

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



O nosso Presidente,
Comp.º Jorge Silveira, entrega
um quadro artístico a Pedro Abrunhosa.

DOMUS AQUA

T5 T4 T3 T3 DUPLEX



ABRACE O MAR E CONSTRUA AQUI O SEU FUTURO

961 745 552 223 747 150 www.domusaqua.com www.jaimepocas.pt



SAIMÓVEIS

SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados
na Compra e Venda de:

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

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



ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

Membro n.º 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 – Jorge Silveira

PRESIDENTE ELEITO – Rogério Cardoso

1.º VICE PRESIDENTE – “Mizi” Reis

2.º VICE-PRESIDENTE – Eurico Basto

1.º SECRETÁRIO – Fernando Jorge Rocha

2.º SECRETÁRIO – Rui Santos

2.º SECRETÁRIO-ADJUNTO – Diogo Pedrosa

1.º TESOUREIRO – Maria do Céu Gonçalves

2.º TESOUREIRO – Henrique Lopes Cardoso

1.º PROTOCOLO – Eurico Basto

2.º PROTOCOLO – Marília Raro

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – António Meira

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Eurico Lima Basto &
Marília Raro

FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – Américo Camarinha & Fernando Jorge Rocha

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso

ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Diogo Pedrosa,
Fernando Jorge Rocha & Rui Santos

RETENÇÃO DE SÓCIOS – Ângelo Sá

INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Artur Lopes Cardoso & Rui
Amandi de Sousa

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

PRESIDENTE – Fernando Jorge Rocha

RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Henrique
Lopes Cardoso & Jorge Silveira

EVENTOS – Américo Camarinha, Ângelo Sá, Jaime Poças,
Mónica Gonçalves & Rogério Cardoso

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Rogério Cardoso

SERVIÇOS À COMUNIDADE – Américo Camarinha,
Manuel Júlio Santos & Mercês Ferreira

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – Eurico Basto & Maria do Céu Gonçalves

SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Artur Lopes Cardoso,
Luiz Carlos Oliveira & Rui Amandi de Sousa

CAPTAÇÃO DE RECURSOS – Jaime Poças, Maria do Céu Gonçalves & Marília Raro

NOVAS GERAÇÕES – Artur Lopes Cardoso & “Mizi” Reis

ALDEIA SOS – Américo Camarinha & Ângelo Sá

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa

DOAÇÕES ANUAIS – Manuel Júlio Santos

SUBSÍDIOS – Maria do Céu Gonçalves & Rui Amandi
de Sousa

FUNDO PERMANENTE – António Cândido Leite

“POLIPLUS” – Diogo Pedrosa & Luiz Carlos Oliveira

BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – Henrique Lopes Cardoso

BOLSAS EDUCACIONAIS – Fernando Jorge Rocha,
Mercês Ferreira & Marília Raro

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Rui Manuel
Amandi de Sousa

REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes Cardoso

Presidente da “CASA DA AMIZADE” – Dr.ª Patrícia Silveira

A Água

No calendário do Rotary Março surge dedicado a toda a problemática relacionada com os recursos hídricos e a sua correcta gestão. É uma série de preocupações de fundo da humanidade no seu todo, preocupações básicas e tão importantes que desde há largo tempo constituem uma das matérias de incidência prioritária para o Rotary e para a sua Fundação.

Presente no nosso Planeta na maior parte da sua extensão, presente no nosso organismo em quatro quintas partes, a água é um bem vital para qualquer um de nós. Ela dá vida, se for correctamente aproveitada; ela pode levar à morte se for contaminada e, como contaminada, for por nós consumida. Por isso o facto de existirem muitas doenças que são transmissíveis através da água.

É assim que a gestão adequada dos recursos hídricos releva por demais. É assim que é tratada como crime ambiental toda a acção que determine a contaminação da água. É assim que será sempre de recomendar um consumo prudente da água, um bem apesar de tudo escasso, como, aliás, todos os bens de consumo o são. Só que a água ultrapassa de largo, em importância, todos os demais bens de consumo.

Não existe nada que possa justificar que se contamine, ou possa acontecer que se contamine, a água, mormente se nos colocarmos perante águas internacionais, ou seja, de águas de que beneficia mais que um povo. Nem mesmo a produção de energia o poderá justificar, a despeito de também a energia ser um importante bem de consumo. Ela, porém, não é decisiva quanto a água o é.

Por isso, a construção de centrais de produção de energia nuclear junto de cursos de água, em qualquer região da Terra, não deveria permitir-se, muito especialmente quando o curso de água implicado não esteja na sua foz. É que, não sendo assim, eventual episódio de contaminação dessas águas vai afectar seriamente a saúde dos povos que se encontrem a jusante.

É o que acontece com a central atómica de Almaraz, em má hora colocada em Espanha junto das margens do Tejo, a escassos cem quilómetros, em linha recta, da fronteira com Portugal. Hoje obsoleta, com prazo de vida calculado e há muito ultrapassado, a referida estrutura, que, levianamente, é mantida activa, por vezes demasiadas tem brindado a Natureza e o meio ambiente com acidentes que provocam fugas de partículas radioactivas para as águas do rio, e não só (parece que temos a memória curta e ninguém se lembra já de Chernobyl e outras desgraças ciclópicas que tais).

Segundo dados fornecidos pelo Laboratório de Protecção e Segurança Radiológica (LPSR), estão a registar-se já níveis de trítio no Rio Tejo superiores aos verificados nos outros rios do nosso País. É um alerta para o bom senso...

NA CAPA

O nosso profissional distinguido, o cantautor Pedro Abrunhosa. (veja página 13)

PROGRAMA PARA O MÊS DE ABRIL

Dia 6

REUNIÃO Nº. 2193 21,30 horas – Café com Cônjuges.
"FALEMOS DE SAÚDE MATERNO-INFANTIL" - conversa com a Srª. Drª. Daniella Teixeira Servo.

Dia 13

Cancelada por ser 5ª-feira Santa.

Dia 20

REUNIÃO Nº. 2194 20,30 horas – Jantar com Cônjuges e Convidados.
Palestra pelo Exmº. Sr. Júlio Gago sobre "O TEATRO EM ANTÓNIO PEDRO".

