sousa

2º SECRETÁRIO – Jorge Silveira

1º TESOUREIRO – Américo Camarinha

2º TESOUREIRO – Fernando Jorge Rocha

1º PROTOCOLO – Artur Lopes Cardoso

2º PROTOCOLO – Luiz Carlos Oliveira

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Ângelo Sá

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Artur Lopes Cardoso & Eurico Lima Basto

FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – António Cândido Leite, Mónica Gonçalves & Jorge Silveira

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Jorge Silveira

ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Fernando Jorge Rocha & Henrique Lopes Cardoso

RETENÇÃO DE SÓCIOS – Jaime Poças

INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Artur Lopes Cardoso, Joaquim Gomes Pinto & Rui Amandi de Sousa

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

PRESIDENTE – Eurico de Lima Basto

RELACIONES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Artur Lopes Cardoso & Jaime Poças

EVENTOS – Ângelo Sá, António Meira, Jaime Poças & Mónica Gonçalves

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Manuel Júlio Santos

SERVIÇOS À COMUNIDADE – António Cândido Leite, António Meira & Rogério Cardoso

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – António Cândido Leite & Luiz Carlos Oliveira

SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Ângelo Sá, Luiz Carlos Oliveira, Manuel Júlio Santos & Maria do Céu Gonçalves

CAPTAÇÃO DE RECURSOS – Fernando Jorge Rocha & Diogo Pedrosa

NOVAS GERAÇÕES – Marília Raro & Rui Oliveira Santos

ALDEIA SOS – Ângelo Sá, Joaquim Gomes Pinto & Américo Camarinha

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa

DOAÇÕES ANUAIS – Jaime Poças

SUBSÍDIOS – Joaquim Gomes Pinto

FUNDO PERMANENTE – Manuel Júlio Santos

“POLIOPPLUS” – Maria do Céu Gonçalves & Rogério Cardoso

BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – António Cândido Leite

BOLSAS EDUCACIONAIS – Diogo Pedrosa, Jorge Silveira & Rui Oliveira Santos

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Manuel Júlio Santos

REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes Cardoso

Presidente da “CASA DA AMIZADE” – Miita Lopes Cardoso



PROGRAMA PARA O MÊS DE NOVEMBRO

Dia 5

REUNIÃO N°. 2126 21,30 horas – Café com Cônjuges.
“QUEM SOU EU?” Auto-apresentação pela Comp^a. Marília Raro.

Dia 12

REUNIÃO N°. 2127 21,30 horas – Café.
Informação Rotária: como apresentar candidatura a um Subsídio Global da Fundação Rotária.

Dia 19

REUNIÃO N°. 2128 20,30 horas – Jantar com Cônjuges.
Homenagem a um Profissional Distinto.

Dia 26

REUNIÃO N°. 2129 21,30 horas – Café com Cônjuges.
Apresentação da Fundação Portuguesa da “Luta Contra a SIDA” pela sua Presidente, Dr^a. Filomena Aguiar.

COMPANHEIRISMO

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

NATALÍCIOS

Dia 5 – D. Mónica Cristina dos Reis Pereira

DE CASAMENTO

Dia 11 – Manuel Júlio Pinto da Costa Santos
D. Hermínia Cândida da Silva C. B. Santos

Em Festa no Nosso Distrito

Em Novembro festejam os seus aniversários de admissão em Rotary International o Rotary Club de Leça da Palmeira, no dia 28, e o Rotary Club de Vila Real, no dia 30.

As nossas vivas felicitações aos nossos Companheiros em festa..

UM CONVÍVIO CULTURAL

DIA 14 DE NOVEMBRO | a Ilhavo e “Vista Alegre”, com visitas às lojas da Fábrica. Almoço em Sangalhos no Restaurante “Mugasa”, e, em seguida, visita ao Museu das Caves Aliança, o primeiro museu subterrâneo para estágio de espumantes, vinhos e aguardentes juntamente com 8 extraordinárias coleções de Arte.
Partida em confortável autocarro de junto do “MAKRO” às 9 horas. Regresso às 19,30 horas.

Preço por pessoa: € 35,00

Inscreva-se desde já e traga consigo amigos seus, que também serão nossos!

ÍNDICE

A Profissão	1
Programa para o Mês de Novembro	2
Companheirismo	2
Página da Presidente	3
A “Casa da Amizade” não pára	4
Secretaria	5
A Epopéia da Erradicação da Polio	7
Boas Práticas Ambientais	8
A Europa e a Poluição	9
Relógios	10
Dicas Históricas do Rotary	12
Marcas Comerciais	13
Curiosidades	14
Um Teste à sua Argúcia..	15
Boas Notícias em Português	16
Frases que marcaram	17
Porquê sou Rotário?	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20



Página da Presidente

“Mizi” Reis



Presidente 2015-16



Outubro, mês do Desenvolvimento Económico e Comunitário.

Quando Georg Wilhelm Hegel declarava: -“Nunca nada de grandioso no mundo foi feito sem uma grande dose de paixão” estava certo desta realidade e ela constituiá uma grande verdade, na minha opinião.

Todos os Rotários ajudam as pessoas e de variadíssimas formas, seja em Portugal seja noutras partes do Mundo, contribuindo para o Desenvolvimento Económico e Comunitário, realizando uma série de projectos e trabalhando em equipas, todas com o mesmo lema. O lema deste ano Rotário, segundo o Presidente internacional Ravindram é: “Serem um presente para o Mundo.”

O mês de Outubro, tem dois dias especiais no nosso calendário: o dia 24 é o “dia Mundial de combate à Pólio”, o dia 28 é o aniversário do Dr. Jonas Salk que descobriu a primeira vacina eficaz contra esta malfadada doença.

Então, o que move todos os Rotários de todo o mundo a ajudar e a concentrar esforços definindo estratégias e metodologias de acção? A paixão por um mundo melhor, sem sofrimento, reforçando e valorizando o potencial humano, erradicando doenças como a Pólio, participando e melhorando os níveis de escolaridade assim como de qualificação da população, dando de si, contribuindo para a Paz.

