



Rotary Club de São Paulo NOROESTE



Distrito 4430 - Clube 8521

Boletim Informativo

Ano Rotário 2011/2012 - de 9 a 15 de abril - Nº 34

Chocolate Vilão ou aliado da saúde?



. Se consumido com moderação e observando as eventuais restrições aos portadores de algumas doenças crônicas, o chocolate pode beneficiar o organismo, conforme comprovam pesquisas feitas em renomados centros internacionais de estudos médicos. Saiba como aproveitar melhor os benefícios do alimento sem descuidar da saúde. (Pág. 10)



Conselho Diretor

Presidente:
Edinaldo Raimundo de Jesus
1ª vice-presidente:
Orestes Gerodetti
2º vice-presidente:
Hercules Guilardi
1ª secretária:
Celia Morau
2ª secretária:
Maria Cristina da Silva
1º tesoureiro:
João Carlos dos Santos
2º tesoureiro:
Francisco Miguel Vaz de Lima
1º protocolo:
Bruno Leone
2º protocolo:
Fabrizio Davide Pietro Torrini

Comissões de Serviços

Administração:
Hercules Guilardi
Ivone dos Santos Garcia
Desenv. Quadro Social:
Fabrizio D. Pietro Torrini
Prestação Serviços:
Bruno Leone
Fundação Rotária:
Ana Isabel da Silva V. Lobo
Fabrizio Davide Pietro Torrini
Imagem Pública do Rotary:
Maria Cristina da Silva
Celia Morau
Novas Gerações:
Vinicius Peppe Leone
Adenilson Cristiano Belizário
Presidente Indicado 2012/2013:
Orestes Gerodetti

Reuniões

Segundas-feiras, 20h30
Hotel San Raphael
Largo do Arouche, 150, 2º andar
Centro
Fone: 3334-6000

Distrito 4430

Governador
Ennio Caramella
Presidente R I
Kalyan Banerjee

Clubes afiliados

RCSP Freguesia do Ó
RCSP Pirituba
NRDC Vida e Esperança
Rotaract Club São Paulo/Noroeste

Companheirismo O padrinho e o afilhado



. O RCSP-Norte, clube padrinho do RCSP-Noroeste, visita o afilhado e estreita suas relações de amizade e companheirismo. Na reunião do dia 2 de abril, companheiros do Noroeste e do Norte recordaram fatos históricos e lembranças pessoais que marcaram suas vidas enquanto rotarianos e amigos de longa data. (Pág. 4)

Pirituba Festa de aniversário



. Foi com uma movimentada festa popular que o bairro de Pirituba encerrou as comemorações dos 127 anos do bairro. O evento, coordenado pela Subprefeitura local, teve ações educacionais, cívicas, feira de saúde e cidadania e muita música popular na área municipal da Avenida Mutinga, 951. (Pág. 8)



Sócios

Adenilson Cristiano Belizário
 Ana Isabel da Silva Vergueiro Lobo
 Bruno Leone
 Celia Morau
 Edinalvo Raimundo de Jesus
 Fabrício Davide Pietro Torrini
 Francisco Miguel Vaz de Lima
 Hércules Guilardi
 Ivone dos Santos Garcia
 João Carlos dos Santos
 Josino Bentes Monteiro
 Maria Cristina Silva
 Orestes Gerodetti
 Pe. Paulo Francisco Santana Ribeiro
 Vinicius Peppe Leone

