



Rotary
Club de Vila Nova de Gaia





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



REFUGIADOS

Não poderá dizer-se que o ano de 2015, agora já bem próximo do seu termo, tenha sido um tempo de sossego e de paz no “velho continente”. Empurradas por conflitos e perseguições em seus países de origem, hordas de multidões migraram para norte fugindo de regiões africanas e do oriente médio, buscando, pelo menos, novas condições de vida na Europa e, em muitas situações, simplesmente escapar com vida a morticínios que representam grave retrocesso civilizacional. Têm sido na ordem das centenas de milhar de seres humanos, homens, mulheres e crianças, atravessando em condições de grave perigo as águas mediterrânicas e não só, sendo mesmo de muitos milhares os que perderam a vida ao tentá-lo.

Mas os países europeus em geral, se procuram acolher toda essa gente foragida, são, aqui e além, vítimas de eventos trágicos perpetrados por terroristas e sem causa admissível ou justificada que se veja. Já tinha sido em Madrid, mais tarde em Londres e mais recentemente em Paris. E a própria Rússia, tantas vezes de posicionamento equívoco, não escapou ao fenómeno causado por extremismos censuráveis em alto grau. Medidas de controlo estão a ser tomadas um pouco por toda a parte outro lado, e, o que é pior, começa a manifestar-se um clima de xenofobia que não augura nada de positivo.

Tudo fruto daqueles eventos mas também, e muito, das reivindicações sem sentido dos próprios refugiados que, frequentemente, como que pretendem transportar para a civilização judaico-cristã da Europa, a sua própria maneira de viver, como que ignorando que, se saem das suas regiões de origem, devem procurar adaptar-se aos costumes e aos teores de vida dos países que demandam. O que é visível claramente ao nível das religiões e, sobretudo, na França.

Todo este clima, que é de confrontação, não pode levar a nenhum resultado saudável e acaba por descambar no surgimento de atitudes de barbárie e de clima de medo que retiram a almejada paz pública dos nossos horizontes. O que não pode acontecer, porém, designadamente na órbita rotária.

O nosso País beneficia de uma ampla cobertura rotária, o que nem deverá ser causal de surpresa até pela simples razão de constituirmos uma nação de vanguarda na defesa dos direitos fundamentais da pessoa humana, como a história evidencia, sem prejuízo de, aqui e além, nem sempre termos tido exemplar comportamento. Mas, nisto como em tudo, “quem estiver isento de pecado que atire a primeira pedra”...

Temos a nossa quota de acolhimento de refugiados. Assumamo-la, pois, com compreensão e espírito de tolerância, como é da nossa índole.

E aceite o leitor os votos de Feliz Natal e de um excelente 2016!

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 – Maria (“Mizi”) Reis

PRESIDENTE ELEITO – Jorge Silveira

1º VICE PRESIDENTE – Eurico de Lima Basto

2º VICE-PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso

1º SECRETÁRIO – Rui Amandi de Sousa

2º SECRETÁRIO – Jorge Silveira

1º TESOUREIRO – Américo Camarinha

2º TESOUREIRO – Fernando Jorge Rocha

1º PROTOCOLO – Artur Lopes Cardoso

2º PROTOCOLO – Luiz Carlos Oliveira

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Ângelo Sá

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Artur Lopes Cardoso
& Eurico Lima Basto

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

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Jorge Silveira

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

RETENÇÃO DE SÓCIOS – Jaime Poças

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

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

PRESIDENTE – Eurico de Lima Basto

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

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

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Manuel Júlio Santos

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

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – António Cândido Leite
& Luiz Carlos Oliveira

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

CAPTAÇÃO DE RECURSOS – Fernando Jorge Rocha
& Diogo Pedrosa

NOVAS GERAÇÕES – Marília Raro & Rui Oliveira Santos

ALDEIA SOS – Ângelo Sá & Américo Camarinha

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa

DOAÇÕES ANUAIS – Jaime Poças

SUBSÍDIOS – Rui Amandi de Sousa.

FUNDO PERMANENTE – Manuel Júlio Santos

“POLIOPLUS” – Maria do Céu Gonçalves & Rogério
Cardoso

BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – António Cândido Leite

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

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Manuel
Júlio Santos

REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes
Cardoso

Presidente da “CASA DA AMIZADE” – Miita
Lopes Cardoso



PROGRAMA PARA O MÊS DE JANEIRO

Dia 7

REUNIÃO N.º. 2133 21,30 horas – Café com Cônjuges.
“QUEM SOU EU?” Auto-apresentação
pelo Comp.º. Rui Miguel de Oliveira
Santos.

Dia 14

REUNIÃO N.º. 2134 21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.
Retrospectiva do 1º Semestre.

Dia 21

REUNIÃO N.º. 2135 20,30 horas – Jantar com Cônjuges.
Palestra pelo Exm.º. Sr. Enf.º. André Lobo sobre
“POSTUROLOGIA”.

ANIVERSÁRIO DO CLUBE

Dia 28

REUNIÃO N.º. 2136 21,30 horas – COMPANHEIRISMO.

Em Festa no Nosso Distrito

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

As nossas vivas felicitações a todos.

COMPANHEIRISMO

Em Janeiro aniversariam os seguintes Companheiros ou seus Cônjuges:

NATALÍCIOS

Dia 17 – Américo Ferreira Camarinha

Dia 18 – António Cândido Leite

Dia 21 – Artur Alberto Falcão Lopes Cardoso

Margarida Loureiro Valga Camarinha

CONCERTO DE REIS

No dia **9 DE JANEIRO**, a partir das **18 HORAS**, e na **Igreja do Convento de “CORPUS CHRISTI”**, no Largo de Aljubarrota (beira-rio, junto da “GAIURBE”), teremos um Concerto pelo Grupo Coral “ANIMA MEA”. Entrada – 7,5 “concertos”.

