

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



**JUNTOS, NÓS
COMBATEMOS
A PÓLIO**

**DIA MUNDIAL
DE COMBATE
À PÓLIO
24 DE OUTUBRO**



Cadastre seu evento do
Dia Mundial de Combate à Pólio





SAIMÓVEIS

SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados
na Compra e Venda de:

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

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

Farmácia Portela

ABERTO 24 HORAS

Homeopatia
Fitoterapia
Ortopedia
Podologia
Equipamentos para geriatria e deficientes

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



disponibilizamos-lhe um
serviço personalizado

Almeida & Xavier, Lda.

Saniax



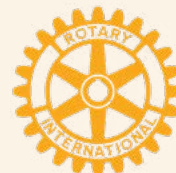
Inovação em
ambientes
cerâmicos



Decoração de
Salas de Banho

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

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



HIPOCRISIAS...

Já lá vai a Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023. Constituiu, sem sombra de dúvida uma enorme manifestação jovem de alegria e de confiança num futuro de paz universal. Enquanto Rotários, ou seja enquanto seguidores do pensamento de Paul Percy Harris na construção do objectivo cimeiro do *Rotary International* que é o da construção da Paz Mundial, não podemos deixar de reconhecer que esta Jornada foi, em todos os parâmetros, um sério passo em tal sentido.

Depois, a organização, no seu todo, foi absolutamente admirável em todos os aspectos a despeito da enorme afluência de participantes que praticamente vieram de todas as partes do Planeta. Hemos de reconhecer que falhas, se as houve (e até seria compreensível que, aqui ou ali, ocorressem), em nada prejudicaram a alegria e a beleza reinantes. Na verdade, a Jornada de Lisboa ficará na história como, pelo menos, uma das melhores de quantas se realizaram já (se não mesmo a melhor...).

Mas não foi fácil levá-la por diante. Os vesgos críticos hipócritas do costume afincaram-se em denegrir (que denegrir é tudo o quanto sabem fazer). Que o Estado é laico e, por via disso, não deveria participar... Que os gastos eram excessivos... Que melhor seria aplicar os fundos disponibilizados na construção de casas... De tudo se ouviu numa exuberante evidenciação de idiotia larvar.

Estupidez lamentável (infelizmente usual nestas andanças ditas “progressistas”), procurou desviar as atenções do que foi realmente importante: a imagem mundial do País, a enorme afluência de visitantes de todo o mundo, a reabilitação de vasta área adjacente a Lisboa (o que até já tinha acontecido, se bem que em menor escala, aquando da organização da EXPO), ou seja a do antigo aterro sanitário de Beirolas, junto ao Rio Trancão (que era uma nojeira...). E mais, muito mais.

Portanto, em rigor o que houve foi investimento, que não gastos a fundo perdido. E investimento seguramente com compensador retorno, como as boas contas finais revelaram. Assim, só por miserável e desonesta hipocrisia (e a hipocrisia é sempre uma desonestidade...) são enquadráveis as críticas que certos pobres diabos se atreveram a fazer.

Tão hipócritas, aliás, que, pela mesma altura, não se ouviram vozes de censura relativamente a ciclópicas despesas, estas sim sem retorno e à custa dos contribuintes, que o nosso desgraçado Estado esbanjou e está a esbanjar: todos temos a obrigação e o direito de saber dos centos de milhões de Euros derretidos em casos como os da EFACEC, ou da CP, ou da TAP, por exemplo. Aqui, sim: um verdadeiro “fartar vilanagem”... Mas, claro, disto lhes não convém falar... HIPÓCRITAS!!!

ALC

Capa: Vamos erradicar a poliomielite!

PROGRAMA PARA O MÊS DE NOVEMBRO

DIA 2
Cancelada.

DIA 9
REUNIÃO N.º. 2506 21,30 horas - Café com Cônjuges.
THE ROTARY FOUNDATION, dissertação pelo Presidente Indicado do R.I., Comp.º. Mário de Camargo (video).

DIA 16
REUNIÃO N.º. 2507 20,30 horas - Jantar com Cônjuges e Convidados.
Palestra pelo Comp.º. Marco Gomes sobre "O 'SEGREDO DA ANTENA' – A GRANDE DESCOBERTA".

DIA 23
REUNIÃO N.º. 2508 21,30 horas - Café.
COMPANHEIRISMO.

DIA 30
REUNIÃO N.º. 2509 21,30 horas - Café com Cônjuges.
Dissertação pela Exm.ª. Sr.ª. Dr.ª. Marília Freitas sobre "A JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE DE LISBOA".

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Novembro assinala o seu aniversário da admissão em Rotary International apenas o

Rotary Club de Leça da Palmeira, no **dia 28**.

Vai um apertado abraço de felicitações para os nossos Companheiros Leceiros!

COMPANHEIRISMO

Em Novembro vão celebrar alegremente aniversários:

DE NASCIMENTO

Dia 3 – César Augusto Antunes da Silva Ferreira

Dia 6 – Filomena Margarida Venâncio Frazão de Aguiar

Dia 22 – Justa da Silva Castro

Vai um grande abraço para os nossos queridos Companheiros em festa.

ÍNDICE

Hipocrisias...	1
Programa para o mês de Novembro	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
O Ovo	4
Secretaria	5
A Importância da Educação	6
Assim ensinava o Abade de Baçal	7
Rotários assim disseram	8
Noticiário Rotário	9
O Dia da Terra	10
O Natal está a chegar... ..	13
Momentos Históricos do Rotary.....	14
Factos e Feitos da nossa História	15
Boas Notícias em Português	16
A Ponte "Vasco da Gama"	17
Frases que marcaram	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20

■ PÁGINA DO PRESIDENTE ■



Artur Lopes Cardoso

Presidente 2023-24

Caríssimos Companheiros(as).

O mais saliente neste mês de Outubro é o facto de ser nele que é assinalado o DIA MUNDIAL DA POLIO, ou seja o dia 24, um evento que, já desde há mais que um quarto de século e por iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), é ano após ano celebrado com a finalidade de sensibilizar a humanidade no seu todo para a importância da Erradicação Global da Poliomielite.

