

nº 430

boletim mensal

ano XXXV

Janeiro de 2019

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 • 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

ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

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

CONSELHO DIRECTOR

PRESIDENTE – Mercês Ferreira

PRESIDENTE ELEITO – João Camarinha

SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRECTOR – Rui Amandi de

Sousa

1º VICE PRESIDENTE – Rogério Cardoso

2º VICE-PRESIDENTE – Jorge Silveira

1º SECRETÁRIO – João Camarinha

2º SECRETÁRIO – Mónica Povo

1º TESOUREIRO – Diogo Pedrosa

2º TESOUREIRO – Américo Camarinha

1º PROTOCOLO – Jorge Silveira

2º PROTOCOLO – Eurico Basto

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Rogério Cardoso

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Ângelo Sá & Jaime Poças

FREQUÊNCIA & COMPANHHEIRISMO – Inês Ferraz,

Fernando Jorge Rocha & "Mizi" Reis

COMUNICAÇÕES & REDES SOCIAIS – Américo Camarinha, Diogo Pedrosa & Henrique Lopes Cardoso,

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Jorge Silveira

ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Bartolomeu Pereira, Eurico Basto & Fátima Meira

RETENÇÃO DE SÓCIOS – Ângelo Sá & Marília Raro

INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Artur Lopes Cardoso & Rui Amandi de Sousa

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

PRESIDENTE – João Camarinha

RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Américo Camarinha & Henrique Lopes Cardoso

EVENTOS – Ângelo Sá, Jaime Poças & Mónica Gonçalves

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Mercês Ferreira

SERVIÇOS À COMUNIDADE – Ana Povo, Ângelo Sá, Filomena Aguiar & Francisca Neves

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – António Meira, Eurico Basto & Maria do Céu Gonçalves

SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Inês Ferraz, Luiz Carlos Oliveira & Rogério Cardoso

CAPTAÇÃO DE RECURSOS – Bartolomeu Pereira, Inês Ferraz & Rogério Cardoso

NOVAS GERAÇÕES E SERVIÇOS À JUVENTUDE – Artur Lopes Cardoso, Fátima Meira & "Mizi" Reis

ALDEIA SOS – Américo Camarinha, Ângelo Sá & Francisca Neves

CAMPO DE FÉRIAS E EVENTOS PARA JOVENS – Diogo Pedrosa, Fernando Jorge Rocha, João Camarinha, Jorge Silveira & "Mizi" Reis

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa

DOAÇÕES ANUAIS – Artur Lopes Cardoso & Rogério Cardoso

SUBSÍDIOS – Américo Camarinha & Jorge Silveira

FUNDO PERMANENTE – António Cândido Leite

"POLIOPLUS" – Ana Povo & Manuel Júlio Santos

BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – Henrique Lopes Cardoso & Mónica Gonçalves

BOLSAS EDUCACIONAIS – Eurico Basto, Fátima Meira & Marília Raro

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Ângelo Sá

REVISTA "PORTUGAL ROTÁRIO" – Artur Lopes Cardoso & "Mizi" Reis

Presidente da "CASA DA AMIZADE" – Sofia Cristina Sousa Silva

Rotary
Club de Vila Nova de Gaia



A PROFISSÃO

Exercer uma profissão publicamente é professar, do ponto de vista etimológico. Por isso, fazê-lo equivale a nota distintiva e identificadora de cada um de nós na sociedade em que se move.

Na sua enorme ciência (que a tinha), Paul P. Harris soube reconhecer isso mesmo e transportá-lo para o Rotary, o Clube de Serviço a que deu origem, na justa medida em que ele quis que cada Rotary Clube fosse, a um tempo, constituído por profissionais de referência e representasse uma amostragem transversal que se pudesse, pelo menos tendencialmente, considerar que ele é representativo do pulsar da comunidade na qual esteja inserido.

Foi este pensamento que levou à adopção do sistema de classificações, ou seja à definição de regras específicas disciplinadores da composição do quadro social do Clube: limitação do número de membros por cada profissão e admissibilidade de representantes, nele, de actividades profissionais ou de negócio significativas na economia da comunidade de que se trate.

O Rotary é a única organização de voluntários para prestação de serviços, em todo o mundo, que está subordinado ao referido sistema e só tem a ganhar com tal subordinação. Ganha em representatividade, pois que abarca um vasto leque de actividades dos membros de cada um dos seus clubes; ganha em eficácia a mais que um título: por um lado, nas suas reuniões é, pelo menos, muito difícil ocupar o tempo com abordagem de matérias só do interesse de determinada profissão, e, por outro, os seus clubes tendem a encontrar em si mesmos, no seu respectivo quadro social, especialistas que estão em condições de proporcionar aconselhamento e/ou acção numa mais diversificada gama de assuntos/acções.

Neste mês de Janeiro reflecte-se nos Serviços Profissionais, a matriz distintiva do Rotary. Prezamos a profissão de cada um mas sem esquecer a nobreza que subjaz em toda a ocupação útil. É que, é bom que o tenhamos na devida conta, o Rotary é constituído por profissionais, ou em exercício ou que já exerceram, mas constituídos em posição de liderança ou de chefia.

Vale por dizer que ficarão, em princípio, de fora outros profissionais que, todavia, não tenham o estatuto de líderes na sociedade. Mas isso não retira mérito a ninguém: de facto, existem em todo o lado outros profissionais que, no exercício de determinada profissão (e tantas vezes profissão de enorme importância no seio duma comunidade), se pautam por elementos de grande competência e indelével probidade. São irrecusavelmente credores do nosso respeito, da nossa admiração e do nosso reconhecimento. Não serão, eventualmente, "rotariáveis", mas constituirão em todas as circunstâncias exemplo para os demais.

Não os esqueçamos: demos-lhes estímulo.

NA CAPA

Os "Reis Magos".

PROGRAMA PARA O MÊS DE FEVEREIRO

COMPANHEIRISMO

Dia 7

REUNIÃO Nº. 2283

21,30 horas – Café com
Cônjuges.