Sócia Honorária Permanente

Naide Aparecida Santarelli Guilardi

Ex-presidentes

1972/73 - Maurice Leonzini
 1973/74 - Estanislau Meliunas
 1974/75 - Uvaldo Soares
 1975/76 - Oscar Ugolini
 1976/77 - Estevam Diamant
 1977/78 - Hercules Guilardi
 1978/79 - Romano Orlando Iughetti
 1979/80 - Luciano Augusto Cardoso da Cunha
 1980/81 - Lyodegar Aparecido Cantor Marques
 1981/82 - Renato Genioli
 1982/83 - Marco Antonio Ferreira Vasconcellos
 1983/84 - Antonio Carlos Reinholz
 1984/85 - Elias José Haick
 1985/86 - Hyeróclito Eloy Pessoa de Barros Neto
 1986/87 - Bruno Leone
 1987/88 - Hézio Wiechert São Thiago
 1988/89 - Túlio Exedito Liporoni
 1989/90 - Leopoldo de Barros
 1990/91 - Antonio Nery Liporoni
 1991/92 - Hercules Guilardi
 1992/93 - Elias José Haick
 1993/94 - Hézio Wiechert São Thiago
 1994/95 - Orestes Gerodetti
 1995/96 - Rubens Napchan
 1996/97 - Lourivaldo Carletti
 1997/98 - Bruno Leone
 1998/99 - Josino Bentes Monteiro
 1999/00 - Jacqueline Jeanette Loeb Loch
 2000/01 - Maurílio Batista do Nascimento
 2001/02 - Francisco Alves da Silva
 2002/03 - Hercules Guilardi
 2003/04 - Efrain Alfredo Spiguel
 2004/05 - Ana Isabel da Silva Vergueiro Lobo
 2005/06 - Jacqueline Jeanette Loeb
 2006/07 - Orestes Gerodetti
 2007/08 - Dora Maria Leme do Prado Gerodetti
 2008/09 - Ana Isabel da Silva Vergueiro Lobo
 2009/10 - Josino Bentes Monteiro
 2010/11 - Maria Cristina da Silva

Correspondência recebida

. Boletins

RC Brasília-Noerte, DF Rotary E-club de Latinoamerica, D 4200
 Club Rotario Balcarce - D 4920

. E-mails

Historinhas de Páscoa

"Agradeço sua gentileza por me enviar o seu boletim que, para além de importantes informações do movimento rotário (vejo a informação de mais um RC em Brasília, parabéns e felicidades para os novos companheiros), também nos ensina sempre algo de novo.

Gostei do que diz sobre a Páscoa.



E gostei dos ovos. E lembrei-me que minha comadre Isabel, com quem vamos comemorar o Domingo de Páscoa, vai adorar ler essas historinhas, pois sempre tem muitos ovos na mesa e eu como só dois, porque me fazem mal, mas se não disser nada a ninguém, vou lhe segredar que meto mais um no bolso. Um abraço e boa Páscoa para você, para o presidente e para todos os companheiros e amigos neste momento de paz e alegria, mostrando compreensão e tolerância, também para os inimigos, se os tiverem".

Francisco Zamith, RC Guimarães, Portugal

Visitas

"Parabéns pelo seu trabalho frente ao boletim do seu clube. Obrigado pela nota do aniversário do RC de Presidente Prudente. Assim que tiver definido um clube em que tomarei posse aqui em São Caetano (do Sul) estarei lhe informando a data e aguardarei a sua presença e do companheiro Bruno Leone".

Carlos Alberto Sales Marangoni

"Muito obrigado pela sua atenção. Em breve terei o prazer de visitá-los pessoalmente. Com os melhores cumprimentos".

Antonio Falcão, Portugal

Feliz Páscoa

O Rotary Club São Paulo-Noroeste recebeu, agradece e retribui os votos de Feliz Páscoa recebidos, entre outros, de Carlos Sotera (RC Lanus, Buenos Aires), Marta Laleff (E-clube Latinoamerica, D 4200), RC de Mafra, Portugal Leone, a Casa dos Equipamentos e do RC de Castelo Branco.



Conheça a Si Mesmo para Envolver a Humanidade



Relato da última reunião

Abertura -

O Rotary Club São Paulo-Noroeste reuniu-se em sessão ordinária dia 2 de abril no restaurante do Hotel San Raphael, tendo o presidente Edinaldo Raimundo de Jesus aberto os trabalhos cumprimentando os presentes e convidando o companheiro padre Paulo Santana Ribeiro para proferir a saudação e a bênção iniciais. Fazendo referência à Semana Santa que começa hoje, o companheiro padre Paulo convidou à meditação e mistério da redenção de Cristo, ao significado da Ressurreição e solicitou que todos o acompanhassem na oração universal do Pai Nosso, concluindo com a bênção aos presentes. Em seguida, o presidente Edinaldo Raimundo de Jesus convidou a todos para a saudação inicial às bandeiras hasteadas.