ÍNDICE

Refugiados	1
Programa para o Mês de Janeiro	2
Companheirismo	2
Página da Presidente	3
Poesia	4
Secretaria	5
Homenageámos um Profissional de Referência	7
Adeus Polio!	8
Vida Interna do Clube	11
Dicas Históricas do Rotary	12
O Tomate	13
Curiosidades	14
Um Teste à sua Argúcia	15
Boas Notícias em Português	16
Frases que marcaram	17
Porquê sou Rotário?	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20



Página da Presidente

" M i z i " R e i s



Presidente 2015-16



Dezembro

E chegamos a mais um Dezembro. Este, o do ano 2015!

Mês em que sempre toda a magia, fantasia e mesmo sonhos estão presentes, sejam nos Juniores, em Adultos ou Seniores.

E assim quero aproveitar para, em meu nome pessoal e em nome do Rotary Clube de Vila Nova de Gaia que represento neste ano como Presidente, desejar neste momento a vivência de um mês espantosamente sentido no interior de cada um com a esperança que nos alimenta e nos dá alento. Gostaria ainda que todos estivessem acompanhados do carinho e do amor, de mãos dadas com a ternura e a doçura ou doçuras, sejam da cozinha quente a cheirar a canela, seja do calor contagiante que a família traz consigo.

Este mês é ainda um mês muito importante para toda a família do Rotary, pois é o mês da "Prevenção e Tratamento de Doenças." E, aqui e agora, desejo muito que os cientistas, investigadores, médicos e outros envolvidos, sejam iluminados o bastante para que todas, mas todas, as doenças que tanto fazem sofrer, magoar e doer modifiquem o seu rumo.

É função do Rotary não só a prevenção, como o apoio, a promoção e a informação das comunidades de forma a evitar a disseminação de doenças. E o bom exemplo disto é a quase erradicação da Polio. No mês anterior, o de Novembro, o nosso clube, o Rotary Clube de Vila Nova de Gaia, com o apoio da Câmara Municipal de Gaia, desenvolveu uma "Caminhada, com o nome de "Adeus Polio!", mobilizando todas as pessoas de Vila Nova de Gaia, arredores e amigos. Bem hajam!

Mas ... não penso apenas nas doenças físicas. Então e as não visíveis? Conta-se que, numa palestra sobre "Gestão do Stress", uma psicóloga pegou num copo de água e o levantou. Todos pensaram que ela iria perguntar: "Está meio cheio ou meio vazio?" Mas ela apenas perguntou: "Quanto pesa este copo de água?" As respostas variaram entre 100 e 350 gramas. E ela respondeu: "O peso absoluto não importa. Depende de por quanto tempo o seguram. Se eu o segurar por um minuto, não há problema; se eu o segurar durante uma hora ficarei com dores no braço, e se eu o segurar o dia inteiro o braço ficará mole e paralisado. Em todos os casos o peso do copo não mudou, mas quanto mais tempo eu o segurar mais pesado ele fica." O Stress e as preocupações da vida são como o copo de água. Se pensamos nelas durante algum tempo, nada acontece; se pensamos um pouco mais, elas começam a magoar; mas, se pensarmos por um dia completo, sentimo-nos paralisados e incapazes de fazer mais qualquer coisa.

Vamos lembrar-nos de largar o copo para vivermos mais tranquilos.

Um abraço amigo com votos de feliz mês de Dezembro.

Mizi Reis

P:S.: Este texto foi escrito em total desacordo ortográfico.



Poesia

NATAL

Marta Oliveira Santos

Nada na nua noite bulia.
 Afagado pelo frio de Dezembro,
 um velho pobre na rua dormia
 aconchegado em lençóis de cartão.
 Nas casas, com crepitantes lareiras,
 inúmeras luzes tremeluziam,
 onde sorrisos hipócritas se trocavam
 envoltos em afrodisíacos aromas.
 A árvore, rica de brilhos e presentes,
 indiferente, até ao tecto crescia,
 e no presépio o Menino sorria
 buscando um pouco de atenção
 mas ... nada na nua noite bulia.
 Só o pobre, na sua cama de cartão,
 Jesus pressentia no Seu coração.



O DESCONCERTO DO MEU PAÍS

Na ponta do fim do mundo
 havia um país
 onde a miséria se escutava
 onde a fome reinava
 onde a prostituição prosperava
 onde a emigração sangrava
 onde a guerra colonizava
 onde o silêncio imperava.

Numa primavera de Abril
 na ponta do fim do mundo
 havia um país
 onde os cravos vermelhos floriram
 nos jardins,, nas janelas, nos canos das espingardas,
 onde milhares de rostos sorriram,
 onde homens e mulheres se abraçaram
 e muitos de emoção choraram.

Quase quarenta anos passados
 na ponta do fim do mundo
 há um país
 onde as primaveras sem cor adormecem,
 onde os cravos rubros empalidecem,
 muitos murcham e de tristeza morrem,
 onde as janelas fechadas entristecem,
 onde grávidas de fome as acrianças
 vão à escola, não aprendem e não sorriem,
 onde a miséria bate às portas,
 onde os jovens sonham e partem,
 onde os velhos, sós, com fome e frio,
 a chegada da morte aguardam,
 onde a prostituição às estradas regressa...