Relembremos que a Iniciativa Global de Erradicação da Polio foi como que uma deriva de uma acção de vacinação de crianças contra a poliomielite que se realizou nas Filipinas. Esta campanha de vacinação contra uma grave doença infecto-contagiosa que não tem cura mas pode, e deve, ser prevenida, constituiu o acicate para a formação de uma espécie de parceria, naquela altura entre seis Instituições, que ousaram, em 1988, avançar com a referida Iniciativa Global: a Organização Mundial da Saúde (OMS), o *Rotary International* (RI), o Centro Americano de Prevenção e Tratamento de Doenças (CADDC), o UNICEF, a Fundação Bill & Melinda Gates e a "Vaccine Alliance" (GAVI). Propunha-se alcançar a erradicação da polio até 2000.

A chamada Iniciativa Global beneficiou sobremaneira da descoberta feita em 1951 da vacina pelo Doutor Jonas Salk e, mais tarde, já em 1960, da vacina oral contra a doença graças ao Doutor Albert Sabin. Em 1988, no âmbito dos trabalhos da 41ª Assembleia Mundial da Saúde da OMS, foi instituída a Comissão Global para a Certificação da Erradicação da Poliomielite (GCCPE), e em pouco tempo, graças a sucessivas e persistentes campanhas de vacinação lançadas por toda a parte, em 24 de Outubro de 2019 foi declarada erradicada a polio tipo 3. Continuou, porém, activo o vírus tipo 1

em dois países apenas: o Afeganistão e o Paquistão.

Em 1994 seria a vez de o Continente Americano ser declarado livre de polio. Em 2020 aconteceria o mesmo relativamente a África. O certo é que se reduziu, assim, em todo o mundo, em 99,9% o número de casos de polio.

Contudo, a Campanha de Erradicação Global da Polio não pode abrandar, sequer, haja em vista que estamos perante uma doença evitável mas de terrível capacidade de propagação. Haver um só caso que seja de polio equivale a termos sobre a cabeça o espectro do retrocesso e de nos vermos confrontados com a doença, tudo regredindo, e assim se gorarem todos os abundantes esforços para a extirpar de vez. Será a segunda doença infecto-contagiosa a ser erradicada: a primeira foi a varíola.

Mas, saliente-se, a importância planetária da Campanha não se circunscreve à mera luta contra uma doença, a poliomielite. É que a grandiosidade da Campanha determinou que fosse estabelecida em todo o mundo uma vastíssima rede de equipamentos de armazenagem e de frio que permanecerá e irá servir para outras campanhas sanitárias visando combater outras doenças: a malária, o dengue, o sarampo. E já possibilitou que, com a vacinação contra a polio, seja ministrada vitamina A às crianças!!!

Portanto só razões para que empenhadamente apoiemos a causa da erradicação da polio.

ALC

■ O OVO ■



O ovo é um símbolo da vida e do renascimento. Já na mais remota antiguidade os povos da altura aceitavam e divulgavam a ideia de que o Universo até teria a sugestiva configuração da forma oval.

Na Idade Média, até havia quem acreditava que o mundo teria surgido dentro da casca de um ovo. Daqui terá derivado o costume de se darem presentes de ovos da galinha. Há historiadores que entendem que esta tradição teve origem na Pérsia, outros que a reportam à China.

No Brasil, teve início na década de 1910 o costume de se associar o ovo à ressurreição de Jesus Cristo. Nessa altura, imigrantes idos da Alemanha pintavam ovos à mão e depois escondiam-nos em diversas partes da casa e desafiavam as crianças a procurá-los e encontrá-los.

Este costume iria ganhar cada vez mais força na América graças à corrente de imigração alemã que tinha tido início no Séc. XVIII. Naquela época era muito comum esconder ovos de galinha pintados à mão nos quintais, para as crianças os encontrarem.



Por ser do ovo que nasce a vida, os ovos viam a ser associados à Páscoa logo a partir das origens pagãs. Inclusivamente, os agricultores enterravam ovos para deste modo alcançarem uma boa colheita: o ovo era para eles o símbolo da vida e eles “fertilizavam” os solos com este bom prenúncio. Por isso, as pessoas ofereciam ovos aos amigos como presente de sorte, abundância e votos de vida próspera.



Na antiga Pérsia cria-se que a Terra nasceria de um ovo gigante e na China envolviam-se os ovos em casca de cebola e eles eram, depois, cozidos com beterraba. Quando já cozidos, eles mostravam impressos traços da casca da cebola e eram oferecidos a amigos na Primavera como votos de boa fortuna.



Na Arménia, decoravam ovos ocos com desenhos que retratavam Jesus, Maria e mesmo outras figuras bíblicas. No Séc. XVIII a Igreja passou a considerar o ovo como um dos símbolos da Páscoa.

Devido à proibição de se comer carne na Quaresma, e uma vez que o ovo é um derivado animal, começaram a surgir os ovos de chocolate.



Comp.ª Fátima Passos

SECRETARIA

Setembro

RECUPERAÇÕES – No Rotary Club de Gaia-Sul – os Comp.ºs. Ângelo Sá, Artur Lopes Cardoso e Rogério Cardoso. Em reunião da Direção da Associação Portugal Rotário – o Comp.º. Artur Lopes Cardoso; em reunião do Conselho de Governadores do Distrito 1970 – os Comp.ºs. Artur Lopes Cardoso e Rui Amandi de Sousa.

DERAM-NOS A HONRA E O PRAZER DAS SUAS VISITAS

– Os Comp.ºs. Carlos Lobo Cordeiro e Marli Amorim Loubo Cordeiro, do Rotary Club de Contagem-Sede, Brasil (D. 4760). A Comp.ª. RTC Jéssica Pinto, do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. Os Exm.ºs. Srs. Carlos Júnior e esposa, D. Sara Rebelo. André Daniel Malta Aires Melo da Cruz. José Maria Malta Aires Melo da Cruz, com sua Esposa.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA – O nosso Boletim e o programa mensal, para todos os Companheiros e todos os Rotary Clubes do Distrito, ao Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia e ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. “E-mail” para o Gov. Eleito, Comp.º. Simões Pinto, a informar quem irá ser Presidente do Clube em 2024-2025. “E-mail” para André Melo da Cruz, a convidá-lo para jantar em que foi homenageado. “E-mails” para os 15 estudantes melhores alunos do 12º ano das escolas secundárias de VNGaia, a convidá-los para reunião dedicada a homenageá-los. “E-mail” para o Presidente do Rotary Club de Marrakech-Menara, Comp.º. Jalal Zemmama, a expressar solidariedade em face do muito grave sismo que assolou a sua área e a oferecer eventual ajuda. “E-mail” para a Dr.ª. Teresa Marinho (“El Corte Inglés”), a solicitar ofertas para os estudantes.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA – Programas para o mês de **Setembro** dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, Algés, Almada, Almeirim, Amarante, Barreiro, Cascais-Estoril, Coimbra, Entroncamento, Ermesinde, Feira, Felgueiras, Gaia-Sul, Lagos, Lisboa, Lisboa-Benfica, Lisboa-Lumiar, Loulé, Matosinhos, Moita, Monção, Oeiras, Ovar, Póvoa de Varzim, Praia da Rocha, Quinta do Conde, Setúbal, Sines, Sintra e Vizela.

