

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



boletim mensal | ano XXXI | nº 378 | setembro de 2014



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@saimoveis.pt
Web: www.saimoveis.pt



A FOME NO MUNDO

Está mais que estudado e concluído: a Terra pode produzir alimentos em qualidade e quantidade suficientes para alimentar toda a população mundial. Por isso, a questão da fome que grassa no mundo não está na produção alimentar mas reside na distribuição e no desperdício de alimentos. O mundo, tal como hoje se nos apresenta, mostra a existência de regiões nas quais há clamoroso excesso de consumo e de chocantes perdas de bens alimentares que são desperdiçados, em criminoso contraste com outras nas quais há penúria de quase tudo e se morre de fome.

Segundo o Relatório do Desenvolvimento Humano da Organização das Nações Unidas divulgado em 24 do passado mês de Julho, cerca de 2,2 mil milhões de pessoas ou são pobres ou estão no limiar da pobreza. De toda a população mundial, computada em 7,2 mil milhões de seres humanos, cerca de 1,2 mil milhões vivem com menos de 1,25 dólares por dia, ou seja € 92, e 1,5 mil milhões sofrem de carências no nível de vida, designadamente na educação e na saúde.

Para além disso, outras 800 mil estão no limiar para irem engrossar aquele grupo.

O referido Relatório está intitulado “Sustentar o Progresso Humano: Reduzir as Vulnerabilidades e Aumentar a Resiliência” e foi dado a conhecer em Tóquio (Japão).

Nele é pedida a adopção de políticas mais eficazes de protecção social, um regresso ao objectivo do pleno emprego e a universalidade de serviços públicos básicos. Nele, também, se refere que a maioria da população não beneficia de protecções como de pensões ou de subsídios de desemprego, garantias que, assinala, só se encontram em países em qualquer fase de desenvolvimento. Adverte o seu relator, Khalid Malik, que é o Director do Gabinete que produziu o referido Relatório, que garantir aqueles benefícios de segurança social básicos aos pobres apenas custaria menos que 2% do PIB mundial.

Todo o descrito panorama, numa altura quanto esta em que vão decorrer as negociações para a agenda pos-2015 e em que se pede o estabelecimento de um consenso internacional em torno da segurança social universal, não é nada de novo adentro das linhas de preocupação do Rotary. Bem vistas as coisas, ele aparece reflectido nas sucessivas definições das ênfases presidenciais que temos tido. As do nosso Presidente Huang educação/alfabetização, saneamento básico, saúde, formação profissional e emprego, tudo isso e muito mais são aspectos do problema mundial cujo afrontamento Faz o Rotary Brilhar!

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, 4400-107V.N. de Gaia – Tel.: 22 374 7500; Fax: 22 374 7576

CONSELHO DIRECTOR

PRESIDENTE – Eurico de Lima Basto
PRESIDENTE ELEITO – Mizi Reis
1º VICE-PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso
2º VICE-PRESIDENTE – Manuel Júlio Santos
1º SECRETÁRIO – Jorge Silveira
2º SECRETÁRIO – Américo Camarinha
1º TESOUREIRO – Jaime Poças
2º TESOUREIRO – Vitor Canelas
1º PROTOCOLO – Rui Amandi de Sousa
2º PROTOCOLO – Ângelo Sá
DIRECTOR DE PROGRAMAS – Artur Lopes Cardoso

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE
PRESIDENTE – Joaquim Gomes Pinto

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Artur Lopes Cardoso & Eurico de Lima Basto
FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – António Cândido Leite & Mónica Gonçalves

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa
ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Jorge Silveira
RETENÇÃO DE SÓCIOS – Manuel Júlio Santos
INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Joaquim Gomes Pinto

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

PRESIDENTE – António Meira
RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Artur Lopes Cardoso & Jorge Silveira
EVENTOS – Jaime Poças, Mizi Reis & Mónica Gonçalves

COMISSÃO DE PROJETOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Américo Camarinha
SERVIÇOS À COMUNIDADE – Vitor Canelas, Tiago Mendes & Mizi Reis

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – António Cândido Leite

SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Luiz Carlos Oliveira
CAPTAÇÃO DE RECURSOS & NOVAS GERAÇÕES – Mizi Reis
ALDEIA SOS – Ângelo Sá

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa
DOAÇÕES ANUAIS – Jaime Poças
SUBSÍDIOS – Joaquim Gomes Pinto
FUNDO PERMANENTE – Joaquim Gomes Pinto
“POLIOPPLUS” – Jorge Silveira
BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – Luiz Carlos Oliveira
BOLSAS EDUCACIONAIS – Mizi Reis

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Eurico de Lima Basto
REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes Cardoso

programa para o mês de OUTUBRO

Dia 2

REUNIÃO N.º 2072 21,30 horas – Café com Cônjuges.
O que projecta a “CASA DA AMIZADE”.

Dia 9

REUNIÃO N.º 2073 21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

Dia 16

REUNIÃO N.º 2074 20,30 horas – Jantar festivo com Cônjuges e Convidados. HOMENAGEM A UMA PROFISSIONAL DISTINTA – a Prof. Doutora MARIA MANUEL MOTA.

Dia 23

REUNIÃO N.º 2075 21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

Dia 30

REUNIÃO N.º 2076 21,30 horas – Café com Cônjuges.
Os “ROTARY KIDS”.

||| Companheirismo |||

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

NATALÍCIOS

Dia 5 – D. Marta Maria Rodrigues Ferreira Casal Basto

Dia 15 – D. Ana Gonçalves de Sá

Dia 23 – Eurico Cirne de Lima Basto

DE CASAMENTO

Dia 5 – Eurico Cirne de Lima Basto

D. Marta Maria Rodrigues Ferreira Casal Basto

Dia 17 – Fernando Tiago Freire Coelho da Costa Mendes

D. Mónica Cristina dos Reis Pereira

Em Festa no Nosso Distrito

Em Outubro festaja o seu aniversário de admissão em Rotary International apenas o Rotary Club de Braga, no dia **3**.

As nossas felicitações aos nossos Companheiros Bracarenses.

ÍNDICE

| | | | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|----|
| A Fome no Mundo | 1 | Curiosidades | 10 |
| Programa para o Mês de Outubro | 2 | Dicas Históricas do Rotary | 12 |
| Companheirismo | 2 | Meio Ambiente e seu Futuro | 13 |
| Página do Presidente | 3 | A Índia sem Polio | 14 |
| Poesia | 4 | Boas Notícias em Português | 16 |
| Secretaria | 5 | Frases ... Bacocas | 17 |
| O Nosso Plano de Actividades | 7 | Porquê sou Rotário? | 18 |
| A Salada de Frutas | 8 | Conheça os seus Maiores | 19 |
| Noticiário do Rotary | 9 | Culinária Internacional | 20 |

*PÁGINA DO
PRESIDENTE*



Eurico de Lima Basto
Presidente 2014-15

SETEMBRO: “MÊS DAS NOVAS GERAÇÕES”

Caríssimas Companheiras e Companheiros.