Na ponta do fim do mundo
 há um país
 onde o medo voltou a pulsar,
 onde o silêncio começa a pairar,
 onde a liberdade se está a aprisionar.

secretaria mês

NOVEMBRO

Comp. Rui Amadi de Sousa



RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de Coimbra – o Comp. Rui Amadi de Sousa; no Rotary Club de Gaia-Sul – os Comp. Ângelo Sá e Diogo Pedrosa; no Rotary Club de Guimarães – o Comp. Rui Amadi de Sousa; no Rotary Club de Leça da Palmeira – o Comp. Eurico Basto; no Rotary Club de Porto-Antas – o Comp. Rui Amadi de Sousa; no Rotary Club de Porto-Foz – o Comp. Rui Amadi de Sousa; no Rotary Club de Sandim – o Comp. Jorge Silveira; no Rotary Club de Vila Real – o Comp. Fernando Jorge Rocha; em reunião da Comissão Distrital da Fundação Rotária – os Comp. Rogério Cardoso e Rui Amadi de Sousa; nos Seminários realizados pela Comissão Distrital da Fundação Rotária do R.I., em Coimbra – os Comp. Artur Lopes Cardoso, “Mizi” Reis e Rui Amadi de Sousa.

DERAM-NOS A HONRA DA SUA VISITA

as Dr.ªs. Emília Maria da Conceição Pinto, Maria de Fátima da Mota Soares, Filomena Frazão de Aguiar e Helena Vilaça. O Ex.º Sr. José Manuel Coelho Guedes. Os meninos Rodrigo e Rita Silveira.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

“E-mails” para o Maestro Francisco Melo a pedir actuação do Coral “Anima Mea”. Cartas de agradecimento pelo apoio concedido à organização da Caminhada “ADEUS POLIO!”, para Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Farmácia Portela, “Lancaster King’s School”, Hotel “Holiday Inn”, Restaurante “Casa Branca” e Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia. “E-mail” para a Academia de Música de Vilar do Paraíso a solicitar colaboração no “Concerto de Natal Plus”. “E-mails” para todos os membros do Clube a convocar para Assembleia Geral. “E-mail” de condolências para o Rotary Club de Sever do Vouga, em virtude do falecimento do Comp. Celestino Bastos. Documentação sobre o Intercâmbio de Jovens, para o Comp. Fernando Jorge Rocha. Informação sobre a meta quer quanto ao desenvolvimento do quadro social, quer quanto a doações para o Fundo Anual para Programas.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de Novembro dos Rotary Clubes de

Águas Santas/Pedrouços, Celorico da Beira, Espinho, Guimarães, Leça da Palmeira, Oliveira do Bairro, Ovar, Porto-Foz, Póvoa de Lanhoso, S. Mamede de Infesta, Sever do Vouga, Valongo, Viana do Castelo e Vizela.

Comunicações: Mensagem de Outubro do Gov. António Vaz e Mensagem de Novembro do Presidente do R.I., Comp. Ravindran. Do R.I., acerca de mudanças operadas no Rotary Club Central e sobre o novo sistema de facturação por débito directo através do SEPA. Carta da Fundação Rotária Portuguesa a informar acerca da aprovação do subsídio de € 280,00 para “Cabazes de Natal”. Convocatória para a Assembleia Geral da Associação das Aldeias de Crianças SOS. Do Rotaract Club de Vila Nova de Famalicão, sobre entrega de Bolsa de Estudo e sobre sua participação no Congresso Nacional ITC e RTC, em Torres Vedras. Do Rotaract Club do Porto, sobre o seu projecto “The Rotaract Dreamer”. Extracto da conta da “Casa da Amizade” no Montepio Geral.

Convites: do Rotary Club de Barcelos, para “Jantar Solidário”. Dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços e Senhora da Hora, para as suas respectivas VOG, esta juntamente com os Rotary Clubes de Leça do Balio, Leça da Palmeira e S. Mamede de Infesta. Do Rotary Club de Estarreja, para o seu Jantar Dançante de S. Martinho. Dos Rotary Clubes de Sandim e de Vizela, para as suas reuniões de jantar com palestra. Do Rotary Club de Espinho, para um “Concerto Solidário”. Do Rotaract Club de Vila Nova de Famalicão, para jantar de angariação de fundos destinados a equipamento de Sala Pedagógica da CPCJ local. Da Universidade Senior do Rotary Club de Resende, para palestra. Do Rotary Club da Feira, para cerimónia de entrega de Prémios Escolares.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

Boletins dos Rotary Clubes de Caldas da Raíña, Machico/Santa Cruz, Pombal e Porto. “Portugal Rotário”. “Le Rotarien”.

PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

“O Gaiense”, “Audiência”, “Exafocus”, “Villa da Feira, Terra de Santa Maria” e Relatório de Actividades da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia em 2014-15.

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



Farmácia Portela

ABERTO 24 HORAS

Homeopatia
Fitoterapia
Ortopedia
Podologia

Equipamentos para
geriatria e deficientes

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



DISPONIBILIZAMOS-LHE
UM SERVIÇO PERSONALIZADO



**Inivação em
ambientes
cerâmicos**

Almeida & Xavier, Lda.







**Decoração de
Salas de Banho**

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

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

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



**TRATAMENTO
com implantes**

JORGE SILVEIRA
MÉDICO DENTISTA

**BRANQUEAMENTOS
dentários**

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

Rua do Mocado, 204
4525-136 Canedo - Feira
Telfs.: 227 634 438 • Tlm.: 929 101 119
clincidentaria.jardim@gmail.com

Homenageámos um Profissional de Referência

Foi uma reunião concorrida a de 29 de Outubro. Tivemos entre nós entidades de especial representação: a Sr. Vereadora, Sr.ª. Eng.ª. Mercês Ferreira, o Comandante Doutor Eng.º. Salvador Almeida que representava o Vereador Dr. José Guilherme Aguiar além de ser superior hierárquico do nosso homenageado, este mesmo, Chefe Manuel Joaquim Ferreira Pinto, com toda a família, o assistente do Governador, Comp.º. Paulo Soares, e o Presidente do Rotary Club de Gaia-Sul, Comp.º. Duarte Besteiros.