Comunicações – Do Gov. Eleito Comp.º. Simões Pinto, “E-mail” a solicitar a indicação de quem irão ser o Presidente e o Secretário do Clube em 2024-2025, e “E-mail” a acusar a recepção da informação dada. Da Governadoria do Distrito, com o Plano de Formação – Curso Básico. Do cancelamento do jantar “Gala da Hepatite”. Do Rotary Club de Mafra, do falecimento do seu Presidente, o Comp.º. Mauro Siderot.

Também do Rotary Club de Mafra, pedido de ajuda. Do Rotary Club de Benedita, para o seu piquenique. Do Colégio Cedros, “E-mail” a informar do seu melhor aluno em 2022-2023. “Newsletter” de Agosto de “People of Action”. Programação dos Auditórios Municipais. Do Rotary Club do Parque das Nações, “E-mail” a informar sobre a sua nova página na Internet. Programação e ficha para inscrição da Secção Portuguesa da CIP Portugal/França para a Assembleia Plenária que se realizará em 30 de Setembro, em Almada. “E-mail” do Presidente do Rotary Club de Marrakech-Menara, Comp.º. Jalal Zemmama, a acusar a recepção e a agradecer.

Convites – Da Governadoria do Distrito, para a visita do Presidente Gordon McNally e sua esposa Heather, nos dias 1 e 2 de Outubro. Do Rotary Club de Caldas da Rainha, para a sua “II Festa Branca Rotary”. Do Rotary Club de Miguel Pereira-RJ (D. 4571), para apoio a candidaturas de Subsídio Global da Fundação Rotária. Do Rotary Club de Benedita, para o seu piquenique “Partilha entre Gerações”. Do Rotary Club da Quinta do Conde, para o “2º Torneio de Golfe Solidário”. Dos Rotary Clubes da Linha do Estoril, para “Prova de Vinhos”. Dos Rotary Clubes de Lisboa-Benfica, de Lusofonia em Acção (D. 1970), de Oeiras, de Oliveira de Azeméis, de Santarém e de Sintra, para suas reuniões com palestra. Dos Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha, Arouca, Gondomar, Lisboa, Mirandela e Valongo, para as VOG respectivas. Do Rotary Club de Oliveira de Azeméis, para a sua “Noite Branca”. Do Rotary Club de Lisboa-Belém, para sessão de lançamento de livro. Do Rotary Club de Águas Santas/Pedrouços, para um “sunset” a favor da Conferência de S. Vicente de Paulo de S. João de Deus. Do Rotary Club de S. João da Madeira, para uma Caminhada Solidária e “sunset” que organiza em conjunto com o Lions Clube. Do Rotary Club de Alfragide, para reunião com a Academia do Johnson, Bairro Zambujal. Do Rotary Club de Loulé, para a XX Gala Solidária, no Casino de Vilamoura. Do jornal “Audiência”, para o seu aniversário. “E-mails” de diversas escolas do ensino secundário de Vila Nova de Gaia e de familiares dos estudantes, a informar acerca das respectivas representações na nossa reunião festiva de homenagem aos melhores estudantes em 2022-23.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS - “Portugal Rotário”. Cartas Mensais dos Governadores. Boletins dos Rotary Clubes de Caldas da Rainha, Ermesinde e de Fafe.

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

■ A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ■



Carolina Almeida,

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

A importância da educação básica e da alfabetização, já o dizia Nelson Mandela: “A educação é a arma mais poderosa para mudar o mundo”. Prefiro referir-me à educação, contudo, como uma “ferramenta” ou um “instrumento”, de mudança.

Ela é, de facto, um mecanismo de mudança na sociedade e, aí sim, uma arma contra a escravatura, o trabalho infantil e a morte infantil. Uma vez que o tema deste mês é a alfabetização e a educação básica, é importante explicar o porquê de estas ferramentas serem fulcrais para uma sociedade civilizada, justa e com potencial para evoluir.

A educação básica é o alicerce sobre o qual todo o edifício do conhecimento é construído. É nessa fase que as crianças adquirem habilidades fundamentais como ler, escrever, fazer cálculos matemáticos e desenvolver competências sociais. A alfabetização, em particular, é o ponto de partida para o desenvolvimento de todas as outras habilidades educacionais. Esta não apenas permite que os indivíduos compreendam o mundo ao seu redor, como também lhes dá as ferramentas para se expressarem, comunicarem ideias e participarem plenamente da sociedade.

Além disso, a educação básica e a alfabetização são promotoras da igualdade social. Proporcionam a todos, independentemente de sua origem social ou económica, a oportunidade de melhorar vidas e alcançar seus objectivos. Através do acesso igual à educação é possível reduzir as desigualdades, fornecendo a todos uma base sólida para construir os seus futuros. Quando a

educação básica e a alfabetização são negligenciadas, as desigualdades aumentam, levando a sociedades fragmentadas e injustas. A primeira também desempenha um papel fundamental na formação de cidadãos responsáveis e informados. Esta ensina valores cívicos, éticos e morais, bem como promove a compreensão das instituições democráticas e dos direitos humanos.

Uma sociedade com uma população educada é mais capaz de tomar decisões informadas, participar activamente do processo democrático e enfrentar desafios complexos, como questões ambientais, de saúde e sociais. Além disso, a educação básica e a alfabetização têm um impacto directo na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Indivíduos alfabetizados têm maior probabilidade de ter acesso a cuidados de saúde, empregos e a uma vida mais saudável e feliz. Eles estão mais bem preparados para tomar decisões informadas sobre a sua saúde, finanças e bem-estar geral.

A educação básica e a alfabetização são os pilares da sociedade, construindo um futuro mais justo e próspero. Elas capacitam indivíduos a alcançarem o seu pleno potencial, promovem o desenvolvimento económico, fortalecem a democracia e melhoram a qualidade de vida. Portanto, investir na educação básica e na alfabetização deve ser uma prioridade para todos os países e comunidades, pois é através delas que podemos moldar um mundo melhor para as gerações presentes e futuras.