O desenvolvimento local e comunitário é feito através do esforço para melhorar as condições de vida daqueles que habitam um local tendo em conta a especificidade desse local, procurando o máximo respeito pelos seus valores próprios. Desta feita, como já foi abordado no mês anterior, são dois os grandes projectos que o Rotary Club de Vila Nova de Gaia, em parceria com outros clubes, se propõe realizar neste ano rotário. O primeiro, o da construção de um Jardim de Infância em Monte Belo, na Paróquia de Santana, São Tomé e Príncipe; o segundo, visando realizar a pintura da Escola de Santa Marinha em Vila Nova de Gaia.

A motivação pela causa impulsiona-nos e dá-nos entusiasmo. E a vontade, tal como o acreditar, leva-nos a vencer. Junte-se a nós e ajude a promover o desenvolvimento económico e comunitário.

Doe já e contribua para o Desenvolvimento Económico e Comunitário. É que, além de oferecer o seu contributo para boas causas, sobretudo estará a contribuir para o seu próprio desenvolvimento pessoal.

Bem hajam! E não esqueçam: sejam um Presente para o Mundo.

Um abraço amigo
Mizi Reis

ANOTE: 8 de NOVEMBRO

Pelas 10 horas, todos a Canidelo, em frente do Restaurante “CASA BRANCA”, para uma GRANDE CAMINHADA CONTRA A POLIO.

Estamos na “recta final” da Erradicação Global da Poliomielite. Prometemos, e vamos cumprir, deixar às gerações vindouras o nosso planeta livre de polio. A sua ajuda importa ... e muito.

Venha fazer exercício físico e expressar a sua adesão à Campanha de Erradicação Global da Polio lançada pelo ROTARY INTERNATIONAL.

Taxa de participação: € 5,00.



A “CASA DA AMIZADE”

Não Pára

Prosseguindo nas suas actividades de serviço, a nossa “Casa da Amizade” ofereceu à Delegação de Vila Nova de Gaia da Cruz Vermelha Portuguesa larga quantidade de lençóis para cama, bens dos quais ela tinha necessidade para equipamento adequado dos apartamentos que criou na sua sede. O valor desta doação orçou os mil euros, que foram entregues à Instituição nos princípios do mês de Agosto.

Mais recentemente, também a “Casa da Amizade” ofereceu ao Lar de Santa Isabel uma “varinha mágica” industrial de que a cozinha do Lar estava carecida. No passado dia 9 de Setembro, uma “embaixada” das Senhoras, constituída pela Miita, a Nani e a Patrícia, foi visitar o Lar e fazer a entrega formal do referido equipamento na pessoa do Presidente da sua Direcção, sendo as Senhoras cordialmente acolhidas com um lanche após terem percorrido todas as instalações numa visita que foi guiada pelo Sr. Presidente.



A deputação da “Casa da Amizade” juntamente com o Presidente da Direcção do Lar de Santa Isabel aquando da entrega da “varinha mágica” (da esquerda para a direita, D. Patrícia Silveira, D. Nani Ferreira Pinto e o Presidente da Direcção do Lar.).



E mais um donativo (da esquerda para a direita, D. Patrícia Silveira, D. Nani Ferreira Pinto, o Presidente da Direcção do Lar e D. Miita Lopes Cardoso).



SECRETARIA MÊS

AGOSTO | SETEMBRO

Compº. Rui Amandi de Sousa



Mês de AGOSTO

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de Lagos – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e Henrique Lopes Cardoso; no Rotary Club de Leça da Palmeira – o Compº. Eurico Basto; no Rotary Club de Portimão – os Compºs. Artur e Henrique Lopes Cardoso.

DEU-NOS A HONRA DA SUA VISITA

o Compº. Paulo Soares, do Rotary Club de Senhora da Hora.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de Agosto, dos Rotary Clubes de Águeda, Algés, Barreiro, Entroncamento, Fafe, Gondomar, Lisboa-Estrela, Lisboa-Parque das Nações, Oeiras, Ovar, Paredes, Santarém, Senhora da Hora e Vizela. Programas para o mês de Setembro, dos Rotary Clubes de Gondomar e Póvoa de Lanhoso.

Comunicações: Facturas do consumo de água na Sede. Factura do consumo de electricidade. Nota de lançamento do BANIF. Extractos da conta do Montepio. Informação do falecimento do irmão do Compº. Baltazar Oliveira, do Rotary Club de Vizela.

Convites: do Rotary Club de Celorico da Beira, para um Concerto de Guitarras; do Rotary Club de Murtosa, para o seu V Passeio em Automóveis Clássicos e Antigos; do Rotary Club de Caldas das Taipas, para o passeio “Barco Rock Fest” que organiza; do Rotary Club de Águeda, para a sua Festa do Leitão da Bairrada.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

Carta Mensal do Representante do ITC e RTC do Distrito 1960. Boletins do Rotary Club de Fafe e do Rotary Club de Milano-Aquileia (Itália). “Portugal Rotário”. “Le Rotarien”. Carta Mensal do Governador.

PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

“O Gaiense”. “Informar”, da APPACDM.

Mês de SETEMBRO

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de Leça da Palmeira – o Compº. Eurico Basto; no Rotary Club de Sandim – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e Henrique Lopes Cardoso; em reunião com o Compº. Governador, o Compº. Governador-Eleito, o Gov. Indicado e o Assistente do Coordenador de Zona da Fundação Rotária – o Compº. Rui Amandi de Sousa; no Seminário Distrital da Imagem do Rotary, Quadro Associativo e Expansão, em Gandra – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e Mizi Reis; na Assembleia Geral da Associação da Governadoria do Distrito 1970, em Gandra – o Compº. Artur Lopes Cardoso; em reunião do Conselho Consultivo de Governadores do Distrito 1970, em Gandra – o

Compº. Artur Lopes Cardoso; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário, no Porto – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