Dia 27

REUNIÃO Nº. 2195 21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

COMPANHEIRISMO

Em Abril fazem anos os seguintes Companheiros, seus Cônjuges e demais família:

NATALÍCIOS

Dia 10 – António de Freitas Meira

Dia 14 – Maria do Céu Rocha Ferreira Gonçalves

Dia 28 – Diogo José Santos Lima Pedrosa

Dia 29 – D. Ondina Dias dos Santos Aroso

DE CASAMENTO

Dia 3 – Rogério Manuel Leal Cardoso

Drª. Maria Antonieta Abreu Freire Diogo Cardoso

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Abril assinalam o seu aniversário da admissão no *Rotary International* os *Rotary Clubes* de Ílhavo e de Mangualde, no **dia 1**, o *Rotary Club* de Oliveira de Azeméis, no **dia 2**; o *Rotary Club* de Monção, no **dia 4**; os *Rotary Clubes* de Cinfães e da Régua, no **dia 5**; os *Rotary Clubes* de S. João da Madeira e de Viseu, no **dia 8**; os *Rotary Clubes* da Maia e de Sever do Vouga, no **dia 10**; o *Rotary Club* de Ponte da Barca, no **dia 12**; o *Rotary Club* de Ponte de Lima, no **dia 16**; o *Rotary Club* de Sandim, no **dia 17**; o *Rotary Club* de Celorico de Basto, no **dia 19**; o *Rotary Club* de Barcelos, no **dia 20**; o *Rotary Club* de Póvoa de Lanhoso, no **dia 24**; os *Rotary Clubes* de Marinha Grande e de Trancoso, no **dia 25**; o *Rotary Club* de Ovar, no **dia 26**; e os *Rotary Clubes* de Valença e de Vizela, no **dia 29**.

Os mais sinceros votos de muitas felicidades aos nossos Companheiros!

ÍNDICE

A Água...	1
Programa para o Mês de Abril	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
A Videira mais Antiga	4
O Louro	4
Secretaria	5
Revolução Giga	7
Ciência: Yoga	8
Rotary Club de Espinho é Trintão!	9
Poesia	10
Aquilo que se diz e porqu	11
Dicas Históricas do Rotary	12
Homenagem a um Profissional	13
A Agenda da "Casa da Amizade"	14
Em Ano do Centenário	15
Boas Notícias em Português	16
Frases que marcaram	17
Porquê sou Rotário?	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20



Página do Presidente



Jorge Silveira
Presidente 2016-17

Caros Amigos e Companheiros(as).

Do que foi a nossa mega-reunião de homenagem a um profissional distinto, que realizámos no mês passado, não vou aqui falar, pois o seu relato circunstanciado podem os Companheiros encontrar nas páginas 13/14 desta edição do Boletim. Apenas desejo sublinhar que o nosso Clube deu então uma nota bem expressiva de força mobilizadora e de coesão que se me afigura de enaltecer e se recomenda. Parabéns ao Clube!

Mas estamos entrados em Março, o que significa que já estamos a ponto de concluir três quartas partes do ano rotário! A mim me estava até a parecer que apenas tomara posse do meu cargo na semana passado!

O mês de Março é dedicado, no Rotary, à candente problemática dos recursos hídricos e do saneamento básico. É, por assim, dizer, o mês que mais se preocupa com a natureza e muito especialmente com a qualidade e a correcta gestão desse bem tão essencial de modo a implementarmos hábitos de consumo cuidadosos. Há quem diga que uma possível nova conflagração mundial terá como pretexto os recursos hídricos, pois que a água, estando presente em quase tudo quanto nos rodeia, é um bem precioso mas, apesar de tudo, escasso. E, como não é possível contê-la dentro da área territorial de cada país, em muitas situações ela aflui a mais que um e, assim, solidariza-se no seu aproveitamento. Quem esteja a juzante sofre as consequências dos desmandos de quem se encontra a montante.

Para começar, economize água em sua própria casa. Além de tudo o mais, até vai sentir efeitos benéficos na sua factura mensal de consumo de água. Veja se as suas torneiras vedam convenientemente e feche-as bem. E muita água se poupará logo a partir da sua atitude diária.

Mas o nosso serviço, mau grado a circunstância de estarmos no mês de Março, não se pode limitar às preocupações sugeridas pelo Rotary para este mês. O nosso Clube está a prestar bons serviços ainda noutras áreas de enfoque que *Rotary International* definiu. Veja que, no ensino, estamos a apoiar uma querida interactista e vamos equipar o ginásio duma escola, e, no capítulo da reabilitação urbana, estamos a ajudar, na medida do possível (e, por vezes, essa medida é condicionada pelos próprios beneficiários directos!), a restaurar duas habitações, o que iremos dar pública notícia em breve nas páginas do nosso Boletim.

Tudo isto, mais ainda, depende de cada um de nós, sobretudo da nossa assiduidade e do nosso empenhamento. Temos, pois, de ser cada vez mais e de ser ainda mais eficazes e activos. O nosso Clube está a admitir mais elementos e melhor qualificados. Todavia, precisamos de ser ainda mais. Traga mais um.

E aceite um forte e amigo abraço do
Jorge Silveira

A VIDEIRA MAIS ANTIGA

Imagine o leitor que veio da Eslovénia um rebento da videira mais antiga do mundo, uma planta que já conta mais de 400 anos de vida!

Pois é: veio para Vila Nova de Gaia e foi aqui plantado no Parque Biológico de Gaia, como item da Conferência Internacional "Wine & Vine", um marcante evento organizado pela Universidade Portucalense

numa parceria com a Universidade de Maribor, promovida pelo Instituto Jurídico Portucalense.



Este evento teve por escopo juntar investigadores de diversas partes do mundo e envolver os participantes num debate sobre os desafios que o sector vinícola enfrenta: a desaceleração da economia, o desenvolvimento sustentável e o surgimento de novos países produtores de vinhos.

O LOURO

Se o leitor pensa que as folhas do louro eram apenas usadas pelos Romanos na ornamentação de coroas simbolizando vitórias, está muito enganado. É que o louro é planta de incríveis propriedades que lhe dão o carácter de um calmante natural, anti-inflamatório e mesmo princípio activo contra a congestão nasal.

A folha do louro possui uma vasta gama de ingredientes activos e de óleos essenciais que contribuem seriamente para a saúde e o bem-estar. Um de tais óleos, por exemplo, é o eucaliptol, bem conhecido por ter propriedades anti-bacterianas e ajudar a prevenir a tosse e a bronquite. Por outro lado, o louro contribui para uma boa digestão pelo que, exemplificando, numa feijoada, além de a temperar, facilita aquela.

O óleo essencial presente na folha do louro, o linalol, é também benéfico contra as situações de stress, evita dores de cabeça e enxaquecas causadas pela ansiedade.

Use uma folha seca de louro e queime-a em casa, fechada. Em cerca de dez minutos respire o aromático fumo que a folha liberta, nada desagradável. Vai ver como se sentirá bem melhor.