■ ASSIM ENSINAVA O "ABADE DE BAÇAL" ■

O austero e profundamente culto Pe. Francisco Manuel Alves, que ficou para sempre conhecido como o "Abade de Baçal", localidade da zona de Bragança, fez publicar no periódico "A Região Duriense", na sua edição de 8 de Fevereiro de 1931, os seus

10 MANDAMENTOS

1º – Amarás o vinho de Portugal, porque não há outro igual.

2º – Não trocarás em vão as frutas da tua produção.

3º – Guardarás os usos e tradições da terra portuguesa, porque não há outros de maior lindeza.

4º – Honrarás os nossos linhares, porque quem linha fio ouro cria, e quem não cria não fia.

5º – Não matarás a nossa agricultura, porque dela nos vem a fartura.

6º – Não adulterarás os géneros que Deus nos deu, porque é pecado que brada ao Céu.

7º – Não tirarás a lã ao ovino para vender ao estrangeiro, sem a fabricar primeiro.

8º – Não caluniarás a indústria nacional, porque é abrires o teu coval.

9º – Não desejarás a ervanária estrangeira, porque não há outra mais medicinal que a flora de Portugal.

10º – Não cobiçarás águas e bebidas que não sejam de Portugal, porque te arruinam a bolsa e fazem mal.

Permanece actual, não?!



■ ROTÁRIOS ASSIM DISSERAM ■

1. "O *Rotary International* não existe sem os clubes, já que são estes a essência do Rotary. E por que não dizer que o *Rotary International* tem um pouco de cada Rotário, já que são os Rotários que dão vida aos Clubes".

Chesley Perry, em 1957.

2. "A nossa força está na continuidade, a corrente de serviços que liga ex- Governadores a Governadores actuais ... ex-Presidentes a Presidentes em exercício ... sócios veteranos a novatos. É esta combinação de experiências e ideias novas que dá força ao Rotary, sintonizando-o com os tempos actuais".

Paulo Viriato Corrêa da Costa, em 1991.

3. "O Rotary reconhece que os Clubes são verdadeiras escolas para a formação de líderes que farão valer a ética nos negócios e procurarão melhorar as condições de vida nas comunidades em que operam, ao mesmo tempo em que promovem a compreensão mundial. O raciocínio é simples".

Richard C. Hedke, Presidente do R.I. em 1946-1947.

4. "A minha primeira acção a nível distrital foi como mentor de jovens, uma função que me fez conhecer melhor o Rotaract e o Intercâmbio de Jovens. Coloquei em prática na minha vida profissional muito do que aprendi no Rotary".

Carlo Monticelli, Rotário Italiano.

5. "No Conselho de Legislação aprendemos a respeitar as ideias dos nossos semelhantes, e essa aprendizagem deve ser aplicada na nossa vida pessoal e profissional".

Participante em COL, em 2001.

6. "William Quinn entrou para o Clube em 1929 e depois subiu como um meteoro até chegar a Delegado da Polícia. Em 1930, Charles J. Brennan fez-se sócio do Clube e depois fez-se chefe do Departamento do Corpo de Bombeiros de São Francisco e veio a ser o responsável por todos os Agrupamentos do Corpo de Bombeiros dos EUA. É bom saber que o Rotary sempre fez desenvolver a liderança nos indivíduos".

Paul Rieger, Director do R.I., em 1909.

7. "Os anos que passei no Rotary treinaram-me o suficiente e agora aplico o que no Rotary aprendi na minha vida profissional. Mais que tudo, ser Rotário fez-me entender e aplicar a frase "Pense Globalmente. Aja Localmente".

Young Woo Kang, ex-Bolseiro da Fundação Rotária.

8. "Acima de tudo, devemos preservar a democracia no Rotary. O espírito democrático é essencial ... pois é ele que torna o Rotary relevante e o faz florir".

Paul P. Harris em 1916.

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

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

■ NOTICIÁRIO DO ROTARY ■



A Comissão de Indicação de Presidente do R.I. para 2025-2026 escolheu o Compº. Mário César Martins de Camargo, que é membro do Rotary Club de Santo André, São Paulo, Brasil.

ser assinalado através de acções de sensibilização para a Campanha de Erradicação Global da Polio. O Rotary produziu e disponibiliza um belo "poster" em língua portuguesa para apoio ao referido Dia. Veja a capa desta edição

Vai ter lugar na Sede do *Rotary International*, em Evanston, Illinois (EUA), nos dias 5 e 6 de Março de 2024, o Seminário dos Editores das Revistas Regionais Oficiais do Rotary.

O PGD Joaquim Branco, a solicitação da Governadoria do nosso Distrito, elaborou já um Curso Básico de Formação Rotária cuja leitura atenta vivamente se recomenda. Muito bem estruturado, ele fornece clara e sistemática informação acerca do Rotary.

As doações que se queiram fazer a favor de *The Rotary Foundation* podem desde já ser efectuadas em dólares (dos EUA, do Canadá ou da Austrália), mas também são aceites em reais (do Brasil), em libras esterlinas (UK), em coroas (dinamarquesas, norueguesas ou suecas), em Euro, em yens (Japão), em rands (África do Sul) e em francos suíços.

Como é sabido, o dia 24 de Outubro (neste mês, pois) é o DIA MUNDIAL DA POLIO, que deve

De 15 a 17 de Setembro realizou-se o Instituto Rotário 2023, em Roma (Itália), tendo como tema "Mudança significa Evolução". Constou do seu excelente programa um grande Concerto no Coliseu.

Os Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha, Monção, Régua e Trofa foram distinguidos pelo *Rotary International* com a "Menção Rotary – 2023".

Em 30 do passado mês de Junho foi formalmente assinado o protocolo de geminação entre os Rotary Clubes de Setúbal (D. 1960) e de Mérida (D. 2201), claro que no âmbito da CIP Portugal/Espanha.

Constituída, que está, a CIP Portugal/Moçambique, a sua secção portuguesa é presidida pela Compª. Elsa Salzedas, do Rotary Club da Guarda (D. 1970), e a secção moçambicana pelo PGD João Bettencourt, do Rotary Club de Chimoio (D. 9210).

■ O DIA DA TERRA ■



As alterações do clima constituem um fenómeno de gravidade crescente que vem sendo preocupação da humanidade no seu geral pois que colocam em risco a vida no nosso planeta.