Com presidência da Comp.ª. “Mizi” Reis, a reunião observou, além da tradicional saudação das bandeiras, informação rotária e “apresentação rotária” perfeitamente justificados momentos em face das presenças de bastantes forasteiros. Mas, claro está, o ponto mais importante da reunião estava direccionado para a homenagem a um Profissional Distinto da nossa comunidade.

Numa intenção de salientar a importância de todos os Bombeiros, o Conselho Director tinha escolhido a pessoa do Chefe dos Sapadores Bombeiros de Vila Nova de Gaia, Manuel Joaquim Ferreira Pinto, da abordagem de cujo perfil se encarregou sumariamente o Comp.º. Artur Lopes Cardoso, mostrando-se à evidência o acerto na selecção do homenageado. A este seria entregue um Diploma de Reconhecimento, uma lembrança artística e até uma embalagem de saborosos chocolates, o que foi largamente ovacionado.

Além da nossa Presidente, fizeram ainda intervenções alusivas ao especial significado da homenagem o Comp.º. Paulo Soares, o Com. Salvador Almeida e o Presidente do Rotary Club de Gaia-Sul, tudo rematado com as dos Comp.ºs. Luiz Carlos Oliveira e Jorge Silveira.

ALC



O momento em que a Presidente “Mizi” fazia entrega ao Chefe Manuel Pinto do Diploma de Reconhecimento.



No sua intervenção, o assistente do Governador, Comp.º. Paulo Soares.



Usa da palavra o Com. Doutor Eng.º. Salvador Ferreira de Almeida.

ADEUS POLIO!



Na bancada das equipas da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia não havia mãos a medir na realização dos rastreios.



Ora vamos lá ver como anda essa tensão...

O dia 8 de Novembro foi, por assim dizer, escolhido a dedo para albergar a Caminhada que recebeu o título desta breve nota. Um sol quente como que de verão, ligeiríssima brisa marítima a afagar na zona de Canidelo e prosseguindo para montante do Douro. Um cenário portentoso.

Assinalámos nesse dia o êxito da Campanha de Erradicação Global da Polio numa iniciativa que todo o Clube assumiu como verdadeiramente sua. Na verdade, mais de 80% do nosso quadro social participou nesta Caminhada, assumindo funções diversas numa conjugação de esforços que foi exemplo da regularidade e do rigor de um bom relógio.

O evento foi desde a primeira hora bafejado com o alto patrocínio da Câmara Municipal, um patrocínio que revestiu diversos aspectos, desde a mobilização de uma ambulância de apoio, que veio dos Bombeiros Voluntários de Valadares, à produção de cartazes e de “fliers” alusivos e sua divulgação e, sobretudo, pela delegação na Sr.ª D. Esmeralda com todo o seu “know how”, todo o seu empenhamento e toda a sua dinâmica, atributos, aliás, já em anteriores ocasiões evidenciados.

Mas outras entidades se nos juntaram para que fosse possível e tivesse o melhor alcance esta Caminhada. Logo à cabeça, a Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia, com toda a sua parafrenália de equipamentos para realização de rastreios quer de medição da tensão arterial, quer dos níveis



Nos exercícios de aquecimento.

de glicémia, e com o pessoal capacitado devidamente para a realização deles. Naquela bela manhã de Novembro foi quem mais tempo esteve a actuar, pois que começaram ainda antes dos exercícios de aquecimento e andaram a fazer os referidos rastreios até mesmo depois de concluída a Caminhada.

Mas outras entidades e empresas apoiaram e de maneira muito significativa: o Restaurante “Casa Branca” na cedência de energia eléctrica, a Farmácia “Portela” na oferta de chapeuzinhos para os participantes, o “Lencaster King’s School” na das “T-shirts”, o Hotel “Holiday Inn” na oferta de garrafinhas de água, o nosso Compº. Rui Oliveira Santos, através do “Makro”, com saborosíssimas maçãs, e o Clube “Corgas” com a direcção dos exercícios físicos de aquecimento (antes de se iniciar a Caminhada) e os de alongamento muscular (no final).

Esta “atlética” iniciativa, com que procurámos ajudar na Campanha de Erradicação Global da Polio e celebrar a meta à vista, teve concorrências e ... “discorrências”.

As concorrências foram a entrada em cena de cerca de 80% dos elementos que compõem o quadro social do nosso Clube, o que foi um excelente teste à sua coesão e ao seu dinamismo interno, a espontânea adesão de várias entidades como já assinalámos e uma manhã esplendorosa de sol, clara e fresca.

As “discorrências” residiram sobretudo no facto de, ao mesmo tempo, se realizarem outras caminhadas nas cercanias, porém com outras motivações: uma outra Caminhada Solidária da iniciativa da “Refood”, também ali próximo do nosso “terreno”, e, já no Porto, a Maratona adicionada com uma Meia-Maratona e ainda outras corridas pedestres.



Até a “pequenada” teve de fazer os que mais lhe quadravam.



E aí vai toda a gente a caminho da marina.



A alongada fila dos participantes.



Já a cerca de meio do percurso.



No final, os alongamentos.

Por isso a participação que almejávamos atingir teve de ficar aquém do que pretendíamos, mas não deslustrou a cerca de centena e meia dos que estiveram a palmilhar connosco os 5 kms. da nossa prova: de em frente do “Casa Branca” até ao início da marina da Afurada.