Secretaria mês de F E V E R E I R O

Compº. Fernando Jorge Rocha



RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Espinho** – os Compºs. Américo Camarinha, Ângelo Sá, Eurico Basto, Fernando Jorge Rocha, Mercês Ferreira e Rogério Cardoso; no Rotary Club de **Gaia-Sul** – os Compºs. Américo Camarinha, Ângelo Sá, António Meira, Diogo Pedrosa, Jorge Silveira e Rogério Cardoso; no Rotary Club de **Vila do Conde** – o Compº. Artur Lopes Cardoso; em reunião de preparação da Comissão Distrital do Intercâmbio de Jovens – o Compº. Fernando Jorge Rocha; em reunião do Interact ESAS-Vila Nova de Gaia – os Compºs. Artur Lopes Cardoso, Marília Raro e Mizi Reis. Em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

TIVEMOS A HONRA DE SER VISITADOS

pelos Compºs. Cecília Sequeira e Alves Pinto, do Rotary Club de Porto-Foz. Pelas Srªs. Drªs. Cláudia Sofia Pereira de Magalhães e Marta Alexandra Peixoto dos Santos Pereira e pelo menino Rodrigo Silveira. 68 pessoas não-Rotárias, na nossa reunião festiva de Homenagem a Profissional. Outros Companheiros na mesma reunião, em representação dos Rotary Clubes de Aveiro, Gaia-Sul, Maia, Monção, Oliveira de Azeméis, Porto, Porto-Foz, Sandim e Sever do Vouga.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

listagem de presenças para reunião no Rotary Club de Gaia-Sul. "Mails", dois de agradecimento ao Caminho Diogo Magalhães e a SUMA, e o outro com informação justificativa da escolha de Pedro Abrunhosa como "profissional do ano". Informações referentes ao Campo de Férias que está a ser organizado, para os clubes envolvidos. O nosso Boletim para todos os clubes do Distrito.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Fevereiro** dos Rotary Clubes de Barcelos, Barreiro, Bombarral, Carnaxide, Cascais-Estoril, Coimbra, Estarreja, Estoi-Internacional, Fafe, Feira, Leiria, Lisboa-Norte, Mafra, Maia, Matosinhos, Moita, Oliveira de Azeméis, Paredes, Póvoa de Lanhoso, Santo Tirso, Senhora da Hora, Sines, Valongo e Vizela. Para o mês de **Março** dos Rotary Clubes de Lisboa Internacional Francophone e Porto-Antas.

Comunicações: Diversos convites de clubes do Distrito 1960. Cinco inscrições para o Campo de Férias. Do Rotary Club de Vila Real, sobre o Campo de Férias. Carta de felicitações pelo nosso aniversário da FRP. Do *Rotary International*, a factura de "per capita". Da Associação Portugal Rotário, a factura para pagamento da Revista "Portugal Rotário". Da Governadoria do Distrito, informação e ficha de inscrição no Seminário Distrital de Formação da Equipa Distrital. Do Rotary Club de Ulm/New-Ulm (Alemanha) com pedido de contactos com Rotary Clubes que tenham arquitectos no seu quadro social. Duas inscrições do Rotary Club de Oliveira de Azeméis para a nossa reunião festiva de homenagem a um profissional. Uma inscrição da Compª. Célia Sequeira para as nossas reuniões de 9 e 16 deste mês. Da Fundação Rotária Portuguesa, sobre a 1ª fase de candidaturas a subsídios para projectos. Orçamento para autocarro para deslocação em visita ao Terminal de Cruzeiros de Leixões. Do Rotary Club do Porto, a comunicar adiamento de palestra. Informação sobre a projectada viagem a Marrocos. Confirmação da nossa visita ao Terminal de Cruzeiros do Porto de Leixões. Listagem de contactos com a Imprensa. Factura e recibo da assinatura de "Gaiense".

Convites: dos Rotary Clubes de Gaia-Sul e do Porto para suas reuniões com palestra. Do Rotary Club de Penafiel, para "Concerto Solidário". Do Rotary Club de Vizela, para a festa do seu 25º Aniversário. Do Rotary Club de Oliveira de Azeméis, para a VOG. Da Representadoria Distrital do Rotaract, para o ROTEDX-Seminário sobre Oratória e Métodos de Falar em Público a realizar na Trofa.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

"Portugal Rotário". "Le Rotarien". Carta Mensal do Governador do Distrito 1960. Boletins dos Rotary Clubes de Fafe, Leiria, Matosinhos, Penafiel e Sines.

PUBLICAÇÕES NÃO-ROTÁRIAS RECEBIDAS

"Gaiense".

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





**Inivação em
ambientes
cerâmicos**

Almeida & Xavier, Lda.







**Decoração de
Salas de Banho**

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**

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

Rua do Mocelo, 204
4525-136 Canedo - Feira
Telfs. 227 634 438 • Tlm. 929 101 119 | 934 926 143
clnicadentariadrjorgesilveira@gmail.com

A REVOLUÇÃO GIGA

Jean-Michel Treille



Mais uma vez deparamos nas páginas de "Le Rotarien" com textos de estupenda actualidade a que não resistimos.

A nova economia está ligada à revolução numérica. Esta profunda mudança faz apelo a um outro modelo de crescimento que tenderá reduzir a pobreza, melhorar o bem-estar de cada um, tudo através da limitação da exploração dos recursos naturais. Uma outra organização do trabalho está em marcha; trata-se de reinventar o futuro.

(continuação da edição anterior)

OS EFEITOS PERVERSOS DESTA REVOLUÇÃO

Todas estas evoluções foram conduzidas com subordinação à lei do lucro, do rendimento no contexto favorável das políticas liberais afirmadas sobretudo após os anos 1980. É, pois, a lei da concentração do capital financeiro e do "capital informação", nas mãos dos actores dominantes da economia e das nossas sociedades, especialmente os grandes da "Web". A condição de base recai sobre a uniformização dos mercados e dos comportamentos, factor de vantagens para os investimentos nas grandes séries. Daí resultam – como consequências intrínsecas do desenvolvimento capitalista – profundas desigualdades entre países, mesmo entre territórios de um mesmo país; estas desigualdades podem constatar-se também no seio das populações, entre os que são dirigentes ou beneficiam do sistema, ou ainda os que disso são excluídos porque esquecidos nas escolhas dos investimentos – o caso das zonas rurais – ou colocados num mercado de emprego desfavorável ou por serem considerados fracamente capazes na sua prestação.

A Internet, dentro desta lógica, é o vector do consumo de milhões de internautas, sem deixar de atrair e de entreter. Os seus traços numéricos – de acordo com os dados recolhidos fora das suas conexões e das suas consultas de informações em linha ou no quadro das suas trocas de recursos sociais – é a matéria prima gratuita das principais sociedades da Web, como

a Google, o Yahoo, a Facebook, que retiram os seus proventos e os seus lucros pelos serviços que oferecem aos anunciantes e cobram, por exemplo, pelo número de inserções de certa mensagem publicitária.