Protocolo -

Feito pelo companheiro Bruno Leone que enunciou a composição da mesa diretora dos trabalhos, conforme os lugares: número 1 - presidente Edinaldo Raimundo de Jesus; número 2 - companheiro Mario Mangini, representante da governadora-assistente da Área 8, Rosmary Corrêa ; número 3 - primeira-secretária Celia Morau; e citou e agradeceu a presença dos convidados: Chucrallah El Tayar, companheiro do RCSP-Norte e instrutor distrital da Área 8 e Naide Aparecida Guilardi, companheira do RCSP-Freguesia do Ó e sócia honorária permanente do RCSP-Noroeste.



Expediente secretaria -

A primeira-secretária Celia Morau destacou a agenda de atividades da semana, a correspondência e convites de eventos recebidos para o mesmo

período e comentou alguns e-mails recebidos que fazem menção ao sucesso da Campanha do Pé Calçado "Marcelo Guilardi" e ao trabalho do coordenador Bruno Leone, bem como e-mail cumprimentando o companheiro Hercules Guilardi pela sua participação no projeto "Quem é Quem".

Companheirismo -

O companheiro Fabrizio Davide Pietro Torrini falou sobre as datas comemorativas da semana, com ênfase no Dia do Livro Infante-Juvenil e discorrendo com detalhados dados históricos a chamada Guerra das Malvinas envolvendo a Argentina e Inglaterra, que teve desfecho desastroso para os dois países.



Tempo livre -

O presidente eleito Orestes Gerodetti agradeceu a acolhida que lhe foi dispensada na última quarta-feira quando participou da reunião do RCSP-Norte e onde teve oportunidade de assistir interessante palestra sobre Nutrição; disse, ainda, que já tomou as primeiras providências para a reunião festiva de posse do novo Conselho Diretor do nosso clube, que será realizada dia 25 de junho, com início às 20h30, no Edifício Rotary; também já contratou o serviço de jantar e definiu o preço do convite, que será de R\$ 80,00 por pessoa. Prosseguindo, solicitou o empenho dos companheiros para que prestigiem as festas de posse dos clubes nossos afiliados, como o RCSP Freguesia do Ó e Pirituba e sugeriu que, como fazemos habitualmente nessas ocasiões, os RCSP Noroeste e Santana transfiram suas reuniões para participarem das respectivas festas de posse.

(cont. na pág. 4)

Master Assessoria Contábil e Tributária

O seu parceiro na informação

Soluções especiais para empresas e pessoas físicas

*Assessoria Contábil e Tributária *Controladoria *Administração Geral e de Finanças

*Administração de Recursos Humanos

*Terceirização: Contabilidade Tributária, Trabalhista e Previdenciária

*Treinamento e desenvolvimento de cursos customizados



Edinaldo Raimundo de Jesus

CRC SP - 1SP129132/0-4

Elisete Antunes

CRC SP - 1SP142755/0-7

Avenida General Ataliba Leonel, nº 93, 4º andar - Santana, SP Telefone: (11) 3567-2100
www.master-servicos.com.br e-mail: ejesus@master-servicos.com.br



Conheça a Si Mesmo para Envolver a Humanidade



Relato da última reunião

Por fim, elogiou a Noite da Pizza, promovida pelo RCSP-Pirituba dia 31 de março, considerando o evento muito agradável, bem organizado e que alcançou grande sucesso.

O companheiro Chucrallah El Tayar, do RCSP-Norte e instrutor distrital da Área 8 do Distrito 4430, agradeceu ao companheiro padre Paulo Santana, do RCSP-Noroeste, pela palestra sobre Religiosidade proferida dia 14 de março na reunião do RCSP-Norte que despertou interesse e agradou a todos os participantes. E também formalizou o convite para os companheiros do Noroeste participarem da reunião festiva e assistirem a entrega da Medalha "Lauro Ribas Braga" as personalidades que serão homenageadas em 2012, esclarecendo que a láurea foi criada por meio de decreto estadual nº 45.108, de 18 de agosto de 2000, tendo como objetivo homenagear pessoas físicas e jurídicas que tenham prestado relevantes serviços à Comunidade e ao Rotary Club de São Paulo-Norte. O evento acontece dia 18 de abril no Edifício Rotary, Colégio Rio Branco. O companheiro e sócio fundador do RCSP-Noroeste, Hercules Guilardi, ao tomar conhecimento da instituição da medalha "Lauro Ribas Braga", reportou-se a um fato que marcou profundamente sua vida. Disse ele que na época em que sua esposa, Naíde, engravidou da filha Mariana contraiu rubéola, ocasionando uma gravidez de altíssimo risco, com o consequente aconselhamento médico de interrupção. Nessa época, prosseguiu o companheiro Hercules, teve a oportunidade de conhecer o Lauro Ribas por intermédio de outro companheiro do Noroeste e este, após analisar todos os exames requisitados, orientou sua esposa Naíde a prosseguir com a gravidez. Hoje, sua filha Mariana está grávida de gêmeos e para homenageá-la, está montando um quadro com os exames e relatórios de quando ela nasceu e a presenteará, pois é o relato fiel da história de vida dela. Hercules diz que o Rotary lhe deu grandes oportunidades ao longo da vida e este fato, aqui relatado, é um dos mais importantes. Prosseguindo, o companheiro Hercules disse que para o aniversário de 40 anos de fundação do RCSP-Noroeste, em agosto, está sendo formada uma comissão especial que deve começar a trabalhar rapidamente e em unidade, esperando contar, também, com a presença maciça do nosso padrinho, RCSP-Norte, nessas festividades.