DERAM-NOS A HONRA DA SUA VISITA

Os Compºs. Joaquim Cunha, com sua esposa, e Santos Bento, do Rotary Club de Senhora da Hora. O Sr. Arqº. Manuel Tomás de Carvalho. Armando Marino, de “O Gaiense”. Os meninos Rodrigo e Rita Silveira.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

cartas para Fernando Gonçalves Ferreira (Confº. de Santa Eulália, Oliveira do Douro), Fernando Martins da Silva (Confº. de Santo André, Canidelo) e António Domingos Ferreira Barbosa (Confº. de S. Pedro, Afurada). Carta para o Presidente do Rotary Club de São Tomé (S. Tomé e Príncipe). Cartas para todos os estabelecimentos do ensino secundário do Concelho de Vila Nova de Gaia, a solicitar-lhes a indicação dos respectivos melhores alunos finalistas do ano lectivo de 2014-2015, com repetição do expediente.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de Setembro dos Rotary Clubes de Águeda, Amarante, Braga-Norte, Viana do Castelo e Vizela. Programas de Agosto e de Setembro dos Rotary Clubes de Oliveira do Bairro e de Porto-Foz, assim como do Rotaract Club de Vila Nova de Famalicão. **Outra:** da Fundação Rotária Portuguesa, com aviso de cobrança do 1º trimestre. Da Secretaria Distrital – lista de VOGs. do mês de Setembro. Programa e ficha para inscrição no Seminário Distrital de Imagem Pública do Rotary, Quadro Associativo e Expansão. Relatório de 2014-2015 da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Avós de lançamentos do Montepio e do BANIF, nas contas bancárias da Casa da Amizade e da Associação Pro-Boletim. Da Agência Lucas, com aviso de cobrança da taxa de condomínio da Sede. **Convites:** da Aldeia SOS, de Gulpilhares, para as comemorações do seu 35º aniversário. Do Rotary Club de Milano Aquileia (Itália), para visita na oportunidade da realização da EXPO, em Milão. Do Rotary Club de Vizela, para a cerimónia de entrega de prémios escolares. Do Rotary Club de Sandim, para cerimónia de entrega de prémio ao Agrupamento de Escolas Diogo de Macedo, em Olival. Do Rotary Club da Régua, para o I Encontro Rotário na Quinta Vale de Locaia. Do Rotary Club de Valongo, para a sessão de abertura do ano lectivo. Da Associação Portugal Rotário, para a cerimónia de assinatura de Protocolo de Cooperação com o Museu Nacional de Soares dos Reis. Dos Rotary Clubes de Gaia-Sul e de Porto-Foz, para as respectivas reuniões de homenagem a profissional

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

boletins dos Rotary Clubes de Fafe, Machico/Santa Cruz, Milano Aquileia (Itália), Parede-Carcavelos e Pombal. “Le Rotarien”.

PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

“O Gaiense”. Revista sobre clubes de futebol de “O Gaiense”.

VISITE O “SITE” DO NOSSO CLUBE EM:
www.rotaryvng.com ou rotaryvng.pt



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 UNI
UM NOVÍSSIMO PERSONALIZADO

**Inovação em
ambientes
cerâmicos**

Almeida & Xavier, Lda.

Saniax

**Decoração de
Salas de Banho**

PME Lider

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 saniamx@netc.pt

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

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



**TRATAMENTO
com implantes**

JORGE SILVEIRA
MÉDICO DENTISTA

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

**BRANQUEAMENTOS
dentários**

Rua do Mocelo, 204
4525-136 Canedo - Feira
Tells.: 227 634 438 • Ilm.: 929 101 119
clinicadentaria.jardim@gmail.com



A EPOPEIA DA ERRADICAÇÃO DA POLIO

Muitos dos actualmente Rotários porventura não terão conhecimento de como começou a ciclópica caminhada decidida pelo Rotary International tendo em vista o extermínio do vírus selvagem da polio e, logo, a erradicação de uma das mais letais e perniciosas doenças infecto-contagiosas que se conhecem, a poliomielite. O mundo já se vira inteiramente livre duma outra doença, avaríola. Em 1988, inspirado por uma acção de vacinação de crianças contra a polio que os Rotários das Filipinas tinham empreendido, o Rotary decidiu apostar numa dádiva universal de tornar a Humanidade livre de poliomielite, mas não só: a acção visou, ainda erradicar mais outras doenças infecto-contagiosas de menor dimensão, porém: o sarampo, a varicela, a difteria e a tosse convulsa. Nasceu assim, a Campanha PolioPlus.



Mas foi sempre a polio o alvo principal dada a gravidade que assume (doença incapacitante e muitas vezes letal) e a dificuldade de contenção da sua propagação.

Logo de entrada, o Rotary chamou a si para tal campanha outras organizações de referência na área da saúde pública, que se tornaram seus parceiros: a Organização Mundial da Saúde (OMS), que assumiu a área do planeamento e da coordenação das acções de vacinação dentro da Iniciativa Global de Erradicação da Polio e do apoio técnico respectivo; os Centros Norte-americanos de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC), para os aspectos de fornecimento de epidemiologistas, de peritos em saúde pública e de cientistas para investigação de casos de retrocessos verificados no caminho da erradicação e de determinação da origem do fenómeno; e o UNICEF, que se encarregou do aprovisionamento de vacinas e da sua distribuição, recrutamento de agentes da saúde e de voluntários para campanhas de vacinação. Ele próprio, o R.I., assumiu os aspectos da sensibilização das populações, dos Governos dos países e outras organizações quanto à necessidade e importância da erradicação da polio, bem como as acções de angariação de fundos para a Campanha.

Graças ao trabalho desenvolvido pelos Rotários no terreno, outras instituições se vieram a decidir cooperar para alcançar êxito na Campanha de Erradicação Global da Polio. São os casos, além doutros, da Fundação “Bill & Melinda Gates”, que já doou para este fim mais de 1,9 biliões de dólares e riposta na proporção de dois para um quanto a donativos do Rotary acima de 35 milhões de dólares anuais e até 2018; a “Gavi”, que fornece gratuitamente vacinas a países pobres; muitos milhares de voluntários locais para ministrarem a vacina; e muitos Governos de países de todas as partes do mundo.

Neste mês ocorre, a 24, o Dia Mundial da Polio e estamos a curtíssima distância de atingir o objectivo fundamental: a erradicação da doença. O mundo inteiro tem os olhos postos em nós e está chegada a altura de darmos a estocada final.



