

nº 447
boletim mensal
ano XXXVII
Junho de 2020

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

Membro nº. 12 028 do Rotary International
Admitido em 13 de Janeiro de 1973, então no Distrito 176 – actualmente Distrito 1970
Reúne às Quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN
Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 Vila Nova de Gaia
Tel.: 22 374 7500; Fax 22 374 7576

CONSELHO DIRECTOR

PRESIDENTE – João Camarinha
PRESIDENTE ELEITO – Ana Povo
SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRECTOR – Rui Amandi de Sousa
1º VICE PRESIDENTE – Mercês Ferreira
2º VICE-PRESIDENTE – Rogério Cardoso
1º SECRETÁRIO – Ana Povo
2º SECRETÁRIO – Henrique Lopes Cardoso
1º TESOUREIRO – Américo Camarinha
2º TESOUREIRO – Bartolomeu Pereira
1º PROTOCOLO – Rogério Cardoso
2º PROTOCOLO – Filomena Frazão de Aguiar

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Mercês Ferreira
PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Rogério Cardoso, João Camarinha & Ana Povo
FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – Américo Camarinha, Filomena Frazão de Aguiar & Francisca C. Neves
COMUNICAÇÃO & REDES SOCIAIS – Ana Povo, João Camarinha & Artur Lopes Cardoso

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso
ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Mercês Ferreira, Rogério Cardoso & Jorge Silveira
RETENÇÃO DE SÓCIOS – Jorge Silveira & Filomena Frazão de Aguiar
INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Artur Lopes Cardoso, Rogério Cardoso & Rui Amandi de Sousa

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

PRESIDENTE – Eurico Basto
RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Américo Camarinha & Artur Lopes Cardoso
EVENTOS – Mónica Gonçalves, Inês Ferraz & Maria do Céu Gonçalves

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Filomena Frazão de Aguiar
SERVIÇOS À COMUNIDADE – Marília Raro, Mercês Ferreira, Francisca C. Neves & Fátima Passos
SERVIÇOS PROFISSIONAIS – Rogério Cardoso, Mercês Ferreira & Cláudia Magalhães
SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Rogério Cardoso & Inês Ferraz
CAPTAÇÃO DE RECURSOS – Maria do Céu Gonçalves, Mercês Ferreira, Bartolomeu Pereira & Inês Ferraz
ALDEIA SOS – Américo Camarinha & Ângelo Sá

COMISSÃO DE NOVAS GERAÇÕES E SERVIÇOS À JUVENTUDE

PRESIDENTE – João Camarinha
INTERACT – Artur Lopes Cardoso & “Mizi” Reis
ROTARACT – João Camarinha & Ana Povo
CAMPO DE FÉRIAS – João Camarinha, Mercês Ferreira & Fernando Jorge Rocha
“RYLAS” – Ana Povo & Cláudia Magalhães
APOIOS À JUVENTUDE – Inês Ferraz, Mercês Ferreira & Mónica Povo

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa
DOAÇÕES ANUAIS – Ângelo Sá, Jaime Poças & António Meira
SUBSÍDIOS – Manuel Júlio Santos & Maria do Céu Gonçalves
FUNDO PERMANENTE – António Cândido Leite
“POLIOPLES” - “Mizi” Reis, Mónica Povo & Luiz Carlos Oliveira
BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – Fátima Meira, Eurico Basto & Luiz Carlos Oliveira
BOLSAS EDUCACIONAIS – Cláudia Magalhães, Jorge Silveira & Marta Pereira

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA
REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes Cardoso

Presidente da “CASA DA AMIZADE” - Susana Gregório Camarinha

VAMOS PARA MELHOR!

Na sabedoria popular ouvimos por vezes dizer que “há males que vêm por bem...”.

E, sem dúvida, temos de concluir que se trata duma verdade.

Ninguém tem dúvidas de que a “covid-19” constitui uma grave pandemia com terríveis consequências quer a nível da saúde das pessoas, quer na área das economias. Enfrentá-la com bom senso é tarefa que se impõe a todos, apenas com as excepções de energúmenos mentecaptos conhecidos, como um tal trampa ou certo brasileiro cujos países americanos evidenciam ter povos ignorantes por demais. O que se tem revelado trágico para eles...

Mas, no reverso, estamos a ganhar em alguns aspectos que é bom realçar. Uns, a nível de salubridade pública ou de regeneração da natureza; outros, no campo da vida em sociedade. É que, sejamos honestos, andávamos mesmo a abusar e o nosso Planeta ia sofrendo de mal para pior.

Por um lado, com o refrear da economia, designadamente com a redução, que tem sido drástica, do tráfego, mormente do aéreo, vieram muito para baixo os níveis de CO₂ na atmosfera e, portanto, diminuiu extraordinariamente o efeito de estufa e a ponto de praticamente ter sumido. O ar adquiriu nível de qualidade surpreendente e a natureza, no seu geral, tem vindo a recuperar e de maneira significativa. O nosso País tende aceleradamente para dispensar a energia de origem fóssil: recentemente, viveu já mais de dois meses seguidos sem utilizar electricidade produzida por centrais movidas a carvão. E até já se recomenda o tomar banho nas águas do Rio Douro!...

Por outro, no seu geral, estamos a ganhar em disciplina social e em solidariedade. Como que dá a ideia de que estamos a tomar séria consciência de que, de facto, estávamos a ir por um caminho tal que levaria à destruição da nossa “casa comum”. O grito, tão avisado - “Preserve o Planeta Terra” - lançado pelo Rotary em tempos da presidência de Paulo Viriato, estava a ser censuravelmente ignorado. Que se está a ver agora? Há definição de regras comportamentais aos mais diversos níveis, tirando as excepções que a regra apenas confirmam, as pessoas acatam-nas na sua enorme maioria. A contenção aí está.

Ninguém duvidará: as coisas vão melhorar. Poderá não ser assim, como que de um dia para o outro. Mas certamente que vão. Vamos passar a ter a Mãe Natureza regenerada nas suas qualidades sanitárias, o que é óptimo e esperançoso de que assim se mantenha a despeito de ser curta a memória das gentes, como sabido é. Creio que estamos a caminho de adoptarmos formas de vida mais responsáveis e inteligentes do que até aqui se estava a ver, e só teremos, todos, a ganhar com isso. Será um bom sinal de que, realmente, até somos ... animais racionais.

Nunca, como daqui por diante, o digital se afirmará tanto. E as fontes energéticas, então essas, vão emergir com outro fulgor e serão não poluentes. “Requiem!” pelo ... petróleo!!!

ALC

NA NOSSA CAPA

as novas gerações não irão ser assim traídas.

PROGRAMA PARA O MÊS DE JULHO

DIA 2

REUNIÃO Nº. 2346 21,30 horas – Café com Cônjuges.
Companheirismo. Formação/ Informação Rotárias.