É sabido que as novas gerações são o penhor do futuro de qualquer sociedade.

O que se constata é que, quer a família, quer o Estado, investem muito na formação dos jovens, em especial naqueles que vêm a concluir um curso superior, e, depois, não havendo emprego para qualificados como eles são, gera-se neles, após meses e muitas vezes anos duma procura infrutífera dum posto de trabalho, um desânimo e um desalento que conduzem, em muitos casos, à emigração.

Daí resulta que o País, que investiu fortemente na sua formação, não retira qualquer retorno desse investimento; todo o benefício é tirado pelos seus países de destino, sem terem aplicado um tostão que fosse na sua formação.

Já há países que reduziram a formação profissional em determinadas áreas porque sabem que ela consegue atrair pessoas habilitadas

 s doutros países, e a custo zero.

No Rotary, as Novas Gerações assentam, primordialmente, no Interact e no Rotaract, clubes que seriam naturalmente o alfobre dos futuros Rotários. Mas, de facto, sente-se que apenas um reduzido número de rotaractistas vem a ingressar no Rotary.

Há que contrariar esta situação, embora se reconheça que, com as exigências actuais da vida profissional dos jovens, é muito difícil que assumam inteiramente as obrigações e os desafios que o Rotary lhes colocará. Basta pensar na assiduidade que é comprometida por uma actividade profissional esgotante, e muitas vezes sem horário certo.

No entanto, não há regra sem excepção, e uma de assinalar foi o sucesso alcançado pelo Rotary Club do Porto ao admitir recentemente vários antigos Rotaractistas. Esse é o caminho a seguir, principalmente pelos Clubes que têm ou tiveram clubes das Novas Gerações.

Alinhando com o sentido e o propósito deste mês rotário, o nosso Clube tem como um dos objectivos deste ano reinstalar o Interact.

Terminadas as Férias, que merecemos, é a altura do recomeço do trabalho intenso que nos espera.

Desejando que elas tenham decorrido da melhor forma, com saúde e alegria na companhia dos vossos familiares e amigos, aceitem as efusivas saudações rotárias e pessoais do

Eurico de Lima Basto

PS: não pratico o denominado “novo acordo ortográfico”.

Poesia

Marta Mesquita da Câmara

Havendo tantos santos a contento,
só tu me mereceste devoção...
O céu me leve em conta o sofrimento
que me tem vindo desta adoração!

Ignoro a idade que os demais te dão,
mas é da tua idade o meu tormento.
És tão antigo no meu coração,
éss tão velhinho no meu pensamento!

Que luz fata I, minh'alma, foi aquela
que um dia vi surgir, formosa e bela,
como ao romper do dia a estrela de alva?

Fiz dela a minha crença, o meu amor,
mas ela me ensinou com desamor
que a muitos perde a fé que a outros salva!

Celestino Gomes

Soneto da Saudade

Jogo aos quatro-cantinhos da Saudade,
à brasinha-de-lume... (e que é da brasa?).
Eu fui menino criadinho em casa,
mais andei aos estudos na cidade.

Ao minguante é sempre maré vazia:
se tu não estás, quem há-de vir? Quem há-de?
De lhe bulirem dedos de ansiedade,
o tempo é um relógio que se atrasa.

Quem bate à porta que é um Rei-Lear louco?
(Bata mais manso, cuida que sou mouco!).
É uma aragem que arrepia e corta...

Como a saudade, amor, é sarrazina:
eu a iludi-la, a dar mimo à menina,
e ela sempre em perrice à nossa porta.

José Régio

A Jaula e as Feras

Centos de doidos vivem nesse hospício,
(Quem no diria, olhando cá de fora...?!)
E o portão dança já no velho quício,
dança e faz entrar mais a toda a hora.

Trazem todos um sonho, um crime, um vício,
foram imperadores longe, outrora,
e em seus rostos de espanto ou de flagício
não sei que ausência atroz se comemora.

Faz medo e angústia olhá-los bem nos olhos,
e lá por trás de grades e ferrolhos
estoiram de ansiedade desmedida.

Meu corpo, ó meu hospício de alienados,
abre-te aos meus desejos enjaulados,
deixa-os despedaçar a minha vida!



RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de Aveiro – o Compº. Rui Amandi de Sousa; no Rotary Club de Braga – o Compº. Rui Amandi de Sousa; no Rotary Club de Espinho – os Compºs. Américo Camarinha, Ângelo Sá, António Meira e Artur Lopes Cardoso; no Rotary Club de Estarreja – o Compº. António Meira; no Rotary Club de Gaia-Sul – os Compºs. Américo Camarinha, Ângelo Sá, António Meira e Jorge Silveira; no Rotary Club de Leça da Palmeira – o Compº. Eurico de Lima Basto; no Rotary Club de Matosinhos – o Compº. Rui Amandi de Sousa; no Rotary Club de Murtosa – o Compº. António Meira no Rotary Club de Oliveira de Azeméis – o Compº. Artur Lopes Cardoso; no Rotary Club de S. João da Madeira – os Compºs. António Meira e Rui Amandi de Sousa; no Rotary Club de Sandim – o Compº. Jorge Silveira; no Rotary Club de Vila do Conde – os Compºs. António Meira e Jorge Silveira; na Reunião Festiva de Transmissão de Mandatos dos Governadores do Distrito 1960, em Costa da Caparica – o Compº. Rui Amandi de Sousa; na Reunião Festiva de Transmissão de Mandatos dos Governadores do Distrito 1970 – os Compºs. António Meira e Rui Amandi de Sousa; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário, em Fátima – o Compº. Artur Lopes Cardoso; em Reunião Plenária das CIPs., em Alcobaça – o Compº. Rui Amandi de Sousa.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

“E-mails” para as 24 Escolas do Ensino Secundário do Concelho a solicitar de cada uma a indicação do que foi o melhor aluno no ano lectivo de 2013-14.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas: Para o mês de Julho dos Rotary Clubes de Águeda, Amadora, Barcelos, Celorico de Basto, Espinho, Estoi Internacional, Fafe, Feira, Lisboa-Benfica, Lisboa-Centro, Lisboa-Estrela, Machico-Santa Cruz, Mafra, Moita, Ovar, Peniche, Porto-Foz, Porto Portucal-NG, Póvoa de Varzim, Santo Tirso, Senhora da Hora, Setúbal, Sintra, Valongo e Viana do Castelo. Programas para o mês de Agosto dos Rotary Clubes de Águeda, Barcelos, Braga-Norte, Celorico de Basto, Espinho, Feira, Guimarães, Ovar, Póvoa de Varzim, Senhora da Hora, Valongo, Vila do Conde e Vizela. **“E-mails”:** da Secretaria Distrital para conhecimento das diligências a observar para obter uma Menção Presidencial. Do Presidente do Conselho de Administração da Fundação Rotária Portuguesa, sobre eleições para os seus Órgãos Sociais. Da Secretaria do Governador, indicação de VOGs. Da Secretaria Distrital do Rotaract – apresentação da sua equipa distrital. Comunicações dos falecimentos do Compº. Lucénio Almeida, membro do Rotary Club de Águeda, e do Compº. Carlos Resende, membro do Rotary Club de Santo Tirso. Informação do Rotary Club de Póvoa de Varzim, de alteração do seu local de realização das reuniões. **Convites:** dos Rotary