Historicamente, o alerta para tão grave questão já vem desde 1970, quando em 22 de Abril desse ano e por iniciativa do Senador norte-americano Gaylord Nelson (1916-2005) foi realizada uma conferência em torno deste tão candente assunto que interessou mais de 190 países e foi alvo das atenções de cerca de 20 milhões de pessoas. A organização desta conferência competiu a Denis Hayes, ao tempo, director-executivo da Fundação Bullitt.

A partir de então, a Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) veio a aprovar a Resolução n.º. 63/278 e foi instituída a data de 22 de Abril de cada ano como Dia Mundial da Terra ou Dia Mundial da Mãe Terra, data na qual, ano após ano, se tem procurado universalmente alertar para os maus caminhos que se vão trilhando nas questões ambientais, e que estão a comprometer a qualidade, se não mesmo a continuidade, da vida na Terra, tal como a conhecemos. Feitas as

contas, andamos nisto há mais de meio século e ... será que se registaram visíveis progressos?

Não parece que os haja. Pelo menos na medida do absolutamente necessário para reverter a trajectória, que é trágica, das alterações do clima e do aquecimento progressivo e inexorável da nossa "casa comum". Investiu-se e continua a investir-se na adopção de fontes de energia renováveis ou energias verdes, mas manifestamente em medida ainda assim insuficiente. O nosso País, aliás um dos mais vulneráveis no concerto mundial ao problema, até tem sido, em certa medida, de vanguarda no abraçar de fontes renováveis. Todavia, não o necessário.

A dialética dos interesses económicos ainda leva a que, de vez, se não tenha posto inteiramente de lado o aproveitamento das fontes fósseis de energia e, por isso, temos persistido no envio sistemático de CO₂ para a atmosfera adensando o aquecimento global. Os resultados aí estão à vista de todos.

A responsabilidade na persistência do de-

signado “efeito estufa” entronca justamente na acumulação na atmosfera de gases, designadamente de dióxido de carbono (CO₂) e doutros ainda como o metano, o que vem acontecendo desde o início da era da industrialização.

Desde o advento da industrialização que era previsto um aumento geral da temperatura na ordem de entre 2,4 e 2,9 graus célsius a contar dos valores atingidos na época pre-industrial até 2100. Porém, nesta altura o Planeta já atingiu 1,2 graus a mais ao que apontava a referida previsão.

Quer a Europa, quer o Circulo Polar Ártico já apresentam aumentos térmicos de cerca do dobro e do triplo da média geral. A Antártida continua a derreter e é bem nítido o aumento da temperatura média das águas dos mares e dos oceanos.

Incêndios florestais como os acontecidos recentemente, sobretudo na Grécia e no Canadá, mesmo no nosso País e em Tenerife, aí estão como directa consequência de sucessivas ondas de calor que se vão sucedendo. Recentemente, aliás, teve de encerrar o aeroporto de Valência (Espanha) graças às temperaturas aí atingidas: 46,8° (mais 3,4° que o máximo ali jamais atingido!). Na China, os termómetros subiram aos 52,2° em 17 do passado mês de Julho!!!

É pura e simplesmente dramática a evolução das concentrações de CO₂ na atmosfera desde 1990: em Janeiro desse ano, e por milhão, ela era de 353,67; em Janeiro deste ano foi de 418,25.



Ninguém pensava, há uns 20 anos, que se poderia morrer de calor. Pois, agora tudo isso mudou e a morte por excesso de temperatura aí está: veja-se o que aconteceu no arquipélago de Hawaii, especialmente na ilha de Maui, ou na Coreia-do-Sul.

E ao aumento da temperatura está associada a difusão de doenças, designadamente as de origem tropical, com a invasão de mosquitos: casos de dengue e de zika. As alterações climáticas estão a implicar poluição do ar, aumento de alergias, alterações na qualidade da água e dos alimentos, degradação ambiental.

Crescem, por outro lado, episódios de doenças cárdio-respiratórias e cerebrovasculares. E tudo isso leva ao aumento de óbitos bem acima do perspectivado. Os alimentos contaminados são causa de mais de duas centenas de diferentes doenças e de quase meio milhão de mortes todos os anos.



No nosso País, o ano em curso foi de temperaturas muito altas, bem acima do habitual. A partir de finais de Julho o tempo manifestou-se excepcionalmente quente, com temperaturas acima dos 32° em oito distritos: Beja, Bragança, Évora, Castelo Branco, Viseu, Guarda, Santarém e Vila Real, o que perdurou praticamente até aos finais do mês de Agosto. Houve mesmo zonas que chegaram aos 44°!



te intuiremos que, na sua maioria, elas chamam a atenção para assuntos que, se bem que de elevado grau de importância para a melhoria das condições de vida das populações, se apresentam como sectoriais: a alfabetização, a saúde materna e infantil, a água e o saneamento básico, a formação profissional são disso claros exemplos.

Todavia, há uma que se apresenta como de carácter essencial, que não apenas de sector: a da preservação do ambiente. Na verdade, aqui já não estamos a aludir a aspectos da vida em sociedade, mas

a algo verdadeiramente essencial e global, qual é o da possibilidade de persistir a vida no nosso Planeta, tal como a conhecemos.

Falamos, pois, da prioridade das prioridades. A que está na base de tudo o mais.

Parafraseando, "não há um Planeta B". Daí que o essencial de todas as nossas preocupações adentro do Rotary se deva aplicar na causa da subsistência da Mãe Natureza.

ALC

No geral e desde os finais do Séc. XIX, o nosso Planeta aqueceu mais de 1º! Ocorreram situações de calor extremo nos verões de 2006, 2013, 2018 e 2022, e deste quadro deriva aumento da mortalidade.

Em geral, encontramos-nos ainda bastante longe de alcançar a neutralidade carbónica.

Desde há décadas que o *Rotary International* definiu determinado número de áreas de enfoque. Se bem atentarmos em cada uma delas claramen-



■ O NATAL ESTÁ A CHEGAR... ■

José Régio

Mais uma vez, cá vimos
Festejar o teu novo nascimento,
Nós, que, parece, nos desiludimos
Do teu advento!
Cada vez o teu Reino é menos deste mundo!
Mas vimos, com as mãos cheias dos nossos po-
mos,
Festejar-te, - do fundo
Da miséria que somos.
Os que à chegada
Te vimos esperar com palmas, frutos, hinos,
Somos – não uma vez, mas cada -
Teus assassinos.
À tua mesa nos sentamos:
Teu sangue e corpo é que nos mata a sede e a
fome;
Mas por trinta moedas te entregamos;
E por temor, negamos o teu nome.
Sob escárnios e ultrajes,
Ao vulgo te exibimos, que te aclame;
Te rojamos nas lages;
Te cravejamos numa cruz infame.
Depois, a mesma cruz, a erguemos,
Como um farol de salvação,
Sobre as cidades em que ferve extremos
A nossa corrupção.