Boas Práticas Ambientais

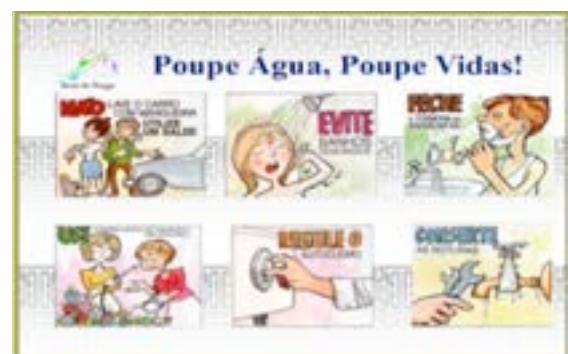


A boa gestão dos recursos hídricos e a defesa do meio ambiente são matérias de importância candente para a sustentabilidade da vida na Terra e constituem prioridades do Rotary desde há um bom par de anos. Recordemos, por exemplo, o lema do Presidente Paulo Viriato (1990-1991): “Preserve o Planeta Terra”. Vamos, pois, passar a dedicar atenção a matérias da ecologia.

QUANTO AOS RESÍDUOS

O desenvolvimento social e a melhoria da qualidade de vida dos seres humanos provocam um crescimento do consumo e este conduz a uma mais intensa utilização dos recursos e a uma maior criação de resíduos. A gestão dos resíduos deve obedecer a três critérios (os “3R’s”): reduzir, reutilizar e reciclar. A adequada gestão dos resíduos, seja a nível da prevenção, seja a nível da revalorização, contribui para a preservação dos recursos naturais. O papel dos consumidores é de grande importância, tanto na redução da produção de resíduos, quanto na sua triagem a fim de eles serem encaminhados para um destino adequado.

O que se aconselha:



1 – não deite os óleos alimentares usados para os esgotos. Os óleos alimentares devem ser recolhidos numa garrafa e colocados no “oleão”, para serem valorizados.

2 – prefira sempre produtos susceptíveis de recarga, pois a utilização de recargas poupa matéria prima e diminui os resíduos que resultam.

3 – escolha pilhas recarregáveis em vez das normais. Quando deixarem de ser úteis, coloque-as no “pilhão” para que sejam recicladas.

4 – use preferencialmente o suporte informático como maneira de enviar e de analisar documentos. Evite imprimir, mas, quando o faça, use os dois lados da folha.



5 – quando for às compras, use sacos reutilizáveis.

6 – em casa, separe adequadamente os seus resíduos: papel e cartão no ecoponto azul; vidro no ecoponto verde; embalagens de plástico ou de metal, no ecoponto amarelo.

7 – separe as rolhas e outros materiais e coloque-os nos contentores que alguns supermercados disponibilizam para tal efeito.

8 – os electro-domésticos que já não usa devem ser depositados nos locais próprios, ou entregues em nova troca.

9 – separe as roupas que já não utiliza e coloque-as nos contentores disponibilizados para ela.



A Europa e a Poluição

Em 2009, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o Dia Internacional da Terra e designou para ele o dia 22 de Abril de cada ano. Fê-lo com o objectivo de criar uma consciência colectiva de alerta para os problemas causados pela contaminação, para a defesa ou conservação da biodiversidade e para outras várias preocupações de natureza ambiental, tudo visando proteger a nossa “habitação comum”, a Terra.



Numa mensagem que elaborou para este ano, o Secretário-Geral da ONU, Ban Ki-Moon, faz um apelo a todos para que actuem de maneira sustentável e se tornem conscientes “das consequências que as nossas decisões têm sobre o Planeta”. Agindo cada um de maneira sustentável, todos poderemos transformar o mundo e para melhor.

“Ambiente na Europa – Situação e Perspectivas 2015” é o título de um relatório que foi publicado em finais de Março pela Agência Europeia do Ambiente (AEA) e ele assinala que, de um modo geral, os europeus beneficiam de ar e de água mais saudáveis, o que resultou de mais reciclagem e de menos aterros sanitários. Sublinha que as principais ameaças estão nas perdas de biodiversidade e nas alterações climáticas.

Sua Santidade o Papa Francisco chamou a atenção em 22 de Abril deste ano, ou seja no Dia Internacional da Terra, para que todos devam “ver o mundo com os olhos de Deus Criador: a terra é o ambiente a guardar e o jardim para cultivar”. Exortou a que a relação dos homens com a natureza não se guie pela avidez de manipular e de explorar, mas a que ela conserve a harmonia divina entre as criaturas e a criação, na lógica do respeito e do cuidado, para a colocar ao serviço dos irmãos, mesmo os das gerações futuras.

Note o leitor que, só na Europa, a poluição custa cerca de 940 mil milhões de Euros por ano!!!



Não acha que é chegada a altura de fazermos alguma coisa para obviar a este estado de coisas?!



RELÓGIOS

Os antepassados do relógio são o sol, a água, a areia e o fogo. Desde a pre-História à Idade Média, o Homem usou o obelisco e o quadrante solar, a clepsidra e a ampulheta e mesmo os “relógios” de fogo. Percorramos a evolução das técnicas de medição do tempo.

(conclusão)

O RELÓGIO ATÓMICO

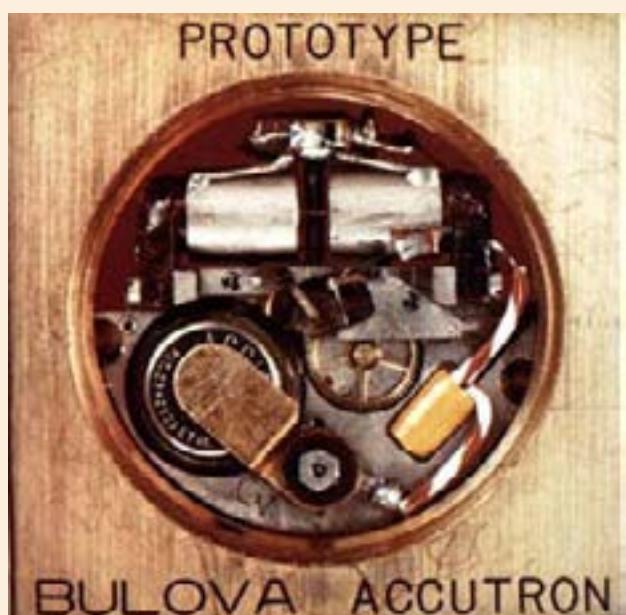
O primeiro relógio atómico foi realizado por H. Lyons em 1948. Hoje, os relógios atómicos mais utilizados são os de céssio, pois a sua frequência define o segundo padrão. A variação destes relógios é inferior a um segundo em cada três mil anos e eles servem para acertar as máquinas mais comuns.



