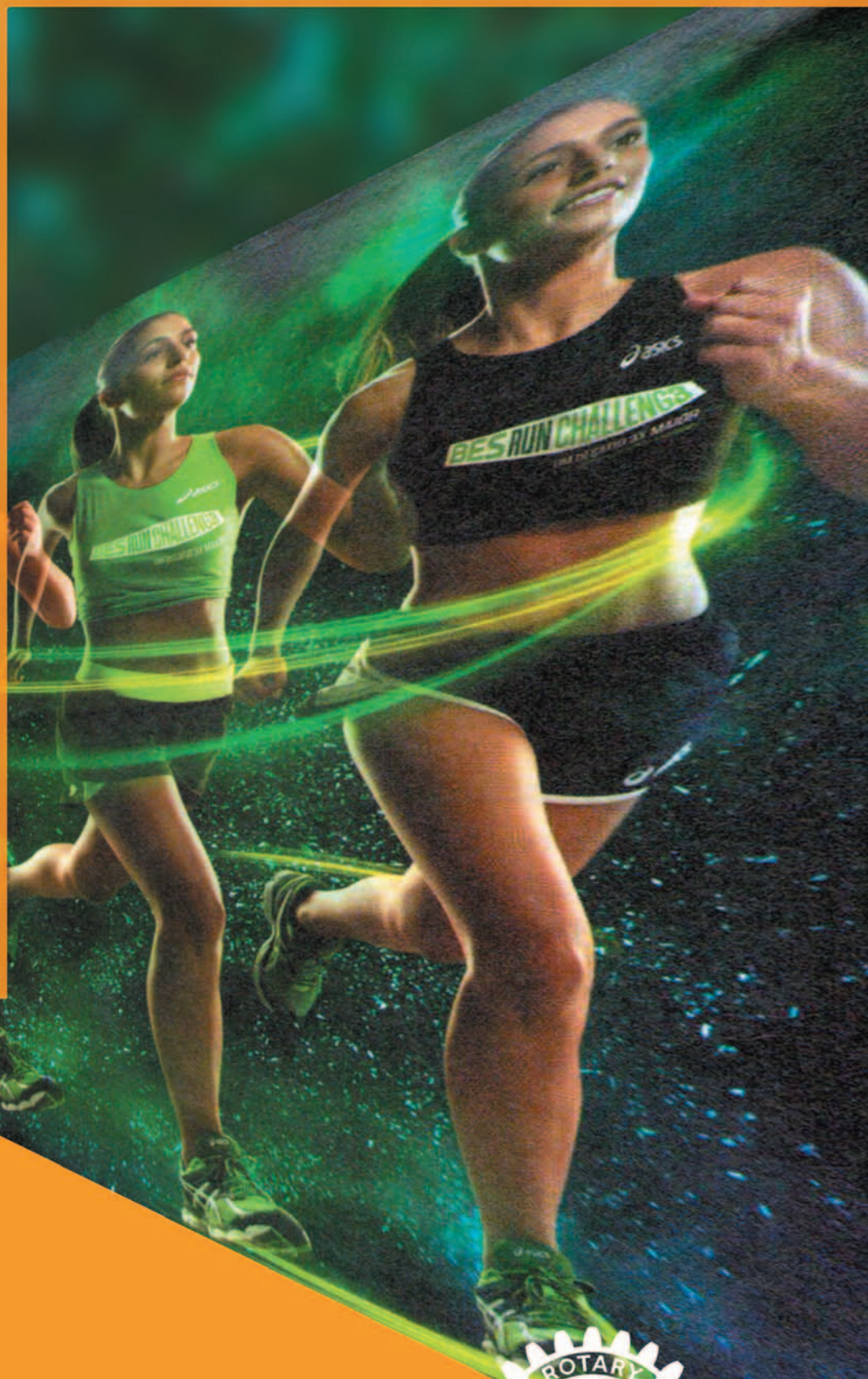


boletim mensal | ano XXXII | nº 390 | setembro de 2015



**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](http://www.domusaqua.com) [www.jaimepocas.pt](http://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](mailto:samil@salmoveis.pt)  
Web: [www.salmoveis.pt](http://www.salmoveis.pt)

# A Preparação dos Jovens

É neste mês que usualmente, e no nosso País, as actividades do ensino iniciam um ano lectivo. Já contamos com a tradicional balbúrdia, haja ou não para ela justificação: que as aulas não começaram na data designada, que há alunos sem professor, que os horários ainda não estão inteiramente definidos, que há professores horário zero, etc.. Mas, independentemente de todo esse chorrilho de clamores, tantas vezes visando fins espúrios e sem fundamento sério (talvez que por isso mesmo), o certo é que o arranque de cada ano lectivo se reveste de transcendente importância para os jovens e, logo, para a sociedade no seu todo. É nele, com efeito, que se joga alguma da preparação das novas gerações para a assunção das obrigações que futuramente irão ter de assumir para a boa condução dos destinos da nossa sociedade.

Mas apenas alguma dessa preparação, sublinhe-se.

Na verdade, passa por aí o desenvolvimento das qualidades dos jovens, mas somente em parte, a que tem que ver com conhecimentos (mas não todos, ainda assim) académicos. No essencial, considera-se aqui a observância dos programas das várias disciplinas curriculares, mais ou menos bem elaborados e, todavia, nem sempre cumpridos na sua inteir eza. Falta, porém, uma grossa fatia da formação dos jovens, no moldar do seu carácter, na afirmação da personalidade de cada qual, na formação cívica, de solidariedade e da cidadania.

O que impõe que se reconheça que, se são claramente importantes as actividades ditas curriculares, não o serão em menor medida as tradicionalmente denominadas extra-curriculares que, pelo menos em boa medida, assentam noutra organizações dedicadas aos jovens mas fora das escolas. O Escutismo, os clubes do desporto e os programas do Rotary focados nas Novas Gerações, se bem que não esgotem toda a panóplia, são ferramentas importantíssimas, decisivas mesmo, para a formação da Juventude, completando de maneira eficaz e mesmo surpreendente todo o processo formativo deles.

Centremos a nossa atenção no que ao Rotary respeita e vejamos os programas do Interact, do Rotaract, mesmo do “Rotary Kids”, sem esquecer esse espectacular programa do Intercâmbio de Jovens e o RYLA. Em todos eles está presente a formação adequada dos jovens, o desenvolvimento das suas capacidades de liderança, o desabrochar do seu carácter. Programas singulares estes e cuja frequência constitui sinal positivo indelével.