DIA 9

REUNIÃO Nº. 2347 21,30 horas – Café. COMPANHEIRISMO. Apresentação do programa geral do ano.

DIA 16

REUNIÃO Nº. 2348 20,30 horas – Jantar com Cônjuges e Convidados. (*) Palestra sobre COMO COMUNICAR NO SÉCULO XXI pelo Jornalista Júlio Magalhães.

DIA 23

REUNIÃO Nº. 2349 21,30 horas – Café. COMPANHEIRISMO.

DIA 30

REUNIÃO Nº. 2350 21,30 horas – Café. Assembleia Geral: apresentação e votação do Relatório de Actividades e das Contas referentes a 2019-2020 e do Orçamento para 2020-2021.

NOTAS – Prevê-se que as reuniões já possam realizar-se no Hotel “Holiday Inn Porto-Gaia”. Porém, se, em consequência da pandemia da “covid-19”, tal ainda não for possível, elas realizar-se-ão “online” através do “link”: Use o “link” - <https://meet.google.com/pch-gyie-giv>

(*) - No caso de ainda não ser possível o jantar, devido às razões atrás mencionadas, a reunião será às 21,30 horas e “online”, como acima.

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Julho apenas festeja o aniversário da admissão no Rotary International o Rotary Club de Gondomar e no dia 19.

Por isso formulamos ardentes votos de muitas felicidades para os nossos Companheiros Gondomarenses.

COMPANHEIRISMO

Em Julho comemorarão os seus respectivos aniversários os seguintes Companheiros ou seus Cônjuges:

NATALÍCIOS

Dia 11 – Rogério Manuel Leal Cardoso
Dia 14 – Rui Manuel Amandi de Sousa
Dia 21 – D. Maria dos Prazeres Castel-Branco de Avelar Lopes Cardoso
Dia 23 – Francisca Maria Almeida Castro Neves

DE CASAMENTO

Dia 1 – Henrique Daniel de Avelar Lopes Cardoso
Drª. Maria do Rosário Bastos de Jesus Chaves Lopes Cardoso

Dia 31 – António Freitas Meira
D. Rosa Celeste Barros da Silva Meira

Rui Manuel Amandi de Sousa
D. Maria Lisette Castro Pinto Amandi de Sousa

ÍNDICE

Vamos para Melhor!	1
Programa para o mês de Julho	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
Sabedoria Prática	4
Secretaria	5
A Magia do 7	7
Calamidades	8
Ajudas à Comunidade	9
Tetraplégico	9
Apontamentos Históricos do Rotary	10
Lisboa	11
Primórdios	12
Poesia	13
A Fome – Justifica os Meios (continuação)	15
Boas Notícias em Português	16
Frases que marcaram	17
Rotários assim disseram	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20

Página do Presidente

Caríssimos Companheiros,

Findo este ano rotário, nesta última vez que vos escrevo no exercício das funções de Presidente do Rotary Club de Vila Nova de Gaia, gostaria de agradecer a todos vós, Companheiros, e a cada um em particular, pelo seu papel neste ano, e relembrar as palavras que proferi na transmissão de mandatos de 2019 “em levar a nossa mensagem às novas gerações”, relembrando que o Rotary é um Movimento vivo, que tem de ser rejuvenescido. Este foi o mote para todas as acções que levámos a cabo.

Desde a realização do 3º “Portus Callie Camp”, com jovens de 14 países e dos 6 continentes, à entrega dos Prémios aos melhores alunos do 12º ano das Escolas Secundárias de V. N. de Gaia, ao nosso almoço de Natal, recordando o momento do nosso 47º aniversário, a nossa VOG, a homenagem ao trabalho dos voluntários da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia, aqui reconhecendo quem dedica parte da sua vida a dar de si antes de pensar em si, passando pela 3ª edição da “Gala da Música”, todas estas acções, dentre outras, muito me orgulham do vosso trabalho.

Terminamos este ano com o início das reuniões por via digital em virtude do confinamento social que vivemos. Não obstante, realizámos diversos projectos na área da luta contra a Covid-19, e noutras dificuldades inerentes a este período, como a fome e o isolamento social.

De enaltecer também as palestras de que tivemos o privilégio de usufruir, com convidados desde os Prof. Doutores António Souza Pereira e Eurico Castro Alves, o Prof. Doutor Luís Portela, as Dras. Sofia Leal e Ana Castro, entre outros.

João P. Camarinha
Presidente 2019-20



Ao longo de todo este ano, não posso deixar de reconhecer o apoio da Casa da Amizade, assim como ao nosso Boletim, que permite escrever a história do nosso Clube. Ao Rotaract Clube e ao Interact Club ESAS, pelas acções desenvolvidas, sempre demonstrando o quanto este Movimento é também dos jovens.

Seguramente, foi um ano diferente. Seja ele, porém, um ano para reflexão, de jeito que façamos do nosso Rotary um Movimento ainda mais activo nas comunidades e no mundo.

Caros companheiros, hoje o papel do Rotary é ainda mais importante, as nossas causas são ainda mais actuais, e não só em países longínquos mas também junto da nossa comunidade. A paz, a alimentação, o emprego, a educação e a saúde são bens de valor incalculável, bens que nós, Rotários, reconhecemos como alvos da nossa missão, pelo que teremos neles novos desafios neste novo ano. Um ano certamente diferente e no qual se abrirão portas para novas oportunidades de ajudarmos e de cuidarmos da nossa comunidade, com o empenho rotário que nos caracteriza.

Muito obrigado pela vossa confiança!

Até já!

Um forte abraço do

João Camarinha

SABEDORIA PRÁTICA



Lei de Nonti Pagam: Quando estiveres só com uma mão livre para abrir a porta, a chave estará no bolso oposto.

Lei da Mecânica de Tukulito Tepyka: Quando tiveres as mãos sujas de gordura, surgir-te-á comichão no nariz, pelo menos.

Princípio de Aspirinovisk: Não importa por que lado se abre a caixa de um medicamento. O papel das instruções irá sempre atrapalhar...

Teorema de Tamus Ferradus: Quando te pareça que as coisas começam a melhorar, isso é sinal de que houve alguma coisa que te passou despercebida.

Princípio de Atrop Lado: Sempre que as coisas pareçam fáceis, isso é porque não entendeste todas as instruções.

Lei da Persistência de Waiterc Pastar: Os problemas não se criam nem se resolvem. Só se transformam.

Princípio de Ring A. Bell: Quando correres para atender o telefone vais chegar precisamente a tempo de ouvir que desligaram.

Lei de Putz Kipari: Se só houver dois programas de TV que valha a pena ver, eles passarão precisamente à mesma hora.

Lei de Kika Gadha: A probabilidade de que te sujes a comer é directamente proporcional à necessidade que tenhas de estar limpo.

Lei Meteorológica Pagá Barbero: A velocidade do vento é directamente proporcional ao esmero do penteado.