Tempo do presidente -

Inicialmente, o presidente Edinaldo Raimundo de Jesus agradeceu ao companheiro e vice-presidente Orestes Gerodetti por tê-lo substituído na presidência da última reunião, dia 26 de março, lembrando que não pôde estar presente devido a excepcionalidade de um compromisso profissional. Prosseguindo, lembrou que a próxima reunião do Conselho Diretor será antecipada para o dia 16 de abril, quando se procederá a uma revisão do Plano Anual de Atividades e serão debatidos assuntos relevantes do nosso clube; solicitou ao companheiro Orestes Gerodetti que seja confirmada a reunião de companheirismo programada para o próximo dia 28 de abril, em sua residência. Enfatizou que caminhamos para o final da atual gestão do Clube e que todos devem se empenhar para concluirmos os projetos em andamento; em seguida, comentou o evento promovido pelo nosso afilhado, o RCSP-Pirituba, dia 31 de março, dizendo ter sido uma noite beneficente e de companheirismo muito agradável, bem organizada e que alcançou seu objetivo; agradeceu a acolhida dispensada a ele, sua família e aos companheiros do Noroeste pela presidente Maria Aparecida Torres.



Encerramento -

Concluindo os trabalhos desta reunião, o presidente Edinaldo Raimundo de Jesus disse que a Semana Santa deve ser um tempo de reflexão e de mentalização da paixão de Cristo, solicitando a todos que, em uníssono, peçam paz, saúde e harmonia para si, seus familiares e aos companheiros rotarianos. Desejando uma Feliz Páscoa a todos os presentes, convidou-os a acompanhá-lo na saudação final às bandeiras hasteadas.



Conheça a Si Mesmo para Envolver a Humanidade



Agenda

9 de abril - 2ª-feira

Reunião Ordinária

Palestra: **Religião e o Cristianismo**

Um olhar histórico e de revelação

Por padre Paulo Francisco Santana Ribeiro

20h30 - Hotel San Raphael, 2º andar

Participe e traga seus convidados

14 de abril - sábado

Assembléia Distrital

8h - FIG Unimesp

Av. São Luís, 315 - Vila Galvão - Guarulhos

Fone: 3544-0333 - Participe!

16 de abril - 2ª-feira

Reunião Ordinária

Local: a confirmar

17 a 20 de maio

XXI Conferência Distrital

"Conferência da Ética e da Juventude"

Hotel Vacance - Águas de Lindóia

Inscrições abertas. Não deixe para a última hora



Companheirismo

. **Marcelo Sodelli**, genro do nosso companheiro e sócio-fundador do RCSP-Noroeste, comemorou aniversário sexta-feira, dia 6 de abril.

Datas especiais do Rotary

Abril, mês da revista

. No calendário do Rotary International, abril é o mês dedicado à Revista do Rotary. Durante esse mês, os clubes organizam programas e atividades para a promoção da leitura e da utilização da revista The Rotarian e das revistas regionais da organização.