Vá lá: esticar bem!...

Mas foi completa a organização e nada faltou. Desde os rastreios de saúde, aos exercícios de aquecimento, ao acompanhamento dos caminhantes pela ambulância, à distribuição de maçãs (e que boas elas eram!) e de água, até aos exercícios finais de alongamento muscular, de tudo isso se cuidou e ao pormenor.

E nem faltou a preciosa presença da “Casa da Amizade” traduzida no aparecimento de encantadores saquinhos de castanhas, mas alusivos ao Rotary, saídos das mãos-de-fada da Miita, uns vendidos e outros oferecidos a quem estivera connosco. E assim, se amealharam mais ... uns cobres.

Sensibilizámos para a causa anti-polio, conferimos boa visibilidade rotária, fizemos barulho e houve sempre um estupendo clima de amizade e de reconhecimento pela justeza da nossa causa.

Na verdade, valeu a pena e, no final, estava feliz e contente a nossa Presidente e cada um dos que deu ... uma boa ajudinha.

ALC



Os saquinhos de castanhas que a Miita preparara.

VIDA INTERNA DO CLUBE

A Comissão de Indicação para Presidente do nosso Clube, que actualmente é constituída pela Presidente em exercício, Comp^a. “Mizi” Reis e pelos dois anteriores Presidentes (Comp^{os}. Eurico Basto e Artur Lopes Cardoso) nos termos do art. II-9º do nosso Regimento Interno, indicou para presidirem, no ano de 2017-2018, o Comp^o. **Rogério** Manuel Leal **Cardoso**, e no ano de 2018-2019 o Comp^o. **Fernando Jorge** Teixeira Rocha, tendo ambos aceitado as respectivas indicações.

Em 26 de Novembro passado, realizou-se uma Assembleia Geral do Clube, cuja agenda de trabalhos incluiu a ratificação das referidas indicações para Presidentes e, bem assim, a definição de critérios para determinação da quota mensal a satisfazer por cada membro do clube, tendo sido apresentada uma proposta do Conselho Director que propugna que, por um lado, cada Companheiro pague quota igual e do montante que caberá ao CD definir em cada ano considerando a necessidade de cobrir as despesas ordinárias do Clube, e a refeição, quando tenha lugar, seja paga à parte e por quem a tome, segundo o valor unitário que igualmente será definido pelo CD.

Ambas as matérias foram aprovadas e por unanimidade.



Luís Jorge Moreira Pinto
Silveira

Entretanto, e com relação ao ano rotário de 2016-2017, em que é Presidente Eleito o Comp^o. Luís **Jorge** Moreira Pinto **Silveira**, apresentou o seu Conselho Director para o referido ano, Conselho que é assim constituído:

Presidente	Comp ^o . Jorge Silveira
Presidente Eleito	Comp ^o . Rogério Cardoso
Vice-Presidente	Comp ^a . “Mizi” Reis
Secretário	Comp ^o . Fernando Jorge
2º Secretário	Comp ^o . Rui Santos
2º Secretário-Adjunto	Comp ^o . Diogo Pedrosa
Tesoureira	Comp ^a . Maria do Céu Gonçalves
2º Tesoureiro	Comp ^o . Henrique Lopes Cardoso
1º Protocolo	Comp ^o . Eurico Basto
2º Protocolo	Comp ^a . Marília Raro



Rogério Manuel Leal Cardoso



Fernando Jorge Teixeira Rocha

E não é que se trata de uma equipa ... espectacular!

Dicas Históricas do Rotary

A NOMEAÇÃO DO PRESIDENTE DO R.I.



Todos os anos, um Rotário notável no que toca ao seu currículo é escolhido para ocupar o cargo de Presidente do *Rotary International*. O processo de eleição inicia-se um ano antes da sua tomada de posse, altura em que são eleitos os 17 membros da Comissão de Indicação para Presidente. Esta é composta por representantes de diferentes zonas.

Para integrar essa Comissão o candidato Rotário deve já ter servido como Director do R.I. e, quando na zona não exista nenhum ex-Director, será admitido um ex-Curador da Fundação Rotária ou um ex-Governador que já tenha actuado numa Comissão do R.I..

A Comissão de Indicação pode considerar todos os ex-Directores do R.I. como candidatos ao cargo de Presidente. Mas não são elegíveis para este cargo os membros da Comissão em funções e os actuais Directores do R.I.. Por seu lado, qualquer Rotary Clube pode propor o nome de um ex-Director para Presidente.

A Comissão de Indicação reúne-se em Setembro de cada ano, para eleger o Rotário que deverá ser o Presidente Indicado. O nome deste é divulgado por todos os Rotary Clubes e qualquer um deles pode apresentar a candidatura doutrem até 1 de Dezembro seguinte, candidatura que deverá ser ratificada por, pelo menos, 1% de todos os Rotary Clubes de todo o mundo. Se isso acontecer, faz-se uma eleição com votação por via postal.

Se não surgir nenhum outro candidato, a pessoa escolhida pela Comissão de Indicação é declarada como Presidente Indicado.

Na Convenção Internacional, o Presidente Indicado é nomeado para Presidente Eleito para o ano seguinte e deve começar a preparar-se para presidir cabalmente ao Rotary.



O Tomate

É rico em licopeno, que é um compacto anti-oxidante responsável pela sua cor vermelha e um agente que neutraliza a acção dos radicais livres.