## 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  
**FREQUÊNCIA & 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, Joaquim Gomes Pinto & 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, Joaquim Gomes Pinto & Américo Camarinha

### COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

**PRESIDENTE** – Rui Amandi de Sousa  
**DOAÇÕES ANUAIS** – Jaime Poças  
**SUBSÍDIOS** – Joaquim Gomes Pinto  
**FUNDO PERMANENTE** – Manuel Júlio Santos  
**“POLIOPUS”** – 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 OUTUBRO

Dia 1

**REUNIÃO N.º 2121** 21,30 horas – Café com Cônjuges.  
“QUEM SOU EU?” Auto-apresentação pela  
Comp.ª. Maria do Céu Gonçalves.

Dia 8

**REUNIÃO N.º 2122** 21,30 horas – Café.  
COMPANHEIRISMO.

Dia 15

**REUNIÃO N.º 2123** 20,30 horas – Jantar com Cônjuges.  
Palestra pelo Exm.º. Sr. Dr. José Pedro Rocha  
Pereira, Médico Especialista no Hospital Geral  
de St.º. António, sobre “TRATAMENTO ENDO-  
VASCULAR DO AVC ISQUÉMICO AGUDO”.

Dia 22

**REUNIÃO N.º 2124** 21,30 horas – Café.  
COMPANHEIRISMO.

Dia 29

**REUNIÃO N.º 2125** 21,30 horas – Café com Cônjuges.  
Homenagem a um Profissional Distinto.

## UM CONVÍVIO CULTURAL

### DIA 7 DE NOVEMBRO

à a ílhavo e “Vista Alegre”, com visitas às lojas da Fábrica. Almoço em Sangalhos no Restaurante “Mugasa”, e, em seguida, visita ao Museu das Caves Aliança, o primeiro museu subterrâneo para estágio de espumantes, vinhos e aguardentes juntamente com 8 extraordinárias colecções de Arte.

Partida em confortável autocarro de junto do “MAKRO” às 9 horas. Regresso às 19,30 horas.

Preço por pessoa: € **35,00**

*Inscreve-se desde já e traga consigo amigos  
seus, que também serão nossos!*

## 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 festeja o seu aniversário da sua admissão em  
Rotary International o Rotary Club de Braga, no dia **3**.

As nossas vivas felicitações aos nossos Companheiros Bracarense.

## ÍNDICE

A Preparação dos Jovens	1
Programa para o Mês de Outubro	2
Companheirismo	2
Página da Presidente	3
Poesia	4
O “Erag”	5
Um Notável Símbolo Rotário	7
Defenda a sua Saúde	8
Mais uma Acção da “Casa da Amizade”	9
Relógios	10
Dicas Históricas do Rotary	12
Marcas Comerciais	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



## Educação Básica e Alfabetização

Queridos Companheiros:

**SETEMBRO** é mais um dos meses, ainda que especial, do calendário escolar. Nas Escolas tudo recomeça; até mesmo as motivações, que, apesar de irem mudando com o andar do tempo, também se renovam todos os anos lectivos.

E, porque estou ligada profissionalmente a este assunto, sinto necessidade de, em conjunto, convidar a que reflectamos sobre a “Educação Básica e Alfabetização” reafirmando o nosso compromisso com este sério tema. Não posso deixar de concordar com o líder, também Prémio da Paz, **Nelson Mandela**, quando este afirmava que “ **A Educação é a mais poderosa arma pela qual se pode mudar o mundo.**”

Assim, o Rotary Club de Vila Nova de Gaia, envolvendo a boa vontade e colaboração de clubes a filiados, une esforços no sentido de, juntos, contribuímos para a diminuição da iliteracia, trabalhando para a educação e a igualdade nas escolas assim como procurando dar resposta à necessidade de formarmos bons cidadãos. Um dos nossos projectos é a parceria e colaboração na Construção de um Jardim de Infância em Monte Belo, na Paróquia de Santana, em São Tomé e Príncipe. O nosso segundo projecto é a pintura da Escola Básica de Santa Marinha em Vila Nova de Gaia.

Mas, afinal, o que é a Educação Básica e qual o seu significado em Portugal? Corresponde aos primeiros anos de Educação Escolar e compreende os primeiros 9 anos de escolaridade. A Lei de Bases do Sistema de Ensino estabelece que o Ensino Básico é UNIVERSAL e GRATUITO, sendo obrigatória a sua frequência para as crianças entre os seis e os quinze anos de idade. Com ela se constitui a primeira parte da Educação Escolar, à qual se segue a do ensino Secundário, agora e recentemente obrigatório até ao 12.º ano ou até que se atinjam os dezoito anos.

Passemos à Alfabetização. Trata-se de um processo em que se utiliza a gramática e as suas variações, envolvendo formas de compreensão e o uso da linguagem. A incapacidade de ler e escrever chama-se analfabetismo ou iliteracia. -” Um pai quando lê uma história a um filho para dormir, tem a criança em processo de letramento, está a conviver com a prática da leitura e da escrita. E citando (sem desenvolver aqui e agora este assunto) Paulo Freire: -”Agora pode-se falar em analfabeto digital sendo aquele que é incapaz de obter informações por meio da internet ou de qualquer outro meio ligado a computadores.”

Apesar dos índices de alfabetização entre os jovens terem aumentado, continuam milhões de pessoas em todo o mundo analfabetos e ainda existem crianças em idade escolar que não frequentam a escola. A Alfabetização e a Educação Básica têm sido um dos muitos enfoques do Rotary nos últimos tempos e todos podemos ajudar. Como?

Participando activa e voluntariamente em todos os projectos do nosso Clube Rotário e na interajuda entre todos os clubes. “Sejamos um presente para o mundo.”

Bom trabalho, excelente recomeço!

Um abraço feliz  
Mizi Reis

P.S – Este texto foi escrito em pleno desacordo ortográfico.





# Poesia

Sebastião da Gama

## O POETA

I

Meditando com a cabeça entre as mãos,  
andando longe, longe, com o Pensamento  
nas coisas infinitas. O Poeta  
dorme a sono solto.  
Sonha com as coisas mais bonitas.  
Depois... Acorda sobressaltado  
como ferido por uma seta.  
Escreve...  
E faz poemas com o mais belo dos resultados.

II

O Poeta parece outra vez dormitando  
e é verdade, tudo dormita,  
tudo, somente o pensamento viaja,  
procurando coisas imaginárias,  
indo ao mundo da fantasia,  
outra vez o Poeta reage,  
escreve...  
e dali sai a Poesia.

## CARLOS QUEIRÓS

Morrem os Poetas  
mas o Canto fica:  
mais puro, mais sério.  
Varina sentada  
na praia deserta...  
Pastora de sonhos...  
Boneca escondida...  
– No azul das Estrelas,  
– nas ondas do Mar,  
no riso das moças,  
o Poeta fica.  
Varina sentada  
na praia deserta:  
não esperes o Poeta,  
que o Poeta não volta:  
o Poeta fica.