Apresentação de O NOVO
MUSEU DE HISTÓRIA NATURAL E
DA CIÊNCIA DA UNIVERSIDADE
DO PORTO: UM ESPAÇO PARA
SONHAR E SABER ONDE A
CIÊNCIA E A ARTE SE CRUZAM,
pelas Srª. Doutora Maria João
Guimarães Fonseca e Drª. Ma-
ria do Rosário Lopes Cardoso.

*Em Fevereiro apenas fazem anos o seguinte
Companheiro e seu Cônjuge:*

DE CASAMENTO

Dia 20 – Luiz Carlos Almeida Oliveira
D. Ondina Dias dos Santos Aroso

Dia 14

REUNIÃO Nº. 2284

21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Dia 21

REUNIÃO Nº. 2285

20,30 horas – Jantar com
Cônjuges e Convidados.
Palestra sobre A PREVENÇÃO
DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS
pelo Prof. Doutor Agostinho
Marques, docente da Facul-
dade de Medicina da
Universidade do Porto.

*Em Fevereiro cumprem o seu aniversário da admis-
são no Rotary International os Rotary Clubes de
Matosinhos, no **dia 7**, o Rotary Club da Guarda, no
dia 10, o Rotary Club de Leça do Balio, no **dia 11**,
o Rotary Club de Santo Tirso, no **dia 13**, o Rotary
Club de Vila Nova de Famalicão, no **dia 21**, e o
Rotary Club de Viana do Castelo, no **dia 29**.*

Dia 28

REUNIÃO Nº. 2286

21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

*Apresentamos sinceros votos de muitas felicidades
aos nossos Companheiros em festa.*

ÍNDICE

A Profissão	1	Poesia	12
Programa para o mês de Fevereiro.....	2	O Intercâmbio Rotário da Amizade	13
Companheirismo	2	A Peste Escamoteada (continuação)	15
Página da Presidente	3	Boas Notícias em Português	16
A Casa da Pedra	4	Frases que marcaram	17
Secretaria.....	5	Porquê sou Rotário?	18
Festejámos o Natal	7	Conheça os seus Maiores	19
Recuperei em	9	Culinária Internacional.....	20
História do Uso da Terra	10		

Página da Presidente



Mercês Ferreira
Presidente 2018-19

Caros Companheiros e Companheiras.

Este é o mês que o Rotary dedica ao tema que está na essência deste Movimento Internacional, a ética profissional. Dedicamos uma grande parte das nossas vidas ao nosso trabalho e, embora algumas pessoas se conformem em sobreviver, outras fazem do seu trabalho uma forma de vida. Quando uma pessoa gosta do seu trabalho, naturalmente que se destaca das demais, visto que é capaz de viver com uma paixão e alegria constantes. São profissionais que dão o melhor de si mesmos como pessoas, sem descuidar dos aspectos mais importantes da sua profissão.

Em Rotary, esta é uma realidade que vai para além dos limites do nosso local de trabalho pois transportamos para a sociedade o êxito do nosso trabalho ajudando a melhorar a vida de outras pessoas.

Num mundo em que os padrões de sucesso são tão estereotipados e em que poder e dinheiro são tão valorizados, gostar de servir os outros, por exemplo, pode ser considerado algo de menor valor para muitos, mas não para nós. A nossa profissão não é apenas um meio de ganhar dinheiro ou de ser aceite e admirado: é muito mais do que isso, pode ser mesmo um meio de nos sentirmos felizes e de contribuirmos para um mundo melhor. E isto acontece através da nossa actividade rotária.

Metade do tempo de nossas vidas é dedicada ao trabalho. Por meio dele podemos realizar-nos e contribuir para mudar qualitativamente a sociedade onde nos inserimos, construindo pontes interpessoais. Como consequência, vivemos bem com a vida, relacionamo-nos melhor com ela mesma e com os outros. A alegria e a satisfação com que exercemos a profissão contagiam.

Assim, proponho uma reflexão rotária para este assunto: que contributo emprestamos, através da nossa profissão, à sociedade? Em que medida construímos um mundo melhor quando estamos no desempenho das nossas funções profissionais?

É possível aliar o trabalho à realização e ao prazer de ajudar outros. Hoje em dia o tempo corre atrás de nós, e parar uns tempos para reflectir sobre estes temas pode ter maior impacto na sociedade onde nos inserimos, em vez de apenas rumarmos nesta corrida desenfreada em direcção ao sucesso individual.

Se a ética profissional estiver presente nas nossas vidas, conquistamos mais respeito, credibilidade, confiança e reconhecimento de nossos pares de trabalho. Devemos encarar a profissão como um compromisso com a sociedade.

Saudações Rotárias

A Presidente do Clube Rotário de Vila Nova de Gaia

A “Estrada da Circunvalação”, no Porto, foi criada como uma linha de índole militar, para a cobrança de impostos que, desde havia séculos, eram cobrados à entrada das cidades para aplicação nas obras de abastecimento de água. Era o, assim designado, “Real d’Água”.

Foi construída entre 1889 e 1896 e aquilo que, em muitos dos seus quase 17 quilómetros, vemos como separadores centrais agora, era naquela altura um fosso com dois ou três metros de profundidade.



Ao longo da sua extensão, foram construídas 13 casas nas quais os funcionários da Coroa, do Bispado e do Município se encontravam instalados e aí cobravam as referidas taxas ou impostos. Em 1922 foi extinto o “Real d’Água” e a Câmara ficou com o direito exclusivo da cobrança de impostos sobre os produtos que entravam na cidade, até que, em 1943, veio a ser suprimida pelo Estado a cobrança dos impostos indirectos municipais.