Clubes de Barcelos, Leça do Balio, Porto, Porto Antas/Porto Portucal-NG, Vila do Conde, Vila Nova de Famalicão e Vila Verde, para as suas respectivas reuniões festivas de transmissão de mandatos. Do Rotary Club da Feira, para o seu Pic-Nic e para jantar na “Viagem Medieval”; do Rotary Club de Águeda, para a “Festa Rotária do Leitão da Bairrada”; do Rotary Club de Estoi Internacional, para torneio de golfe; do Rotary Club de Lisboa-Estrela, para a sua jornada de visitas guiadas à Torre de Santo António de Cascais e à Fortaleza de Nossa Senhora da Luz. Do Rotaract Club de Estarreja, para passeio na Ria. Do Rotaract Club de Póvoa do Varzim, para a sua campanha “Verão e Prevenção”. Do Rotary Club de Porto-Foz, para a sessão de entrega das suas Bolsas de Mérito Rotary Club de Porto Foz/Dr. Alfredo Loureiro. Para a Assembleia Distrital do Rotaract e Transmissão de Mandatos dos Representantes.

Outras: da Comissão Distrital do Desenvolvimento do Quadro Social com directivas. Do Rotaract Club de Águeda, fichas para inscrição no Congresso Nacional de 2014. Do Rotaract Club de Vila Nova de Famalicão, informando sobre entregas de cabazes com géneros. Facturas do consumo de água e do Hotel.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

Boletins dos Rotary Clubes de Almancil Internacional, Coimbra, Estoi Internacional, Fafe e Milão Aquileia (Itália). Carta Mensal do Governador do Distrito 1960.

PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Audiência”, “Terra de Santa Maria”, da Liga dos Amigos da Feira, Boletim Informativo da Junta de Freguesia de Mafamude/Vilar do Paraíso e “O Gaiense”.

Mês de AGOSTO

RECUPERAÇÕES

No Rotary Club de Lagos – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

“E-mails” para as várias Escolas do Ensino Secundário de Vila Nova de Gaia, a solicitar de cada uma a indicação dos seus melhores alunos do 12º ano em 2013-14, e seus respectivos contactos.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de Agosto dos Rotary Clubes de Barcelos, Fafe, Porto-Foz, Porto-Portucal-NG, Santo Tirso, Viana do Castelo e de Vila Nova de Famalicão e do Rotaract Club de Póvoa de Varzim. **Programas** para o mês de Setembro dos Rotary Clubes de Barcelos e de Braga-Norte. **Comunicações:** “Newsletter” sobre Doações e Subsídios para The



Compº. Jorge Silveira

Rotary Foundation. Informações da Secretaria do Governador sobre Menção Presidencial 2014-15 e sobre a apresentação de propostas de alteração de normas para o Conselho de Legislação de 2016. Informações sobre Projectos Extraordinários do Rotaract do D. 1970 e sobre minuta informativa do quadro associativo. Atribuição de Subscrição de Mérito a Paula Rodrigues, do Rotaract Club de Vila Nova de Famalicão. Informação da Comissão Distrital dos Serviços à Comunidade sobre projectos. Informação sobre candidaturas a apoios da Fundação Rotária Portuguesa para financiamento de projectos. Informação sobre a constituição da nova Direcção da Associação Portugal Rotário e pedido de indicação do Delegado do Clube à Revista. Informação do novo “site” de “Rotary Portugal”. Convocatória para reunião da Assembleia da Governadoria. Da Secretaria do Rotaract do Distrito 1970, sobre candidaturas de projectos a subsídios a conceder pela Fundação Rotária Portuguesa. Questionário da Comissão Distrital do Desenvolvimento do Quadro Social. **Cartas:** do Colégio dos Carvalhos, da Escola Profissional do Infante e da Escola Profissional Almeida Costa a indicaram os seus melhores alunos de 2013-14. **Convites:** do Rotary Club de Águeda, para a sua “Festa do Leitão da Bairrada”; para o Acampamento Nacional do Rotaract, em S. Pedro de Moel; para o Encontro Inter-Distrital do Interact e do Rotaract, em Braga, organizado pelo Rotaract Club de Braga-Norte; do Rotary Club de Arouca, para visita ao Geoparque, organizada pelos Rotary Clubes de Arouca e de S. João da Madeira; do Rotary Club de Espinho, para a quermesse que realiza em Grijó visando angariar fundos; do Rotary Club de Celorico de Basto, para a sua reunião com palestra a proferir pelo Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, Dr. José Cesário, sobre “A Importância das Comunidades Portuguesas no Desenvolvimento Económico, Social e Cultural, Local e Regional”; do Rotary Club de Senhora da Hora, para a sua reunião com a palestra “Gestão e Investimento Internacional”.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Portugal Rotário” e “Rotary em Ação”.

PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Audiência”.

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



**Inovação em
ambientes
cerâmicos**



Almeida & Xavier, Lda.

SaniAx



**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 LOPEZ CARDOSO
ADVOGADO

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

FRANCISCO MANUEL ESPINHAÇO
ADVOGADO

RUA ANTÓNIO PATRÍCIO, 253 - 4150 - 100 PORTO
Telfs. 22 600 58 65 / 16 - Fax 22 600 55 04

TRATAMENTO
com implantes

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

JORGE SILVEIRA
MÉDICO DENTISTA

BRANQUEAMENTOS
dentários

R. Principal, 1280 • Edifício C. Com. Jardim, loja 5
4525-189 Canedo-Feira
Telfs.: 227 634 438 • Tlm.: 929 101 119
clinicadentaria.jardim@gmail.com

O NOSSO PLANO DE ACTIVIDADES

"FAÇA O ROTARY BRILHAR"

Em 7 de Julho passado o nosso Conselho Director reuniu na Sede para delinear o Plano de Actividades do Clube para o ano rotário de 2014-15 e definir metas. O Plano assim gizado veio a ser exposto, e aprovado, em Assembleia do Clube realizada em 10 seguinte. Ele é como segue:

Estabelecer e desenvolver uma colaboração activa com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

Continuar com a parceria e xistente entre o Clube e a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia, especialmente no que se refere à gestão do Banco de Material Hospitalar.

Desenvolver actividades e projectos conjuntos com os nossos Clubes Afilhados.

Apoiar a “Casa dos Rotários” da Aldeia SOS de Gulpilhares.

Reeditar o Projecto EUREKA relativo à inovação.

Manter, de forma recorrente, e, se possível, aumentar o nível de doações para The Rotary Foundation e para a Fundação Rotária Portuguesa.

Distribuir 100 cabazes de alimentos por famílias com necessidades.