Lei Irreversível de Kitonto Kifostes: Quando, depois de anos sem a usares, decides atirar alguma coisa fora, vais precisar dela logo na semana seguinte.

Princípio de Tardelli e Esgrande La de Mora: Sempre que chegares pontualmente a um encontro, não haverá lá ninguém para o comprovar; se, ao contrário, chegares atrasado, toda a gente terá chegado antes de ti.



Secretaria mês de MAIO

Comp^a. Ana Povo

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Aveiro** – os Compºs. Bartolomeu Pereira e Rogério Cardoso; no Rotary Club de **Ponte da Barca** – o Compº. Jorge Silveira; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

"e-mail" a enviar condolências para o Rotary Club de Porto-Douro. Idem a comunicar o falecimento do nosso Compº. Luiz Carlos Oliveira para todos os Clubes do Distrito. Envio do nosso Boletim de Abril, assim como do nosso programa, para todos os Clubes. A edição de Maio do nosso Boletim e o nosso programa para o mesmo mês, para todos os Companheiros e todos os Rotary Clubes. "E-mail" para o Presidente da Secção Portuguesa da CIP Portugal/França a informar acerca do NIB do Clube. "E-mail" para a Comp^a. Maria Tenreiro sobre pedido de ajuda na aquisição de um "tablet" para Lar de Gouveia.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Maio** dos Rotary Clubes de Algés, Cascais-Estoril, Castelo Branco, Ermesinde, Fafe, Leiria, Lisboa, Lisboa-Belém, Lisboa-Oeste, Lisboa-Olivais, Parede-Carcavelos, Penafiel, Ponte da Barca,

Montemor-o-Velho, Valença e Vila Nova de Famalicão.

Comunicações – Dos Rotary Clubes de Monção, anunciando a sua adesão a projecto social. Carta da Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia a solicitar ajudas para dotação dos seus Lares com equipamentos de protecção individual. Da Governadoria, sobre a realização da 37ª Conferência Distrital, desta vez em formato digital. Da Secção Portuguesa da CIP Portugal/França, a comunicar a atribuição de um subsídio de € 307,69. Carta da família do nosso falecido Compº. Luiz Carlos Oliveira a agradecer e reconhecer a sua grande dedicação ao Rotary. Pedido de ajuda ao jovem Francisco Vilaverde Portela, com 18 anos e altamente dependente, para aquisição duma grua elevatória.

Convites – Do Rotary Club de Castelo Branco, para o seu I "RYLA Digital by zoom do Distrito 1960". Dos Rotary Clubes de Aveiro, Porto, Porto-Douro e Viana do Castelo, para suas reuniões com palestras. Do Rotary Club de Portimão e das CIPs, para seus respectivos aniversários.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

"Portugal Rotário". Mensagem do Governador do nosso Distrito. Carta Mensal do Governador. Boletins dos Rotary Clubes de Ermesinde, Fafe, Leiria, Oeiras, "Breves" do Distrito 1970 – 24 a 32.

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



Inovação em
ambientes
cerâmicos

Almeida & Xavier, Lda.

Saniax



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@saniax.pt

ARTUR LOPES CARDOSO

ADVOGADO

R. Júlio Dinis, 247 - 4º E 9
4050-234 PORTO

Telef.: 226 099 448
Fax: 226 099 265

lca@lopes-cardoso.pt



A MAGIA DO 7

O algarismo 7 tem sido considerado em certa medida como mágico, desde a mais remota antiguidade. Por isso, ele aparece a cada passo e com referência a realidades as mais diversas. Veja o leitor a título de meros exemplos:

I – AS 7 MARAVILHAS DO MUNDO ANTIGO

As Pirâmides do Egípto
As Muralhas e os Jardins Suspensos da Babilónia
O Mausoléu de Helicarnasso
A Estátua de Zeus, feita por Fídias
O Templo de Artemisa
O Colosso de Rodes
O Farol de Alexandria

IV – AS 7 VIRTUDES

Temperança (vs. Gula)
Generosidade (vs. Avareza)
Humildade (vs. Soberba)
Castidade (vs. Luxúria)
Disciplina (vs. Preguiça)
Paciência (vs. Ira)
Caridade (vs. Inveja)

II – AS 7 NOTAS MUSICais

Saiba que têm origem numa homenagem a São João Baptista:

*Ut queant laxis (o nome primitivo de Dó) –
Para que possam...
Re sonare fibris – ressoar as...
Mira gestorum – maravilhas de teus feitos...
Fa mulli tuorum – com largos cantos...
Sol ve polluit – apaga os erros...
Labii reatum – dos lábios manchados...
S ancti Ioannis – Ó São João!*

V – OS 7 DIAS DA SEMANA

Domingo (dia do Sol)
Segunda (dia da Lua)
Terça (dia de Marte)
Quarta (dia de Mercúrio)
Quinta (dia de Júpiter)
Sexta (dia de Vénus)
Sábado (dia de Saturno)
Veja que em várias línguas estrangeiras os nomes dos dias da semana são formados com a evocação dos nomes dos Planetas.

III – OS 7 PECADOS CAPITAIS

Gula
Avareza
Soberba
Luxúria
Preguiça
Ira
Inveja

VI – AS 7 CORES DO ARCO-IRIS

Vermelho
Laranja
Amarelo
Verde
Azul
Anil
Violeta
Iris era a mensageira da deusa Juno.

CALAMIDADES



Há uns bons seis milhões de anos, finais do Miocénico, o Mediterrâneo era sobretudo alimentado pelo Atlântico, cujas águas a ele afluíam através de canais estreitos que atravessavam a Hispânia e o norte da África, canais que existiam antes, pois, do actual Estreito de Gibraltar. Aconteceu, porém, que, em curfíssimo tempo, uma colisão entre as placas tectónicas da Eurásia e africana levou ao estrangulamento das comunicações das águas atlânticas com o Mediterrâneo, tendo este, por via disso, secado mercê da evaporação das suas águas, e, assim, se extinguisse nele toda a vida.

Na verdade, durante milhões de anos sucederam-se embates da plataforma africana em suas derivas para norte, o que continua a acontecer. O Mediterrâneo chegou, pois, a secar por essa altura. Porém, e segundo estudos levados a cabo na Itália em 1833, cerca de um milhão de anos mais tarde, no início do Pliocénico, o Mediterrâneo voltou a surgir e povoado por espécies atlânticas novas.

Uma sondagem realizada em finais do Séc. XIX, na planície de Valence, sul de França, procurando águas subterrâneas, veio revelar a existência dum a garganta profunda debaixo do leito do Rio Ródano, garganta que se estendia por cerca de 320 kms. desde Lyon até ao delta do Ródano e manifestava sedimentos marinhos do Pliocénico. Em meados dos anos 60 do século passado, foi descoberta uma outra garganta semelhante mas maior, que se estendia sob o vale do Nilo por 1.200 kms., de

O DESAPARECIMENTO DO MEDITERRÂNEO

Assuão até Cairo. Uma exploração efectuada aos fundos do Mediterrâneo mais tarde, pelo navio oceanográfico "Chain", equipado com meios de vanguarda da altura, veio registar ondas de som reflectidas.