Os que em leilão a arrematamos
Como sagrada peça única,
Somos os que jogamos,
Para comércio, a tua túnica.
Tais somos, os que, por costume,
Vimos, mais uma vez,
Aquecer-nos ao lume
Que do teu frio e solidão nos dê.
Como é que ainda tens a infinita paciência
De voltar, - e te esqueces
De que a nossa indignância
Recusa Tudo que lhe ofereces?
Mas, se um ano tu deixas de nascer,
Se de vez se nos cala a tua voz,
Se enfim por nós desistes de morrer,
Jesus recém-nascido!, o que será de nós?!



■ APONTAMENTOS HISTÓRICOS DO ROTARY ■

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

1 – No RIBI, não existe um Conselho Director mas um Conselho de Clube que governa os Rotary Clubes britânicos.

2 – O RIBI tem um Conselho Distrital que ajuda o Governador na gestão do Distrito.

3 – Há, no RIBI, o Conselho Geral, órgão gestor que é composto de Governadores de Distrito, Tesoureiro, Vice-Presidente e Presidente.

4 – O RIBI encontra-se dividido em duas Zonas rotárias e estas podem eleger um Director para integrar o Conselho Director do R.I..

5 – Já houve alguns ex-Presidentes do RIBI que vieram a presidir ao *Rotary International*. É o caso, por exemplo, do nosso actual Presidente.

6 – Os líderes rotários são ordinariamente substituídos em 1 de Julho de cada ano.

7 – A regra referida em 6., tem, no entanto, apenas duas excepções: a dos membros que compõem o “Board” ou Conselho Director do R.I., que cumprem mandatos com a duração de 2 anos, e a dos membros que integram o Conselho de Curadores da *The Rotary Foundation*, que têm mandato de 4 anos.

8 – Nos primeiros anos do Rotary as eleições para os diversos cargos assumiam um forte carácter político.

9 – Os clubes que desejavam que os seus candidatos assumissem cargos de liderança anunciavam a candidatura e entregavam-se a acirradas campanhas eleitorais.

10 – Chegou mesmo a haver Rotários que ficaram conhecidos como “reis das eleições” e havia clubes que concentravam votos.

11 – As primeiras Convenções do R.I. mais pareciam comícios, nelas havendo lugar ao aparecimento de flâmulas de propaganda e havendo negociações de bastidores, tudo parecendo ser permitido para alcançar a vitória de determinado candidato.

12 – Tal estado de coisas, que acabou por ser considerado indesejável, veio a evoluir para a adopção do sistema das Comissões de Indicação, um sistema que se tornaria universal em 1970.

13 – A partir daí ficaram absolutamente proibidas quer campanhas eleitorais, quer práticas políticas no Rotary para eleição de dirigentes.

14 – No Rotary existe o Seminário de Formação para Presidentes Eleitos (PETS) destinado a capacitar para se ser Presidente de Clube.

15 – Em 1992, e por iniciativa de Rotários de New Jersey (EUA), surgiram os Institutos Rotários destinados ao desenvolvimento das capacidades de liderança em líderes potenciais.

■ FACTOS & FEITOS DA NOSSA HISTÓRIA ■

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

UMA “FALTA DE COMPARÊNCIA” FATAL

A 1 de Novembro de 1908, ganhou as eleições para a Câmara Municipal de Lisboa o Partido Republicano, tendo a nova vereação tomado posse em 30 do mesmo mês. Ela compunha-se de Anselmo Braancamp Freire, Augusto José Vieira, Carlos Victor Ferreira Alves, Francisco de Almeida Grandella, José Miranda do Vale, José Soares da Cunha e Costa, José Veríssimo de Almeida, Luís Filipe da Mata, Miguel Ventura Terra e Tomás António Cabreira (António Cardoso de Oliveira também fora eleito, mas renunciou).

Tratou-se, pois, e pela primeira vez na história do País, de uma vereação não afecta ao Rei e esteve em funções até 1913, tendo tido mesmo um agradável desempenho: as finanças municipais tiveram saldo positivo coisa que já não acontecia desde havia mais de trinta anos!

Em Outubro de 1907 deveriam realizar-se eleições autárquicas mas João Franco, que era o Presidente do Ministério e dissolvera o Parlamento (Ditadura) sem convocar novas eleições, adiou aquelas eleições.

Em 1 de Fevereiro de 1908 aconteceu o regicídio, deste resultando a queda do Governo e o exílio de João Franco. D. Manuel II designou o que



ficou conhecido por “Ministério da Acalmação” que era apoiado pelos Partidos monárquicos, o Progressista e o Regenerador, sob a presidência do almirante Ferreira do Amaral.

Amaral convocou eleições para as Cortes em Abril de 1908 assim aceitando a vontade que tinha sido manifestada pela maioria dos deputados. E convocou também eleições autárquicas para 1 de Novembro seguinte. Inconformados, os Partidos Regenerador e Progressista resolveram não apresentar listas para a Câmara de Lisboa: foi a “greve dos monárquicos”.

A esta eleição apenas concorreram o PRP e o diminuto Partido Socialista. As eleições foram totalmente ganhas pelos republicanos que elegeram todos os vereadores nos três círculos lisboetas.

Pinto Basto, que era o Presidente cessante, deu posse à nova vereação em 30 de Novembro, presidida pelo historiador Braancamp Freire. Assim, graças à não-comparência ao acto eleitoral dos monárquicos, a Câmara de Lisboa tornou-se republicana. Ferreira do Amaral foi demitido no início de Dezembro e a monarquia iria durar ainda menos de dois anos.



■ BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS ■

TÊNIS DE MESA



Tiago Abiodenn, na categoria de Sub-15, sagrou-se Campeão desta modalidade na competição (Campeonatos Europeus) que teve lugar na Polónia, em Gliwice.

*



Na mesma competição, o trio constituído por Carlos Gonçalves, Dinis Ye e Tiago Abiodenn, na referida categoria, ganhou a Medalha de Ouro por equipas, tendo, na final, derrotado a equipa austríaca por 3-1.