## O JARDIM

...À noite num banco  
muito chegado  
estão os namorados  
a dar beijinhos  
como as andorinhas  
quando estão nos ninhos.

Até os lírios abrem  
os ramos bocejam  
vendo duas bocas  
que se amam e beijam.

## PINTOR DE UM LADO POETA DO OUTRO

Vendo o dia lindo,  
Sol encantador,  
Numa tarde bela  
Lá vai o pintor.

De tela na mão  
Para onde irá?  
Nem ele o sabe.  
Só Deus o dirá.

Caminha pela rua,  
passa pela ribeira  
vê um quadro lindo  
quase à sua beira.

Nas águas tão límpidas  
do rio corrente  
está uma moça  
a cantar contente.

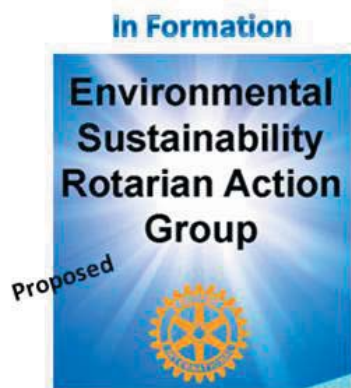
Do lado oposto  
ao belo pintor  
está o Poeta  
também a compor.

Pintor dum lado  
Poeta do outro,  
menina no meio  
a lavar a roupa.

Que quadro tão lindo  
de três personagens,  
Poeta e Pintor  
que lindas imagens.



# O "Esrag"



Esta é a sigla pela qual costuma ser designado um projecto de constituição de um novo Grupo Rotário de Acção (RAG), este voltado para a defesa das melhores condições de preservação do meio-ambiente e da natureza. É o “Environmental Sustainability Rotarian Action Group”, ou seja o “ESRAG”.

Surgido já em 2007 com a designação de “The Sustainability Trust”, contou com a iniciativa do Rotary Club de Sheffield, no Reino Unido, e teve desde logo o apoio doutros doze Rotary Clubes dos seis Continentes. Actualmente estabeleceu já uma parceria com Rotários dos Estados Unidos liderados pelo Rotary Club de Madison, no Wisconsin.

O leitor pode travar conhecimento de mais pormenores sobre este Grupo em <[info@TheSustainabilityTrust.org](mailto:info@TheSustainabilityTrust.org)>. Não obstante, a existência dele ainda não foi reconhecida oficialmente pelo Conselho Director do Rotary International.

Por conseguinte, está em curso o processo que tem por objectivo alcançar a meta do reconhecimento rotário de mais este RAG e, para isso, todo o Rotário sensível às tão importantes questões da preservação das condições de vida no nosso Planeta, da defesa do meio-ambiente e do respeito pela Natureza pode aderir e, assim, engrossar os quadros deste Grupo: envie para isso um “e-mail” ao seu Presidente, o Compº. Peter Sephton, que é sócio representativo do Rotary Club de Sheffield, para <[Peter@TheSustainabilityTrust.org](mailto:Peter@TheSustainabilityTrust.org)>.

Vai ser votada no Conselho de Legislação do R.I. de 2016 a proposta 163-E da iniciativa do Rotary Club de Madison para criação de um Art. 25 (pág. 195 MOP) que visa integrar nas preocupações do Rotary a redução das emissões de gases de efeito estufa para fazer face à crise do aquecimento global. E, como consequência disso, poderá ser alterada a redacção do Art. 13 (assuntos da comunidade nacional e internacional), Secção 1, com o aditamento de mais este item além dos já aí enumerados, ou seja projectos de serviço voltados para as questões ambientais.

O “The Sustainability Trust” conta já com as adesões, como membros fundadores, dos Rotary Clubes de Dronfield (Reino Unido – D. 1220), Hampton-Leste (EUA – D. 7260), Tempe-Sul (EUA – D. 5510), Bretby (Reino Unido – D. 1220), Margaret River (Austrália – D. 9460), Drone Valley (Reino Unido – D. 1220), Naracoorte (Austrália – D. 9780), Kirstenbosch (África do Sul – D. 9350), Nanaimo-Norte (Canadá – D. 5020), Vasco da Gama, Goa (Índia – D. 3170), Bahia (Brasil – D. 4550) e Sheffield (Reino Unido – D. 1270).

O seu Clube pode, e deve, entrar. Vá a [www.facebook.com/thesustainabilitytrust](https://www.facebook.com/thesustainabilitytrust).



# 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.






**PME lider**



**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](mailto: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](mailto:clinica.santos1@sapo.pt)

Rua do Mocelo, 204  
4525-136 Canedo - Feira  
Telfs.: 227 634 438 • Tlm.: 929 101 119  
[clinicadentaria.jardim@gmail.com](mailto:clinicadentaria.jardim@gmail.com)



# UM NOTÁVEL SÍMBOLO ROTÁRIO

A par do tradicional emblema (“pin”) identificativo de um Rotário, a tão conhecida Roda Denteada de vinte e quatro dentes e com chaveta, o Rotary International tem ainda a sua própria Bandeira como seu símbolo. Uma Bandeira que, em campo branco, ostenta estampada aquela Roda. Claro que, enquanto o “pin” é identificação individual de todo o Rotário e deve sempre ser por ele ostentado aonde quer que vá, a Bandeira é símbolo que assinala a presença do Rotary como organização de serviço em determinado local, pelo que permanece estaticamente nesse local.



Provavelmente o leitor não conhece alguns factos curiosos relacionados com a Bandeira Rotária. Por isso, a seguir pode ficar a saber de alguns. Ora veja:



**I** – A primeira Bandeira Rotária foi hasteada na cidade de Kansas, Missouri (EUA) em Janeiro de 1915, mas não era ainda a que viria mais tarde a ser oficialmente adoptada pelo *Rotary International*.

**II** – Uma pequena Bandeira Rotária foi levada para o Polo Sul, em 1922, pelo Almirante Richard Byer, que era, ao tempo, sócio representativo do Rotary Club de Winchester, Virgínia (EUA), e aí ficou hasteada.

**III** – Em 1926, o mesmo Rotário, Comp<sup>o</sup>. Richard Byer, levou uma outra pequena Bandeira do Rotary para o Polo Norte e aí a deixou também hasteada.

**IV** – A Bandeira do Rotary só veio a ser oficialmente adoptada no decurso da realização da Convenção do *Rotary International* realizada em Dallas, Texas (EUA), em 1929.

**V** – Uma Bandeira do Rotary foi levada para o espaço sideral, pela primeira vez, pelo Astronauta Frank Borman, que era membro do Rotary Club do Centro Espacial de Houston, Florida (EUA).