As casas da Guarda Fiscal foram sendo paulatinamente vendidas pela Câmara. A que se mostra na fotografia que publicamos aqui é uma das raras que chegaram até aos nossos dias (existem ainda cinco preservadas e que ainda são utilizadas, sendo uma delas a do “Teatro da Vilarinha”, outra a do posto de Vila Cova)





Secretaria mês de **Dezembro**

Compº. João Camarinha

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Abidjan Golf** (Costa do Marfim) – o Compº. Fernando Jorge Rocha; no Rotary Club de **Gaia-Sul** – os Compºs. Américo Camarinha, João Camarinha e Rogério Cardoso; no Rotary Club de **Lisboa-Olivais** – a Compª. Mercês Ferreira; no Rotary Club de **Porto-Foz** – o Compº. Rogério Cardoso; no Interact Club **ESAS/Vila Nova de Gaia** – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e “Mizi” Reis; no Rotaract Club de **Vila Nova de Gaia** – o Compº. João Camarinha; na “Gala do Delegado” da Associação Portugal Rotário, em Palmela – o Compº. Artur Lopes Cardoso; em Reunião de Zona com o Governador-Eleito (Pre-PETS) – o Compº. João Camarinha; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

TIVEMOS A HONRA E O PRAZER DAS VISITAS

Dos Compºs. Ezequiel Jorge e Maria do Carmo Jorge, do Rotary Club de Espinho. Dos Compºs. Carla Pinto e Ivan Toro, do Rotary Club da Feira. Do Compº. Alberto Silva, do Rotary Club de Gaia-Sul. Da Compª. Alda Neto, do Rotary Club de Paredes. Das Compºs. Cristina Henriques e Maria João Martinho, do Rotary Club de Porto-Foz. Dos Compºs. Diamantino Gomes e Teresinha Fraga, do Rotary Club de Senhora da Hora. Do Compº. António José Ferraz, do Rotary Club de Sever do Vouga. Dos Compºs. RTC Ana Cristina, Inês Ferreira e Luís Teixeira, do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. Dos Compºs. ITC Carolina Reis, Gonçalo Cardoso, Mariana Nunes e Sérgio Simões, do Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia. Da Srª. Engª. Sara Dias. Dos Exmºs. Srs. Drs. António Manuel Vaz de Macedo, Rosa Zulmira Macedo, Carlos Magalhães, Drª. Cláudia Sofia Pereira Magalhães, D. Helena Ferreira Pinto, D. Maria Ester Pereira e D. Sílvia Neves.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

por “e-mail”, convites para a mesa-redonda sobre “The Rotary Foundation”. Programa de Dezembro rectificado. Convites para a nossa reunião com palestra “Os Benefícios da Cirurgia de Ambulatório”. Convites para o nosso Almoço de Natal. Foi enviada a edição de Dezembro do nosso Boletim. “E-mail” para o Rotary Club de Valongo a manifestar interesse em inscrever dois jovens no RYLA que organiza. Convocatória para Assembleia do Clube.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Dezembro** dos Rotary Clubes de Almada, Amarante, Caldas das Taipas, Coimbra,

Ermesinde, Esposende, Fafe, Feira, Felgueiras, Leiria, Lisboa-Belém, Lisboa Internacional Francófono, Lisboa-Olivais, Lisboa-Parque das Nações, Ovar, Paredes, Póvoa de Varzim, Praia da Rocha, Santarém, Santo Tirso, Valongo e Vizela. Para o mês de **Janeiro**, dos Rotary Clubes de Felgueiras, Lisboa Internacional Francófono e Porto.

Comunicações – Do RI sobre a importância de manter actualizado o “MyRotary”. Do Governador, referente a Subsídios Distritais. Dos Rotary Clubes de Ermesinde e Valongo, sobre a organização dum RYLA. Informação sobre RYLA na Alemanha. De Aldeias de Crianças SOS, convocatória para a sua Assembleia Geral. Programação do Auditório Municipal e do Cine-Teatro “Eduardo Brazão”. Cumprimentos de Boas-Festas da APPACDM Vila Nova de Gaia, Colégio Internato dos Carvalhos e Rotary Clubes de Estarreja, Monção e Ovar. Relatório e Contas da Fundação Rotária Portuguesa (1º Semestre). Facturas dos consumos de água e de electricidade, assim como a do Hotel “Holiday Inn”. Da Associação Portuguesa de Doentes com Parkinson, a solicitar apoio financeiro. Idem da Frente Rotária Anti-Diabetes (FRAD). Questionário de Satisfação da Parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia. Pedido para acolhimento de jovens em intercâmbio com a Venezuela.

Convites – Do Rotary Club de Valença, para a sua Gala “Prémio Excelência”. Dos Rotary Clubes de Gondomar, Porto-Antas e Senhora da Hora, para as suas respectivas Ceias de Natal. Da Representadoria do Rotaract, para o projecto “Sê um Pai Natal”. Dos Rotary Clubes de Ansião, Fafe, Gaia-Sul, Porto-Foz, Praia da Rocha, Santo Tirso, Senhora da Hora, Trofa e Vale de Cambra, para as respectivas VOG. Da APPACDM, para o Seminário sobre Envelhecimento e para Concerto Solidário com Miguel Araújo. Do Rotary Club de Sandim, para Concerto Solidário de Natal. Dos Rotary Clubes de Porto-Antas e Estarreja, para as suas respectivas reuniões com palestra.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Portugal Rotário”. Boletins dos Rotary Clubes de Caldas da Raíña, Coimbra, Ermesinde, Fafe, Leiria e Marinha Grande. Carta Mensal do Governador.

PUBLICAÇÕES NÃO ROTÁRIAS RECEBIDAS

“O Gaiense”. “Vila da Feira Terra de Santa Maria”, da Liga dos Amigos da Feira. “News Letter” Na Palma da Mão, de Aldeias de Crianças SOS.

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

Farmácia Portela

ABERTO 24 HORAS

Homeopatia
Fitoterapia
Ortopedia
Podologia
Equipamentos para
geriatria e deficientes

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





**Inovação em
ambientes
cerâmicos**



Almeida & Xavier, Lda.