UM PERIGO PARA AS LIBERDADES?

O aumento em número, os montantes oferecidos, será que constituem um verdadeiro risco para a democracia e a liberdade? "A informação é o poder": o poder das redes da Web que dispõem a seu bel-prazer dos nossos dados numéricos que depois usam em seu grande benefício através do que auferem dos anunciantes da sociedade de consumo. Toda a regulamentação vai ao encontro desta captação e vai de harmonia com os seus interesses.

Recusam a noção de pessoa-número. Dentro da sua lógica, toda a informação privada não é outra coisa que um bem a ser explorado como meio de incrementar o consumo. Mas despir da protecção da pessoa física daquela veste de simplesmente numérica – dos dados que dizem respeito aos seus factos e aos seus gestos, aos seus gostos, às suas opiniões ou aos seus hábitos – não será já por si ameaçar fortemente a liberdade de expressão e de comportamento das pessoas, assim expostas a formas de pressão, de manipulação e de chantagem mais ou menos insidiosas?

(continua na próxima edição)



CIÊNCIA: Y O G A



Durante muito tempo quase éramos levados a supor que teriam sido os Portugueses a descobrir a Índia, uma leviana conclusão a que os menos esclarecidos aportavam a partir do facto, esse sim histórico, de que tinham sido eles a descobrir, apenas, o caminho marítimo para a Índia.

Sabe-se, agora, porém, que a Índia e os indianos havia muitos e bons anos que sabiam da existência da Península Ibérica e do nosso País. Na verdade, escavações fortuitas realizadas em Beja (como consequência da abertura duma vala para colocação de condutas de abastecimento de água à cidade) puseram a descoberto um esqueleto em posição de lótus, o que, em todo o mundo, apenas se encontra na Índia.



Trata-se de ossadas em perfeito estado e datáveis de há cerca de 1700 anos. São de um homem que morreu com 50 anos, tinha 1,62 ms. de altura e o seu cadáver terá sido velado ao ar livre durante alguns dias. Esta pessoa era, garantidamente, um mestre do Yoga e não morreu em meditação.

A inumação deste corpo evidencia-se como diferente das inumações islâmicas, pois estas surgem invariavelmente em contacto com a terra e com a face virada para Meca. Este esqueleto tem a face virada para oeste.

Os exames a que este esqueleto já foi submetido mostram que o indivíduo caminhava muito e de pé e era robusto e saudável. Os ossos na zona de intercepção com os músculos mostram umas cristas que são evidência do esforço a que foram sujeitos através de intensas caminhadas. Por isso, conclui-se que este indivíduo veio a pé da Índia, num percurso de cerca de 8.000 kms.. Não acompanha o túmulo nenhum adereço ou adorno o que é sinal de despojamento.

A posição das pernas em lótus da maneira em que se apresentava só era possível de alcançar a quem fosse um grande mestre do Yoga. O esqueleto estava de pernas cruzadas, com os dedos do pé esquerdo apoiados no calcanhar do pé direito.



Lembremos que o Yoga acaba por ser uma corrente religiosa cujo verdadeiro fundamento é o respeito pela vida e assume dimensão universal. Em 1 de Dezembro de 2016, o Yoga da Índia foi incluído no Património Cultural e Imaterial da Humanidade, pela UNESCO.



ROTARY CLUB DE ESPINHO É TRINTÃO!

Foi uma animada festa a que se viveu em 28 do passado mês de Janeiro em terras espinhenses. E o caso não era para menos: o nosso querido “afilhado” completava 30 anos de existência e de bons serviços, arrostando com um percurso que nem sempre foi isento de dificuldades. Mas ele aí está cheio de alegria e de vontade (veja a foto de alguns dos membros do Clube).

Claro que não podíamos deixar de nos associarmos a tão auspicioso marco. Não estivemos, porém, sozinhos, certo que foram sete os Rotary Clubes que ali se fizeram representar na festiva reunião. Sala composta: mais de 40 pessoas!

A liderar a nossa “embaixada” esteve o Compº. Rogério Cardoso, rodeado pelos nossos Companheiros Américo Camarinha, Ângelo Sá, Eurico Basto, Fernando Jorge Rocha e Mercês Ferreira. Outros ainda gostariam de ter podido ir mas, de todo, isso lhes não foi possível.

A reunião, de almoço, com presidência asada do Compº. Pinto de Oliveira observou os normais itens e foi enriquecida com três momentos especiais: a declamação de Poesia, a actuação enérgica e bem sonora da Banda “Dock’s”, onde pontifica o Presidente, e, claro, o Bolo de Aniversário. E durou praticamente a inteira tarde. Não se arredava pé facilmente.

E, no final, lá vieram os fraternais abraços de felicitações e de votos de muita saúde e de bons e muitos anos mais. Trintão, o Clube já o é. Vamos ao quarentão...



Poesia

TOMA TOMA TOMA

Alexandre O'Neil

Ainda prefiro os bonecos de cachaporra,
contundentes, contundidos, esmocados,
com vozes de cana rachada e um toma toma toma
de quem não usa a moca para coçar os piolhos,
mas para rachar as cabeças.

O padreca, o diabo, a criadita,
o tarata, a velha alcoviteira, o galã
e, às vezes, um verdadeiro rato branco trapezista,
tramavam para nós a estafada estória
da nossa própria vida.

Mundo de pasta e de trapo
que armava barraca em qualquer canto
e sem contemplações pela moral de classe
nem as subtilezas de quem fica ileso
desancava os maus e beijocava os bons.

Ainda prefiro os bonecos de cachaporra.

Ainda hoje esbracejo e me esganiço como esses
matraquilhos da comédia humana.

O TEJO É MAIS BELO QUE O RIO QUE CORRE PELA MINHA ALDEIA

Alberto Caeiro

O Tejo é mais belo que o rio que corre pela minha aldeia,
Mas o Tejo não é mais belo que o rio que corre pela
minha aldeia
Porque o Tejo não é o rio que corre pela minha aldeia.