Não é admirável que, para além do facto de ser corrente encontrarmos Bandeiras do Rotary em múltiplos locais de toda a parte, não apenas no edifício-sede do R.I., em Evanston, Illinois (EUA), ou mesmo no edifício-sede da ONU, em Nova Iorque (EUA) ou em qualquer das suas Agências Especializadas disseminadas noutros locais, como a UNESCO, em Paris (França), também em lugares praticamente impensáveis quanto o são os que deixámos aqui assinalados?!



# Defenda a sua Saúde

É de reduzido valor calórico (16 kcal. x 100 grs.), pois que é quase apenas constituído por água. Por isso é particularmente indicado para dietas visando emagrecer. O tomate é um bom aliado para a perda de massa gorda. Todavia, nem por isso assim ser, o tomate deixa de ser um alimento notável para a manutenção duma boa saúde. É rico em vitaminas (A, C e complexo B), em sais minerais (sódio, magnésio e potássio) e em fibras.

Dado conter como componente licopeno, o tomate e os seus derivados provocam uma redução entre 25 e 30% do risco de cancro da próstata. Quanto mais vermelho for o tomate, maior é a quantidade de licopeno e de concentração de anti-oxidante. O tomate é, pois e também, um bom anti-oxidante e protector contra o envelhecimento das células, além de estimular a função do sistema imunitário. Deve ser ingerido já maduro, pois é quando maduro que o tomate tem mais nutrientes e é menos ácido para o estômago.

O tomate é originário da cordilheira dos Andes, na zona do actual Perú. Aí foi encontrado pelos usurpadores espanhóis no Séc. XVI quando subjugaram os Incas. O tomate desse tempo era de tamanho bem menor que o que actualmente podemos encontrar, em que, em certas variedades, um exemplar pode pesar mais de um quilo. Os espanhóis também viriam a encontrar tomate no México e vieram a trazê-lo para a Europa, onde foi primeiramente plantado na Andaluzia. Daqui ele viria a ser levado pelos Mouros para o norte da África e espalhar-se-ia por todo o mundo árabe.

Existem diversas variedades de tomate, das quais as mais comuns são:



## Tomate-maçã

□ tem textura firme e é o melhor para ser comido cru, em saladas e mesmo em sandes. Dado o seu tamanho, serve muito bem para recheios, tanto cozinhado quanto cru.



## Tomate chucha

□ tem uma forma alongada típica e é muito saboroso.



## Tomate-ameixa

□ é de forma alongada. É muito popular na Itália. Tem polpa densa, com poucas sementes, e isso torna-o adequado para cozinhados demorados em molhos e em estufados.



## Tomate comum

□ encontra-se durante todo o ano mas tem melhor sabor no verão. Serve para todos os fins, sejam saladas, refogados ou sandes. Também é usado em sopas ou em molhos depois de pelado.



## Tomate amarelo

□ em forma de pera. Menos ácido que o normal tomate, tem também um sabor menos pronunciado.



## Tomate-cereja

□ é pequeno e redondo, cheio de sabor. Vai bem acrescentado inteiro em saladas ou em espetadas.

Coma, pois, tomate. Beba um fresquinho sumo de tomate. A sua saúde agradece.



# Mais uma acção da "CASA DA AMIZADE"

**E**las sabem muito bem como as coisas se devem fazer. Ao longo do ano rotário de 2014-2015 a "Casa da Amizade" foi realizando várias acções com a finalidade de angariação de fundos, acções que, para além disso, serviram, e muito bem, para criar "espírito de corpo" e cimentar amizades não só entre as Senhoras, esposas dos Rotários do nosso Clube, mas também com outras Senhoras simpaticantes.

Pois, com o que conseguiu recolher através dessas actividades, a nossa "Casa da Amizade" deu uma boa ajuda ao Lar de Pereira de Lima, Instituição que elegeu como beneficiária das suas acções no referido ano e que tiveram o cuidado de contactar prévia e pessoalmente no sentido de determinar o que mais falta lhe fazia.

No passado dia 30 de Julho um grupo de Senhoras da "Casa da Amizade" fez entrega formal ao Lar de Pereira de Lima de um conjunto de três cadeiras sanitárias



*Da esquerda para a direita, Ana Sá, a actual Presidente da "Casa da Amizade", Miita, a sua anterior Presidente, Marta Basto e a Directora do Lar Pereira de Lima, Dr.ª Júlia, junto de uma das cadeiras para banho oferecidas.*



*A Directora do Lar mostra a versatilidade de uma das mesas para servir refeições na cama, sob os olhares atentos da Ex-Presidente e da Presidente actual da "Casa da Amizade".*

para banho e de três mesas para servir refeições na cama, que também podem ser utilizadas para apoio de livros, revistas ou jornais que uma pessoa acamada queira ler, equipamentos muito úteis e dos quais o Lar de todo não dispunha ainda, tudo no valor de mais de quinhentos Euros.

Haja em vista que o Lar Pereira de Lima assiste a uma elevada quantidade de pessoas muito idosas e acamadas, o que mais adensa a oportunidade desta tão meritória acção.

# RELÓGIOS

Os antepassados do relógio são o sol, a água, a areia e o fogo. Desde a pre-História à Idade Média, o Homem usou o obelisco e o quadrante solar, a clepsidra e a ampulheta e mesmo os “relógios” de fogo. Percorramos a evolução das técnicas de medição do tempo.

(continuação da edição anterior)

## O CALIBRE LÉPINE E O TURBILHÃO DE BREGUET

Até ao Séc. XVIII, todos os relógios de bolso eram grossos e construídos da mesma maneira. Foi Jean-Antoine Lépine quem revolucionou a estrutura do relógio, permitindo a redução sensível da espessura dele.

Em síntese, Lépine suprimiu a platina superior, os pilares e o fuso, e integrou o balanço no mesmo plano dos outros órgãos, pois se tinha generalizado a utilização de um simples elemento que até então era praticamente desconhecido: o parafuso.

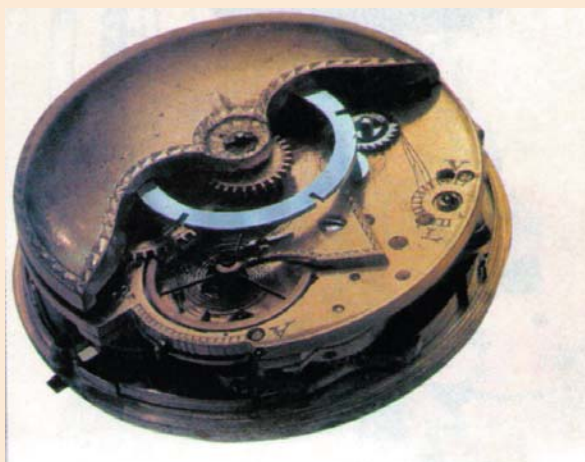
Do conjunto dos mais talentosos relojoeiros da época, destaca-se Abraham Louis Breguet, que marcou a história da relojoaria, seja no aspecto técnico, seja no aspecto estético. O turbilhão será porventura o invento que melhor ilustrará o seu génio e a fama que o exornou.