ATLETISMO



Mariana Machado alcançou a Medalha de Ouro nos 5.000 ms. nos Jogos Mundiais Universitários ("Universíadas") que se realizaram em Chengdu, China.

*



Também nestes Jogos, o atleta João Ricardo Agostinho Coelho, de 24 anos e natural de Vila Franca de Xira, ganhou o "Ouro" nos 400 ms. ganhando, assim, a Medalha de Ouro.

TRIATLO



João Nuno Batista, de 17 anos e atleta do Clube de Nataçao de Torres Vedras, é o Campeão Mundial Júnior nesta modalidade, título que alcançou em Hamburgo, na Alemanha.

AMBIENTE



A Prof. Manuela Costa, docente na Escola Cidade de Castelo Branco e no Agrupamento Nuno Álvares, ganhou o Prémio "Foundation for Environmental Education" pelo trabalho que levou a cabo na área do desenvolvimento sustentável, Prémio que lhe foi entregue em Copenhague, Dinamarca.

VOLEIBOL DE PRAIA



A dupla Hugo Oliveira Campos, da Maia e com 22 anos, e João Nuno Pedrosa, de 26 e de Oliveira de Azeméis, ganhou a "Beach Pro Tour Challenge" que decorreu em Edmonton, no Canadá.

NATAÇÃO

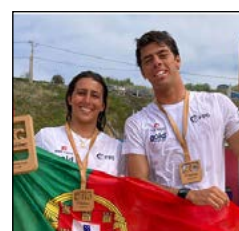


Norberto Mourão, para-canista com 42 anos, ganhou a Medalha de Ouro em VL2 200 ms. na I Taça do Mundo disputada em Szeged, na Hungria.



Rafael Mimoso é Campeão Europeu Sub-18 nos 200 ms. bruços, título que obteve no Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) que decorreu em Maribor, na Eslovénia.

SURF



A dupla Guilherme Ribeiro e Mafalda Lopes, ganhou o EUROSURF 2023, que decorreu na praia de Santa Cruz, em Torres Vedras.

BILHAR ÀS TRÊS TABELAS



A equipa do Futebol Clube do Porto sagrou-se vencedora da Taça da Europa pela segunda vez. Bateu na final a equipa da Turquia e a competição realizou-se no Porto.

CIÊNCIA



Armando Soeiro Moreira de Lacerda (1902-1984), que exerceu a docência no Porto e em Coimbra, foi um notável fonetista e precursor das impressoras a jacto de tinta e das comandadas à voz, inventor, também de vários equipamentos únicos e revolucionários.

■ A PONTE “VASCO DA GAMA” ■

Atravessando o Rio Tejo, estabelece a ligação do concelho de Alcochete a Lisboa e a Sacavém.

É a mais longa ponte atirantada (ou seja suspensão e sustentada por tirantes) da União Europeia e a segunda maior da Europa (a maior é a da Crimeia).

Com um comprimento de 17,185 kms., a Ponte “Vasco da Gama” começou a ser construída em Fevereiro de 1995 e viria a ser inaugurada em 29 de Março de 1998 em cerimónia presidida pelo então Presidente da República, Dr. Jorge Sampaio, e sendo Primeiro Ministro o Engº. António Guterres. Deveria ter sido consagrada pelo Cardeal Patriarca de Lisboa, D. António Ribeiro, mas isso não pode acontecer porque ele faleceu cinco dias antes da data.



A Ponte é suspensa e o seu maior pilar ergue-se a 148 ms.. A sua largura é de 30 metros.

Na sua festa inaugural foi cozinhada e consumida pelos visitantes uma gigantesca feijoada, tão grande que passou a fazer parte do “Guinness World Records”.



■ FRASES QUE MARCARAM ■

"Não foi a libertação do medo, mas o equilíbrio do medo que tornou possível a sobrevivência da nossa civilização."

■ Golda Meir (1898-1978) ■

"Haverá flagelo mais terrível do que a injustiça de armas na mão?"

■ Aristóteles (384-322 aC) ■

"A nossa vida é feita do que nós fazemos por ela, e do que temos de aceitar dos outros."

■ José Saramago (1922-2010)

"Aquele que não prevê as coisas longínquas expõe-se a desgraças próximas."

■ Confúcio (551-479 aC) ■

"Vista pelos jovens, a vida é um futuro infinitamente longo; vista pelos velhos, um passado muito breve."

■ Arthur Schopenhauer (1788-1860) ■

"Sou contra a leitura de livros em livrarias. Dá mau aspecto."

■ Mário Cesariny de Vasconcelos (1923-2006) ■

"Sou reaccionário. A minha reacção é contra tudo o que não presta."

■ Nelson Rodrigues (1912-1980) ■

"Que teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja teu alimento."

■ Hipócrates (460-377 aC) ■

"Viajar é a maneira mais agradável, menos prática e mais custosa de instruir-se."

■ Paul Morand (1888-1976)

"Contamos histórias uns aos outros para poder-mos viver."

■ Joan Didion (1934-2021) ■

"A coerção não deve ser exercida de cima mas deve ser imposta de todos os lados pela pressão asfixiante das crenças colectivas."

■ Edward St. Aubyn (1960-...) ■

"Somos a primeira geração a sentir o efeito das alterações climáticas e a última que pode fazer algo a esse respeito."

■ Barack Obama (1961-...) ■

"Num tempo de engano universal, dizer a verdade é um acto revolucionário."

■ George Orwell (1903-1950) ■

"Uma pessoa com paixão é melhor que quarenta pessoas simplesmente interessadas."

■ Edward Morgan Forster (1879-1970) ■

■ CONHEÇA OS SEUS MAIORES ■

INÊS DE CASTRO



Dama muito bonita, de Castela, da alta nobreza, que acompanhou a Infanta D. Constança quando esta veio para Portugal em 1340 para casar com o então Príncipe D. Pedro, filho do Rei D. Afonso IV. Aquele D. Pedro apaixonou-se perdidamente por ela ao que ela correspondeu. O íntimo relacionamento entre ambos mais se adensou após a morte da Rainha Constança. Surgiram conspirações e invejas tendo por alvo D. Inês e, com a concordância do Rei Afonso IV, ela seria assassinada por um trio constituído por Pero Coelho, Álvaro Gonçalves e Diogo Lopes Pacheco. D. Pedro fez constar que teria casado secretamente com D. Inês cerca de um ano antes dela ser morta e fê-la coroar Rainha de Portugal.