**Decoração de
Salas de Banho**

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

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

ESCL, Rua Júlio César, 247 — 4.º, E9-4001-401 PORTO
Tel.: 22 6099448 — Fax.: 22 6099265 — PORTUGAL



JORGE SILVEIRA
MÉDICO DENTISTA

CLÍNICAS EM EXCLUSIVIDADE DE IMPLANTES

OVAR : 256 572 442
COIMBRA : 239 825 660
TABUAÇO: 254 789 416
SANTIAGO DA GUARDA: 236 676 188
SANTA MARIA DE LAMAS: 22 744 5039

CLÍNICA SEDE
Rua do Moeço, 204
4525-136 Canedo-SMF
Telf. 22 763 4438
Tlm: 936 004 973/934 926 143
clinicadentariadrjorgesilveira@gmail.com

Festejámos o NATAL



Vai ficar lembrado por muito tempo o dia 15 de Dezembro: o almoço de Natal da nossa Família Rotária. É que foi, efectivamente, diferente de todas as outras (mas ... porque raio estou a dizer que esta foi diferente se é sabido que o nosso Clube não "sabe" fazer duas iguais?!).

Pois é. Mas, manda a verdade que se diga que, apesar disso, esta foi mesmo diferente. Ora veja o leitor: ampla sala cheia com cerca duma meia centena de pessoas: Rotários (além dos da casa) dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, Espinho e Sever do Vouga, as duas meninas e sua "mãe" da Aldeia SOS de Gulpilhares, vários amigos e amigas que não são formalmente Rotários. E, claro, meninas e meninos. Não é mesmo de se lhe tirar o chapéu?!

Fizemos a saudação às bandeiras da praxe e em seguida, e à vez, um porta-voz de cada uma das mesas (que várias eram) foi recitando versos alusivos ao alto significado do Natal, para reflexão.

A seguir viria algo de aguardado "cum magna expectatio", se bem que em ante-estreia: o nosso grupo coral. Ai que ansiedade! Que de nervos!!! Nada disso.

A sua apresentação, com agradecimentos à Comp^ª. Marília pelas facilidades concedidas na Escola "António Sérgio" para os ensaios, foi encargo imposto ao Comp^º. Artur Lopes Cardoso,



Saudação às bandeiras: da esquerda para a direita, os Comp.ºs António Ferraz (R.C. Sever do Vouga), Artur Lopes Cardoso e "Mizi" Reis.

A nossa tão querida Presidente Mercês, igual a si mesma, qual coelho da história de Alice no País das Maravilhas com o seu grosso relógio pendurado ao pescoço e a gritar "É tarde!, É tarde!. Vinda à justa de Lisboa, juntou-se a nós para presidir sem ter tido tempo de ir a casa antes de tudo. E lá tudo dirigiu com um sorriso encantador nos lábios!



Aspectos gerais da sala.



Apresentando o Grupo Coral.



Uma memorável pre-apresentação do "Insuperável" Grupo Coral.

que a fez aumentando a expectativa. O Maestro titular não pode estar, por "amarrado" a outro compromisso. Mas assumiu a regência a Comp^a. Inês e com uma autoridade e competência absolutamente notáveis. E recusando servir-se da batuta! O Grupo Coral do Clube entoou duas melodias apenas, mas, reconheça-se, com enorme disciplina e não menor qualidade. E apenas após cerca de um mês e com ensaios uni-semanais! Melhor?! Qual Michael Jackson, qual cabaça!!!

Por isso, não admira que viessem estrondosos aplausos demorados e a assistência quisesse mais. Fica para a próxima...

Seguiu-se o almoço (excelente!) sem solução de continuidade e no meio de um extraordinário (que no nosso Clube é ordinário) de amizade e indesmentível companheirismo.

Atingiram-se as sobremesas, e, ao saboreá-las, ia aumentando a expectativa: aguardava-se a entrada, sempre triunfal, do "Pai Natal". E ele veio em boa forma, supinamente interpretado por D. Ana de Sá, a rigor vestido e de abundante barba branca, carregado de vistosos embrulhos que despertavam enorme curiosidade, sobretudo nas crianças. Estas pulavam e, expectantes, foram aguardando a chamada de mistura com muitos Oh!, Oh!, Oh!

E foi grato ver o brilho dos olhares e a sua alegria à medida que recebiam os respectivos embrulhos e lhes arrancavam o papel que os envolvia. Uma alegria incontida!

E foi já atingido o meio da tarde que a Presidente Mercês percutiu o sino na badalada anunciadora do fim da reunião de mistura com votos de Festas Felizes para todos.

ALC



E chegou o Pai Natal!!

RECUPEREI EM ...

Rotary Club de Abijan Golf (Costa do Marfim)

Fernando Jorge Rocha

Em Abijan há 15 Rotary Clubes. Fui visitar um deles, o de Abijan Golf, que faz as suas reuniões semanais no Ivoire Golf Hotel aos sábados e às 8,30 horas. São, pois, reuniões de pequeno-almoço. Levei comigo um amigo, o Rui, da empresa para a qual estou aqui a trabalhar. Ali chegados, logo fomos presenteados com um pequeno-almoço.

A reunião propriamente dita, realizada em 3 de Novembro, começou com o entoar duma canção rotária. Ao canto seguiram-se os trabalhos e todos tiveram a oportunidade de relatar os projectos vários nos quais estão envolvidos todos os Companheiros. "Arranhando" o francês, também fiz a minha apresentação, tendo esclarecido as razões da minha presença na Costa do Marfim, tal com o Rui fez por sua banda. Referi os nossos trabalhos com os jovens, os intercâmbios e projectos de índole social. Do Clube soube que iria fazer em 1 de Dezembro uma Gala de Beneficência e fui convidado a participar numa acção ambiental do Rotaract. Naquela Gala logo me inscrevi e prometi levar mais três colegas da empresa.

Com o Presidente fiz permuta das flâmulas dos nossos respectivos Clubes.



HISTÓRIA DO USO DA TERRA

Henrique Regalo

Em toda a área noroestina do nosso País, que se pretende candidatar a ser considerada Reserva da Biosfera – quase sempre fronteira, excêntrica e afastada dos lugares amenos e abertos do vale onde todos os contactos possíveis desenvolveram lógicas entrópicas de crescimento – o Homem, desde os tempos pre e proto-históricos, aperfeiçoou técnicas agrícolas e silvo-pastoris que lhe permitiriam a exploração dos recursos naturais, de forma lenta mas racional, garantindo, assim, a sua sobrevivência num equilíbrio entre actividade antrópica e ambiente natural. Esta situação possibilitou, até aos nossos dias, a manutenção de um património natural e cultural de excepcional valor.