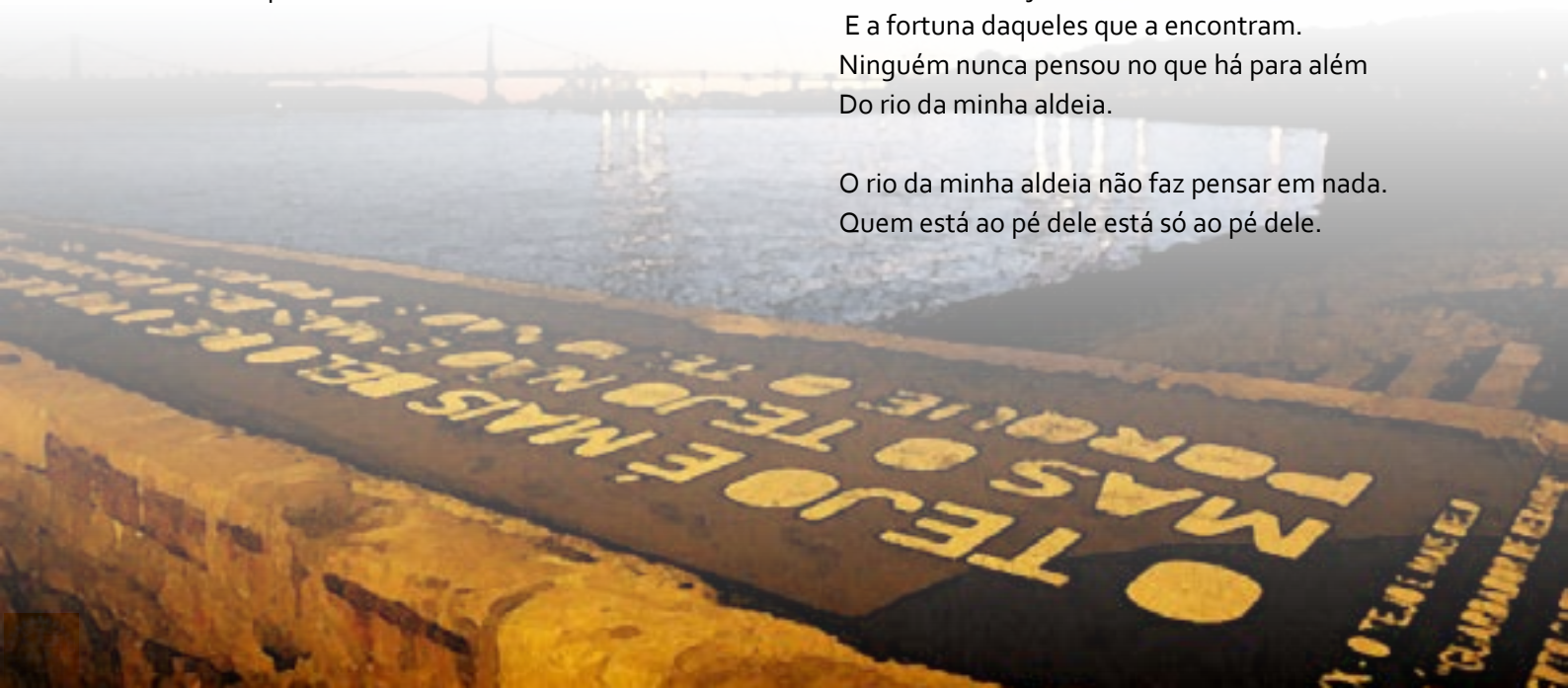
O Tejo tem grandes navios
E navega nele ainda,
Para aqueles que vêem em tudo o que lá não está,
A memória das naus.

O Tejo desce de Espanha
E o Tejo entra no mar em Portugal.
Toda a gente sabe isso.
Mas poucos sabem qual é o rio da minha aldeia
E para onde ele vai
E donde ele vem.

E por isso, porque pertence a menos gente,
É mais livre e maior o rio da minha aldeia.

Pelo Tejo vai-se para o Mundo.
Para além do Tejo há a América
E a fortuna daqueles que a encontram.
Ninguém nunca pensou no que há para além
Do rio da minha aldeia.

O rio da minha aldeia não faz pensar em nada.
Quem está ao pé dele está só ao pé dele.



→ Aquilo que se diz e porquê

A cada passo, quando falamos, usamos expressões e frases para explicar uma ideia, expressões e frases que nos vieram de geração em geração e cuja origem em muitos casos ignoramos mas cujo significado apenas intuimos. Vamos, pois, tentar explicar ao leitor fiel a origem e o significado de algumas delas. É que ... o saber não ocupa lugar ...

COMER MUITO QUEIJO

Significa ser esquecido ou ter má memória.

Esta expressão refere-se a uma relação denexo de causalidade que, há séculos, se estabelecia entre a ingestão de laticínios e a diminuição de certas faculdades intelectuais, mais especificamente a memória.

Existe uma obra da autoria do Pe. Manuel Bernardes - "a "Nova Floresta" - que se refere aos procedimentos a adoptar para manter e para exercitar a memória: *"Há também memória artificial da qual uma parte consiste na abstinência de comer nocivos a esta faculdade, como são laticínios, carnes salgadas, frutas verdes e vinho sem muita moderação, e também o demasiado uso do tabaco."*

Sabe-se hoje, através dos conhecimentos provenientes dos estudos sobre a memória e a nutrição, que o leite e o queijo são fornecedores privilegiados de cálcio e de fósforo, que são elementos importantes para o trabalho do cérebro.



ACORDO LEONINO

Significa o acordo em que um dos contraentes aceita condições desvantajosas em relação ao outro. É uma expressão retórica sugerida designadamente pelas fábulas em que o leão se revela todo-poderoso.



QUE MASSADAI

É uma exclamação usada para referir uma tragédia ou um simples contra-tempo.

Alude à fortaleza de Massada, na região do Mar Morto, em Israel, que foi o reduto dos Zelotes. Eles permaneceram nela durante anos, resistindo ao assédio das forças romanas após a destruição do Templo em 70 dC.. E tudo veio a culminar com um suicídio colectivo em que os sitiados se precipitaram do alto do morro de Massada para não se renderem, de acordo com o relato do historiador Flávio Josefo.



DICAS HISTÓRICAS DO ROTARY

O R.I. NA INTERNET

Começou nos finais da década de 90 do Séc. XX a utilização da Internet pelo Rotary como meio privilegiado de comunicação com os Rotários e de divulgação dos vários programas da nossa Organização. O "site" oficial do Rotary – www.rotary.org – permite ainda aos dirigentes conduzirem solicitações dos Rotários feitas "online" como pedidos de fornecimento de publicações rotárias, realizar contribuições para a Fundação Rotária, formalizar inscrições para participação em Convenções do R.I..

Os dirigentes dos Clubes podem aceder ao Portal de Acesso - "Rotary Business Portal" - para actualização dos dados dos quadros sociais dos respectivos clubes. Além disso, e com recurso ao "Club Locator", podem facilmente identificar localidades nas quais haja Rotary Clubes para efeitos de recuperação da frequência.

Também os Rotários podem encomendar através do "site" diversas publicações e mesmo fazer "download" gratuito de publicações, de formulários e doutros materiais, como "posters" ou desdobráveis.