O tomate, ao longo dos tempos, passou de mera planta ornamental a alimento essencial da dieta mediterrânica. Foi graças ao farmacêutico italiano Pierandrea Matthioli ou Pietro Andrea Mattioli, que veio a ganhar, ainda no Séc. XVI, fama de afrodisíaco e de tal sorte que o seu nome na Itália (“pomodoro”) reflecte o valor atribuído à dita “maçã de ouro” ou “maçã do amor”. O Botânico inglês John Gerard, dando-se conta da crescente popularidade do tomate na Espanha e na Itália, acabou por classificar o tomate como tóxico e



Pierandrea Matthioli



John Gerard

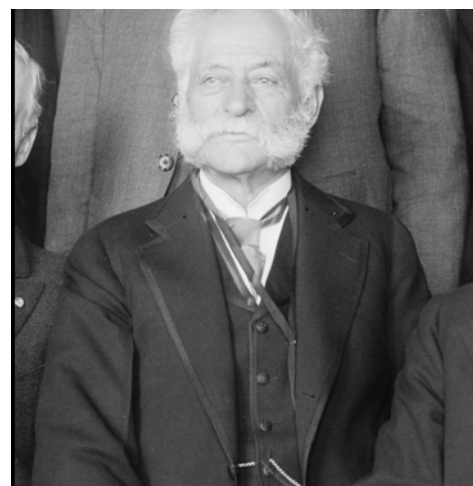
desaconselhou o seu consumo. Mas poucos lhe deram crédito. Não obstante, na Inglaterra a planta foi durante muito tempo (até meados do Séc. XVIII) como somente ornamental. Havia mesmo quem considerasse o tomate, na “Velha Albion”, como demoníaco até o designando por “pêssego do lobo”.

Nos territórios que hoje constituem os Estados Unidos, o tomate foi adoptado de início somente na Carolina do Sul, nos inícios do Séc. XIX, e a partir daí todos se convenceram de que, afinal, era bom e de grande valor nutritivo. O Presidente Thomas Jefferson tudo fez para promover o consumo do tomate, chegando mesmo a plantá-lo na sua quinta de Monticello, na Virgínia. Convidava os seus amigos a que fossem aí saborear o fruto, já cortado em rodela com que eram enfeitados os pratos que eram servidos.

Ainda no Séc. XIX a paixão crescente pelo tomate levou ao aparecimento do “ketchup”, depois desenvolvido pelo industrial Henry Heinz. Trata-se duma palavra de origem desconhecida mas que já era usada na América como designação de produtos em conserva antes de ser associada a pasta de tomate adocicada.

Quanto mais vermelho for o tomate, maior é a quantidade de licopeno e de concentração de anti-oxidante que ele contém.

Consumido fresco, em saladas ou em sopas, em massas ou em doce, na transformação em “ketchup” ou em sumo, o tomate impôs-se definitivamente. Portugal é um país médio produtor de tomate e o campeão na produção deste saboroso e delicioso fruto são os EUA.



Henry Heinz



Giovanni G. Marelli

Curiosidades

O “Facho Olímpico” vem dos Jogos Olímpicos que se faziam na Antiguidade Grega e nos quais tinha especial significado o fogo, pois havia a convicção de que o fogo tinha sido roubado aos deuses por Prometeu. Por isso, o fogo podia ver-se representado em muitos dos santuários de Olímpia, a cidade na qual os Jogos nasceram.



Em Olímpia, o fogo estava em permanência no altar de Hestia e, nos Jogos, havia fogos adicionais quer no templo de Zeus, quer no de sua mulher, Hera. O “Facho Olímpico” é sempre aceso no local onde estava o templo dedicado a Hera.



O “Facho Olímpico” foi adoptado a partir dos Jogos Olímpicos de 1928 e desde esse ano faz parte das Olimpíadas Modernas. É aceso cerca de dois a três meses antes da data de início dos Jogos Olímpicos, em Olímpia (Grécia).



Na cerimónia de acendimento do “Facho Olímpico” intervêm onze raparigas que representam outras tantas sacerdotisas e fazem um acto em que o “Facho” é aceso pela luz do sol, com os seus raios concentrados por um espelho parabólico.



Foi só em 1936, com os Jogos Olímpicos de Berlim (Alemanha), que foi introduzido o hábito de promover uma digressão com o “Facho Olímpico”. O transporte dele desde Olímpia até à cidade na qual se vão realizar os Jogos é predominantemente a pé e através de sucessivos percursos, a correr. Mas tem havido outros modos de transportar o “Facho”: em 1948, por exemplo, cruzou o Canal da Mancha em barco e, mais tarde, em 1952, foi usado pela primeira vez o avião para Helsínquia (Finlândia). Em 1976 a chama foi transportada num impulso eléctrico enviado desde Atenas (Grécia), por satélite, até ao Canadá e aqui reacende-se por um feixe de laser. Em 2000, o “Facho” foi transportado debaixo de água por mergulhadores na Grande Barreira de Coral (Austrália). Mas também já foi transportado em piroga, camelo e até no avião supersónico “Concorde”, hoje já desaparecido.



Em 2004, nos Jogos de Atenas (Grécia), pela primeira vez foi a pira olímpica a aproximar-se para ser acesa, e não ser o “Facho” a acendê-la. Enquanto o atleta grego Nikolaos Kaklamanakis, empunhando o “Facho”, atravessava a pista no meio dos atletas, a pira olímpica curvou-se para receber o fogo dele, com o propósito de simbolizar e assinalar o regresso das Olimpíadas à Grécia.



Nos Jogos Olímpicos de Inverno foi acesa a pira olímpica nos de 1936 e de 1948.



A primeira estafeta de transporte do “Facho Olímpico” em Jogos de Inverno realizou-se em 1952 e o fogo não foi ateado em Olímpia mas em Morgedal (Noruega), na lareira da casa do pioneiro do esqui Sondre Norheim. E também assim se veio a fazer nos Jogos de 1960 e de 1994. Nos demais Jogos Olímpicos de Inverno a chama foi acesa em Olímpia.