Objectivos Internos do Clube:

- Aumento do Quadro Social, o que constitui necessidade premente, com a ambiciosa meta de admissão de 6 novos Companheiros.
- Reorganização do Interact Clube.
- Revitalização da “Casa da Amizade” doravante dirigida pela Marta, com a convicção de que contará com a colaboração empenhada de todas as Senhoras do Clube, traduzida na realização de actividades e de projectos relevantes.
- Realização de actividades de companheirismo que reforcem os laços entre os membros do Clube e suas respectivas famílias.
- Encontros com Clubes de Contacto, designadamente o Rotary Club de Cascais-Estoril (D. 1960), o Rotary Club de Betanzos (Espanha – D. 2201), o Rotary Club de Civray (França – D. 1720), o Rotary Club de Milano-Aquileia (Itália – D. 2041).
- Publicação regular do nosso Boletim.

Estamos em presença de objectivos ambiciosos. Mas, como dizia Ralph Emerson: **“Nada se começa sem ambição; nada se conclui sem esforço.”**

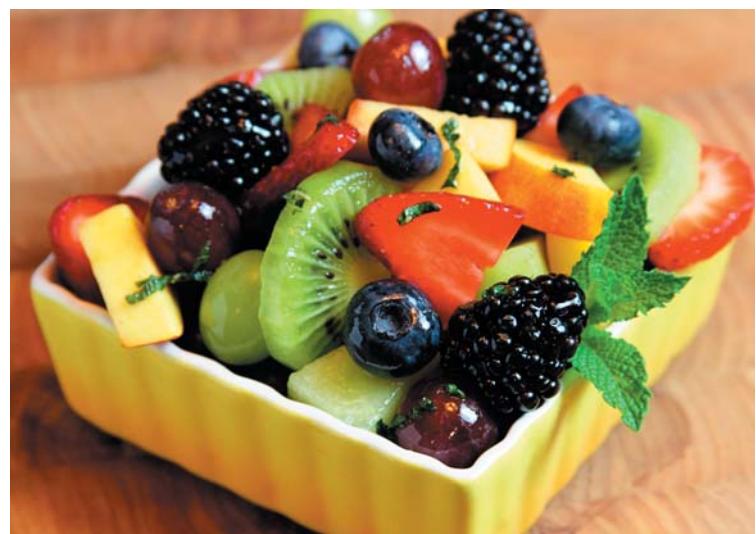
A SALADA DE FRUTAS

A principal razão para se fazer e consumir uma salada de frutas reside em ela ser antioxidante. Considera-se que 20% da nossa alimentação diária devem ser de frutas. Na Austrália são aconselhadas duas peças de fruta por dia. Mas no Japão são defendidas quatro.

Eis o que deve incluir numa boa salada de frutas:

Ameixas e amoras: porque são ricas em vitamina C e contêm antocianinas, fitoquímicos antioxidantes, que são responsáveis pela maior parte das cores vermelhas.

Figos: uma excelente fonte de fibras que oferece ainda uma significativa quantidade de minerais, como



Melão: para além de betacaroteno, tem uma acção alcalinizante que combate infecções urinárias, cálculos renais e doenças reumáticas como, por exemplo, a gota.

Papaia: junta vitamina C, que promove a formação de colagénio, uma substância responsável pela estrutura e pela firmeza da pele, fibras, folato e betacaroteno, sendo que este é um super-nutriente que protege a pele contra a radiação solar e permite um bronzeado saudável.

Uvas: são recomendadas às mulheres em estado de gestação devido ao seu teor de ferro. São ricas em resveratrol e antocianinas, potentes oxidantes para prevenção de doenças degenerativas, crónicas e cardiovasculares. Têm um suave efeito laxante.

cálcio, ferro e potássio, o que é óptimo para repor as perdas através do suor.

Maçãs: as maçãs são cobertas por uma pele rica em flavonoides e polifonóis, fitoquímicos antioxidantes. Elas podem ser verdes, vermelhas ou amarelas e todas são boas fontes de fibra solúvel, a pectina, que é útil na regulação dos níveis elevados de colesterol.

Manga: apenas metade tem já cerca de 100% do consumo diário que é recomendado de vitamina A (como betacaroteno).

Melancia: é depurativa, ajuda a limpar os rins, é diurética e ligeiramente laxante. Deve ser consumida fresca, pois que já aberta degenera rapidamente e produz toxinas. A melancia é uma fonte riquíssima de licopeno (mais que o tomate) e é importante na prevenção do cancro da próstata.

NOTICIÁRIO DO ROTARY

POLIO – Cerca de 80% da população mundial já vive em regiões declaradas pela OMS livres de polio. Em Março passado, a OMS declarou a região da Ásia do Sul livre da polio. Mas já anteriormente tinha declarado como tal a região das Américas (1999), a do Pacífico Ocidental (2000) e a da Europa (2002).



ABRIGOS – Em Taiwan, o Rotary Club de Longran já ofereceu à cidade de Taipé dois abrigos para utentes dos transportes públicos alimentados por energia solar. O segundo, mais recentemente oferecido, situa-se em Xinsheng Road, e o Clube tem intenção de continuar a equipar a cidade com mais abrigos destes nos próximos anos.



CADEIRAS DE RODAS – Em Abril de 2013, um grupo de Rotários de Burlington, Ontário (Canadá) deslocou-se a El Salvador para distribuir 560 cadeiras de rodas por pessoas que precisavam delas. Foi uma acção levada a efeito em parceria com o Rotary Club de San Salvador e a Fundação Cadeiras de Rodas que exigiu dois anos dedicados à recolha de fundos para ela.

TERAPIA DA FALA – O Rotary Club de Rotorua Sunrise, da Nova Zelândia, associou a si um especialista da fala e, assim, lançou o programa “Te Wa Korero Ngā Tamariki” (“Tempo de Expressão das Crianças”) que atingiu 40 miúdos de cinco anos estudantes na Escola Básica de “Western Heights”, de Rotorua. No seu desenvolvimento, os membros do Rotary Clube encontravam-se por três vezes por semana com as crianças para lhes lerem livros e jogarem com elas jogos educativos para desenvolvimento das suas capacidades de falar.

PREVENÇÃO DE CONFLITOS – Em cerca de 41 escolas do ensino básico que funcionam em Mönchengladbach, uma antiga zona de textéis no noroeste da Alemanha, quase todos os professores acusavam o problema de haver a cada passo agressões físicas. Perante este quadro, os Rotary Clubes de Mönchengladbach e de Nijmegen (Holanda), lançaram um projecto apoiado por um Subsídio Global da Fundação Rotária para prevenção da violência em 22 dessas escolas. Durante mais de dois anos, um profissional neste campo de acção esteve a trabalhar com mais de 6.000 estudantes.

ECONOMIA SUSTENTÁVEL

– O Rotary Club de Inka Cusco (Perú) aproveitou um antigo projecto denominado “Pachamama



Raymi” que, em 2008, nasceu por acção de um Rotário para ajudar famílias numa zona rural a implementarem novas técnicas de produção agrícola e conseguiu apoiar assim 484 famílias de Ccarhuayo na aplicação de sistemas de cultivo mais eficientes e sustentáveis, designadamente evitando a erosão dos solos. No final da sua intervenção, 80% das famílias tinham adoptado métodos inovadores e plantado quase 3.000 árvores.