O RELÓGIO DE DIAPASÃO DE HETZEL

Já no Séc. XIX, Louis-Clément, que era filho de Abraham Louis Breguet, teve a ideia de usar o diapasão nos aparelhos concebidos para medição do tempo. Todavia, foi preciso quase um século para que se concretizasse tal ideia e num relógio de pulso.

O americano “Bulova Accutron”, lançado em 1960 e por iniciativa de Max Hetzel, foi na verdade o primeiro relógio electrónico de uso pessoal que marcou uma etapa significativa no avanço da precisão e foi, com efeito, um êxito comercial como nunca anteriormente visto. A tal ponto que até veio a ressentir-se da precisão conseguida com o quartzo. No entanto, a sua solução tem sido ignorada nas mais recentes décadas.





O “DELIRIUM” E O “SWATCH” DE BEYNER

A corrida desenfreada para a miniaturização dos componentes electrónicos de modo a que fosse possível o fabrico do relógio de quartzo de pulso veio a ser ganha pelos americanos. Estes apresentaram em 1969 o “Pulso-Hamilton”, um relógio de quartzo com indicação digital por diodos electro-luminescentes (LEI). Nasceu, assim, uma nova era da relojoaria.

A indústria relojoeira suíça foi abalada pela evolução vertiginosa do relógio electrónico e demorou a recuperar. Apenas algumas empresas souberam aliar-se para a investigação e desenvolvimento de novos produtos. No Centre Electronique Horloger (CEH) surge em 1970 o primeiro relógio de quartzo, o “Beta 21”, que utilizava um circuito integrado que se poderá considerar como o “pai” da relojoaria suíça de quartzo com indicação analógica. É o melhor do mundo.

Prova disso são os recordes absolutos da miniaturização: a série “Delirium”, de quartzo, com menos de 2 mm. de espessura (em 1979), menos de 1,5 mm. (em 1980) e até menos de 1 mm. (em 1981), medidas tiradas da tampa ao vidro. Foi uma série comercializada pelas marcas “Longines” e “Eterna”. Só a solução do quartzo permitiu tal diminuição da espessura.

Estas realizações extraordinárias no “Delirium” devem-se a André Beyner, um dos expoentes da actual relojoaria suíça. É nos conceitos e nas tecnologias que foram desenvolvidos para os “Delirium” que assenta o fenómeno “Swatch”. Era só o cliente dizer que cor queria para o plástico injectado e a linha de produção logo fazia sair um relógio barato e altamente miniaturizado.

Dicas Históricas do Rotary

Eis algumas curiosidades históricas

- ✓ O Rotary concedeu pela primeira vez o primeiro Prémio por Realizações Significativas em 1969 e aos Rotary Clubes com projectos excepcionais de prestação de serviços comunitários e internacionais.
- ✓ A primeira Convenção do Rotary que se realizou no hemisfério sul teve lugar na cidade de Rio de Janeiro (Brasil), em 1948.



- ✓ O primeiro projecto de serviços à comunidade foi realizado em 1907, altura em que os Rotários de Chicago organizaram uma campanha para lograrem dotar a cidade de instalações sanitárias públicas.
- ✓ O primeiro milhão de dólares em contribuições para a Fundação Rotária do Rotary International, alcançado em apenas um ano, aconteceu em 1964-1965. Mais, em 2004-2005 cerca de 85 milhões de dólares foram doados ao seu Fundo Anual para Programas.

- ✓ O primeiro apelo a solicitar ajuda feito pelo Rotary em benefício de vítimas de catástrofe aconteceu em 1913, o que levou à arrecadação da importância de 25.000 dólares para as pessoas que tinham sido afectadas pelas cheias verificadas nos Estados de Ohio e de Indiana (EUA).



Marcas Comerciais

“Rolls-Royce”

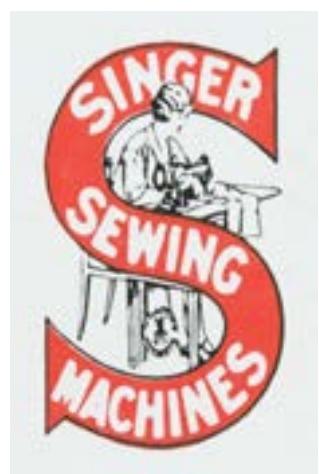
O automóvel mais cobiçado do mundo surgiu da união entre o mecânico Henry Royce e o aristocrata Charles Stewart Roll, que era vendedor de automóveis. Henry projectou um carro revolucionário e convenceu Charles a conhecê-lo em Maio de 1904. Já na oficina de Henry, Charles não gostou do motor de dois cilindros até compreender que o carro era silencioso. Após um passeio, Charles fez a proposta: criarem a “Rolls-Royce” assegurando para ele o direito de exclusividade na venda de toda a produção. A parceria teve a duração de seis anos.

Charles morreu num acidente de avião ocorrido em 1910. Depois da morte de Henry, em 1933, a placa com as letras RR que identifica a marca passou a ter fundo preto, já não fundo vermelho.



“Singer”

O americano Isaac Merritt Singer ficou na história em Boston (EUA) em 1852. Ele foi o primeiro a produzir e a comercializar uma máquina de costura para uso doméstico. Ao observar algumas máquinas em serviço, Singer propôs a substituição da agulha curva por uma recta e fazer a lançadeira mover-se em vai-vem, e não em círculos. A grande vantagem da máquina de Singer era a de permitir costuras em qualquer sentido, não somente em linha recta.