Um Teste à Sua Argúcia

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

91

Colocando uma flor só
entre duas das vogais
aparece uma mulher.
Como se chama? Adivinhaus?

92

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

93

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

94

Qual a coisa que haverá
que, além de poder ser comida,
também serve p'ra pintar?.

95

Que tem o nariz na ponta?

96

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

97

Metade está na cabeça
metade no mato está,
e quem as duas juntar
um peixinho encontrará.

98

Tem quatro letras apenas,
com acento é geografia.
Sem ele, porém, se fica
em doença que afligia...

99

Metade encontra-se no mar
e a outra no membro está.
Quem as duas for juntar
um peixe encontrará.

100

Qual é a coisa, qual é ela,
que quanto mais alta está
melhor se lhe chega?

BOAS NOTÍCIAS

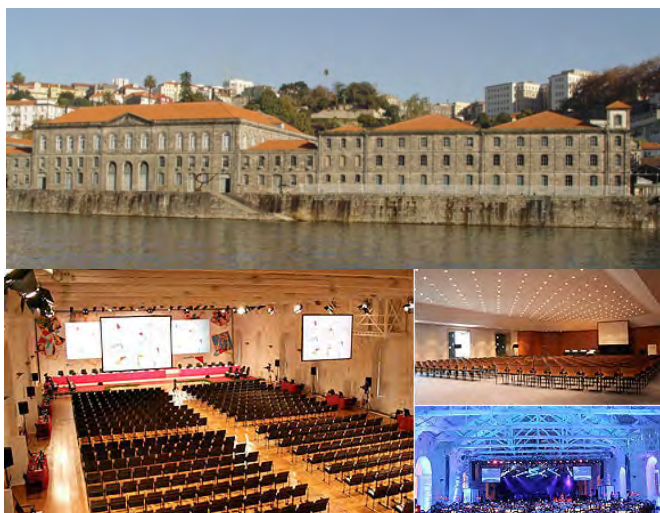
EM PORTUGUÊS

VICE-CAMPEÃO MUNDIAL



O motociclista Miguel Oliveira sagrou-se vice-Campeão do mundo em “Moto3”, competição na qual foi o brilhante vencedor das três últimas provas de 2015 a última das quais em Valência (Espanha). Miguel Oliveira ficou apenas a seis pontos do campeão, Danny Kent e, na época de 2015, foi o vencedor de nada menos que seis provas. Graças ao êxito que alcançou, na próxima época, ou seja em 2016, irá competir no escalão de “Moto2”.

O MELHOR DA EUROPA



Já assim tinha sido considerado em 2014, mas voltou agora a sê-lo em 2015. Trata-se do Centro de Congressos da Alfândega, na cidade do Porto. Continua a ser merecedor, pois, do título de melhor Centro de Congressos a nível europeu.

OURO, PRATA & BRONZES!



Nas Olimpíadas Ibero-Americanas de Matemática, que se realizaram recentemente na cidade de Mayagüez (Porto Rico), o jovem Fran-



cisco Andrade, estudante que frequenta a Escola Secundária de Padrão da Légua, Matosinhos, obteve a pontuação máxima tendo por isso arrebatado a Medalha de Ouro. Estudante a frequentar o Colégio de Nossa Senhora do Rosário, no Porto, Nuno Santos obteve a Medalha de Prata. E Medalhas de Bronze foram atribuídas a Alberto Pacheco, que frequenta o 11º ano do Colégio Paulo VI, de Gondomar, e a David Andrade, aluno da Escola Secundária de Albufeira.

CAMPEÃO JAPONÊS



O jovem piloto português André Couto tornou-se campeão em automobilismo, na Categoria GT 300, no campeonato do Japão de Super GT, tripulando viaturas “Nissan”.

Frases Que Marcaram



“A miséria só principia quando temos empobrecido até de esperanças.”

Emanuel Wertheimer
(1846-1916)



“O homem sem educação, por mais alto que o coloquem, fica sempre um subalterno.”

Ramalho Ortigão
(1836-1915)



“A independência foi sempre o meu desejo; a dependência foi sempre o meu destino.”

Paul Verlaine
(1844-1896)



“Acordo sem simpatia dá uma relação antipática.”

Hugo von Hofmannsthal
(1874-1929)



“Nasce-se incendiário e acaba-se bombeiro.”

Pitigrilli
(1893-1975)



“Um povo que valoriza os seus privilégios acima dos seus princípios, acabará por perder uns e outros.”

Dwight D. Eisenhower
(1890-1969)



“Em política, a comunhão de ódios é quase sempre a base das amizades.”

Alexis de Tocqueville
(1805-1859)



“No final, lembrar-nos-emos não das palavras dos nossos inimigos, mas do silêncio dos nossos amigos.”

Martin Luther King Jr.
(1929-1968)

PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



NOTA – Foi Director do *Rotary International* em 1974-76. Foi membro do Rotary Club de Osaka-Norte, em Osaka (Japão), com a classificação “Ensino Técnico - Formador”.

Tornei-me Rotário em 1952 e até agora sinto-me em dívida para com o Companheiro que amavelmente me convidou para entrar para o quadro social do meu Clube, nessa altura.

No fim de contas, graças ao Rotary tive a oportunidade de fazer tantos e tão extraordinários amigos em tantos países nos quais o Rotary se desenvolve. Granjear esses amigos foi um dos maiores marcos da minha vida, e as oportunidades de formação de tantas amizades têm-se mostrado ilimitadas.