EQUIPAMENTOS E SOLUÇÕES COMPLETAS PARA SERVIÇOS AUTOMOTIVOS

AUTOMÓVEIS



400 Elevador Elétrico Cap.2500 Kg

515A3 BR 2005 Balancadora Computadorizada

510B1 DMP2008 Desmontadora/Montadora com Descalador Pneumático

PESADOS



405A Elevador em Colunas Cap.7200 Kg por coluna

595B Scanner Kaptor.com Diesel

509D Calibrador Eletrônico de Pneu JUMBO

514G Gaiola de Proteção

MOTOCICLETAS



405Q Elevador Pneumático Cap.350 Kg - 2 pistões

542ID LB-MOTO Máquina para teste e limpeza de bicos injetores

407 Painéis para ferramentas convencionais e especiais

PROMOÇÃO

LINHA HOBBY

KIT PARAFUSADEIRA COM 100 PEÇAS

BLACK&DECKER



R\$ 119,00

Quant.: 5 unidades



São Paulo/SP Tel./Fax: (11) 3393.3636
Campinas/SP Tel./Fax: (19) 3232.8100
Ribeirão Preto/SP Tel./Fax: (16) 3626.0408
R.de Janeiro/RJ Tel./Fax: (21) 2263.0568
Curitiba/PR Tel./Fax: (41) 3377.2026

Comércio Internacional (11) 3393 3633. Aceso: www.leone.equipamentos.com.br

leone@leone.equipamentos.com.br

40 anos
LEONE
A CASA DOS EQUIPAMENTOS





Datas comemorativas

Abril

- 9 - Dia Nacional do Aço
- 10 - Dia da Engenharia e do Engenheiro
- 11 - Dia da Organização Internacional do Trabalho
- 12 - Dia dos Jovens
Dia do Obstetra
- 13 - Dia Mundial da Imprensa
Dia do Beijo
Dia do Office Boy
Dia do Hino Nacional Brasileiro (1831)
- 14 - Dia Pan-americano ou das Américas
- 15 - Dia Mundial do Desenhista
Dia do Desarmamento Infantil
Dia da Conservação do Solo

9 de Abril

Dia Nacional do Aço

O Dia Nacional do Aço é celebrado no dia da criação da Companhia Siderúrgica Nacional, 9 de abril. A Companhia Siderúrgica Nacional (CSN) é a maior indústria siderúrgica do Brasil e da América Latina e uma das maiores do mundo. Sua usina situa-se na cidade de Volta Redonda, na região do Vale do Paraíba, no sul do Estado do Rio de Janeiro; tendo suas minas de minério de ferro e outros minerais na região de Congonhas e Arcos, ambas no estado de Minas Gerais e também de carvão na região de Siderópolis, no estado de Santa Catarina.

Criada em 9 de abril de 1941, durante o Estado Novo, por decreto do presidente Getúlio Vargas, após um acordo diplomático, denominado Acordos de Washington, feito entre os governos brasileiro e dos Estados Unidos, que previa a construção de uma usina siderúrgica que pudesse fornecer aço para os aliados durante a Segunda Guerra e, na paz, ajudasse no desenvolvimento do Brasil.

Começou, efetivamente, a operar em 1946, durante o governo do presidente Eurico Gaspar Dutra. Foi uma empresa estatal até 1993, quando foi privatizada no Programa Nacional de Desenvolvimento levado a cabo pelo governo federal, durante os mandatos de Fernando Collor e Itamar Franco.

Sua principal usina hoje produz cerca de 6 milhões de toneladas de aço bruto e mais de 5 milhões de toneladas de laminados por ano, sendo considerada uma das mais produtivas do mundo.



Joaquim Osório Duque Estrada



Francisco Manuel da Silva

13 de abril

Dia do Hino Nacional Brasileiro

Ele foi tocado pela primeira vez em 1831 e só em 1909 ganhou a letra de Joaquim Osório Duque Estrada. Em 300 anos de história, o Brasil, a rigor, não teve hino algum que fosse seu. Também em Portugal, até o século XVIII, só se cantava o Hino do Rei, que era mudado toda vez que morria um monarca. Pois o Brasil, mesmo depois de sua independência, por nove anos, viveu sem hino.

O hino brasileiro nasceu ao calor das agitações populares, num dos momentos mais dramáticos de nossa história, quando a independência do Brasil vacilava em razão dos desmandos autoritários do mesmo soberano que a proclamara. Para comemorar a abdicação de D. Pedro I, forçada pelo clamor dos patriotas, Manuel da Silva (discípulo de José Maurício e, por algum tempo, de Segismundo Mewkonn) fez o hino que criara em 1822, para saudar nossa emancipação política e que se transformou num gesto de rebeldia de Pátria livre contra a tutela portuguesa.