“Swatch”

Os Eng°s. Elmar Mock e Jacques Muller procuraram encontrar-se com Ernst Thomke, que era o director-gerente da empresa de relógios ETA, na Suíça, para lhe apresentarem o primeiro protótipo de um relógio de plástico. Estava-se em 1 de Julho de 1980 e, nessa altura, a indústria de relógios suíça atravessava crise séria em resultado dos fabricantes asiáticos que colocavam no mercado relógios a baixo preço. Em 1 de Março de 1983 foi lançado o “Swatch” (abreviatura de “Swiss Watch”, ou seja “relógio suíço”), um relógio de alta precisão e qualidade, à prova de água e de choque, por preço muito acessível.





Giovanni G. Marelli

Curiosidades



A distância dos carris de uma linha do caminho-de-ferro (bitola) nos Estados Unidos é de quatro pés e oito polegadas e meia (143,5 cms.). Realmente é um valor estranho. Mas, como é que se chegou a essa bitola?

O caminho-de-ferro foi introduzido nos EUA pelo mesmo método por que o fora na Inglaterra e foram engenheiros ingleses emigrados nos EUA que dirigiram os respectivos trabalhos pensando, porém, que, assim, poderiam utilizar carruagens a importar de Inglaterra.

Ora, em Inglaterra, as primeiras linhas de caminhos-de-ferro foram colocadas sob a direcção dos mesmos engenheiros que estavam a aplicar linhas férreas nas cidades, mantendo a mesma bitola.

Os que se ocupavam na instalação de linhas férreas nas cidades eram, no princípio, os mesmos que tinham construído os carros de bois ou de tracção animal (por cavalos, por exemplo), e utilizaram as mesmas ferramentas e os mesmos métodos.

A distância axial entre as rodas dos carros em toda a Europa Ocidental devia ser a mesma susceptível de levar a que as rodas seguissem os trilhos existentes nas estradas (nessa época, ainda não alcatroadas). Se as rodas não seguissem por esses trilhos, arriscavam-se a que os eixos se partissem.

Nessas estradas de tal remota época a distância entre os referidos trilhos tinha ficado definida desde a época dos Romanos, quando estes optaram pela construção de grandes vias de comunicação no Império, sendo, depois, que essas vias eram utilizadas por carros de guerra que eram puxados normalmente por dois cavalos que galopavam a par e a uma distância suficiente um do outro, de tal modo que não entrassem em contacto durante a viagem.

Para garantir uma boa estabilidade dos carros, as rodas deles não deviam encontrar-se no alinhamento das pegadas dos cavalos, e não podiam ter entre elas distância demasiada para que não acontecessem acidentes quando se cruzavam com outros carros.

Eis, pois, a resposta à pergunta inicial: a distância dos carris (bitola) aplicados nos EUA resulta do facto de, há cerca de 2.000 anos, num outro Continente, os carros construídos pelos Romanos terem então o eixo de acordo com as dimensões da traseira dos cavalos.

Mas, há mais: quando observamos uma nave espacial norte-americana, podemos notar a existência de dois tanques adicionais ligados ao tanque principal. Tais tanques são fabricados pela empresa “Thiokol”, na sua fábrica instalada no Utah.

Referida empresa “Thiokol” teria preferido fabricar tanques maiores, mas eles teriam de chegar a Cabo “Kennedy” via caminho-de-ferro. Ora, no percurso entre a fábrica e o sítio do lançamento para o Espaço há que atravessar túneis nas Montanhas Rochosas e estes túneis limitam o tamanho à mesma medida ... a medida das traseiras de dois cavalos romanos a par.

Temos, pois, que o meio de transporte mais avançado que o Mundo conhece, a nave espacial, depende da largura dos quartos traseiros dos cavalos.





Um Teste à Sua Argúcia

É bem popular o desafio que a todos colocam as “adivinhas”, um verdadeiro teste à argúcia de cada qual. Vamos experimentá-lo nesta edição no domínio das “adivinhas”. Pense bem, pondere melhor e veja se descobre as respostas adequadas a cada “adivinha”. Se não conseguir decifrar alguma, vá ver a solução na pág. 18.

71

Uma senhora picante,
com passinhos muito iguais,
seguida por um sujeito
todo cheio de sinais.

72

De quantas cidades há
sou a mais bela do mundo.
Mas lendo-me ao contrário
sou sentimento profundo.

73

Qual é o cúmulo de
um fotógrafo?

74

Qual é o cúmulo de
um dentista?

75

Qual a coisa, qual é ela
que todos podemos dar,
mas não se pode vender
e nem sequer emprestar?

76

Meu nome tem sete letras,
ouça bem, senhor ouvinte.
mas podem tirar-lhe duas,
que ainda lhe ficarão vinte...

77

Qual é a coisa, qual é ela,
que, de dia, tem quatro patas
e, de noite, seis ou mais?

78

Doze irmãs tenho comigo,
recolhidas todas elas.
Como são mudas, não falam.
Sou eu quem fala por elas.

79

Tudo empurro quando passo,
violento ou levemente.
Nunca alguém já me viu
mas toda a gente me sente.

80

Metade está na cabeça.
Metade no mato está.
Se as duas reunir
um peixinho encontrará.



BOAS NOTÍCIAS

EM PORTUGUÊS

MEDALHAS NOS JOGOS EUROPEUS



Rui Bragança obteve a Medalha de Ouro na categoria de -58 kgs. em “Taekwondo” derrotando na final o espanhol Jesus Tortosa Cabrera. Pelo caminho foi derrotando o turco Gorkem Sezer, o sérvio Milos Gladovic e o belga Si Mohamed Ketbi. Por seu lado, o canoísta Fernando Pimenta ganhou a “Prata” em K1 5.000 ms.. E Tiago Apolónia, Marcos Freitas e João Geraldo, em ténis de mesa, arrebataram a Medalha de Ouro derrotando na final a França por 3-1. Os Jogos Europeus disputaram-se em Baku, no Azerbaijão.