No canto superior direito do "site" faz-se o acesso a informações rotárias em oito diferentes línguas, com "links" a "sites" no idioma oficial que são mantidos por Rotários de todas as partes do mundo.



homenagem a um PROFISSIONAL

Como muitas vezes se ouve dizer ... foi "com conta, peso e medida". A nossa reunião de 16 de Fevereiro é daquelas que, certamente, irá perdurar na memória por muitos e bons.

Foi conta, porque teve o tempo gerido quanto deve ser; foi com peso, porque nela estiveram quase 130 pessoas e com representações de nove Rotary Clubes do nosso Distrito (com especial destaque para o Rotary Club de Gaia-Sul); e foi com medida, porque constituiu a moldura certa para uma justa homenagem ao profissional Pedro Abrunhosa e para a admissão solene de mais um elemento no nosso quadro social.

Logo de entrada foi uma grata surpresa: o aparecimento na grande sala de 40 elementos do Coral Juvenil da Academia de Música de Vilar do Paraíso, meninas e meninos. Entoou (e com muito bom nível) duas das melodias mais conhecidas de Pedro Abrunhosa, que não conseguiu resistir à tentação de sair do seu lugar e ir cantar com os miúdos. Nada melhor para começar.



O Coral da Academia de Música de Vilar do Paraíso abre a festa.



O "Protocolo" Compº Eurico Basto descreve o perfil profissional e humano de Pedro Abrunhosa.



Mizi Reis impõe o emblema rotário à nova Comp.ª Filomena Aguiar.



O Presidente justifica o significado da reunião.



Um aspecto parcial da sala.





O nosso Presidente, Comp.º Jorge Silveira, entrega o diploma de "Profissional do Ano" a Pedro Abrunhosa.



O homenageado agradece.



O Presidente da Câmara, Doutor Eduardo Vitor Rodrigues, nas sua intervenção.

Depois, seguir-se-ia a Saudação às Bandeiras e a cerimónia de emblemação da nossa nova Companheira, Filomena Aguiar, usando da palavra a sua madrinha, a Compª. Mizi Reis, para a apresentar. Veio logo a seguir a Apresentação Rotária na qual a Compª. Filomena foi especialmente saudada.

Seguiu-se, sem interrupção, o jantar e, terminado, os trabalhos retomaram sequência com as intervenções do Protocolo, o Compº. Eurico Basto, para justificar a escolha de Pedro Abrunhosa para a homenagem que se lhe prestava, após o Presidente ter explicado o escopo da reunião que decorria. A Pedro Abrunhosa o nosso Presidente, Compº. Jorge Silveira, fez entrega de um artístico quadro, um livro e do Diploma próprio. Claro que o homenageado teve palavras de agradecimento por se ver assim distinguido.

Como entidades marcantes anote-se que vieram a esta enorme reunião os pais do homenageado, o Assistente do Governador, Compº. Bastos Pinto, do Rotary Club de Oliveira de Azeméis, e o Sr. Presidente da Câmara Municipal, Prof. Doutor Eduardo Vitor Rodrigues. Ambos fizeram intervenções a propósito do acerto da escolha de Pedro Abrunhosa como "Profissional do Ano".

Uma reunião, pois, recheada de visibilidade e de bons motivos de interesse que o nosso Presidente encerrou quando eram chegadas as 23,15 horas.

ALC



Pedro Abrunhosa partilha a sua música juntos das crianças.

A AGENDA DA "CASA DA AMIZADE"

A nossa "Casa da Amizade" está sempre activa e, como próximos eventos que organiza, anote o leitor os seguintes:

DIA 11 DO CORRENTE MÊS DE MARÇO

"FEIJOADA À BRASILEIRA", um "clássico", por assim dizer. Será, como doutras vezes, em casa do casal Ana/Ângelo Sá, Rua de Santa Rita, 126, a partir das 12 HORAS.

Custo por pessoa € 25,00. As crianças até aos 12 anos não pagam.

Os proventos auferidos por esta jornada fantástica de companheirismo e "gourmet" vão reverter a favor do Serviço de Obstetrícia e Pediatria do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia.

A não perder!!!...

DIA 1 DE ABRIL

Um CHÁ valorizado com palestra a cargo de Drª. Sofia Cristina, esposa do Compº. Fernando Jorge Rocha, sobre "Nutrição".

Terá lugar no Condomínio (sala própria) da Travessa da Rasa, 161, a partir das 17 horas, com os resultados que sejam alcançados a ser aplicados na mesma finalidade que o anterior. O custo por pessoa é de € 7,50.

E há mais "na forja" a divulgar oportunamente.

Em Ano de Centenário

O ano em curso de 2016-2017 assinala o primeiro Centenário da Fundação Rotária do Rotary International. Ao longo dele, pois, o nosso Boletim irá evocar os mais importantes passos da que é actualmente uma das maiores, porventura mesmo a maior, fundação privada que o mundo tem.

Após a 2ª Grande Guerra, e mesmo durante o tempo por que se estendeu o conflito, a Fundação concedeu fundos de assistência. Suscitou, por outro lado, as cooperações de vários Clubes. Assim, o Rotary Club de Manilla (Filipinas) angariou 2 mil dólares e foi logo seguido pelo Rotary Club de Wayne (EUA) que fez uma doação de 4 mil, valores que o Conselho de Curadores autorizou que fossem canalizados para a compra de camas e de géneros alimentícios a distribuir por pessoas da Bélgica, da Finlândia, da França e da Holanda que tinham sido afectadas pela guerra.

Nos meados da década de 30 do século passado, o *Rotary International* pediu aos Distritos que fizessem a maior divulgação da Fundação, das suas acções e dos seus propósitos nas Conferências Distritais e criassem mesmo, em cada um, uma Comissão que se dedicaria à promoção de *The Rotary Foundation*.

Maistarde, já em Janeiro de 1935, o "Board" alterou a estrutura do Conselho de Curadores da Fundação, passando ele a ser constituído pelos últimos cinco ex-Presidentes do R.I... Criou, também, um Conselho Honorário de Curadores tendo em vista fomentar o prestígio da Fundação. Ele incluiu pessoas de especial respeitabilidade como Paul Harris, Maurice Duperrey, que iria ser o Presidente do Rotary a seguir, J. Layton Ralston, um notável explorador canadiano, Sir Charles Mander, baronete inglês, Newton Baker, que tinha sido secretário da guerra dos EUA, e Herbert Hoover, ex-Presidente dos EUA. Foi um Conselho que não tinha quaisquer obrigações, fossem financeiras fossem outras.

Em 1937, Arch Klumph não se conteve e manifestou-se verdadeiramente zangado. É que o então Presidente do R.I., Will Manier enviara uma carta ao Conselho Director do R.I. na qual se insurgia contra o facto de que alegadamente as despesas da Fundação sobrelevavam as suas receitas, o que não era inteiramente rigoroso, pois não tomara em consideração os muitos legados, de todo o género, com que a Fundação tinha sido contemplada.