Assim, ao longo de larga diacronia, esse precário equilíbrio foi conseguido graças a sustentabilidade e manutenção de sistemas produtivos que integravam todo o território serrano e florestal, num compasso paciente que conseguiu durante anos escapar às questões colocadas nas regiões favorecidas e densamente povoadas dos vales e aglomerações ribeirinhas da Europa – onde o meio ambiente viria a ser gravemente atingido e partir dos Sécs. XIX e XX como resultado do novo paradigma industrial, progressivo e tecnicista fundador das actuais sociedades urbanas.

Em Portugal, e fundamentalmente no norte e no centro do País, as regiões de montanha mantiveram o padrão de ocupação pos-romano e medievo do Mons (baldio), Saltus (floresta) e Ager (agro cultivado) até quase meados do Séc. XX, em que a fragilidade provocada pela dificuldade e limitações físicas para o aproveitamento do território obrigavam à distribuição de esforços da população entre a produção e a conservação dos recursos. Daí as reminiscências comunitárias tão vivas ainda em bolsas arcaizantes de alguns povoamentos do noroeste (Castro Laboreiro, Soajo e Terras do Bouro) e do planalto transmontano (Terras do Barroso e Montesinho).

Aqui, a organização social baseava-se em dois pilares básicos – a abundância de mão de obra e uma forte coesão nas relações de trabalho – o interesse geral acima do interesse individual. Só assim se poderiam manter os sistemas de pastoreio (vezeiras) e investir esforços na conservação das estruturas de exploração (socalcos, trilhos, regadios), ou a sustentação de práticas comunitárias na gestão

do espaço. Esta gestão assentava muitas vezes em noções de espaço funcional e espaço simbólico/religioso, incompreensível para as mentalidades urbanas e já em crise nos últimos anos – com consequências graves para a paisagem e para o ambiente. À ruptura do sistema tradicional referido soma-se o vazio demográfico resultante da inevitável atracção exercida pela cidade. Esta nova realidade, a impor-se continuamente desde os anos sessenta, obriga a um repensar profundo do ordenamento, dos usos do território mas também da protecção





ao legado patrimonial dessas zonas altas.

O território a candidatar, situado no noroeste de Portugal, foi, assim, objecto duma antiquíssima ocupação humana que vem desde os tempos proto-históricos até aos nossos dias. Facilmente se descortinam ainda vestígios megalíticos, célticos, romanos e, naturalmente, medievais, atestando continua e organizada utilização desse espaço, servindo, por vezes e desde tempos imemoriais, de referência geográfica ou limite às comunidades.

Aqui, como, de resto, em todo o mundo, a aventura da ocupação do território e também do seu ordenamento, iniciou-se quando o Homem adquiriu a possibilidade de se libertar da ordem imposta pela Natureza, e com ela iniciar também a organização do seu espaço geográfico.

Desde os mais arcaicos tempos, o Homem, vivendo em grupos nómadas – procurando continuamente meios de subsistência – e guerreiros – lutando pela sobrevivência num mundo hostil – sentiu necessidade de conservar a memória dos trajectos, dos trilhos percorridos e das suas direcções, assim como de transmitir essas informações preciosas aos vindouros.



Desta necessidade teriam surgido os primeiros esboços incipientes, representando a superfície da terra ou parcelas duma região, isto é, traçavam

os primeiros sinais no terreno fazendo apelo à sua intuição, ao seu conhecimento directo do território onde habitavam.

Realizavam uma primeira apropriação do seu território fundada numa herança ancestral, por vezes sagrada, legitimada por um consenso social que recusaria a intrusão de estrangeiros. As primeiras delimitações apoiar-se-iam, segundo concluem antropólogos e arqueólogos, sobre fronteiras naturais ou em limites sacralizados por marcas misteriosas que uma transmissão oral reservaria aos iniciados.

Há cerca de 15.000 anos, beneficiando das novas condições ambientais que se vinham gradualmente impondo na Europa – recuo dos glaciares, temperaturas mais amenas – desenvolveram-se as primeiras comunidades de pastores/agricultores, responsáveis pelo relevante salto qualitativo efectuado na embrionária sociedade humana.

O Homem sedentarizou-se. Este facto, originando e condicionando profundas alterações na ordem demográfica e na humanização da paisagem, permitiria a expansão lenta mas progressiva de uma agricultura rudimentar. Esta viragem “neolítica” caracterizada assim pelo estabelecimento de novas relações entre o Homem e o meio-ambiente, - mais entendida aqui como evolução complexa ao longo de extensa diacronia do que como mudança radical – criou uma nova mentalidade. Desta mentalidade, e na confluência dos problemas suscitados pela sua transformação com o evoluir duma nova consciência de adaptação a espaços fixos, surgiriam diferentes e mais complexas noções de território e de limite.

(continua na próxima edição)

POESIA

Gomes dos Santos

AS ESCADAS DO PRÉDIO VIZINHO

Aquelas escadas do prédio vizinho
Vão p'ra baixo e p'ra cima
Sem corrimão.

Ouvem-se passos cadenciados
Ora lestos, ora moderados.
Sobem?
Descem?
- Rodopiam talvez:

Rés do chão, cave, primeiro
Rés do chão, cave, primeiro
Rés do chão, cave, primeiro
.....

Crianças à borda da rua
Não precisais descer nem subir.
Pobres, doentes, velhos, infortunados
Eu desço não se incomodem.
Camaradas, amigos. Deixem-se estar
Eu vou lá.

Meninos sujos de alma grande
Sempre igual: não sobe nem desce.
É tão vasto o patamar!

Podeis continuar a brincar.

Necessitados de luz e pão
A dor é profunda, fere cada vez mais!
Estão tão pouco usados os degraus!
- Porque me não dais, egoístas, parte do
vosso sofrer?

Soldados heróicos, ânimos esforçados
Na ardência do Sol,
Muito cansados,
Quereis beber um trago tranquilo?
- A escada sobe sem corrimão.