O turbilhão envolve a solução que vai permitir a rotação completa, esta num minuto, via de regra, do conjunto oscilador do relógio (balanço e espiral), que está montado numa placa móvel. Os erros derivados da gravidade, com a mudança de posição do mecanismo, são teoricamente auto-anulados. Quando um relógio dispõe de turbilhão, ele quase sempre está à vista por causa da sua beleza.

## O RELÓGIO AUTOMÁTICO DE PERRELET

Não é isenta de dúvidas a paternidade do relógio automático de bolso, com uma massa oscilante de suspensão horizontal. Todavia, dúvidas não restam de que Abraham-Louis Perrelet criou em 1755 o dispositivo de rotor bi-direccional que veio a equipar a quase totalidade dos actuais relógios automáticos.

Contudo, este invento teve o “defeito” de aparecer cerca de século e meio antes do devido, ou seja numa época em que só havia relógios de bolso. Nos relógios de bolso é sempre deficiente





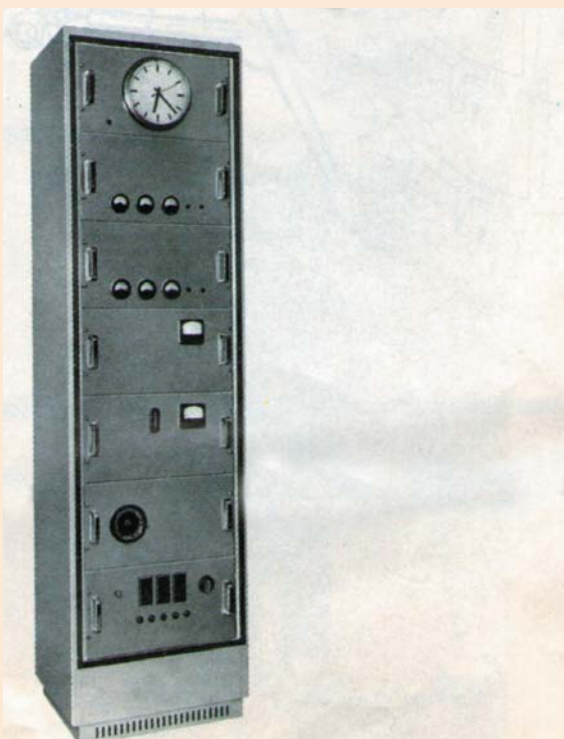
o rendimento de um dispositivo automático, devido à falta de movimentos. No pulso, o rotor é muito mais movimentado. Mas ninguém sabe ao certo quanto é que surgiram os relógios de pulso. Sabe-se, isso sim, que os primórdios do relógio de pulso advêm com a adaptação dos relógios de bolso, aos quais se acrescentaram as tiras que vieram a denominar-se “braceletes”. Como se sabe que os primeiros relógios de pulso foram adoptados para as senhoras. Maria Antonieta poderá ter sido a primeira dama a usar um. Mas, terá sido Patek Philipe o criador do relógio de pulso em 1868?



## O RELÓGIO ROSKOPF

Não poderás dizer-se que o Séc. XIX tenha sido muito fértil em invenções. Foi um século que mais se caracterizou em mecanização, industrialização e especialização dos componentes dos relógios. Não obstante, o relógio continuou a ser um produto muito caro.

George Roskopf veio simplificar a estrutura do relógio clássico diminuindo o número das suas peças e desenvolvendo dispositivos económicos, como o escape de âncora de cavilhas, tudo para tornar o relógio acessível a todas as bolsas. Os relógios de Roskopf, que prescindiam dos rubis (no escape, eles foram substituídos por cavilhas de aço), chegaram a toda a parte. Ainda hoje, em Portugal, se diz “marca roscofe” para significar um objecto de fraca qualidade, o que é injusto até porque não eram assim tão maus os relógios de Roskopf.



## O RELÓGIO DE QUARTZO

A história do relógio de quartzo começa em 1880, altura em que os irmãos Pierre e Jacques Curie descobriram as propriedades piezoeléctricas do cristal de quartzo. São propriedades que permitem fazer dele um oscilador de alta frequência e de grande estabilidade. Em 1928, W. A. Morrison Jr. e J. W. Horton constroem o primeiro relógio de quartzo de grandes dimensões. Também por esta altura, o relógio de pulso começa a competir em popularidade com o de bolso, vindo a ganhar-lhe até aos nossos dias.

*(continua na próxima edição)*



# Dicas Históricas do Rotary

## O INTERACT



É um programa lançado em 1962 pelo Conselho Director do R.I.. Trata-se da organização de clubes de serviço formados por jovens dos 14 e até aos 18 anos de idade e patrocinados por Rotary Clubes.

O primeiro Interact Clube foi organizado pelo Rotary Club de Melbourne, na Florida (EUA).

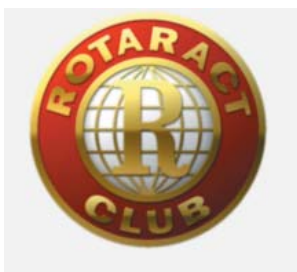
Os Interact Clubes (“Rotary Sponsored Club”) dão oportunidades para que os jovens em idade escolar colaborem na prestação de serviços e na construção de compreensão e de amizade internacionais.

A designação “Interact” deriva do prefixo “inter”, de “internacional”, e da palavra “act”, que significa “acção”. Cada Interact Clube deve, pois, ser patrocinado e supervisionado por um Rotary Clube, e deve implementar projectos anuais de prestação de serviços em escolas, comunidades e em qualquer parte do mundo.

Os Interactistas desenvolvem as suas capacidades de liderança e adquirem experiência prática na condução de projectos de prestação de serviços. Um dos principais objectivos do Interact é o de dar oportunidade a que os jovens promovam maior compreensão e boa vontade entre a juventude de todo o mundo.

Existem presentemente 419.865 Interactistas, que estão agrupados por 18.255 Interact Clubes espalhados por 152 diferentes países.

## O ROTARACT



Em 1968, o Conselho Director do R.I. criou o Rotaract (“Rotary Partner Club”). Trata-se um novo programa para jovens dos 18 aos 35 anos que visa promover a responsabilidade cívica e o potencial de liderança.

O primeiro Rotaract Clube foi constituído pelo Rotary Club de Charlotte-Norte, na Carolina do Norte (EUA).