D. JOÃO DE CASTRO



e de grande probidade.

D. JOÃO DE CASTRO



Com o mesmo nome que o anterior, este nasceu em Azurara, Vila do Conde, em 1872 e viria a falecer em Prado, próximo de Braga, em 1955. Foi romancista e poeta, sendo da sua autoria "Alma Póstuma", "Morte de Homem" e "Jesus".

JOÃO BAPTISTA DE CASTRO



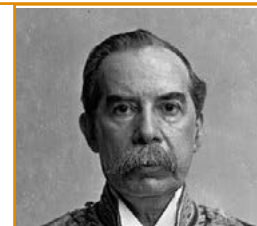
Nasceu em 1700 e faleceu em 1775. Escritor muito apreciado, são de sua autoria "História Universal Antiga e Moderna", "Recreação Proveitosa", "Roteiro Terrestre de Portugal", "Mapa de Portugal Antigo e Moderno" e outras obras mais.

JOSÉ DE CASTRO



Um sábio advogado, jornalista e político que viveu de 1868 a 1929. Presidiu ao Ministério em 1915 e distinguiu-se especialmente na pertinaz defesa dos implicados nos tumultos que tiveram lugar na Madeira em 1884.

JOSÉ LUCIANO DE CASTRO



Grande jurisconsulto nascido em Aveiro em 1834. Faleceu em 1914. Sucedeu a Anselmo de Braancamp Freire na chefia do Partido Progressista e seria por várias vezes Presidente do Conselho de Ministros e Ministro de várias pastas.

LUÍS DE CASTRO

Jornalista notável que viveu de 1826 a 1888. Faleceu no Brasil quando já tinha adquirido a nacionalidade brasileira. De 1876 a 1888 foi redactor principal do "Jornal do Comércio".



D. LUÍS FILIPE DE CASTRO



Escritor e político que viveu de 1868 a 1928. Foi um especialista nas questões agrícolas. Em 1908 seria Ministro das Obras Públicas e, além doutras obras de elevado interesse, escreveu "Le Portugal au Point de Vue Agricole", em 1908.

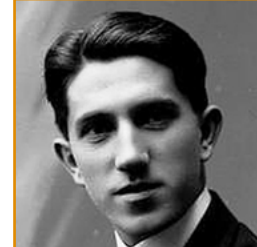
LUIS PEREIRA DE CASTRO

Diplomata, representante do País em tempos do Rei D. João IV em Paris, em Roma e na Holanda, aqui no Congresso de Vestefália. Viveu de 1572 a 1649.



MANUEL DE CASTRO

Pintor notável que seguiu para Madrid a estudar com Cláudio Coelho. Veio a ser o pintor oficial do Rei Carlos II e veio a finar-se em 1712.



CULINÁRIA INTERNACIONAL

Um pouco fatigado de viagens, Mestre Saborini ficou-se por cá.

OVOS VERDES

Ingredientes: 9 ovos
1 colher de sopa com manteiga
2 colheres de sopa com salsa picada
1 colher de chá com mostarda
farinha, óleo, sal e pimenta a gosto

Preparação: ponha num tacho 8 ovos em água fria e leve-os a lume forte. Quando levantar fervura, espere dez minutos e retire então os ovos mudando-os para um recipiente com água e gelo. Estando os ovos já frios, descasque-os. Depois, corte-os ao meio e retire deles as gemas para uma tigela. Noutro recipiente junte a manteiga, a mostarda e a salsa e esmague e envolva tudo usando um garfo. Tempere com sal e pimenta. Encha as claras dos ovos com este preparado e pane, passando por farinha e, depois por ovo batido. Em seguida, frite em óleo. Retire e tempere com sal fino. Sirva imediatamente.

"MOAMBA"

Ingredientes: 1 galinha caseira
1 cebola média
3 dentes de alho
100 mls. de azeite
2 folhas de louro
100 mls. de vinho branco
1 colher de chá de pimentão doce
125 grs. de óleo dendê
1 beringela média
1 "courgette" média
1 chuchu
2 tomates maduros
100 grs. de folhas de batata doce
300 grs. de quiabos frescos
100 grs de farinha de milho
100 grs. de farinha de mandioca
100 grs. de farinha de milho branco
sal, pimenta a gosto

Preparação: colocar ao lume num tacho a galinha já temperada, com sal e pimenta, e, depois de bem corada, retire e reserve. No mesmo tacho, refogue a cebola e o alho em óleo dendê e junte o louro. Adicione o vinho, o pimentão doce e os tomates já cortados em cubos, sem pele e sem sementes. Tape, deixe a cozinhar um pouco e volte a colocar a galinha no tacho. Junte água e deixe apurar e estufar. Retire o excesso de água e guarde-o para cozinhar as farinhas. A meio da cozedura da galinha, junte os legumes já cortados em cubos pequenos, envolva e volte a deixar cozinhar bem. Rectifique quanto a sal. Quando a galinha estiver a largar dos ossos, junte os quiabos cortados em rodela e as folhas de batata doce, deite um pouco de sal se achar que precisa, deixe a cozer por mais 4 a 5 minutos, tape e deixe a repousar durante uns dez minutos com o lume desligado. Para as farinhas, junte 250 grs. de água com 100 grs. de caldo da cozedura da galinha e sal a gosto. Vá juntando os líquidos gradualmente e vá mexendo para não engrumar. Sirva.

SALADA COLORIDA DE FEIJÃO FRADE

Ingredientes: 1 colher de sopa com azeite
vinagre balsâmico a gosto
410 grs. de feijão frade escorrido
1 pimento verde picado
1 pimento vermelho picado
1 cebola rosa picada
1 tomate grande picado
15 grs. de salsa picada
orégãos a gosto
½ colher de café com sal

Preparação: escorra e enxague o feijão e mude-o para uma taça grande. Junte os demais ingredientes. Regue tudo com azeite e junte um fio de vinagre balsâmico. Tempere, misture bem e sirva.

Coisas deliciosas...



Lancaster King's School

The future is now!

Cursos



Inglês
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês



Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)

Escolas



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



Informações
808 203 319

geral@lancasterschool.pt



www.lancasterschool.pt



www.facebook.com/lancasterschool

S & JC – Serviços, Lda.

Contabilidade – Fiscalidade – Auditoria



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

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



**CRIE ESPERANÇA
NO MUNDO**