Ainda na já referida década de 30, foi de bom êxito a captação de doações testamentárias de seguros de vida. Não tanto assim, no que tangeu a doações em dinheiro, isto certamente devido aos efeitos da Grande Depressão que determinara a devastação das poupanças de milhões de cidadãos e causou a ruína de muitas empresas de Rotários. E depois, viria a segunda conflagração mundial...

Mas, já para os tempos finais do conflito, o Conselho de Curadores decidiu lançar uma campanha tendo por escopo angariar dois milhões de dólares entre 1 de Janeiro de 1938 e 30 de Junho de 1939, no que se não viu atendido. E a tal ponto que o Rotário que tinha sido o autor dos estatutos originais da Fundação e era então o Presidente do Rotary, Will Manier, manifestou expressamente o seu desencanto na Convenção que se realizou em Nice (França). Mas, mais tarde, viria a alterar o seu desalento.



BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS



"LUXURY ART HOTEL"

O "Pestana Cidadela Cascais – Pousada & Art District" foi eleito como o melhor "Luxury Art Hotel"

nos Prémios "World Luxury Hotel", o que o torna no primeiro da Europa a ser distinguido com este importante galardão.

O MELHOR SELECCIONADOR



O Engº. Fernando Santos, seleccionador de futebol da equipa portuguesa, foi considerado como o melhor do mundo pela Federação Internacional de História e Estatística de Futebol. Obteve mais

do dobro da pontuação que alcançou o seleccionador de futebol que ficou em segundo lugar!

"POWERLIFTING"



A atleta alterofilista Ticha Bredas, que é natural de Penha Garcia (Beira-Baixa), sagrou-se campeã do mundo de "powerlifting junior" na Louisiana, EUA, onde se disputaram os campeonatos do mundo

desta modalidade desportiva. Ticha, de 23 anos, levantou, em "supino", 95 kgs., e em agachamento, 165 kgs... Ganhou ainda o título de campeã do mundo de Supino Junior e de campeã do mundo de Peso Morto Junior e foi a atleta que conseguiu levantar mais peso em todas as categorias.

DESPORTISTA EUROPEU DO ANO

As 27 agências de notícias da Europa consideraram o futebolista Cristiano Ronaldo como o "desportista europeu do ano". Ronaldo sucede, assim, ao tenista sérvio Novak Djokovic que fora o escolhido em 2015.



NA MARCHA

Inês Henriques sagrou-se recordista mundial dos 50 kms. marcha, com o tempo de 4 horas, 8 minutos e 25 segundos, na prova que decorreu em Rio Maior.



NAS 100 MELHORES DO MUNDO

As cidades portuguesas de Funchal, Lisboa e Porto estão consideradas no grupo das 100 melhores na área da hotelaria, após cerca de 200 milhões de avaliações. Funchal está na 26ª posição, Porto na 46ª e Lisboa na 48ª.



Frases que Marcaram



"Todo o poder é confiança."

Margaret Thatcher
(1925-2013)



"O revolucionário mais radical tornar-se-á conservador no dia a seguir à revolução."

Hannah Arendt
(1906-1975)



"Uma boa consciência é um Natal contínuo."

Benjamim Franklin
(1706-1790)



"O primeiro método para avaliar a inteligência de um governante é olhar para os homens que tem à sua volta".

Nicolau Maquiavel
(1469-1527)



"Aquele que faz as perguntas não pode evitar as respostas."

Provérbio Popular dos Camarões



"Os resíduos produzidos por uma central nuclear durante um ano inteiro podem ser arrumados debaixo de uma secretária".

Ronald Reagan
(1911-2004)



"O negócio (da música) baseia-se no ego, na vaidade, na auto-satisfação, e é uma merda fingir o que não és."

George Michael
(1963-2016)



"Nunca o invejoso medrou nem quem ao pé dele morou."

Abade de Baçal
(1865-1947)



"Quem quando pode não quer, merece que, quando queira, não possa e perca pelo malquerer o bem poder."

Mateo Alemán
(1547-1615)



"O acaso é, talvez, o pseudónimo de Deus, quando não quer assinar".

Théophile Gautier
(1811-1872)



PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



NOTA – Foi Director do *Rotary International* em 1980-82. É membro do Rotary Club de Filadélfia, Pensilvânia (EUA), com a classificação "Distribuição de Componentes de Electrónica".

Há vários anos deparou-se-me um livrinho escrito por David Dun com o título "Tente dar-se". Nesse livro, o autor expunha uma das ideias básicas da filosofia do Rotary.

Logo nos princípios da sua vida profissional, Dun expôs a ideia de se arrancar com uma grande campanha publicitária para que fosse construída uma mais vasta linha de caminho de ferro nos Estados Unidos. Um dos comboios dessa campanha partiu de Nova Iorque ao princípio da tarde em direcção a Chicago, enquanto, na mesma altura, um outro idêntico saiu de Chicago para Nova Iorque. E Dun pôs-se a magiciar onde é que os dois passariam um pelo outro durante a noite. Uma fotografia que fosse tirada precisamente no momento em que se cruzassem poderia ser a base duma história de especial interesse humano.

Expôs esta ideia à Companhia e ela foi utilizada largamente e com pleno êxito durante muitos anos.

Esta experiência convenceu Dun de que, atirando-se fora a si mesmo, e numa vasta área da sua vida seria altamente gratificante.

Dentre estes presentes pessoais que quem quer que seja pode deitar fora estão: o tempo, o talento, a energia e as ideias.

E não será isto aquilo que tem que ver com o Rotary?

Os benefícios que se colhem de nos darmos têm sido muitos e variados. À força de se ter de falar em público a nível do Clube e, depois, ao nível do Distrito e a nível internacional, acabei por ser capaz de perder o receio de falar perante um público.

Graças aos diversos escritórios e às funções a que tenho sido chamado no Rotary desenvolvi competências quanto a gestão e comunicação. Viajar ao serviço do Rotary certamente que me proporcionou e à minha família maior nível de conhecimentos da geografia. Tornámo-nos tolerantes para com as outras culturas devido às relações que pudemos estabelecer.

Para mim e para minha mulher Sue, as grandes compensações do Serviço no Rotary foram a grande quantidade de amigos que fizemos em todos os cantos do globo.

Dei-me realmente? Num carreira de 34 anos no Rotary ela foi realmente um investimento valioso em mim mesmo.

Envolve-se verdadeiramente no trabalho em Rotary e "Tente dar-se".