Os Rotaract Clubes são hoje cerca de 8.041 e o seu quadro social orça os 184.943 Rotaractistas. O Rotaract existe em 162 países.

Neles é salientada a importância da responsabilidade individual para o êxito pessoal e o envolvimento na comunidade. Cada Rotaract Clube deve realizar pelo menos dois projectos de prestação de serviços em cada ano, um em benefício da sua comunidade e o outro para a promoção da compreensão internacional. Os Rotaractistas participam em inúmeras actividades sociais e em programas para alcance de melhorias nas comunidades. Um Rotaract Clube só pode existir se tiver o apoio, a orientação e o aconselhamento de um Rotary Clube.



# Marcas Comerciais

## "Polaroid"



O físico americano Edwin Land tirava fotografias à filha de cinco anos quando ela lhe perguntou: "Porque é que não podemos ver estas fotos já?" Land percebeu que realmente esse seria o mesmo desejo de muitos fotógrafos amadores. Assim, em 1948 criou a máquina "Polaroid", que é capaz de produzir fotos instantâneas sem o negativo ter de sair do aparelho. O negativo é revelado com produtos químicos libertados logo que a foto é tirada e que transportam sais de prata para uma folha de papel dez segundos após o "clic".

## "Post-it"



Em 1968, Spencer Silver, um cientista da "3M", pesquisava um adesivo muito aderente, quando algo aconteceu de errado. O resultado, então, foi um adesivo fraco, que aderiria levemente à superfície em que era colocado. Silver espalhou a notícia na mira de encontrar alguém que pudesse utilizar o seu invento. Por essa altura, Art Fry, outro químico da "3M" e elemento do coro de certa Igreja, não conseguia manter presas as tiras de papel que usava para marcar as páginas das músicas. Os dois perceberam, então, que tinham descoberto um novo conceito, em blocos para recados. Enquanto o adesivo era aperfeiçoado, Art Fry enviava amostras às secretárias e aos executivos da "3M". Em 1980, os blocos de recados "post-it" chegaram ao mercado.

## "Ray-Ban"

Conta-se que os óculos escuros foram inventados pelos chine-



ses no Séc. XIII. A "Bausch & Lomb", que foi a primeira empresa de óptica americana, foi fundada em 1850 por dois amigos, J. J. Bausch e H. Lomb. Em 1920, a Força Aérea dos EUA fez uma encomenda: produzir uma protecção ocular para os seus pilotos de caça, que enfrentavam sérios de visibilidade. Após dez anos de pesquisas, apresentaram óculos com lentes verdes, que reflectiam os raios solares. Somente em 1936 a novidade foi baptizada com o nome de "Ray-Ban" e começou a ser comercializada.

## "Rolex"



Em 1905, depois de estágios em relojoarias na Suíça, o alemão Hans Wilsdorf fundou, com seu cunhado, a "Wilsdorf & Davis", empresa que foi sediada em Londres e montava e distribuía relógios com mecanismos suíços. Manos de um ano mais tarde, a "Wilsdorf & Davis" passou a fabricar relógios de pulso. Em 1908, Wilsdorf baptizou os seus relógios com a designação "Rolex", um nome facilmente pronunciável em qualquer das línguas faladas na Europa. Apenas em 1925, pós uma grande campanha publicitária, lançou aquela pequena coroa que é hoje o logotipo do Rolex.



Giovanni G. Marelli

# Curiosidades

Para fomentar a pesca, os Esquimós de algumas tribos do Canadá tinham o hábito de colocar os peixes à volta dos buracos que faziam no gelo das superfícies geladas dos rios ou dos lagos em que pretendiam pescar. Acreditavam que, desta forma, encorajavam os espíritos das presas a entrar na água e estes informarem os demais peixes que os pescadores não foram cruéis com eles.



O astronauta Edward White foi o primeiro americano a sair para o espaço numa cápsula, facto que ocorreu em 1965, aquando da missão “Gemini 4”. O seu “passeio” durou 21 minutos. White veio a morrer dois anos mais tarde, com apenas 36 anos, durante uma prova em “Cape Canaveral”, quando se incendiou a cápsula “Apollo”.



O primeiro homem a sair para o espaço, numa saída que teve a duração de 10 minutos, foi o soviético Aleksei Leonov, o que aconteceu algumas semanas antes do feito de Edward White. Em 1975, este Leonov participou nos Estados Unidos no voo conjunto “Apollo-Soyuz”.



Os antigos obeliscos egípcios ainda existentes na cidade de Roma, são 8. No Egipto restam hoje somente 9 exemplares.



Dentre os vários tipos de carvão, a antracite é o que tem maior poder calorífico e, por isso, é usado desde tempos muito remotos. Contém cerca de 90,95% de carbono e menos água do que qualquer das demais variedades de carvões.



O “qishr”, uma das bebidas mais populares do Iemen, é preparado com as cascas secas dos frutos do caféiro, e não com os frutos em grão desta planta. Muitas vezes esta bebida é aromatizada com cardamomo, canela e gengibre.



Em 5 de Agosto de 2011, a bordo da nave espacial “Juno” que a NASA enviara para o planeta Júpiter, havia também três estátuas de alumínio da “Lego” que representavam Galileu Galilei, o deus Júpiter e sua mulher, Juno.



A Bélgica é o país da União Europeia com a mais alta percentagem de população urbana. Efectivamente, 97,4% dos seus 10,8 milhões de habitantes vivem nas cidades.



Os americanos descobriram que, no espaço, não se conseguia escrever num papel com esferográficas, o que era devido ao facto de, por ausência da força da gravidade, não haver pressão da tinta de modo a ela estar em contacto com a esfera colocada na ponta. Foram investidos vários milhões de dólares para se conseguir fabricar uma caneta na qual a tinta, sob pressão, afluísse para se poder escrever em todas as condições e todas as posições. Não tiveram esta preocupação os russos: usaram simplesmente lápis vulgares.





# 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.

**61**

Quando cai é amarelo.  
Antes de cair, porém,  
É amarelo também.

**62**

Vermelho por dentro,  
e verde por fora...

**63**

Arquinha muito bem feita  
que tem de comer lá dentro  
e carpinteiro nenhum há  
que seja capaz de a fazer.

**64**

Qual a terra portuguesa,  
onde a podemos achar,  
Que pode usar-se ao peito  
apenas para enfeitar?

**65**

Qual a coisa, qual é ela  
Que, quanto mais se prender,  
mais poderá ainda crescer?

**66**

Tem pernas e até tem costas.  
Mas, para nos poder servir,  
não pode estar na nossa frente...

**67**

São cinco irmãs todas elas,  
e são mesmo muito iguais.  
Anda uma sempre nua  
p'ra vestir as outras mais.