CONTRA O CANCRO



Uma molécula para terapia inovadora no tratamento de diversos tipos de cancro foi patenteada pela Universidade de Coimbra e está a revelar a “eficácia desejada”, segundo os estudos efectuados. Estes e experiências realizadas em ratinhos em 2013 e 2014 vieram comprovar a eficácia da molécula “Redaporfin” que foi descoberta pela Universidade referida no tratamento de vários tipos de cancro. Um estudo que foi publicado no “European Journal of Cancer” demonstrou a eficácia através da constatação de um índice de reincidência muito baixo.

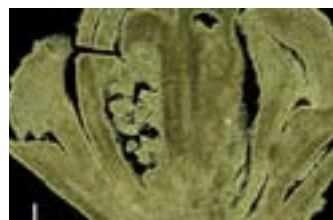
TRATAMENTO DO “ÉBOLA”



Uma equipa de investigadores da Universidade de Aveiro identificou sequências de ADN específicas do vírus “ébola” que permitem diferenciar as várias espécies deste vírus e distinguir o

surto que teve início em África nos princípios de 2014 de outros episódios da doença. Trata-se de um trabalho dos especialistas em bioinformática e em biologia computacional do Instituto de Engenharia Electrónica e Informática e do Departamento de Electrónica, Telecomunicações e Informática da Universidade que abre as portas quer para novas formas de diagnóstico, quer ao desenvolvimento de novas terapias de combate ao vírus que já matou mais de onze mil pessoas.

AS PRIMEIRAS FLORES DA TERRA



Perto da vila de Juncal, no concelho de Porto de Mós, distrito de Leiria, o investigador Mário Miguel Mendes logrou descobrir em terreno de argila fósseis com 110 milhões de anos, um fóssil de flor com menos de um milímetro de comprimento, um exemplar único e inteiramente novo para a Ciência. Este exemplar veio enriquecer as colecções do jardim português do Cretácio, ou seja quando os dinossauros reinavam e as plantas com flor começavam a despontar na Terra.

FUTEBOL DE PRAIA



A equipa portuguesa de Futebol de Praia sagrou-se Campeã da Europa nesta modalidade desportiva.

“EUROLAWERS”



Em competição que decorreu em Malta, na modalidade de “futsal” entre equipas constituídas por Advogados – a “Eurolawyers”, alcançou o título de Campeã da Europa a única equipa portuguesa que a disputou, inteiramente constituída por Advogados de Barcelos. Classificaram-se a seguir as equipas “Lex Expert U.N.B.R.”, da Roménia, a “SC Advoco”, da Lituânia, a de “Malta Foot 5”, de Malta, e a “Avvocati Audaci Cerignola”, de Itália.



Frases Que Marcaram

“Tudo o que peço aos políticos é que se contentem em mudar o mundo sem começar por mudar a verdade.”

Jean Paulhan (1884-1968)



“Muitos não sabem quanto tempo e fadiga custa a aprender a ler. Trabalhei nisso durante oitenta anos e não posso dizer que o tenha conseguido.”

Goethe (1749-1832)



“As dívidas são bonitas nos jovens de vinte e cinco anos; mais tarde, ninguém lhas perdoa.”

Honoré de Balzac (1799-1850)



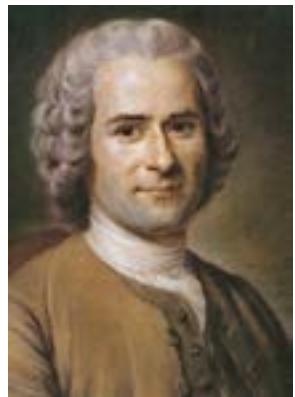
“A civilização consiste em aprendermos a fazer naturalmente tudo o que não é natural.”

Anna Hatherly (1929-2015)



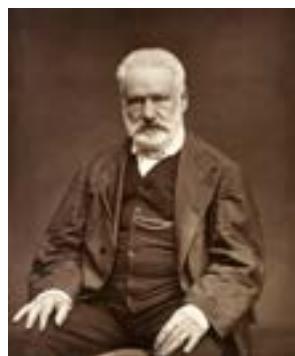
“Conheço muito bem os homens para ignorar que muitas vezes o ofendido perdoa, mas o ofensor não perdoa jamais.”

Jean Jacques Rousseau (1712-1778)



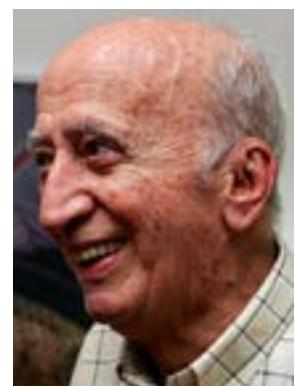
“Nada há como começar para ver quanto é árduo concluir.”

Victor Hugo (1802-1885)



“É porque ninguém gosta de trabalhar que o mundo progride.”

Millor Fernandes (1923-2012)



Philip Chesterfield (1694-1773)



PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



NOTA – Foi Curador da Fundação Rotária em 1987-89. É membro do Rotary Club de Tóquio-Ginza (Japão), com a classificação “Relógios - Distribuição”.

Desde 1960, quando entrei para o quadro social do Rotary Club de Tóquio-Ginza, adorei a minha “participação” na acção do Clube, fiquei “feliz” por descobrir tempo para e sempre apreciei muitíssimo a minha filiação no Rotary. Desfrutar o Rotary é, na minha opinião, reconhecer o valor desta prestigiosa organização e, logo, sentir-me feliz e mesmo orgulhoso de ser membro dela.

Porque sou Rotário? Porque o Rotary é inseparável e faz parte integrante da minha vida. O Rotary dá-nos um relacionamento com pessoas diferentes e de muito diversas comunidades em países de todos os recantos do mundo, e, recentemente, estas comunidades têm-se vindo a espalhar de acordo com as mudanças que o mundo vai conhecendo.

A “classificação” é um dos aspectos essenciais do Rotary e novas classificações vão surgindo e aumentando ano após ano segundo os progressos experimentados na sociedade, o que nos confere cada vez maiores oportunidades de servir. Igualmente a admissão de senhoras no Rotary trouxe à nossa Organização um renovado espírito. Na verdade, como é que me seria possível abandonar uma tão soberba organização quanto é o Rotary?!