ENSINO

– O escritor suíço Tariq Ramadan, também professor de estudos islâmicos em Oxford (Inglaterra), proferiu uma lição num evento organizado pelos Rotaractistas marroquinos da Casablanca. Ramadan dirigiu-se a um auditório de mais de 300 pessoas na Escola Hassania de Obras Públicas (EHTP), uma escola de engenharia, e foi convidado pelo Rotaract Club da EHTP para dissertar sobre ciência e ética.





Giovanni Gino Marello



Curiosidades

O lançamento para o espaço, por parte da NASA, do telescópio orbital Hubble, em 1990, começou mal e arriscou-se a ser um falhanço. Na verdade, uma caivilha mal colocada afectou a afinação de um espelho e provocou o envio para a Terra de imagens desfocadas e distorcidas. Felizmente foi possível enviar para o espaço uma equipa de astronautas mecânicos que repararam a avaria e salvaram a missão.

A estação espacial internacional, de recente construção, descreve uma órbita à volta da Terra a uma altura compreendida entre 335 e 460 kms., portanto muito mais abaixo que uma série de satélites artificiais para comunicações. Estas orbitam a cerca de 36.000 kms. de altitude.

As térmitas podem construir ninhos altos que chegam a atingir os 9 ms.. Os ninhos delas são constituídos por uma mistura de terra e madeira, mistura que é produzida por mastigação dessa pasta pelos próprios insectos.

Entre os Papas como tais reconhecidos e os antipapas que apareceram ao longo dos últimos mil anos, os historiadores e a própria Igreja discordam quanto ao número exacto dos verdadeiros Papas. Parece que a versão mais aceite actualmente considera que eles sejam 265. Os primeiros Papas podiam ser de origem judaica, latina, grega ou outra que pertencesse ao Império Romano, a despeito de os nomes deles que chegaram até nós terem sido sempre em latim ou em grego, as línguas mais em voga na altura.

O Santo Sepulcro foi descoberto por Constantino. O Imperador Adriano tinha-o mandado esconder debaixo de um templo dedicado

a Júpiter. Constantino mandou que o escavassem e sua mãe, Santa Helena, encontrou perto do túmulo a sua Cruz.

O Rei Luís XVI e a Rainha Maria Antonieta foram mortos na guilhotina durante a Revolução Francesa em 1793. Não o foram, porém, na mesma data: o Rei foi processado, acusado de manter correspondência com potências estrangeiras e executado em 21 de Janeiro. Maria Antonieta morreu em 16 de Outubro.

O sonâmbulo, quando acorda, não se lembra de nada do que aconteceu enquanto dormia porque, no estado de sonambulismo, actua o pequeno cérebro e o mesencéfalo, zonas do cérebro onde se encontram os centros de coordenação dos movimentos. Entretanto, permanece inerte o cérebro principal, ou seja a zona cerebral onde se encontram a vontade e a memória.

A Albânia foi o primeiro país a declarar-se oficialmente ateu. Isso aconteceu durante o regime de Enver Hoxha e essa decisão manteve-se desde 1967 aos anos 90 do século passado, quando foi derrotado o regime comunista.

O “Kuala” é um dos poucos mamíferos, para além do homem e doutros primatas, que tem impressões digitais. Estas são tão similares às dos seres humanos que é muito difícil distingui-las das destes, mesmo utilizando microscópios electrónicos.

A primeira viagem da chama olímpica desde a Grécia até à sede dos Jogos Olímpicos, utilizou 3.331 atletas. Isto aconteceu em 1936, aquando das Olimpíadas de Berlim, Alemanha.



gesdaq

Gesdaq - Auditoria e Gestão de Empresas Lda.
Rua do Jardim, 23 • 4405-827 Vila Nova de Gaia
Telef.: 227 118 612 • Fax: 227 118 609
www.gesdaq.pt & www.facebook.com/gesdaq



Rua do Jardim, 23 • 4405-827 Vila Nova de Gaia
Telef.: 227 118 612 • Fax: 227 118 609



ilook Store - Apple Premium Reseller
Loja Oficial Apple em Braga
Braga Parque - Loja 219B T • 4710-427 Braga
Telef.: 253 612 451 • Fax: 253 612 453
www.ilookstore.pt
www.facebook.com/ilookstore



Promais.com líder de vendas online Apple em Portugal.
Paio Mendes, 67 • 4700-424 Braga
Telef.: 253 208 243
www.promais.com
www.facebook.com/PromaisCOM

DICAS HISTÓRICAS DO ROTARY

A ASSEMBLEIA DISTRITAL

Tendo em vista a rotatividade que anualmente acontece na liderança rotária, são necessários esforços especiais para assegurar que os mais de 32.000 líderes de Clubes recebam formação adequada para a realização das tarefas que irão passar a ser da sua responsabilidade. A Assembleia Distrital, que se realiza todos os anos, é o principal evento de formação dos dirigentes entrantes de clube.

A Assembleia Distrital deve proporcionar motivação, inspiração, informação rotária e novas ideias para os dirigentes, directores e presidentes de importantes comissões distritais do Clube. Alguns dos mais experientes líderes distritais dirigem nela discussões informativas a respeito de todas as fases da administração rotária e dos projectos de prestação de serviços. A Assembleia também fornece aos seus participantes valiosas informações sobre o Rotary em geral.

Outro ponto importante da Assembleia Distrital é a análise, pelo Governador Eleito (que é o responsável por ela), do lema e das ênfases escolhidas pelo Presidente Eleito do R.I.. Os objectivos e as metas dos Distritos são aí também descritos assim como são elaborados planos para a sua implementação.

A plena participação na Assembleia Distrital contribui para o êxito do Rotary Clube.

CONFERÊNCIA DISTRITAL

A Conferência Distrital é dirigida a todos os Rotários e a suas respectivas famílias. Não o é apenas aos dirigentes dos Clubes e aos membros das Comissões. O objectivo da Conferência é fomentar o companheirismo, ouvir oradores e participar na discussão de assuntos relacionados com o Rotary. Os que comparecem a uma Conferência Distrital descobrem que ser-se Rotário é ainda mais recompensador devido às novas experiências e aos novos conhecimentos adquiridos nela.

Todos os Distritos Rotários realizam anualmente uma Conferência. Esta é evento considerado de tal importância que o Presidente do R.I. selecciona um Rotário para nela o representar e nela ter intervenções em seu nome. A Conferência inclui sempre diversas atrações especiais, discussões interessantes e programas inspiradores.

A participação na Conferência Distrital possibilita a aproximação entre os membros dos Clubes e favorece, dessa maneira, o estabelecimento de amizades duradouras.

MEIO AMBIENTE E SEU FUTURO



(continuação da edição anterior)

Mais uma vez fomos encontrar em “Le Rotarien” um excelente texto cheio de interesse e de actualidade. Em tradução livre, e com a devida vénia, o colocamos nas nossas páginas para benefício do leitor.