**68**

Eu sou, na verdade, um peixe.  
Mas, se ma acrescentarem uma letra,  
ficarei homem...

**69**

Capelinha branca,  
sem porta, nem tranca.

**70**

Que médico aí haverá  
que gente de boca aberta  
provocará?

# BOAS NOTÍCIAS

## EM PORTUGUÊS

### A "DAR CARTAS" NO JAPÃO



O artista plástico António Faria conquistou o 2º Prémio na Bienal "Art Olympia" 2015, que se realizou em Tóquio. Este Certame teve a participação de 240 artistas de todo o mundo e o seu escopo é o de descobrir novos talentos. O trabalho apresentado por António Faria foi um desenho que denominou

"Red Forest", que veio a ser adquirido para o "Living National Treasure Museum", do Japão.

### AS PRAIAS



Segundo a análise efectuada pela "European Best Destinations", as praias de Vila Nova de Gaia e a da Marinha, esta no Algarve, estão na lista das 15 melhores praias da Europa.

### UNIVERSIDADES PORTUGUESAS



Um estudo recentemente publicado informa que a Universidade Católica é a melhor Universidade de Portugal para a formação de executivos e encontra-se entre as 50 melhores do mundo. A Universidade Nova será a mais internacional e a Universidade do Porto a que tem as melhores

parcerias além-fronteiras.

### DISTINGUIDO PELA FUNDAÇÃO ROTÁRIA



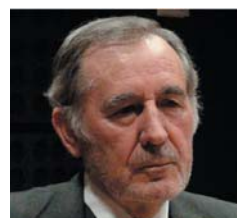
O nosso Compº. Rui Amandi de Sousa, Gov. 2003-04 do nosso Distrito, foi honrado com uma Citação por Serviços Meritórios, galardão que lhe foi conferido pelo Conselho de Curadores de The Rotary Foundation. Por esta distinção, que o enobrece e foi causa de grande regozijo no Clube, felicitamos o Compº. Rui vivamente.

### "NOVOS ARTISTAS"



A jovem artista plástica Mariana Silva foi a brilhante vencedora no concurso Prémio Novos Artistas Fundação EDP 2015, um certame que registou o número record de 762 candidaturas nesta sua 11ª edição.

### "NOBEL DA ÁSIA"



O antigo Presidente da República, Gen. António Ramalho Eanes, foi distinguido com o "Prémio Internacional da Paz 2015" instituído pela Fundação "Gusi Peace Prize International" em reconhecimento pelos seus esforços a favor da paz. O Prémio irá ser-lhe entregue solenemente em Manila (Filipinas), em 25 de Novembro próximo.

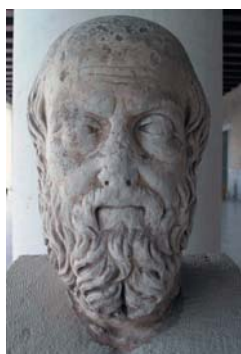
### NO JUDO



Joana Ramos foi "Medalha de Ouro" no "Grand Slam de Tyumen", na Rússia, pelo que obteve apuramento para os Jogos Olímpicos do Rio (2016). Derrotou na final a judoca chinesa Yingnan Ma ("waza-ari") e em antes tinha sucessivamente levado de vencida a alemã Maria Ertl ("ippon"), a russa Yulia Rhizova, a romena Andreea Chitu e a finlandesa Jaana Sundberg.



# Frases Que Marcaram



*“De todos os infortúnios que afligem a humanidade, o mais amargo é que temos de ter consciência de muito e controlo de nada.”*

**Heródoto** (484-425 aC)



*“Enquanto houver rapazes de quarenta anos, é justo que se desculpem as levandades dos velhos de dezassete.”*

**Camilo Castelo Branco**  
(1825-1890)



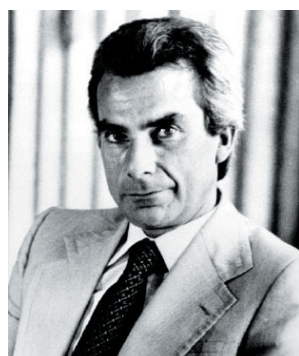
*“Vou passar pela vida uma só vez. Por isso, qualquer coisa boa que eu possa fazer a um ser humano, devo fazê-la agora, pois que não passarei de novo por aqui.”*

**Teresa de Calcutá** (1910-1997)



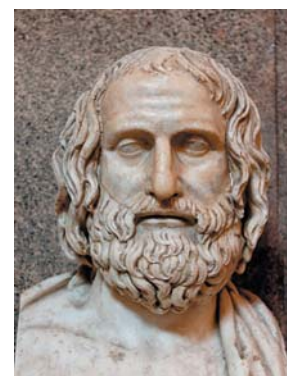
*“Os únicos males futuros que encontram razões justificativas para nos inquietarem são aqueles cuja aparição e o momento da aparição são certos.”*

**Arthur Schopenhauer**  
(1788-1860)



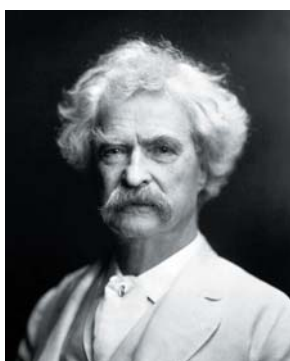
*“Os homens só se determinam e animam quando sabem o porquê e para quê dos sacrifícios que se lhes pedem.”*

**Francisco Sá Carneiro**  
(1934-1980)



*“O homem poderoso que junta a eloquência à audácia torna-se um cidadão perigoso quando lhe falte bom senso.”*

**Eurípedes** (480-406 aC)



*“Educação: o caminho da ignorância arrogante até à incerteza miserável.”*

**Mark Twain** (1835-1910)



*“É preciso ter dúvidas. Só os estúpidos têm uma confiança absoluta em si mesmos.”*

**Orson Welles** (1915-1985)

# PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



**NOTA** – Foi Director e Vice-Presidente do *Rotary International* em 1976-78. É membro do Rotary Club de Kelowna (Colúmbia Britânica – Canadá), com a classificação “Medicina Dentária”.

Sou Rotário porque alguém me convidou para entrar e actuou em mim no sentido de me convencer a participar nas actividades do Clube. O facto de muito cedo frequentar Cências e Convenções veio a motivar-me realmente e conduziu-me a um cada vez maior envolvimento no Rotary mesmo em níveis crescentemente elevados.

Os Rotários são voluntários originários de diferentes culturas que compartilham um ideal de serviço que lhes é comum. Este serviço adquire diversificadas formas e revela-se em muito diversos caminhos, contribuindo para que cada Rotário dê uma ajuda naquilo que considera apresentar uma necessidade.