Durante quase um século, o Hino Nacional Brasileiro foi executado sem ter oficialmente uma letra. As muitas tentativas de acrescentar um texto à música não vingaram. Os versos não eram bons; os primeiros, carregados de ressentimentos, insultavam os portugueses; os outros pecavam pelas bajulações ao soberano reinante. Assim, a composição de Francisco Manoel da Silva - uma marcha destinada à consagração do hino - só em 1909 recebeu uma letra definitiva. E apenas em 1922, formalmente completa, foi oficializada como Hino Nacional Brasileiro.

Segundo Luís Heitor de Azevedo Correia, o Hino Nacional Brasileiro foi cantado pela primeira vez no cais do Largo do Paço (ex-cais Faroux, atual Praça 15 de Novembro, no Rio de Janeiro), executado entre girândulas de foguetes e vivas entusiásticos, quando da partida de D. Pedro I; portanto, em 13 de abril de 1831.



Locação de bolos cenográficos
para casamento, bodas e 15 anos
Bolos artísticos - pasta americana
Cup Cake

3672-1762 7309-3379

Companheira Maria Cristina da Silva
www.deliciartsconfeitaria.com.br

C & J. R. Morau Artes Gráficas

Criação de folhetos de propaganda - Folders
Trabalhos escolares e publicações em geral
Digitação eletrônica - Arte final
Redação e edição com rapidez,
eficiência e qualidade

Consulte-nos

Fone: (11) 3976-6861

e-mail: celiamorau@bol.com.br



Rotary Club de São Paulo Noroeste

7



Conheça a Si Mesmo para Envolver a Humanidade



Conheça a Si Mesmo para Envolver a Humanidade

CAMPANHA DO PÉ CALÇADO MARCELO GUILARDI

7.000

PARES ARRECADADOS E ENTREGUES NO ANO ROTÁRIO
DE 2011 / 2012 (ATÉ 29/02/2012).

43.000

TOTAL ARRECADADOS E ENTREGUES PELA CAMPANHA
ATÉ 29/02/2012.

MUITO OBRIGADO!

Bruno Leone

Coordenador da Campanha do Pé Calçado Marcelo Guilardi

ROTARY CLUB - SÃO PAULO NOROESTE

Distrito 4430 de Rotary Internacional

Rua Solon, 950 - Bom Retiro - 01127-010 - São Paulo - SP - Brasil

Telefone: 11 - 3393-3636 Fax: 11 - 3392-6060 e 3392-6277

Email: diretoria@leoneequipamentos.com.br e bl.leone@mandic.com.br

Site: www.rotary4430.org.br

www.rotaryint.org.br

A campanha é contínua

Contamos com vocês!!!

ROTARY CLUB DE SÃO PAULO - NOROESTE

Clube 8.521

Distrito 4430

Ano Rotário 2011/2012

Presidente: Edinaldo Raimundo de Jesus

Governador Distrito 4430: Ennio Caramella

Presidente Rotary Internacional: Kalian Banerjee

APOIO:



LOCAL DE ENTREGA: RUA SOLON, 950 - BOM RETIRO - 01127-010 - SÃO PAULO - SP



Rotary Club de São Paulo NOROESTE

Fundado em 30 de agosto de 1972

"De mãos dadas com a comunidade para servir melhor"

Clube padrinho: Rotary Club de São Paulo-Norte

Presidente:

Edinaldo Raimundo de Jesus

e-mail: edinaldo.jesus@uol.com.br

fone: (11) 3567-2100

1ª secretária:

Celia Morau

e-mail: celiamorau@bol.com.br

fone: (11) 3976-6861

Boletim Informativo:

periodicidade semanal

Editora:

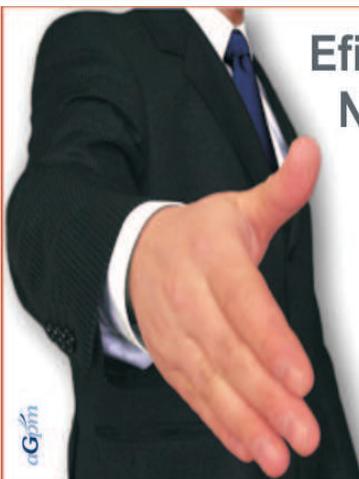
Celia Morau

e-mail: celiamorau@bol.com.br

fone: 3976-6861

Criação:

C & J. R. Morau
Artes Gráficas



Eficiência e Tradição em Negócios Corporativos

Gestão de Negócios
Venda e Compra de Empresas
Planejamento Estratégico
Transferência de Tecnologia
Acesso e contato internacional
de alto nível

Tel.: 4688-0172 - Fax: 4688-0151

E-mail: hguilardi@uol.com.br

Calçada dos Mirtilos, 10 - 1º. Andar
Centro Comercial de Alphaville
Barueri - São Paulo - SP

hgn

Companheiro: Hércules Guilardi - RCSP - Noroeste

Assessoria Empresarial



Acontece na região

Pirituba comemora aniversário com muita alegria e diversão



O distrito de Pirituba completou 127 anos dia 1º de fevereiro e para encerrar as comemorações da data, a Subprefeitura Pirituba/Jaraguá preparou uma grande festa, dia 1º de abril, das 9 às 22 horas, na área municipal localizada na Avenida Mutinga, 951.

Na abertura do evento, na parte da manhã, houve a participação da Guarda Civil Metropolitana, coral, atividades promovidas por escolas da região, como capoeira, circo, banda marcial, e mais premiação do concurso de desenho promovido pela Diretoria Regional de Educação. O canil da Polícia Militar do Estado de São Paulo também se apresentou e garantiu a diversão.

No período da tarde, concentraram-se as ações de saúde e cidadania, além das tendas de cultura e meio ambiente, montadas para o desenvolvimento de oficinas de artesanato e reciclagem. O evento contou, ainda, com uma base móvel do Centro de Apoio ao Trabalho, apresentação de teatro, dança, música e um culto ecumênico.

A programação noturna foi composta por shows musicais, com grupos de bandas de blues, MPB, pop rock e sertanejo. O evento é uma realização da Subprefeitura Pirituba/Jaraguá e teve como parceiros: Secretaria de Educação, Secretaria do Desenvolvimento Econômico e do Trabalho, Secretaria de Esportes, Lazer e Recreação, além da SP Turis, ABAST, Associação Comercial de São Paulo-Distrital Noroeste, Guarda Civil Metropolitana, SABESP e Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Jogador Lucas visita crianças deficientes



O atacante Lucas, camisa 7 do São Paulo FC, no dia 3 de abril trocou o gramado pela AACD - Associação de Assistência à Criança Deficiente. Ao lado de Marcelinho Carioca e de Zetti, ele foi entregar ovos de chocolate para as milhares de crianças que fazem tratamento no local, no bairro do Ibirapuera, em São Paulo.

Lucas, 19 anos, teve a companhia da família durante a visita. O pai dele, Jorge Rodrigues, revelou uma curiosidade da infância do atleta. "Pouca gente sabe, mas o Lucas já foi examinado na AACD. Aos 2 anos, ele fez o teste do pezinho, exame para diagnosticar doenças no bebê e, na época, tivemos de fazer uma bota ortopédica para ele fazer uma correção na hora de pisar. Meus dois filhos tiveram de usar essa bota, que a gente fez aqui", contou o pai do jogador, lembrando do processo realizado também com o filho Thiago, hoje com 22 anos.

Lucas se emocionou durante a visita; logo que chegou, o saopaulino ouviu a história de Felipe Alves Amorim, de 11 anos, que nasceu com má formação congênita dos braços e das pernas, mas hoje consegue caminhar graças à ajuda de uma prótese. O garoto, corinthiano declarado, surpreendeu o saopaulino Lucas ao interpretar "Ai se eu te pegou", hit de Michel Teló. Depois de muitas fotos e um rápido bate-papo, Lucas tentou convencer o garoto a torcer para o São Paulo, mas Filipinho se manteve irredutível e vibrou com a presença do ex-jogador do Corinthians, Marcelinho Carioca.