Kenneth B. Erdman

CONHEÇA OS SEUS MAIORES



MANUEL MARIA SARMENTO RODRIGUES

Nasceu em Freixo de Espada à Cinta em 1899. Foi um brilhante Oficial da Marinha, Estadista, e exerceu a docência na Escola Superior Colonial. Foi Governador da Guiné-Bissau, deputado e Ministro do Ultramar. Também serviu como Governador-Geral de Moçambique. Escreveu obras muito apreciadas como "A Batalha do Atlântico", "Os Maometanos no Futuro da Guiné Portuguesa" e outros.



JOÃO RODRIGUES CABRILHO

Foi um notável navegador que, no entanto, esteve ao serviço da Espanha no México. Estando nesta região, descobriu a Califórnia em 1542 e dela fez esclarecidos levantamentos topográficos. Morreu em 1543.



ANTÓNIO XAVIER RODRIGUES CORDEIRO

Nasceu em 1819 e veio a falecer em 1896. Foi um conceituado poeta e escreveu obras como "A Doida de Albano" e "O Conde Alarcos".



JOSÉ DANIEL RODRIGUES DA COSTA

Nasceu em 1757 e finou-se em 1832. Era mais conhecido apenas por "José Daniel" e foi um bom poeta. Usava o pseudónimo arcádico de "Josino Leiriense", pois era natural de Leiria. Foi sobretudo um escritor popular e deixou-nos trabalhos como "O Almocreve das Pelas", "Ópios", "Comboio de Mentiras" e "Portugal Enfermo".



JOSÉ JOAQUIM RODRIGUES DE FREITAS

Nasceu em 1840 e faleceu em 1896. Um notável professor, publicista e político. Deixou um livro que foi publicado após a sua morte - "Páginas Soltas" - que contém algumas das melhores páginas que escreveu.

MANUEL RODRIGUES LAPA

Nasceu em 1897 e foi um admirado professor, filólogo e escritor. Foi o autor de obras emblemáticas como "A Política do Idioma e as Universidades", "Lições de Literatura Portuguesa", "Estilística da Língua Portuguesa" e ainda outras.



FRANCISCO RODRIGUES LOBO

Um notável poeta e prosador que nasceu em 1623 e veio a morrer afogado no Rio Tejo em 1672. Foi autor de obras notáveis como "Corte na Aldeia", "Condestabre" (poema épico), "Primavera", "Romances", "Éclogas". Foi um dos mais puros e vernáculos cultivadores da língua portuguesa



JACOB RODRIGUES PEREIRA

Foi um judeu de origem portuguesa que nasceu em 1715 e veio a falecer em 1780. Iniciou um método de ensino de surdos-mudos. Era natural de Berlenga, na Estremadura Espanhola, e, em 1746, apresentou o seu primeiro discípulo em Caen, na França. Foi o autor da obra "Observations sur les Sourds-muets". Além do que precede, notabilizou-se ainda como um grande benemérito da humanidade.



JOÃO ANASTÁCIO ROSA

Foi um notável actor que nasceu em 1812 e veio a falecer em 1884. Seus filhos João (1843-1910) e Augusto (1852-1918) seguiram-lhe as pisadas e a sua época correspondeu a uma das mais brilhantes do teatro português.



|CULINÁRIA INTERNACIONAL|



CATALUNHA

Mestre "Saborini", de Itália, foi-se até à Catalunha.

Grão à Moda da Catalunha

Ingredientes: 1 kg. de grão-de-bico
200 grs. de chouriço de carne
250 grs. de peito de porco fumado
3 cenouras
2 cebolas
3 tomates
2 pimentos
1 dente de alho
3 colheres de sopa de azeite
salsa, louro, sal, pimenta, colorau e cravos-de-cabecinha a gosto

Preparação: colocam-se o grão-de-bico de molho. Escorre-se e leva-se a ferver em água inicialmente fria e temperada com sal. Deixa-se ferver durante uma 10 minutos, escorrem-se e colocam-se num tacho juntamente com todos os citados elementos, com excepção dos tomates. Deixa-se a cozer em lume muito brando e, quando o grão estiver macio, retiram-se as cebolas (nas quais estarão cravados os cravos-de-cabecinha), as cenouras, os pimentos, a salsa e o louro. Escorre-se e coloca-se o grão num tacho pondo-se-lhe por cima o chouriço e o toucinho já cortados em bocados regulares. Rega-se com os tomates já reduzidos a puré, aos quais se adicionou 1 dl. do caldo em que cozeu o grão. Polvilha-se com o dente de alho picado, tapa-se o tacho e deixa-se tudo a cozer durante mais cerca de 1 hora.



Gaspacho

Ingredientes: 400 grs. de tomate
2 pimentos verdes
2 dentes de alho
3 colheres de sopa de azeite
1,5 colher de sopa de vinagre
100 grs. de pão
meio pepino
sal e pimenta a gosto

Preparação: corta-se o pão em fatias finas e leva-se a alourar no forno. Cortam-se algumas destas fatias em quadradinhos e alouram-se também no forno. Pelam-se os tomates, retirando-lhes as sementes, e cortam-se em bocados. Reserva-se um inteiro para decoração. Cortam-se os pimentos em tiras, guardando-se algumas para decoração. Num almofariz, pisam-se os tomates, os pimentos, os dentes de alho e o pão torrado. Junta-se sal grosso e pisa-se tudo até se obter uma papa. Junta-se-lhe o azeite e o vinagre. Tempere com pimenta. Deita-se este preparado numa terrina e junta-se-lhe um pouco de água fria ou gelada. Junte os quadradinhos de pão torrado, quadradinhos de pepino, de pimentos e de tomate. Sirva gelado.



Manjar branco queimado

Ingredientes: 1 l. de leite
80 grs. de "Maisena"
100 grs. de açúcar
2 colheres de sopa de manteiga ou de margarina
75 grs. de amêndoas
açúcar pilé a gosto

Preparação: dissolva a "Maisena" num pouco de leite frio. Escalde as amêndoas, pele-as e rale-as. Leve o leite ao lume a ferver com o açúcar. Junte as amêndoas e algumas colheres deste leite a ferver à "Maisena" diluída. Junte os dois preparados, leve-os ao lume a engrossar e junte a manteiga ou a margarina já fora do lume. Misture bem e deite numa travessa ou numa taça. Polvilhe com o açúcar pilé, que se poderá queimar com um ferro em brasa, ou apenas com canela em pó. Sirva bem frio.



Caspié!





Lancaster King's School

The future is now!

Cursos



Inglês
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês



Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)

Escolas



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



Informações
808 203 319

geral@lancasterschool.pt



www.lancasterschool.pt



www.facebook.com/lancasterschool





Rotary Club de Vila Nova de Gaia

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

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: info@hiportogaia.com

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: www.holidayinn.com

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