A escada não pára.
P'ra baixo e p'ra cima
P'ra cima e p'ra baixo.
.....

Meu Deus, há tantos que precisam
Meu Deus, todos precisam.

Degraus renovados
Ânimos afogueados
Persistentes ...

Cansados.

Há tanto quem precise!

Degraus sem corrimão
Só interessa a serventia
Subir e descer em correria
Num perene vaivém.

Há tantos necessitados!

Volvidos séculos
A escada lá estava.
Subia?
Descia?
- Não. Nem só
Ainda rodopia.
Rica e generosa
Diligente e carinhosa.

Todos os andares são fim
Todos são escala
Todos são começo
Dum curso sem tropeço
Que passa ao pé de mim
Naquele prédio vizinho.

“NOSCE TE IPSUM”

A ascese do sofrimento!

Meu Deus, porque deixais que os
pequeninos sofram?

Os outros existem
Sofrem e amam:
Não, não posso magoá-los.

A virtude não tem fachada.

No meu rés do chão discreto há crianças
Que se cruzam velozes.
E eu as contemplo
Do meu patamar tranquilo
Sem crepes afestoados.

O mundo em turbilhões ri lá fora
Em gargalhadas estridentes
De Carnaval.
Todos lutam
E querem vencer.
- Ébrios, não se encontram,
Não descobrem a vida
Dádiva simples, subtil,
Tão magnânima!

O prazer de dar.
A ânsia de ascender.
A purificação no sofrer
O encanto, doce, do criar.
Não sabeis que para guardar um tesouro
não se deve fazer troar
canhões?

Os outros existem
Sofrem e amam:
Meu Deus, que hei-de fazer por eles?

Descubro que o enlevo não está no triunfo.
Não me aprazem loas, nem admiradores.

Deixem-me na quietude do meu mundo
Descobrir-me
E viver.

Para quê?

- No meu jardim pequeninos
Um gerânio despontou.
Cresceu, viveu
E frutificou.

Descobri encantado as suas cinco
cápsulas:

Dar é um prazer;
Ascender é um norte;
Sofrer, um motivo de pureza;
Criar, uma preocupação do ser;
Discrição, a riqueza das elites.

Porquê?

Os outros riem e lutam.

Deixem-me viver.
Quero cultivar gerânios.
Não são para vender.
Gosto tanto de cultivar gerânios.

o INTERCÂMBIO ROTÁRIO DA AMIZADE

Trata-se de um programa do R.I. criado há alguns anos já mas que, em Portugal, é talvez pouco conhecido e, garantidamente, são muito poucos os que a ele recorrem ou por ele se interessam. O que é pena, pois que ele constitui uma boa ferramenta para favorecer as relações mais salutares entre os povos de todo o mundo.

Na verdade, através deste programa os Rotários e suas famílias visitam os lares doutros Rotários, do mesmo país, ou doutro qualquer e em qualquer das latitudes possíveis. O objectivo fundamental dele é o de fomentar a compreensão mundial, a boa vontade e a paz, tudo isto cruzando fronteiras geográficas.

Se bem que ele constitua um meio de se poder obter alojamento durante uma viagem de negócios ou de mero turismo, o Intercâmbio Rotário da Amizade facilita as deslocções de pessoas que se sentem motivadas por um verdadeiro interesse em conhecerem outras culturas, outros modos de estar no mundo, partilhando um companheirismo internacional, sobretudo.

Existem dois tipos de IRA: o que envolve visitas inter-clubes e o que tem que ver com visitas inter-distritais. Em qualquer dos casos, o número de pessoas ou de casais participantes é flexível e, portanto, depende do acordo a que se tenha chegado nas relações entre Distritos.

Nas visitas entre clubes, um Rotário, acompanhado ou não doutros elementos da sua família, visita por alguns dias o lar doutro Rotário e doutro país; nas inter-distritais entram vários Rotários ou casais que vão visitar algumas comunidades do Distrito anfitrião durante cerca de um mês.





Podem participar Rotários e seus familiares (cônjuge e filhos), mas, nas visitas inter-distritais, apenas Rotário e seu cônjuge. Os IRA podem decorrer em qualquer parte do ano, e as correspondentes permutas podem ter lugar ou no mesmo ano, ou no ano subsequente.

São os Distritos que definem a duração do IRA. No geral, porém, as visitas de Rotários “a se” duram de três a sete dias. Tratando-se de visitas inter-distritais, a sua duração costuma variar entre uma e quatro semanas. Nelas é usual terem lugar eventos sociais locais, reuniões rotárias e tempo livre. Na programação de cada uma devem existir visitas e passeios em locais históricos ou de especial interesse.

Os custos incorridos pelo IRA são inteiramente suportados pelos participantes. Nenhum custo poderá ser imputado ao *Rotary International*.

O Distrito que decida abraçar o IRA deve nomear um seu responsável que actuará sob a supervisão do Presidente da Comissão Distrital respectiva.



Quem decida participar no IRA deverá candidatar-se a este programa através do Presidente do seu Clube. Será este quem, subsequentemente, promoverá a realização da inscrição pretendida, caso o Distrito tenha decidido aderir a ele. O Presidente informará depois acerca dos requisitos que deverão ser satisfeitos.

Não acha que é aliciante?

A PESTE ESCAMOTEADA

Daniel Charles

Ao longo da história, a humanidade foi atingida por três grandes pandemias de peste. Se estas ocorrências significaram, por certo, um atraso civilizacional e já nos parecem longínquas, a peste de 1720, que atingiu Marselha, pela negligência com que foi encarada, a ausência de respeito pelas regras já então definidas e pela corrupção, merece um recuperar da memória.