Veio mais tarde a descoberta realizada pelos trabalhos levados a cabo pelo "Glomar Challenger" a oeste da Sardenha, trabalhos que permitiram concluir pela existência de sal-gema. Ou seja: a conclusão a tirar foi a de que, ao longo de toda a vida, o Mediterrâneo, que foi de águas muito profundas, se encheu e esvaziou por mais que uma vez e que houve uma altura em que as águas do Atlântico terão jorrado para a bacia mediterrânica em cascatas mil vezes maiores do que as do Niágara e à razão de 42.000 m³ anuais. O actual mar Mediterrâneo terá demandado talvez um século a encher como está e perde mais água das suas fontes por evaporação, excepto a do Atlântico, do que a que recebe, o que se acentua em função da persistente deslocação para norte da plataforma africana. A "torneira" sua abastecedora de água é o estreito de Gibraltar.



AJUDAS À COMUNIDADE

O nosso Clube decidiu intervir, também, na área da ajuda alimentar em face de se ter tornado claro que, em consequência da pandemia da "covid-19", emergem abundantes situações de famílias a braços com dificuldades de subsistência.



Assim, estabelecemos uma parceria com o Projecto "Atreve-te a Ajudar", da Paróquia de Mafamude, e com o Supermercado "Mira-



Ramos". Foi, através dela, possível canalizar para o Centro Social e Paroquial de Mafamude uma apreciável quantidade e diversidade de géneros alimentícios que foram ajudar a vencer dificuldades de alimentação de 34 famílias, num acervo global da ordem das 120 pessoas, entre adultos e crianças. O CSPM providenciou, em seguida, pela sua gestão e distribuição.

TETRAPLÉGICO

O jovem de 18 anos Francisco Vilaverde Portela é, por infelicidade, altamente deficiente. Vive na sua cama em absoluta dependência de sua mãe. Precisava desesperadamente de uma grua de elevação com fundas que facilitasse as suas mudanças no leito que frequentemente tem de fazer. E o pedido nesse sentido veio até nós. Logo o nosso Clube fez consultas do mercado narrando a angustiante situação do Francisco e, assim, fomos bem sucedidos atingindo uma generosa parceria com a empresa "ProgressiveCare, Unipessoal, Lda.", de Senhora da Hora, que prontamente decidiu fornecer para ele um elevador de transferência "sunlift mini 130" com cesta

universal conforto com apoio de cabeça ao preço do custo (Refº. G130R) e, ainda por cima, assumindo arcar com metade desse valor. O Clube, pois, através dos seus membros, apenas suportou a outra metade.

E ficou suprida a necessidade do jovem Francisco! Deixamos aqui um registo de mais que justificado agradecimento à "ProgressiveCare".



APONTAMENTOS HISTÓRICOS DO ROTARY

Mais uma série de dados da história, já centenária, do nosso Movimento:

1 – Quem trouxe Chesley Perry para o Rotary foi Harry Ruggles, um extraordinário Rotário, industrial gráfico de profissão que introduziu nas reuniões rotárias o hábito de se cantar.

2 – “Ches” Perry entrou no Rotary Club de Chicago em 28 de Junho de 1908, exactamente na mesma altura que Arthur Frederick Sheldon, o Rotário que, mais tarde, iria definir o primeiro lema rotário: “Mais se Beneficia quem melhor Serve”, nessa altura com a fórmula “Mais se Beneficia quem melhor Serve os seus Companheiros”.

3 – A Revista lançada por “Ches” - *The National Rotarian* -, nas suas primeiras cinco edições deu prejuízo, mas já na sexta deu um superavit de 63 dólares e as duas últimas e seguintes o de 777 dólares.

4 – A saúde económico-financeira da Revista ficou a dever-se especialmente à generosidade e empenho dos Rotary Clubs de Filadélfia e de Duluth, que canalizaram para as suas páginas bastante publicidade.

5 – Na altura da realização da Convenção de 1910 surgiu uma intervenção de um Delegado que se pronunciou no sentido de que se lançasse a publicação de uma Revista a ser assinada pelos Rotários e a eles enviada, uma sugestão que, porém, foi “chumbada” com o argumento de que ela provocaria unanimismo e, assim, iria atentar contra a autonomia dos Clubes.

6 – O que foi a causa próxima do, apesar do chumbo atrás referido, acabou por determinar o aparecimento dum a revista rotária foi o facto de Paul Harris ter escrito um texto no final do seu primeiro mandato de Presidente da Associação

Nacional – *Rational Rotarianism* -, aliás muito bem escrito que ele quis que fosse impresso e expedido para todos os Rotários da altura, o que pediu a Chesley Perry que promovesse. Este texto é considerado o precursor das Mensagens Presidenciais.

7 – Mas, “Ches” observou-lhe que não tinha, na Associação, dinheiro para isso e, em alternativa, sugeriu que se fizesse uma publicação (um panfleto, na sua expressão) suportada com inserção de publicidade na qual não só aquele texto fosse inserido mas também outras informações de interesse.

8 – Chesley Perry concebeu mesmo uma espécie de protótipo dum a edição e mostrou-o no seu Clube, como se sabe, o Rotary Club de Chicago que acolheu com entusiasmo a ideia. Houve mesmo quem logo oferecesse uma certa quantidade de plumas de avestruz para serem vendidas e, assim, se arranjar dinheiro para financiar a iniciativa.

9 – De *The National Rotarian*, na sua primeira edição, Perry fez apenas os exemplares necessários para serem enviados um a cada um dos Rotários dessa altura, mas choveram as solicitações de mais e ele teve de arranjar mais 2.000 cópias mas sempre com a convicção de que a coisa ficaria por ali, pois achava que nem tinha tempo, nem orçamento, nem pessoal que permitissem continuar uma publicação.

10 – O “Board” dessa altura, porém, achou genial a ideia de se manter uma publicação, até para, através dela, se promover a realização da Convenção de 1911, a realizar em Agosto em Portland, Oregon. Por isso, surgiu a segunda edição em Julho, com 20 anúncios publicitários.

LISBOA

A cidade de Lisboa é a segunda mais antiga das capitais dos países da União Europeia. Sabia? Pois a mais antiga de todas é Atenas. Durante milhares de anos, Lisboa foi o derradeiro "porto seguro" europeu e das civilizações mediterrânicas.

A Fenícia espalhava-se por um vasto território que ocupava as áreas que constituem hoje em dia a Tunísia, a Síria, o Líbano e o norte de Israel. Era uma civilização com cultura mercantil marítima que, entre 1.500 e 300 aC, se estendeu por todo o Mar Mediterrâneo. Foi a primeira sociedade a usar um alfabeto fonético que espalhou até ao norte da África e à Península Ibérica. Os fenícios dedicavam-se predominantemente ao comércio marítimo, usando "galés" e, mais tarde, birremes e trirremes. Criaram as primeiras feitorias na Ibéria: Alis Ubbo (Lisboa), Malaka (Málaga) e Gades (Cádiz). Alis Ubbo quer dizer "enseada amena" em fenício e os fenícios designavam o Tejo por "Taghi", que quer dizer "boa pescaria".