Inspirado pelos meus Companheiros, tenho seguido o espírito do Rotary através da recomendação “Dar de Si Antes de Pensar em Si”, que tornou a minha vida mais valiosa para os meus semelhantes.

Em cada ano, o Presidente publicita o lema do R.I. do seu ano de presidência.

Cada Presidente tem sido muito importante no apoio ao desenvolvimento do meu serviço rotário. Seguindo a sua liderança isso permitiu-me ser um melhor cidadão na minha comunidade e no mundo em geral.

Hideo Harada

Soluções de “Um Teste à sua Argúcia”: 91 – Elisa; 92 – queda; 93 – ouvinte; 94 – a castanha; 95 – a letra Z; 96 – o vento; 97 – o carapau; 98 – Ásia; 99 – o salmão; 100 – a água do poço.



Conheça os seus Maiores

Dr. LEVY MARIA JORDÃO PAIVA MANSO

Nasceu em 1831 e veio a finar-se em 1875. Foi um notável juriconsulto que deixou várias obras jurídicas de referência. Ficou célebre a maneira brilhante como defendeu, com absoluto êxito, os direitos de Portugal no litígio que o nosso País teve com a Inglaterra em torno da posse da baía de Lourenço Marques.



I. D. PEDRO DE SOUSA HOLSTEIN | II.- DUQUE DE PALMELA -

Nasceu em Turim (Itália) em 1781 e veio a falecer em Lisboa em 1850. Foi um ilustríssimo diplomata e estadista. Representou Portugal no Congresso de Viena e teve um muito relevante contributo para a implantação do regime liberal no País. De nobre e elevado espírito, exerceu por várias vezes as funções de Ministro dos Negócios Estrangeiros.



I. D. MARIA LUÍSA DE SOUSA HOLSTEIN | II. - DUQUESA DE PALMELA -

Era neta de D. Pedro, atrás referido. Nasceu em Lisboa em 1841 e veio a falecer na mesma cidade em 1909. Foi uma notável escultora saindo do seu talento artístico obras como “Diógenes”, “Fiat Lux”, “Simy”, “Cabeça de Negra” e, sobretudo, o busto do Marquês de Sá da Bandeira.



MANUEL DA SILVA PASSOS - PASSOS MANUEL -

Nasceu em 1801 e morreu em 1862. Foi um muito notável político que representou um destacado papel nas lutas políticas até 1851. Como estadista, deu um grande impulso ao ensino superior e ao ensino das artes. Com seu irmão José, fundou o periódico “O Amigo do Povo”.



ANTÓNIO PATRÍCIO

Escritor de referência e diplomata, nasceu em 1878 e faleceu em 1930. Entre outras obras, deixou “D. João e a Máscara”, “Serão”, “Inquieto” e “Pedro, o Cru”.



D. PEDRO

Foi o 1º Conde de Barcelos e era filha natural do Rei D. Dinis. Faleceu em 1354. Deixou obras notáveis como o “Livro das Linhagens” ou “Livro Nobiliário do Conde D. Pedro” (parte de sua autoria) e algumas das composições incluídas no “Cancioneiro dos Nobres”.



CULINÁRIA INTERNACIONAL

Ficou por cá, Mestre Saborini, ou não se tratasse do Natal... E, claro, deliciou-se com doces natalícios.

PORTUGAL



Coscorões

Ingredientes: 450 grs. de farinha
1 chávena com azeite quente
1 copo de anis
1 copo de vinho branco quente
300 grs. de mel
¼ de litro de água quente



Preparação: numa caçarola, ferve-se o mel e a água durante cerca de 5 minutos e reserva-se. Numa pedra-mármore põe-se a farinha num montinho e, neste, faz-se uma cova no meio. Aqui junta-se o azeite, o anis e o vinho, amassando tudo até que fique uma massa fina. Depois, estende-se a massa com o rolo e corta-se esta em tiras. Fritam-se estas e, quando estiverem já douradas, tiram-se e banham-se numa calda. Colocam-se, para servir, numa bandeja e podem polvilhar-se com drageias coloridas.

Filhós de Vento

Ingredientes: 75 grs. de farinha
25 grs. de manteiga
25 grs. de açúcar
1 chávena de leite
20 grs. de fermento em pó
1 cálice de Rum
1 ovo

Preparação: leva-se ao lume o leite, a manteiga, o açúcar e o Rum. Quando tudo estiver a ferver, deita-se a farinha de uma só vez e mexe-se com colher de pau até se separar das paredes e ficar presa à colher de pau. Retira-se tudo do lume e deixa-se arrefecer. Juntar um ovo e bater com a colher de pau até que ele seja absorvido. Incorpore em seguida o fermento.

Numa sertã, deita-se óleo a aquecer e, quando estiver bem quente, com recurso a duas colheres formam-se umas bolinhas que se fritam até que fiquem douradas. Quando estiverem frias, faz-se-lhes um pequeno corte num lado, enche-se de creme de pasteleiro ou de “chantilly” e polvilha-se com açúcar em pó



Rabanadas

Ingredientes: 12 fatias de pão
1 copo de leite
125 grs. de açúcar
2 ovos
3 grs. de canela
óleo para fritar
250 grs. de mel



Preparação: corta-se o pão em fatias de 1 cm. de espessura e, num recipiente, bate-se o leite com o mel e metade do açúcar. Com esta mistura, demolham-se as fatias de um dos lados e colocam-se numa placa com orifícios. Deixe-as repousar a durante a noite. No dia seguinte, passe-as por ovo batido e frite-as em óleo bem quente. Quando ficarem douradas, tire-as e deixe-as escorrer. Depois, coloque-as numa travessa e polvilhe-as com açúcar e canela.

E tenha um Natal muito feliz!



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

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})