O “nuclear” deve encontrar o seu lugar dentro de um meio ambiente mundial no qual as noções de desenvolvimento sustentável e de ecologia acima de tudo, se coadunem com custos de produção de energia e alimentares suportáveis, designadamente para os países pobres.

O nuclear não modificará radicalmente os dados até 2050

Em face do risco ligado às libertações de CO₂, a energia nuclear tem duas vantagens importantes:

- um forte potencial de desenvolvimento, pelo menos a médio prazo;
- uma emissão de CO₂ quase nula.

Esta opção permitirá, pois, resolver a equação de Joanesburgo, enunciada na Cimeira da Terra de 2002, ou seja: como produzir mais energia reduzindo as emissões de CO₂.

De facto, e de maneira realista, o nuclear não irá modificar radicalmente os dados actuais e até 2050, e isso devido às duas razões que seguem:



□ o apoio político do nuclear no mundo ocidental continuará fraco, com os ecologistas a recusarem aceitar esta opção. Ora, este apoio mostra-se indispensável devido aos custos do investimento e à demora de construção de centrais (seis a sete anos).

A sua vantagem económica, demonstrada pelo menos em França, reduz-se muitas vezes devido à recusa de investimentos de longo prazo, mesmo que garantidos politicamente.

Na verdade, a importância do nuclear repousa na existência deles, pois que são, potencialmente, uma solução para a equação de Joanesburgo. Depois, poderia servir de plataforma perante um aumento excessivo do custo da energia, pelo menos para a produção de electricidade: enquanto referência ao médio ou ao longo prazo, tal como hoje está o barril de petróleo, o nuclear poderia tornar-se, do ponto de vista económico, um parâmetro importante.

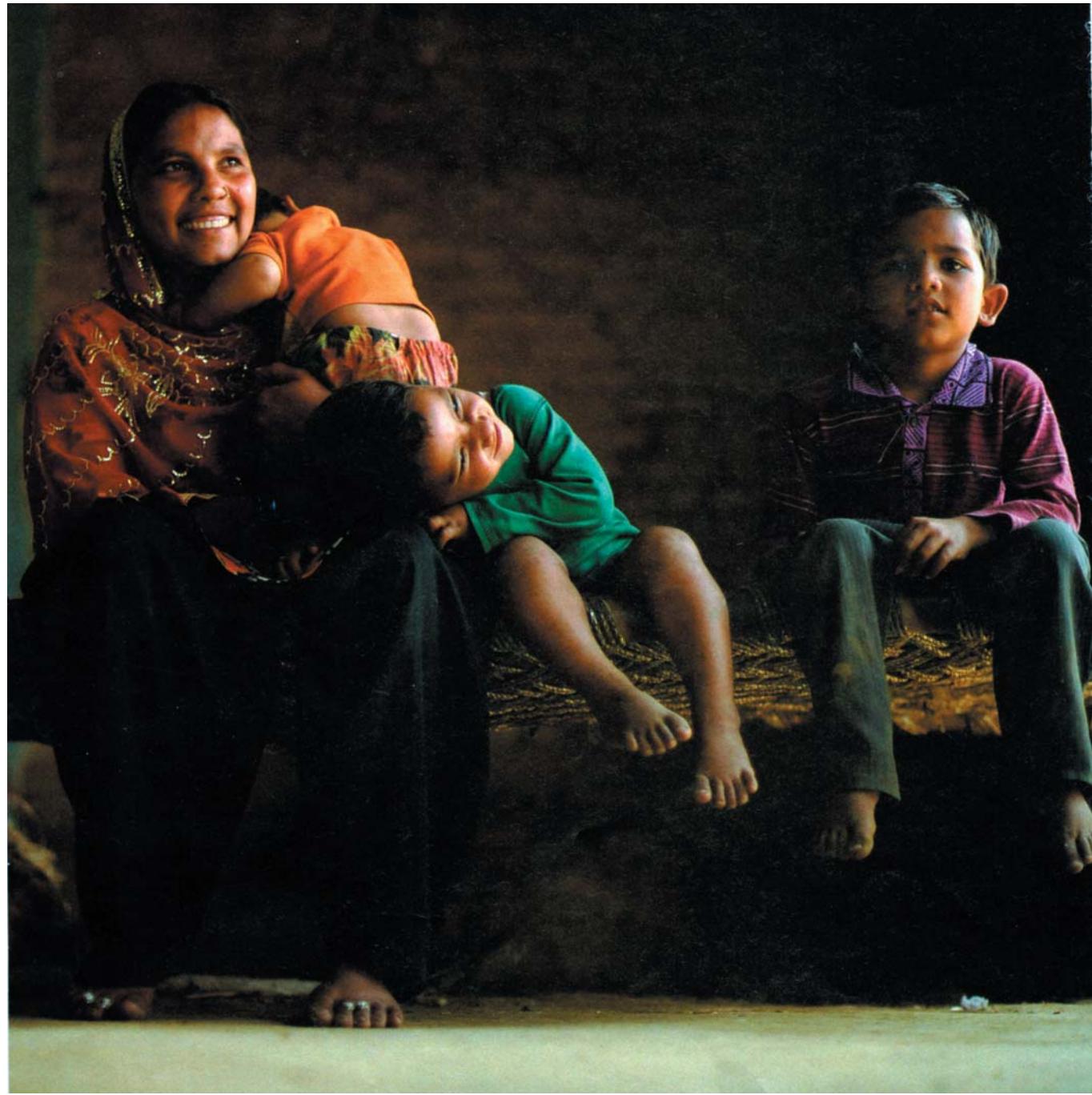
Notar-se-á, enfim, que a objecção aos recursos do urânio, limitados em face de um desenvolvimento rápido do nuclear, não é sustentável e por duas ordens de razões:

- a fraca componente do custo do urânio no kWh nuclear (< que 5%) justificaria a exploração de elementos custosos, incluindo a diminuição de fosfatos, com a duplicação das reservas obtidas (cf. a evolução das reservas de petróleo).

A opção redução do combustível, já tecnologicamente demonstrada (na França ou no Japão), permitirá diminuir a tensão sobre a procura de urânio, valorizando o plutónio inelutavelmente produzido. A introdução de reactores sobre-geradores do tipo Creys-Malville irá permitir a prazo (finais deste século) multiplicar pelo menos por dez as reservas de urânio. Este tecnologia permite, efectivamente, consumir não apenas os 0,7% de urânio 235 contido no urânio natural, mas ainda uma grande parte de urânio 238 que resta, convertido em plutónio.

(continua na próxima edição)

A ÍNDIA SEM POLIO



Samir tinha dois anos quando Allison Kwasell o fotografou pela primeira vez. Contraiu polio quando tinha um ano.

Kwasell começou a fazer reportagens em torno da Campanha PolioPlus há quatro anos. O seu patrocinador foi o Rotary Club de Chattanooga-Pequeno Almoço, Tennessee (EUA), e viajou até à Índia, onde se encontrou com Monis, que apanhou polio quando tinha dois anos. O seu caso foi o último detectado em Moradabad.