Os fenícios vieram a ser suplantados pelos



cartagineses e, mais tarde ainda, pelos romanos, aqui após a vitória destes na famosa "batalha de Zama" em Outubro de 202 aC., com que terminou a II Guerra Púnica.

Os romanos atingiram Lisboa em 205 aC, tendo ocupado a mais alta das suas colinas e mudado o nome para Felicitas Julia. Todavia, os lusitanos sempre continuaram a designá-la por Olissipo ou Olisipone. Mais tarde, mercê da invasão dos árabes, estes deram-lhe o nome de Lishbuna ou Ushbuna.

Os primeiros judeus chegaram a Lisboa juntamente com os fenícios. Na verdade, são



muito parecidos os idiomas fenício e judaico e até era usual que os barcos da Fenícia trouxessem consigo mercadores da Judeia. Com a morte de Viriato (139 aC) e a rendição do seu seguidor Táutalo, sucedeu a conquista da Ibéria por Decimus Junius Brutus Gallaicus. Lisboa era, então, habitada pelos Galérios que se aliaram aos romanos e combateram os lusitanos, os arévacos, os bastetanos, os vacceos, os vettones e outras tribos ibéricas. Junius Brutus, vitorioso, logrou obter que o Senado Romano concedesse a cidadania romana aos habitantes de Lisboa, um raro privilégio.

Os lusitanos, inconformados, voltaram a revoltar-se e atacaram Lisboa por várias vezes, pelo que Junius Brutus mandou erguer um cerco de muralhas em torno da área urbana. Júlio César concedeu à Felicitas Julia o estatuto de "Municipium". Ocupava naquela época a área da actual "baixa" e a colina do castelo.

Lisboa foi um dos principais centros da introdução do cristianismo na Península Ibérica. O seu primeiro Bispo-Mártir seria S. Gens (Séc. IV dC), mas o seu primeiro Bispo foi S. Potamius (356 dC) que foi quem criou a Diocese de Olissipo.



PRIMÓRDIOS



A “CAVA DE VIRIATO”

Saiba que foi D. Ramiro II, asturo-leonês, a ostentar o título de “Rex Portucalense”, o que aconteceu em 925, ou seja muito antes de D. Afonso Henriques. Manteve esse título até 931. A “terra portucalense” estendia-se pelo território do Douro e pelo vale do Mondego e era um vasto espaço que já se vinha afirmando com autonomia desde 868, após a sua conquista por Vímara Peres e a formação do seu condado. D. Ramiro II tinha a sua Corte instalada na cidade de Viseu, cidade que, neste modo, era para todos os efeitos a capital do reino.

Ramiro II foi o grande obreiro da coligação dos exércitos de Navarra, Leão e Aragão na sua luta contra os muçulmanos, derrotando-os na batalha de Simancas em 939 quando eram comandados pelo califa Abderrahman III. Com esta vitória, ele logrou consolidar a fronteira a sul da linha do vale do Douro. Em 950, por nova expedição militar contra os mouros, derrotou-os de novo junto de Talavera de La Reyna.



A intenção de sempre de D. Ramiro II foi tornar efectiva capital do território português dessa época Viseu e declarar a independência do reino face aos reinos cristãos que, no seu tempo, existiam na Península Ibérica.

Atribui-se a D. Ramiro II a construção da conhecida “Cava de Viriato” (se bem que haja dúvidas a este respeito), justamente em Viseu, o maior monumento do género existente na Península Ibérica, com seus 32 ha.. É tão



grande que só vendo-o do ar se consegue surpreender bem a sua área. Tem 8 taludes, dispostos octogonalmente, cada um com 4 ms. de altura e 250 ms. de comprido. Passou a adoptar o nome de “Viriato” em 1640.

Há quem sustente o ponto de vista de que a “Cava de Viriato” terá sido um acampamento lusitano, mas outros opinam que o terá sido mas dos romanos, mais tarde dos muçulmanos (das tropas de Almansor). No entanto, a apesar de o exército de Almansor se ter constituído com cerca de 25 mil homens, nunca ali se toparam vestígios da sua permanência. Este facto levou os investigadores a propender para a tese de que terá sido o primeiro “rex portucalense”, D. Ramiro II, a mandá-la construir. Velhos documentos, aliás, fazem referência a uma “Vila Velha” e uma “Vila Nova” ali. Tratar-se-ia de uma cidade palaciana planeada de raiz edificada a partir do perímetro edificado mas inacabada devido à circunstância de, como se disse, em 931, D. Ramiro ter passado a assumir a corte de Leão.



POESIA

Pedro Homem de Mello

CANÇÃO DE VIANA

Eu sou de Viana cidade.
Eu sou de Viana que é vila.
Sou de Viana e sou da aldeia
Sou do monte e sou do mar.
A minha terra é Viana!
Quem diz Viana, diz Cerveira,
Quem diz Cerveira, diz Arga...
Só dou o nome de terra
Onde o da minha chegar!...

Dancei a Gota em Carreço,
O Verde Gaio em Afife
(Dancei-o devagarinho
Como a lei manda bailar!)
Dancei em Vile a Tirana
E dancei em todo o Minho
E quem diz Minho, diz Viana...

Ó minha terra vestida
Da cor da folha da rosa!
Ó brancos saios de Pêrre
Vermelhinhos na Areosa!
Virei costas à Galiza:
Voltei-me antes para o sul...
Santa Marta! Trajo verde...
(Como o povo era poeta

Àquele trajo (tão verde!)
Deram-lhe o nome de azul...)

Virei costas à Galiza
Voltei-me antes para o mar...
Santa Marta! Saias negras...
Mas como o povo é poeta
Aquelhas saias tão negras
Têm vidrilhos de luar!

Virei costas à Galiza...
Pus-me a remar contra o vento!...
Santa Marta! Saias rubras...
Ó Santa Marta vestida
Da cor do meu pensamento!

A minha terra é Viana,
São estas ruas compridas,
São os navios que partem
E são as pedras que ficam...
É este sol que me abrasa,
Estas sombras que me assustam...
A minha terra é Viana...

Ai! este sol que me abrasa
E estas sombras que me assustam!

Miguel Torga

MARÃO

Serra, seio de pedra
Onde mamei a infância.
Amor de mãe, que medra
Quando medra a distância.

Dura severidade
Tapetada de acenos

Às ilusões da idade
E aos deslizes pequenos.

Velha raiz segura
À universal certeza
De um gesto de ternura
E um pouco de beleza.