O serviço pode ser pessoal, monetário, ou revestir a forma de oferecer ajuda através da informação. Os Rotários preocupam-se com as necessidades dos outros em qualquer parte do mundo e os programas do Rotary tornam possível fazer qualquer coisa para acorrer a essas necessidades.

O êxito do Rotary é devido mais ao facto de constituir a primeira organização e ao seu envolvimento positivo, dispondo de uma estrutura bem definida no seu Estatuto e no Manual de Procedimento. Este processo de actualização, que vem sendo observado desempenha um papel notável no desenvolvimento do Rotary permitindo que o desfrutem diversas culturas e nacionalidades.

O Rotary enriqueceu a minha vida e ofereceu-me oportunidades de servir que sozinho jamais me teriam sido possíveis.

Harold R. Henderson

Soluções de “Um Teste à sua Argúcia”: 61 – um chinês; 62 – melancia; 63 – noz; 64 – Colares; 65 – escuridão; 66 – cadeira; 67 – agulhas das meias; 68 – salmão e Salomão; 69 – o ovo; 70 – o Dentista





# Conheça os seus Maiores

## GEN. JOSÉ MENDES RIBEIRO NORTON DE MATOS

Nasceu em Ponte do Lima em 1857 e veio a falecer em 1955. Serviu como Ministro da Guerra e como Alto-Comissário em Angola, onde realizou obra de imenso valor. Foi também Embaixador em Londres. Escreveu diversas obras de tomo como “Memórias e Trabalhos da Minha Vida”, “A Província de Angola”, “Manual do Agrimensor”, “Estudo Geológico do Território de Goa” e “A Nação Una”.



## PAULO DIAS DE NOVAIS

Militar que conquistou Angola e aqui fundou a cidade de São Paulo da Assunção de Luanda. Morreu em 1589.



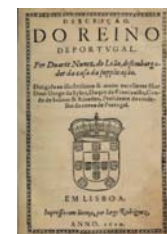
## PEDRO NUNES

Um grande matemático e astrónomo que desempenhou as funções de cosmógrafo-mor do Reino em 1531. Nasceu em 1592 e finou-se em 1577. Foi o genial inventor do “nónio” e escreveu várias obras científicas, sobretudo na ciência náutica, como “O Tratado da Esfera”, “Tratado sobre Certas Dúvidas da Navegação” “Definição da Carta de Marear” e “Tratado dos Crepúsculos”.



## DUARTE NUNES DE LEÃO

Cronista e jurisconsulto notável. Escreveu obras de elevado mérito como “Ortografia da Língua Portuguesa”, “Origem da Língua Portuguesa”, “Descrição do Reino de Portugal”. É considerado como um dos prosadores mais vernáculos da nossa literatura. Faleceu em 1608.



## JOSEFA DE ÓBIDOS

De seu nome verdadeiro Josefa Ayala de Figueira, era filha de pais portugueses mas nasceu em Sevilha (Espanha) em 1634. Ficaram célebres as suas pinturas sobretudo de flores. Também se dedicou com muita qualidade à gravura. Finou-se em 1684.



## Pe. ANTÓNIO DE OLIVEIRA

Nasceu em 1867 e veio a falecer em 1923. Foi um grande filantropo, psicólogo, educador e autor de obras de profilaxia e de pedagogia social. Dedicou a vida à obra de regeneração de menores abandonados ou em perigo moral. Montou vários reformatórios e, em Caxias, dirigiu um que ainda hoje tem o seu nome. Foi o autor da Lei das Tutorias da Infância e do Código dos Tribunais de Menores.



# CULINÁRIA INTERNACIONAL

Mestre Saborini cruzou, de volta, o Atlântico e viajou para a Itália.

## ITÁLIA



### Penne com ragoût de legumes

**Ingredientes:** 1,3 kgs. de massa “penne”  
 100 grs. de agriões  
 50 grs. de manteiga  
 5 cogumelos  
 3 dentes de alho  
 2 tomates  
 1 cclher de sopa de azeite  
 1 cebola  
 1 pimento vermelho  
 1 courgette  
 1 cenoura  
 1 abóbora  
 1 rama de aipo  
 1 ramo de salsa  
 1 ramo de tomilho fresco  
 50 mls. de vinho branco  
 50 mls. de água de cozer a massa  
 sal e pimenta a gosto

**Preparação:** cozer a massa até ficar “al dente”. Cortar todos os legumes em pequenos cubos e refogá-los por ordem da cozedura, começando pelos que demoram mais a cozinhar. Quando estiverem bem corados, refresque-os com vinho branco e com a água de cozer a massa. Deixe a cozinhar com tampa durante uns 10 minutos. Tempere com sal e pimenta e, por fim, ponha o tomilho e a manteiga. Misture a massa com os legumes e acompanhe com agriões frescos.



### Camarão em salada de vinagrete

**Ingredientes:** camarão cozido e descascado  
 funcho  
 endívias, rúcula e alface  
 4 colheres de sopa de azeite extra-virgem  
 2 colheres de sopa de sumo de limão

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico  
 sal e pimenta a gosto

**Preparação:** cozer o camarão em água a ferver e com sal, durante 2 minutos. Depois, arrefeça em água gelada e guarde. Prepare o vinagrete misturando o limão com o vinagre balsâmico, o sal, a pimenta e o azeite virgem, até obter uma emulsão homogênea. Escorra bem o camarão, retire a casca, emplate e enfeite por cima com a salada já lavada e o funcho. Regue com o vinagrete, junte mais um pouco de vinagre balsâmico, e sirva.



### Gelado de caramelo com flor de sal

**Ingredientes:** 250 mls. de leite gordo  
 200 mls. de natas  
 30 grs. de leite em pó  
 100 grs. de açúcar  
 3 gemas  
 1 chávena de chá rasa com flor de sal

**Preparação:** aquecer o leite, as natas e o leite em pó. Ponha o açúcar pouco a pouco num tacho ou numa panela grande e deixe caramelizar. Quando o caramelo tomar uma cor de âmbar, junte cuidadosamente a mistura de leites e natas. Mexa sempre até se dissolver o caramelo e, então, junte em fio às gemas. Deite de novo na panela e cozinhe até cobrir as costas de uma colher (cerca de 80°). Acrescente a flor de sal e mexa até que ela se dissolva. Arrefeça e congele.



Que maravilha!!!







**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](mailto:geral@lancasterschool.pt)



[www.lancasterschool.pt](http://www.lancasterschool.pt)



[www.facebook.com/lancasterschool](https://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](mailto:info@hiportogaia.com)

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: [www.holidayinn.com](http://www.holidayinn.com)

Nossas reuniões: 5<sup>as</sup> feiras, às 21.30 horas (1<sup>as</sup>, 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>);  
às 20.30 horas (3<sup>as</sup>)