Como fotojornalista Allison Kwesell passeia pelas ruas estreitas de uma aldeia indiana, no que é para ele coisa familiar. Já a tinha visitado há quatro anos, quando pela primeira vez se encontrou com Samir e sua família. Samir tinha três anos nessa altura e tinha contraído recentemente poliomielite.

Kwesell aproximou-se da porta da frente duma casa quando ouviu uma velhota gritar “Samir! Samir!” Dirigiu-se para o sítio donde viera a voz, esperando reconhecer o miúdo. Viu então seis crianças a jogar à bola na terra batida, levantando níveis de poeira em torno dos pés. Dali reparou num rapazinho que assistia a tudo. Aproximou-se e as crianças pararam de jogar, e fizeram um semi-círculo à volta do miúdo. Kwesell reconheceu-o pelos olhos. Samir tem agora seis anos, e graças à ajuda de fisioterapia, consegue correr e jogar com as demais crianças da aldeia nos arrabaldes de Moradabad.

Samir é uma das últimas crianças a contrair polio na Índia. Em Março de 2014, a Organização Mundial da Saúde declarou a Ásia do Sul região livre de polio. A certificação reconheceu o êxito da luta na Índia contra a doença: tinham decorrido três anos sem casos de polio, completados em Janeiro.

Este êxito nacional é o resultado de uma tenaz batalha de 36 anos que enviou milhões de trabalhadores da saúde por montes e vales, e atravessaram desertos para chegarem a todas as crianças deste vasto país. Não há muito tempo que a Índia tinha mais casos de polio do que outra qualquer nação do mundo. Este marco histórico significa que 80% da população mundial já vive sem temer esta doença paralizante.

A mãe de Samir, Fahmida, tem sete filhos nesta altura. Preocupa-se com Samir, que tem de atravessar uma estrada movimentada no caminho para a escola que irá frequentar lá mais para o fim deste ano. Ele, de vez em quando, cai quando corre demasiado depressa, mas prontamente recupera. O médico de Samir crê que o seu caso foi menos grave que o que poderia ter sido devido ao facto de ter tomado a vacina mais cedo, contra a polio, o que o ajudou a adquirir parcialmente imunidade. Fahmida tem esperança no seu futuro; Samir quer vir a ser médico quando for grande.

“Para as mães, todo este árduo trabalho significará menos receios acerca desta doença incapacitante.” - afirma Kwesell, ex-Rotary Peace Fellow.

Kwesell seguiu o rasto de Monis quatro anos depois. Com seis anos, o seu andar é ajudado com o recurso a fisioterapia, financiada pelos Rotários.



BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS

CARLOS DO CARMO



Notável fadista com 50 anos de vibrante carreira, foi distinguido com um “Grammy Latino”, sendo esta a primeira vez que um “Grammy” é atribuído a um artista português. Os “Grammy” são prémios atribuídos a quem mais se distingue na indústria discográfica. O “Grammy” atribuído a Carlos do Carmo foi-o por unanimidade dos

membros que compõem a Academia respectiva e ser-lhe-á formalmente entregue em Las Vegas (EUA) a 19 do próximo mês de Novembro.

CONVITE ESPECIAL



André Castro, famoso ultramaratonista, foi um dos dez convidados especialmente para participação na ultramaratona “Brasil 135” que se disputará em Janeiro do próximo ano num percurso definido entre os Estados de Minas Gerais e de São Paulo. Trata-se de uma corrida com a extensão de 217 kms.!

COM OURO



A dupla portuguesa constituída por Emanuel Silva e João Ribeiro é a campeã da Europa na modalidade de remo k2, distância de 500 m. Os remadores portugueses obtiveram a Medalha de Ouro nos campeonatos europeus de remo que se disputaram em Brandenburg-an-der-Havel, na Alemanha, em Julho passado.

QUEIJOS DOURADOS

Queijaria Almeida - Industria e Comercio de Queijo, Lda.
Queijo Tradicional da Beira Baixa

A Casa Almeida

Situada na Zona Industrial de Castelo Branco, segmenta um perfil tecnologicamente inovador, a par com um know-how tradicional, alcançou o verdadeiro saber de produzir e transformar, o Queijo Artesanal da nossa região.

Face as exigências da legislação e do próprio mercado cada vez mais global e competitivo, a Queijaria Almeida, apresenta ainda um rigoroso sistema de controlo de produção e de segurança alimentar, garantindo a rastreabilidade dos nossos produtos ao longo do processo produtivo.

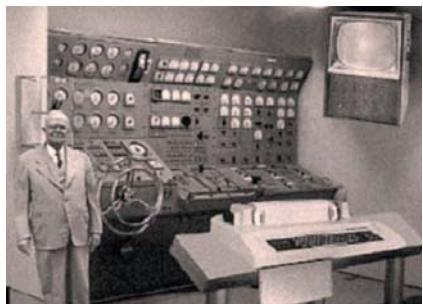
Tradição familiar

Do leite ao queijo

O leite, obtido a partir de rebanhos explorados pela família Almeida na região de Castelo Branco, confere aos queijos um sabor inconfundível e intenso, permitindo desde logo a sua

A Queijaria Almeida, de Castelo Branco, foi a única empresa de Portugal a conquistar duas Medalhas de Ouro em Bruxelas, no certame “International Tast & Quality Institute” que decorreu em Maio, na Bélgica. A este torneio concorreram mais de 120 países e a referida empresa foi a única a conquistar medalhas para o nosso País.

/ FRASES... BACOCAS /



“Os computadores do futuro podem chegar a pesar não mais que uma tonelada e meia.”

Popular Mechanics
em 1949



“Não existe a mínima possibilidade de o ser humano poder dominar a potência do átomo.”

Robert Millikan
(Prémio Nobel da Física em 1923)

“Penso que existe um mercado mundial, mas não mais que cinco computadores.”

Thomas Watson
(Presidente da IBM, em 1943)

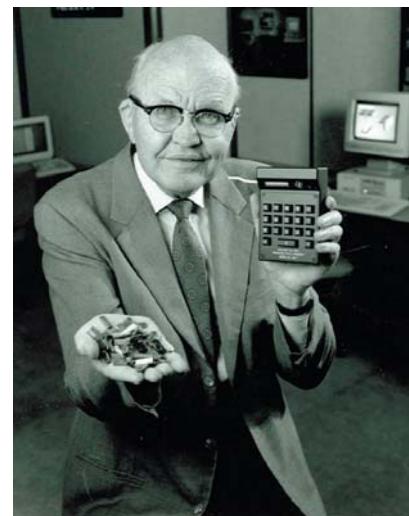


“A bomba nunca irá explodir. Falo como perito em explosivos.”

Almirante William Leahy
(projeto atómico dos EUA, em 1944)

“Mas que utilidade terá?”

(Engenheiro da Advanced Computing System Division da IBM, em 1968, falando do “microchip”)



PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



NOTA – Foi Director do R.I. em 1991-93. É membro do Rotary Club de Tarzana, Califórnia (EUA), com a classificação de “Seguro Comercial”.