**Fernando Pessoa
(Álvaro de Campos)**

**LISBOA COM SUAS
CASAS EM VÁRIAS
CORES**

Lisboa com suas casas
De várias cores,
Lisboa com suas casas
De várias cores,
Lisboa com suas casas
De várias cores...
À força de diferente, isto é
monótono.
Como à força de sentir, fico
só a pensar.

Se, de noite, deitado mas
desperto
Na lucidez inútil de não poder
dormir,
Quero imaginar qualquer
coisa
Esurge sempre outra (porque
há sono,
E, porque há sono, um
bocado de sonho),
Quero alongar a vista com
que imagino
Por grandes palmares
fantásticos,
Mas não vejo mais,
Contra uma espécie de lado
de dentro de pálpebras,
Que Lisboa com suas casas
De várias cores.

Sorrio, porque, aqui, deitado,
é outra coisa.
À força de monótono, é
diferente.
E, à força de ser eu, durmo e
esqueço que existo.

Fico só, sem mim, que esqueci
porque durmo,
Lisboa com suas casas
De várias cores.

Carlos Queirós

VARINA

Ó varina, passa,
Passa tu primeiro!
Que é a flor da raça,
A mais séria graça
Do país inteiro.

O teu vulto seja
Sonora fanfarrá,
Zimbório de igreja;
Que logo te veja
Quem entra na barra.

Lisboa, esquecida
Que é porto-de-mar
Sente a sua vida
Reconstituída
Pelo teu andar.

Dá-lhe a tua graça
Clássica e sadia.
Ó varina passa!
Na noite da raça
Teu pregão faz dia.

Vê que toda a gente
Ao ver-te, sorri.
Não sabe o que sente,
Mas fica contente
De olhar para ti.

E sobre o que pensa
Quem tevê passar,
Eterna, suspensa,
Acena a imensa
Presença do mar.

Francisco Bugalho

GANHÃO

Minha junta vai puxando
Morosa, lenta, cansada;
Que a leiva que vai virando,
Vai ficando bem virada.

Passam dois corvos
grasnando.

E à minha volta mais nada...

A relha que rasga a terra
Rasga e beija docemente.
-Breve se acaba esta guerra
Só de sonhar a semente.

Nos vales de terra molhada
Piam abibes em bando.

E a leiva sobe na alveca
E vai ficando tombada,
Ao seu feitio moldada,
Sobre outra leiva já seca.

Minha junta vai puxando
Pesada, lenta, cansada...

Ao fundo, no horizonte
Só um sobreiro pasmado;
Nem um ruído de fome,
Nem um chocalho de gado...

Nem algum cantar perdido
De certas horas felizes.
Só canta no meu ouvido
Esse estalar das raízes.

A leiva que vou virando
Vai ficando bem virada...

A FOME JUSTIFICA OS MEIOS

| Claude Sicard |

Já há quase dois anos que a, então assim ainda denominada, LE ROTARIEN publicou este texto que, no entanto, mantém absoluta pertinência e actualidade. Com a confiança na aceitação, pedimos vénia para o aproveitarmos nas nossas páginas, em tradução livre, seguros de que os leitores na sua leitura irão topar com todo o proveito.

Durante os próximos decénios, a Humanidade vai descobrir meios necessários à alimentação das populações sempre em crescendo dos países em vias de desenvolvimento, até porque estas populações vêm de zonas geograficamente incapazes de lhes permitirem produções alimentares em quantidade suficiente. Como irão reagir os países ditos "desenvolvidos" que apresentam baixos índices de desenvolvimento demográfico perante esta insuficiência?

(Continuação)

Os governos locais acham-se impotentes perante estes problemas de fundo que precisariam, para serem resolvidos, de reformas extremamente importantes. Estas, se fossem levadas a efeito, desencadeariam revoluções. Em todos estes países, 60% da população dedica-se à agricultura. Os dirigentes não sabem, assim, como proceder para desenvolverem estas agriculturas familiares arcaicas e optam por lhes parecer de melhor eficácia pela importação de produtos alimentares como resposta às necessidades das suas populações, produtos que são invariavelmente oriundos de países desenvolvidos. Esta procura obtém, no seio dos mercados mundiais, preços muito competitivos pelo facto de todos os governos dos países desenvolvidos subvencionarem fortemente os seus sectores agrícolas. Os produtores locais, que não podem lutar contra estas práticas, encontram-se desalentados. As diferenças de rendimentos são gigantescas entre o que se passa nos países desenvolvidos e nos países em vias de desenvolvimento, por exemplo no que se refere às produções de leite e de cereais.

Um outro exemplo: o caso do milho. Segundo um estudo do FMI, quando o rendimento é de 1 nos Estados Unidos, ele é de 0,48 na Ásia e de 0,19 na África. De harmonia com um estudo da FAO de 2009, um aumento da temperatura de dois graus Celsius, como aconteceu até ao final do Séc. XX, ocasionou uma baixa de rendimentos da ordem dos 20 a 40%. Este aumento da temperatura do clima foi sobretudo notado nos países que se situam mais próximo do equador, o que afectou sobretudo um número considerável de países africanos.

UMA PRODUTIVIDADE QUE É DIFÍCIL MELHORAR

Os peritos da FAO calculam que, tendo em consideração as evoluções demográficas em curso, vai ser preciso aumentar a produção de produtos agrícolas em todo o mundo, na ordem dos 70% e até 2050, e duplicar a produção de carne. Considerando a falta de terras disponíveis, entendem que tal aumento da produção se poderá alcançar em cerca de 10% através de um aumento das áreas cultiváveis, ou seja, 90% virão através de técnicas de aumento da produtividade. Devido ao estado de subdesenvolvimento técnico e humano em que se encontram os países em vias de desenvolvimento, na sua agricultura, e atendendo ao que são as infraestruturas agrícolas nestes países, não se vê lá muito bem como irão obter-se grandes melhorias de produtividade nestes países.

(continua na próxima edição)



BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS

FUTSAL

No "ranking" criado pela revista "Futsal Planet", o seleccionador nacional português desta modalidade desportiva, Jorge Braz, foi considerado o melhor seleccionador do mundo.



PATRIMÓNIO EUROPEU

O património cultural subaquático dos Açores foi classificado como "património europeu" pela Comissão Europeia. Consiste numa rede de 30 zonas de mergulho centradas entre os destroços datados entre os Sécs. XV e XX.



INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

O cientista David Aragão, doutorado em química orgânica e docente na Universidade Nova de Lisboa, está a trabalhar também no "Diamond Light Source", um acelerador de partículas do Reino Unido. Encontrou-se na linha da frente das investigações relacionadas com o novo "coronavírus".



DESCOBERTA

Uma equipa de cientistas portugueses, interdisciplinar, desvendou finalmente a complexa estrutura química do corante azul natural usado na Idade Média e conhecido pelo nome de "folium" que era usado nos manuscritos, segundo informou a revista científica "Science Advances". Foi possível, assim, determinar que a molécula que está na base do "folium" é a "crozoforidina", que provoca um belo azul usado para pintar. Era um enigma com mais de mil anos!