Reijiro Hattori

Soluções de “Um Teste à sua Argúcia”: 71 – a agulha e o dedal; 72 – Roma; 73 – revelar um segredo; 74 – chumbar um dente; 75 – uma quenda; 76 – ouvirinte; 77 – a cama; 78 – relógio; 79 – vento; 80 – carapau.



Conheça os seus Maiores

JOAQUIM PEDRO DE OLIVEIRA MARTINS

Nasceu em Lisboa em 1845 e veio a falecer em 1894. Foi um grande publicista, historiador e político. Deixou vasta bibliografia em matérias como antropologia, religiões comparadas, história. Das suas obras são de destacar “História da Civilização Ibérica”, “História de Portugal”, “O Brasil e as Colónias Portuguesas”, “Portugal nos Mares”, “Portugal Contemporâneo”, “Os Filhos de D. João I”, “A Vida de D. Nun’Álvares Pereira”, “O Príncipe Perfeito”.



GARCIA DE ORTA

Um distintíssimo médico natural de Elvas, onde veio a falecer em 1570. Foi também um notabilíssimo naturalista, tendo escrito “Colóquios dos Simples e Drogas” e “Coisas Medicinais da Índia”, obras que vieram a ser traduzidas para latim, francês e italiano.



DUARTE PACHECO

Ficou conhecido sob o cognome de “Aquiles Lusitano” pelo seu enorme valor e espírito aguerrido no cerco de Cochim (Índia), cidade que fora sitiada por 50.000 indianos e defendida apenas por 77 portugueses e 1.000 naires. Viveu entre os séculos XV e XVI. Também grande cosmógrafo, escreveu a famosa obra “Esmeraldo “De Situ Orbis”, verdadeiro tratado de cosmografia e de marinaria.



DUARTE PACHECO

Foi engenheiro e estadista. Nasceu em 1899 e veio a falecer de desastre de automóvel em 1943. Presidiu à Câmara de Lisboa e foi Ministro da Instrução Pública e das Obras Públicas e Comunicações. Sob a sua orientação foram realizadas grandes obras estruturantes, como pontes, estradas e outras. De destacar que se lhe ficou a dever a construção do Estádio Nacional e a auto-estrada que faz a ligação de Lisboa a Cascais.



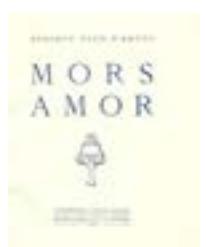
DIOGO PACHECO DE AMORIM

Nasceu em 1882 e foi professor universitário de grande fama. Deixou obras de tomo como “A Nova Geração”, “A Matemática e a Economia Política”, “Princípios Fundamentais do Pensamento Marxista”.



HENRIQUE ou ANRIQUE PAÇO DE ARCOS

Ficou conhecido apenas por “Paço de Arcos” mas o seu verdadeiro nome era Henrique Belford Correia da Silva. Foi Conde de Paço de Arcos e escritor. Nasceu em 1906 e escreveu “Divina Tristeza”, “Peregrino da Noite”, “Cidade Morta”, etc.



CULINÁRIA INTERNACIONAL

Da Itália, e como estava ali mesmo perto, Mestre Saborini desembarcou na histórica ilha de Malta

MALTA



Mexilhões malteses ao vapor

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 1 kg. de mexilhões pequenos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 2 cebolinhas roxas picadas
- 250 mls. de vinho branco
- 1 copo de vinho com água
- 35 grs. de “courjete” picada

Preparação: lave bem os mexilhões em água com um pouco de sal, seque-os e escorra-os. Aqueça o azeite num “wok” ou numa caçarola grande e deite nele a cebola já descascada e picada, os alhos por igual e a “courjete”. Junte o vinho e um copo de água e deixe a ferver por cerca de três minutos. Junte em seguida os mexilhões e mexa bem até que abram as conchas todas. Está pronto a servir.



- 6 grãos de pimenta
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho

Preparação: cozer as cebolinhas e a “courjete” com uma noz de manteiga e um pouco de sal e açúcar. Lave os “champignons” em água com um pouco de limão e corte-os. Corte o frango em 8 bocados e tempere com sal e pimenta. Coloque-os numa caçarola com 100 grs. de manteiga e deixe alourar. Leve ao forno médio por 20 minutos e, quando faltem 5 minutos, junte os “champignons”. Ponha todos os ingredientes ao fogo vivo e, quando chegar a altura de servir, adicione os caranguejos a ferver entre 5 a 7 minutos. Sirva bem quente.



Taça de queijo, morangos e manga

Ingredientes (para 4 pessoas):

- ½ kg. de queijo branco
- 2 ocls. de natas
- 2 mangas médias
- 250 grs. de morangos
- 1 Kiwi
- 100 grs. de açúcar em pó
- sumo de 1 limão



Preparação: descasque as mangas, tire o caroço, reduza a polpa a puré e mexa tudo com o sumo do limão. Junte as natas adicionando-lhes açúcar. Deite em taças e ornamente com os morangos e tiras de manga que deve ter reservado.

Frango com caranguejos e cogumelos

Ingredientes (para 6 pessoas):

- 1 frango de quilo e meio
- 16 caranguejos
- 150 grs. de manteiga
- ¾ de litro de natas
- ½ kg. de cogumelos “champignons”
- 250 grs. de cebolinhas
- sal, pimenta e um pouco de açúcar a gosto

Para cozer os caranguejos: 2 lts. de água

- 1 copo de água com vinho branco
- 100 grs. de “courjete”
- 50 grs. de cebola

UHM!!!





Cursos

Ingles
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
208 203 319

geral@lancasterschool.pt

www.lancasterschool.pt

www.facebook.com/lancasterschol



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

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: www.holidayinn.com

Nossas reuniões: 5^{as} feiras, às 21.30 horas (1^{as}, 2^{as}, 4^{as} e 5^{as});
às 20.30 horas (3^{as})