(Continuação da edição anterior)

O artista, o pintor, o escultor, o gravador ou outro, encarregava-se de mostrar a história da peste. Utilizando uma alternativa: a sua pessoal visão da epidemia e das impressões com que, quanto a ela, se ficava (imagens terríveis e, neste caso, reproduzindo a realidade das cenas observadas), ou mostrar todas as facetas da religiosidade induzida pelo flagelo em consequência do facto de existir uma incapacidade da parte do homem de tratar a doença e de impedir a mortalidade que ela causava. Isto reduzia o homem a ater-se a uma atitude de solicitação da ajuda divina através de orações e súplicas. Para o tratamento dos que eram atingidos pela peste, os médicos dispunham de meios escassos. Sabiam que um bubão que rebentava espontaneamente dava algumas hipóteses de cura. Daí a criação duma supuração através da aplicação duma mistura de cebola e figos cozidos, e depois o barbeiro-cirurgião fazia uma incisão e cauterizava a ferida. O sangue de víbora, a baba de sapo, entravam na composição de todas as mezinhas médicas, dentre estas sendo principal a "a teriaga", uma mistura complexa e secreta de dezenas de ingredientes que era preparada uma vez em cada ano na praça pública: o ópio tinha nela, sem dúvida, um lugar determinante ao lado de diversas plantas que na sua maior parte eram odoríferas.

Uma terapêutica que não se evidenciava como mais eficaz que a da utilização do que era mais comum aplicar "o vinagre dos quatro ladrões". A chegada da antibioterapia viria, felizmente, pôr fim aos altos índices de mortalidade que andavam associados a este flagelo.

O HOMEM DESAFIANDO A LEI

A peste de 1720, que grassou em Marselha, foi descrita em numerosas obras, dentre estas sendo a mais bem documentada a da autoria de Jean-Baptiste Bertrand. Médico, distinguiu-se pela sua

dedicação evidenciada durante esta epidemia que veio a ser recompensada pelo Governo que lhe atribuiu uma pensão. A importância do tráfico marítimo com o que ele provocou de intercâmbio e relacionamento entre os marinheiros levou a imaginar e a estabelecer a primeira quarentena em 1377, em Ragusa (Dubrovnik). Deste modo, bem antes de 1720 já existiam regulamentos detalhados em todos os portos para limitar a contaminação por doenças contagiosas por via marítima. A organização da quarentena era rigorosa e eficaz devido à criação de um Gabinete de Saúde em 1640, que era dirigido pelos intendentés de saúde, e devido à reconstrução de "novas enfermarias" em Saint-Marcel d'Arenc em 1663.

Este dispositivo era completado com a adopção de medidas restritivas em cada porto, de sorte que não se podia desembarcar nem partir sem se ter obtido "uma patente". Patente limpa: havia boa saúde no porto e no porto de destino; patente suspeita: havia rumores de epidemia ou coisa parecida; patente negra: porto atingido pela peste, doença suspeita a bordo.

(continua na próxima edição)



BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS



INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

A insigne investigadora e cientista, Doutora Maria Manuel Mota, arrebatou o prestigiado Prémio “SANOFI – Instituto Pasteur”, na sua edição de 2018.



FUTSAL

Sagrou-se Campeã da Europa a selecção portuguesa de atletas portadores do síndrome de “Dawn”, que, na final, derrotou, e por margem expressiva, a sua congénere italiana.



CIDADE EM FOCO

A cidade de Fundão, na Beira Baixa, foi distinguida pela Comissão Europeia com um dos Prémios “Regiostar” de 2018, em reconhecimento das boas práticas regionais que tem adoptado e pelo desenvolvimento de projectos europeus apoiados por fundos europeus.



ARQUITECTURA

Cinco projectos de arquitectura portuguesa receberam, em 2018, um “Master Prize de Arquitectura”, nas categorias residencial, recreativa, restauro e renovação de interiores, escritórios e pequena arquitectura. Os projectos distinguidos foram dos “ateliers” de Raulino Silva, Miguel Arruda, Valdemar Coutinho, PMC Arquitectos e Tiago do Vale. Os Prémios foram entregues no Museu “Guggenheim”, de Bilbao (Espanha).

LIDER DA JUVENTUDE

A Dr^ª. Lídia Pereira, de 27 anos e de Coimbra mas agora a viver em Bruxelas (Bélgica), assumiu a presidência da YEPP (Juventude do Partido Popular Europeu) sendo, assim, a primeira mulher a assumir tão importante função. Sucede, na presidência, ao romeno Andrianos Giannou. A sua designação para o cargo ocorreu em Atenas, no Congresso aqui realizado da organização europeia de centro-direita dos jovens.



JUDO

Patrícia Sampaio é campeã europeia de juniores nesta modalidade desportiva, na categoria de -78 kgs.. Na final dos campeonatos, que se realizaram em Sófia (Bulgária) derrotou a alemã Christina Faber por *waza ari*.



MARCHA

Inês Henriques sagrou-se Campeã Europeia nos 50 kms. marcha, em prova que decorreu em Berlim (Alemanha).



MOTOCICLISMO

Miguel Oliveira, em KTM, foi o brilhante vencedor do Grande Prémio disputado em Brno (República Checa), categoria de M2. Lidera o Mundial de Moto GP.



Frases que Marcaram



"Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros – é a única".

Albert Schweitzer
(1875-1965)



"Se queres o arco-íris, tens de aguentar a chuva".

Dolly Parton
(1946-...)



"O problema do turismo é que a realidade de um sítio é muito diferente da sua mitologia".

Martin Parr
(1952-...)



"Não só somos responsáveis pelo que fazemos mas também pelo que não fazemos".

Jean Molière
(1622-1673)



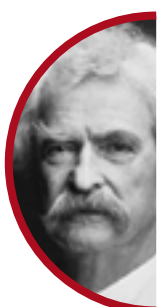
"O mais odioso da guerra é a paixão que por ela se tem".

Vergílio Ferreira
(1916-1996)



"A arte não é um espelho para reflectir o mundo, mas um martelo para forjá-lo".

Valdimir Maiakovski
(1893-1930)



"Só há uma coisa que nem Deus consegue: encontrar uma lei de direitos de autor que faça sentido".

Mark Twain
(1835-1910)



"A ameaça do mais forte faz-me sempre passar para o lado do mais fraco".

François de Chateaubriand
(1768-1848)



"A justiça militar é para a justiça o que a música militar é para a música".