PANDEMIA DA "COVID-19"

O Instituto de Medicina Molecular, sob a direcção da cientista e investigadora Doutora Maria Manuel Mota, foi o primeiro a criar um kit de diagnóstico da infecção pela "covid-19" e com utilização de reagentes fabricados em Portugal.



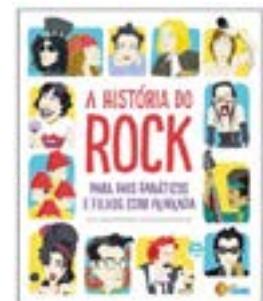
ENFERMAGEM

A trabalhar desde há uns sete anos em Inglaterra, o enfermeiro Luís Pitarma, natural das proximidades de Aveiro, foi especial e expressamente enaltecido pelo exemplar zelo profissional e humano que evidenciou no tratamento do 1º Ministro britânico Boris Johnson, quando este teve de recolher ao hospital gravemente afectado pelo coronavírus, do que recuperou.



LITERATURA

A obra infanto-juvenil "História do Rock – (para pais fanáticos e filhos compunkada)", da autoria da escritora Rita Nabais e com ilustrações de Joana Raimundo, tornou-se num sucesso sem precedentes e num "best seller" a nível mundial, traduzida, ilustrada e espalhada por todas as partes do mundo.



CIÊNCIA 1

Uma equipa de cientistas do Instituto de Medicina Molecular chefiada pelo virologista e investigador Dr. Pedro Simas, em meados de Abril, conseguiu pela primeira vez isolar o vírus da "covid-19" a partir de amostras de testes feitos a pessoas infectadas, essencial para o estudo da resposta imunológica ao vírus e o efeito dos fármacos para a repressão da infecção.



CIÊNCIA 2

Os cientistas e investigadores Drs. Tiago Outeiro e Hugo Vicente Miranda estão a coordenar uma equipa do Centro de Investigação de Doenças Crónicas da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa que, segundo foi divulgado pela revista científica "FASEB", conseguiu compensar os níveis da proteína Hsp27 com recurso a ferramentas genéticas, evitando assim que os açúcares causem anomalias naquela proteína - alfa-sinucleína (glicação) - e que, por a fazerem ficar tóxica, ia matar neurónios. Foi, pois, graças ao seu trabalho, possível chegar à conclusão de que existe uma relação entre a diabetes e a doença de Parkinson.



Frases que Marcaram



"No final, vamos lembrar-nos não das palavras dos nossos inimigos mas do silêncio dos nossos amigos."

Martin Luther King
(1929-1968)



"Os juízes, como as classes criminais, têm os seus momentos de leviandade."

Óscar Wilde
(1854-1900)



"Os meus heróis na vida real são os que desafiam a lei em nome de um ideal."

Natália Correia
(1923-1993)



"Só sabemos com exactidão quando sabemos pouco; à medida que vamos adquirindo conhecimentos, instala-se a dúvida."

Goethe
(1749-1832)



"A grandeza de uma nação pode ser avaliada pela forma como trata os seus animais."

Mahatma Gandhi
(1869-1948)



"A educação é simplesmente a alma de uma sociedade a passar de uma geração para a outra."

G. K. Chesterton
(1874-1936).



"A má informação é mais desesperadora que a não-informação."

Charles Caleb Colton
(1777-1832)



"A nação britânica é única neste aspecto: é o único povo que gosta que lhe digam que as coisas correm mal e que tem de se preparar para o pior."

Winston Churchill
(1874-1965)



"Muito mais para temer é o inimigo oculto e dissimulado que o descoberto."

Pe. António Vieira
(1608-1697)



"Que ninguém se engane: só se consegue a simplicidade através de muito trabalho."

Clarice Lispector
(1920-1977)



"O mundo não é mais do que uma tela para a nossa imaginação."

Henry David Thoreau
(1817-1862)



"Contra os ataques é possível defendemo-nos, contra o elogio não se pode fazer nada."

Sigmund Freud
(1856-1939)

ROTÁRIOS ASSIM DISSEARAM

“Deparou-se-me uma cidade – uma verdadeira cidade – à qual chamam Chicago. Os outros locais não contam para nada. Depois de a ver, desejei ardenteamente jamais voltar a vê-la. É habitada por selvagens.”

| **Rudyard Kipling** |

“Saber se certo membro é egoísta ou é altruísta depende, claro, de determinar onde é que ele encontra a sua felicidade.”

| **Paul P. Harris** |

“Clubes como os nossos terão grandes hipóteses se puderem fazer alguma coisa em benefício das pessoas, para além dos seus membros. Creio que deveriam dedicar-se a alguma espécie de serviço cívico.”

| **Frederick H. Tweed** |

“O Rotary, em Chicago, era qualquer coisa definida e compreensível; o Rotary em San Francisco ou em Nova Iorque era vago, nebuloso, visionário, provavelmente de todo impossível. Estes homens jamais tinham conhecido falhanços; não eram especuladores.”

| **Paul P. Harris** |

“Pode ser que encontres alguém interessado em arrancar com um Rotary Clube aí...” (referindo-se a San Francisco e dirigindo-se a Manuel Muñoz, em 1908).

| **Paul P. Harris** |

“Pareceu-me que estava ali um homem a cultivar e um campo fértil para plantar a semente do Rotary.”

| **Manuel Muñoz (aludindo a Homer Wood e à ideia de criação de um Clube em San Francisco)** |

“O ingrediente secreto. Nestes últimos tempos, a ideia original de Rotary atingiu de tal modo Homer Wood como a nenhum outro. Ele foi o primeiro e efectivo missionário do Rotary.”

| **Arthur Holman, em 1938. Homer organizou o segundo Rotary Clube na cidade de San Francisco (EUA)** |

“Os meus sócios de Chicago parecem-me um tanto fleumáticos. Alguns até dão a sensação de terem algo de ciumeira.”

| **Paul P. Harris** |

“O voto a favor da expansão passou ... se bem que o entusiasmo não fosse por aí além, pelo menos não tanto quanto a minha entusiástica natureza.”

| **Paul P. Harris (em carta que, em 1909, escreveu a Daniel L. Cady)** |

“A oposição de muitos causou em mim grande preocupação quando eram muitas e bem pesadas as solicitações.”

| **Paul. P. Harris** |

CONHEÇA OS SEUS MAIORES

D. JOÃO PERES DE ABOIM

Nasceu em Aboim da Nóbrega (Vila Verde) e foi valido e mordomo-mor de D. Afonso III e, mais tarde, Governador do Algarve. Foi nobre muito influente até ao reinado de D. Dinis. Foi causador de dificuldades de relacionamento entre Portugal e a Curia Romana.