Quando chega a manhã, vejo a Pirâmide Rotária. Ela ali está como oferenda através dos tempos desde Paul Harris e uma legião de líderes rotários que a gravaram na pedra dessa pirâmide assim nos deixaram suas mensagens de orientação.

As seis pedras fundamentais da pirâmide são:

REUNIÃO DO CLUBE – o coração do Rotary! É a primeira obrigação para que todos os membros se façam Rotários.

FREQUÊNCIA – a comparência obrigatória mantém ativo o Clube.

LEMA – Dar de Si Antes de Pensar em Si mantém o nosso Movimento altruista.

OBJECTIVO – o maior desempenho para o desenvolvimento dos Rotários reside no unificador e nos princípios apolíticos do Objectivo do Rotary.

O EMBLEMA – o emblema rotário lembra diariamente a nossa aventura de serviço.

A segunda fiada de pedras é constituída pelas Quatro Avenidas de Serviço.

O SERVIÇO NO CLUBE – a união faz a força. Tomamos a refeição iluminados pelo espírito do companheirismo.

O SERVIÇO À COMUNIDADE – expandindo parcerias com não-Rotários de modo a assegurar que a comunidade possa tirar o maior benefício possível.

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – a nossa maior oportunidade para o serviço está em levar o Rotary para as nossas ocupações diárias.

SERVIÇO INTERNACIONAL – permitindo ideias internacionalmente e apoiando The Rotary Foundation trabalhamos no sentido de fazer vingar o 11º mandamento: “Não farás a Guerra”.

O terceiro nível combina três pedras que todos os Rotários desenvolvem: **LIDERANÇA ... VISÃO ... MOTIVAÇÃO**.

A quarta fila tem duas pedras que nos dão uma visão mais ampla a nível do Distrito: a **ASSEMBLEIA DISTRITAL** – a preparação dos líderes de clube – e a **CONFERÊNCIA DISTRITAL** – a promoção dos programas do Rotary.

A pedra do topo da Pirâmide Rotária é: a **CONVENÇÃO INTERNACIONAL** – a emoção é indescritível quando os nossos membros de todas as partes se juntam para verem, sentirem e tocarem a maior visão do Rotary! A Pirâmide Rotária brilha com a sua chamada ao serviço. É uma dádiva divina de oportunidades. Por isso rezo: “Deus meu, dá-me a força para ser o que desejo ser e para fazer o que devo fazer, para amar os nossos irmãos e irmãs através do serviço rotário. Amen.” É por isso ... **QUE SOU ROTÁRIO!**

Elmer R. Jordan

CONHEÇA OS SEUS MAIORES

"MARIA DA FONTE"



Era Maria Luísa Balaído e foi dona de uma hospedaria em Póvoa, perto de uma fonte. Foi nessa casa que se reuniram os conspiradores. Ficou conhecida por "Maria da Fonte" e participou no movimento popular que se iniciou no Minho em 1846 que começou por tumultos contra a proibição de enterros nas igrejas. Esta agitação veio a ser aproveitada pela política anti-cabralista.

D. MARIA ISABEL



Infanta de Portugal e raínha de Espanha, era filha de D. João VI e da Raínha Carlota Joaquina. Nasceu em Queluz em 1797 e veio a casar com o Rei de Espanha, Fernando VII. A ela se deve a fundação do Museu do Prado, em Madrid, um dos mais notáveis de todo o mundo. Faleceu em 1827.

D. MARIA FRANCISCA ISABEL DE SABÓIA



Foi raínha em Portugal, duquesa de Nemours e d'Aumale, filha dos Duques de Nemours. Nasceu em Paris e veio a casar com D. Afonso VI. Logou-se interessou pela política e manifestou-se acérrima opositora do Conde de Castelo Melhor. Entre ela e o cunhado, D. Pedro, veio a estabelecer-se comprometedora intimidade e ambos se juntaram para esbulhar da coroa Afonso VI e banir o Conde de Castelo Melhor.

D. MARIA LEOPOLDINA



Foi Raínha de Portugal e Imperatriz do Brasil, arquiduquesa de Áustria. Era filha do Imperador Francisco II e veio a casar com D. Pedro I do Brasil, IV de Portugal, em 1819. Deste casamento nasceram D. Maria II de Portugal e D. Pedro, que veio a ser o segundo Imperador do Brasil. Nasceu em 1797 e finou-se em 1826.

CULINÁRIA INTERNACIONAL

Desta vez, Mestre “Saborini” decidiu ficar por cá, até para admirar o Douro na sua época de paisagens douradas.

PORTUGAL



Bacalhau à Duriense

Ingredientes: 3 postas de bacalhau
couve troncha
pão

Para o molho: azeite
cebola
alho
vinagre

Preparação: cozer o bacalhau. Retire-o, depois, da água e, nesta mesma água, coza a couve. Junte o bacalhau, às lascas e sem espinhas, com a couve, escoando a água da cozedura. Num pouco desta água, coloque o pão partido aos bocados e leve tudo a ferver. Tempere com o molho, feito com o azeite, a cebola bem picada, o alho também picado e vinagre forte. Este molho deve pôr-se a ferver um pouco, antes de se adicionar à couve.



salpicão
couve bacalhã
sal e malagueta a gosto

Preparação: cozer o feijão com o canelo, a orelheira, o chispe e a mão de vitela. Quando o feijão estiver já quase cozido, junte o salpicão às rodelas e a couve bacalhã aos pedaços. Depois de bem apurado, tempere com a malagueta e o sal.

Zamacóis

Ingredientes: 10 ovos inteiros
0,5 l. de óleo
100 gr. de farinha
1 pitada de sal

Para o “glacé”: 1 chávena de açúcar
1 clara de ovo

Preparação: parta os ovos para uma tigela e bata com uma colher de pau até ficarem bem ligados. Junte o óleo em fio. Acrescente aos poucos a farinha. Depois de tudo bem misturado, bata durante 1 hora. Deite o preparado em formas de queques, já untadas com óleo e leve a cozer no tabuleiro, afastadas umas das outras, em forno quente, com os bicos virados para baixo. Depois de cozidos, barre com o “glacé” branco assim feito: misture a chávena de açúcar, em ponto não muito forte, com 1 clara de ovo batida em castelo, firme. O açúcar em ponto é derramado por cima da clara e é preciso continuar a mexer.



Feijoada à Transmontana

Ingredientes: feijão manteiga ou feijão vermelho
canelo (osso do presunto junto ao calcanhar)
orelheira
chispe
mão de vitela



Bom apetite!



Lancaster King's School

The future is now!

Cursos

Ingles
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês

Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)



Escolas

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



Informações
208 203 319

geral@lancasterschool.pt



www.lancasterschool.pt

www.facebook.com/lancasterschol



Rotary Club de Vila Nova de Gaia

O magnífico “4 Estrelas” no qual reunimos, na Rua Diogo
Macedo, 220

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: info@hiportogaia.com

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: www.holidayinn.com

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