Groucho Marx
(1890-1977)



"Se o desonesto soubesse a vantagem de ser honesto, ele seria honesto ao menos por desonestidade".

Sócrates
(470-399 aC)



"Dominam-se mais facilmente os povos excitando as suas paixões do que cuidando dos seus interesses".

Gustave Le Bon
(1841-1931)



"Pecar pelo silêncio, quando se deveria protestar, transforma homens em cobardes".

Abraham Lincoln
(1809-1865)

PORQUÊ SOU ROTÁRIO?

O Rotary tem em si relações humanas no seu melhor, e constitui um formidável estímulo de aperfeiçoamento pessoal. Dada a circunstância de o Rotary apoiar tudo quanto seja bom e de valia, o mais pequeno esforço pessoal é imensamente multiplicado. As mudanças positivas tornam-se, através do Rotary, ocorrências diárias na vida de todo o Rotário. Sei que isto é verdade por derivar da minha experiência pessoal.

Quando eu mais necessite de segurança, o Rotary renova a minha fé na Humanidade e nos princípios que, desde muito cedo, aprendi na minha vida.

Com 27 anos, tornei-me membro do meu Rotary Clube. Porventura agora, decorridos 40 anos, posso afirmar agora que também sou um Rotário. Felizmente, o processo de me "tornar Rotário" está ainda em curso.

Sou Rotário porque cedo descobri que, como indivíduo, não teria a capacidade de fazer tudo para todos e em qualquer lugar, mas que, como Rotário, posso sempre fazer alguma coisa a favor de alguém e em qualquer lugar.

Pablo Campos Lynch



NOTA – Foi Director do R.I. em 1981-83. É membro do Rotary Club da Cidade do México (México), com a classificação "Lacticínios - Produtos Manufacturados".

CONHEÇA OS SEUS MAIORES



D. URRACA

Infanta de Portugal que era filha do Conde D. Henrique e irmã de D. Afonso Henriques, que seria o primeiro Rei de Portugal. Nasceu em Guimarães e veio a casar com Bernardo Peres de Trava, fidalgo da Galiza que era irmão do Conde de Trava. Viveu no Séc. XII.



D. URRACA

Outra Infanta de Portugal. Viveu de 1148 a 1171 e era filha de D. Afonso Henriques. Foi Rainha de Leão pois casou com o Rei de Leão, D. Fernando II.



D. URRACA

Foi Rainha de Portugal por ter casado com o Rei D. Afonso II. Era filha de D. Afonso IX, Rei de Leão. Foi mãe de D. Sancho II e de D. Afonso III. Faleceu em 1220 e jaz na Igreja de Alcobaça.



JERÓNIMO VAÍIA

Orador sagrado e poeta que viveu de 1623 a 1688. Deixou obras como "Jornada para Coimbra", "Jornada de Lisboa para o Alentejo" e "Elisabetha Triumphans".

ANTÓNIO DIAS DO COUTO VALENTE.

Astrónomo célebre. Viveu de 1800 até 1867.



ÁLVARO VAÍIA

Poeta que faleceu em 1592. Deixou comédias e tragédias que foram representadas em Vila Viçosa, no Paço dos Duques de Bragança.



AMARO DO VALE

Um pintor que se finou em 1619. Fez estudos em Itália e trabalhou em Lisboa, tendo sido "pintor régio" de Filipe II.



FAUSTO DE QUEIRÓS GUEDES VALMOR

Foi Visconde de Valmor, diplomata que nasceu em Lamejo e representou o nosso País em diversas cortes europeias. Viveu de 1837 a 1898 e foi Par do Reino e grande benemérito das artes de dos artistas de Portugal. Instituiu um prémio anual com o seu título a atribuir ao autor do edifício mais artisticamente construído em Lisboa e concedeu largos subsídios para estudos no estrangeiro.





Mestre "Saborini" resolveu espalçar e foi longe: ... à Rússia!

RÚSSIA

Anchovas à Russa

Ingredientes: 3 batatas grandes
2 maçãs "reinetas" médias
6 filetes de anchovas
12 cebolinhas de conserva
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
meia beterraba cozida no forno
sal e pimenta a gosto

Preparação: disponha os filetes de anchova de conserva sobre uma salada feita com as batatas cozidas em água e sal, e as maçãs cortadas em pequenos cubos. Cerque com uma bordadura de cebolinhas picadas e beterraba, dispostas em cordões separados. Regue com um pouco de azeite e vinagre.



com a lâmina duma faca para criar uma espécie de camada. Regue-os com o azeite e leve-os a grelhar. Sirva acompanhados com molho de mostarda.

"Bitoke" à Russa

Ingredientes: 125 grs. de carne de vaca
2 colheres de sopa de manteiga ou de margarina
2 colheres de sopa de natas
1 cebola pequena
sal, pimenta e noz-moscada

Preparação: passe a carne pela máquina de fazer picado e, com um garfo, misture-a com meia colher de sopa de manteiga ou de margarina. Tempere o preparado com sal, pimenta moída e noz-moscada ralada. Com as mãos ligeiramente polvilhadas com farinha, dê à carne a forma dum bife redondo e frite esta numa colher de sopa de manteiga ou de margarina. Depois de o bife se mostrar alourado dos dois lados, retire e coloque no prato. À gordura que tenha ficado na frigideira junte as natas e, se houver, uma colher de sopa de caldo de carne. Deixe este molho levantar fervura e, depois, deite-o por cima do bife. Enquanto esteve a preparar o bife, corte a cebola em rodela finas, que se fritam ligeiramente na restante manteiga ou margarina. Coloque estas rodela de cebola sobre o "bitoke" e sirva acompanhado com batatas salteadas.



Arenques à Diabo

Ingredientes: 6 arenques frescos médios
2 colheres de sopa de mostarda
4 colheres de sopa de pão ralado
3 colheres de sopa de azeite
sal e pimenta a gosto

Preparação: amassar os arenques, temperá-los com sal e pimenta e, em seguida, pincelá-los todos com mostarda. Envolva-os em pão ralado, premindo ligeiramente



Spaciba!!!



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





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})