D. ÁLVARO ABRANCHES

Nasceu em 7 de Junho de 1661 e faleceu em 6 de Abril de 1746. Era filho do 1º Conde de Valadares e foi Cónego da Sé de Lisboa e Deputado do Santo Ofício, Regedor das Justiças e Bispo de Leiria. D. João V quis transferi-lo para o arcebispoado de Évora, mas ele não aceitou. Foi homem de muita instrução e um prelado exemplar.

JOSÉ DE BRITO GUERREIRO MASCARENHAS E ABOIM

Foi um fidalgo da corte de D. João VI, Capitão da Companhia de Cavalaria das Ordenanças de Lagoa.

JOSÉ JOAQUIM SALEMA DE ANDRADE GUERREIRO DE ABOIM

Fidalgo e Capitão-Mordas Ordenanças de S. Tiago de Cacém, terra donde foi natural, tendo aí nascido em 1824.

ABRAVANEL ou ABRABANEL

De origem judaica, nasceu em Lisboa em 1437 e veio a finar-se na Itália em 1508. Serviu o Rei D. Afonso V e depois entrou para o serviço dos "Reis Católicos". Acabou por fugir da Espanha para a Itália quando ali se deram ferozes perseguições aos judeus. Homem de grande cultura, escreveu, além do mais, um notável comentário ao Antigo Testamento.

ABRAHÃO

Foi um índio que acompanhou Pero da Covilhã à ilha de Ormuz em 1490 depois de ter participado a D. João II que José Lamego tinha descoberto a ilha de Madagascar.

Pe. JOAQUIM DA NÓBREGA CÃO DE ABOIM

Originário de Vila Real, foi durante anos Prior de S. Julião (Lisboa) sendo em seguida designado Monsenhor e Cónego do Patriarcado. Pertenceu à Congregação do Oratório, na qual foi admitido a 11 de Setembro de 1757. Acompanhou a família real na sua retirada para o Brasil, mas daqui regressou a Portugal em 1823. Da autoria dele são obras como "Oração Fúnebre", "Vida de S. Julião", "Jonio em Lisboa", "Ode Pindarica" e "Elogio Histórico". Admite-se que tenha falecido no Brasil.

ADELINA ABRANCHES

Também usava o nome de Adelina Ruas e nasceu em 1865. Foi uma notável actriz que, sobretudo, pisou os palcos dos Teatro "D. Maria" e "D. Amélia".

ANTÓNIO JOAQUIM DA SILVA ABRANCHES

Nasceu em 1807 e faleceu em Lisboa em 1868. Licenciado em Direito, foi juiz do crime num dos bairros de Lisboa até 1833, funções em cujo desempenho ficou positivamente lembrado. Com o triunfo da Revolução Liberal, demitiu-se do cargo e passou a dedicar-se à advocacia. Exerceu as funções de Secretário Perpétuo da Associação dos Advogados Públícos. Escreveu obras como "Biblioteca do Advogado", "Anais da Associação dos Advogados", "O Cativo de Fez" (teatro), "O Barão dos Galegos" (farsa), "Ensaios sobre o Gosto", "Amíntor no Epireu", "Cartas de Aceronte" e "Verdadeira Influência da Religião no Estado". Foi membro do Conservatório Real de Lisboa e Comissário Régio do Teatro D. Maria II.





Moçambique foi até onde viajou Mestre Saborini, ali mesmo na costa oriental da África.

MOÇAMBIQUE

AMEIJOAS À MOÇAMBICANA

- Ingredientes:**
- 5 kgs. de améijoas
 - 170 grs. de coco
 - 500 grs. de tomates
 - 2 cebolas grandes
 - 2 dentes de alho
 - 1,5 dls. de azeite
 - sal e piri-piri a gosto
 - 6 dls. de água (para obter o leite de coco)

Preparação: lave muito bem as améijoas e leve-as ao lume para que abram. Retire as améijoas da casca. À parte, leve a refogar as cebolas e os dentes de alho, picados, com o azeite. Logo que a cebola fique alourada, junte os tomates e deixe tudo a ferver até se desfazer. Misture as améijoas, a água que elas largaram, passada por um pano, o leite de coco, sal e piri-piri. Deixe tudo a ferver um pouco e sirva com arroz de manteiga.

CARIL DE CAMARÃO DE QUELIMANE

- Ingredientes:**
- 1,5 kgs. de camarões
 - 2 cebolas médias
 - 4 tomates
 - 1,5 dls. de azeite
 - 1 colher de sopa, cheia, de caril
 - 10 grs. de coco ralado
 - 80 grs. de coco ralado
 - 2 limões
 - sal e água



Preparação: coza os camarões em água salgada. Ponha ao lume a alourar no azeite as cebolas já picadas. Depois, junte os tomates cortados aos bocados e deixe tudo a cozer. Misture os camarões já descascados, o caril e os 10 grs. de coco ralado. À parte, escalde o restante coco com água a ferver da cozedura dos camarões. Abafase, espresse bem e passa-se por um passador. Junte o leite de coco obtido ao preparado e ponha a ferver para reduzir um pouco. Tempere com sumo de limão e sal. Sirva com "Mucuâne": 3 colheres de sopa de azeite, 2 dentes

de alho, 1 molho grande de espinafres e leite de coco. Ponha o azeite ao lume com os dentes de alho esmagados, misture os espinafres cozidos e cortados miudinho e deite neles golinhas de leite de coco, tudo deixando ferver para engrossar.

CHAMUÇAS

- Ingredientes:** (para a massa)
- 250 grs. de farinha
 - 1 ovo
 - 60 grs. de manteiga
 - água e sal



Preparação: misture a farinha com a manteiga e junte o ovo e água com sal, suficiente para amassar. Trabalhe-se bem e forme com a massa uma bola que deixará a repousar por meia hora. Depois, estenda a massa muito fina, recheie-a e dobre ao meio. Corte em triângulos e frite em bastante óleo.

- (para o recheio)
- 250 grs. de carne de galinha cozida
 - 50 grs. de margarina
 - 1 colher de sopa de azeite
 - 1 cebola média
 - 3 dentes de alho
 - 1 ramo de salsa
 - 1 raminho de hortelã
 - 1 colher de chá com caril
 - sal e piri-piri a gosto
 - 1 colher de chá com "Maizena"
 - 1 dl. de leite

Preparação: levam-se ao lume as gorduras com a cebola e os dentes de alho já picados, até alourarem. Junte a carne de galinha depois de a ter passado pela máquina, o caril, a "Maizena" já desfeita no leite, piri-piri e sal. Deixa-se a cozer a farinha, mistura-se-lhe a salsa picada e a hortelã, mas já fora do lume.

NOTA - este prato pode ser confeccionado com lagosta ou com camarão pelo mesmo processo.

É bué de bom. Maningue!



Cursos

Ingles
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês

Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)



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



www.lancasterschool.pt

www.facebook.com/lancasterschol

Escolas



Informações
208 203 319

geral@lancasterschool.pt





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})