Naldoni Advocacia

Sem Deus não há Justiça



Companheiros

João Alberto Naldoni
Jaquelina de P. S. Naldoni
Advogados

Avenida Clavásio Alves da Silva, 70
Bairro do Limão - São Paulo, SP

Fones:

(11) 3931-9341 - 3936-8267

Seminário incentiva estudo e a leitura

Agora a cidade de São Paulo tem uma semana especial dedicada à cultura do conhecimento para despertar o gosto pelo estudo e pela leitura em jovens, crianças e adultos. A lei municipal 14.999/09, de autoria do vereador Eliseu Gabriel, determina que na segunda semana de abril a cidade de São Paulo contará com inúmeras atividades como palestras, debates, exposições, feiras de livros.

No período de 9 a 13 de abril serão desenvolvidas ações pelas Secretarias Municipais de Cultura, Educação e Assistência e Desenvolvimento Social, com o apoio da Câmara Municipal de São Paulo e da Câmara Brasileira do Livro. O evento acontece na Câmara Municipal de São Paulo, nas unidades dos CEUs (Centro de Educação Unificado) e nas bibliotecas municipais com a participação dos escritores Paulo Nethó, Salatiel Silva, Ignácio de Loyola Brandão e Toni Brandão. Mais informações sobre o evento no site: www.portalsme.prefeitura.sp.gov.br



Conheça a Si Mesmo para Envolver a Humanidade



Acontecimentos rotários

Companheiro do RC de Mafra visita Angola



. Na véspera do seu regresso a Portugal e graças à ajuda de um colega de trabalho, o engenheiro Duarte, o companheiro José de Palma, diretor de Serviços Internacionais do **RC de Mafra**, Portugal, conseguiu deslocar-se até o Hotel da Convenção

de Talatona, cerca de trinta quilômetros a sudeste de Luanda, para participar da reunião semanal do **RC de Luanda-Sul**, em Angola, na África.

O clube, que tem um ano e meio de existência e 24 associados, tem como padrinho o RC de Luanda, o mais antigo clube angolano, fundado em 1956.

Na reunião, o companheiro Quilaco descreveu os cinco projetos que o RC de Luanda-Sul desenvolve: Apoio ao Lar de Santa Baguite; coleta de livros escolares; arrecadação de brinquedos; de roupas e campanha de levantamento de recursos para a compra de uma cadeira de rodas especial para um jovem paraplégico, no valor de 1.380 euros. O companheiro José de Palma, do RC de Mafra, destacou os principais projetos em andamento do seu clube e lembrou que no próximo ano a Convenção Internacional do Rotary será em Lisboa, onde espera a presença de numerosa representação dos clubes angolanos.

1º Encontro de Motociclistas em Aparecida

. O **Rotary Club de Aparecida** promove no próximo dia 21 de abril o 1º Encontro de Motociclistas em Aparecida - Acabe com a Paralisia Infantil Agora.

O objetivo do Encontro é a arrecadação de fundos para serem doados à Fundação Rotária, dentro do Programa Pólio Plus, de financiamento ao combate da paralisia infantil no mundo. As inscrições podem ser feitas até o dia 16 de abril e confirmadas pelos telefones: (12) 3105-1776 e (12) 3105-6250. O valor da inscrição é de R\$ 60,00 por pessoa e inclui colete oficial do evento, adesivos, pulseira numerada para sorteio de brindes, almoço (inclui água e refrigerante) e estacionamento no Santuário Nacional de Nossa Senhora da Conceição Aparecida. Crianças até 11 anos não pagam e entre 13 e 16 anos de idade pagam R\$ 30,00.

O encontro terá início às 8 horas do dia 21 de abril, com chegada dos participantes vindos de São Paulo na base de apoio no Km 59 da Via Dutra, em Guaratinguetá - Posto Graal Clube dos 500. O roteiro turístico começa em Silveiras (Igreja de Santa Cabeça), passa por Cachoeira Paulista (comunidade Canção Nova), Guaratinguetá (Igreja do primeiro santo brasileiro, Antonio de Santana Galvão) e Aparecida (Santuário Nacional), onde haverá missa solene, às 12 horas, seguida de almoço de confraternização na sede do RC de Aparecida.

Seminário de Países de Língua Portuguesa

. Nos dias 21 e 22 de junho de 2013 acontecerá em Lisboa o IV Seminário Rotário dos Países de Língua Oficial Portuguesa, no auditório do Vip Hotel, no Parque das Nações. O Seminário pretende ser uma forma de sensibilizar rotarianos estrangeiros a aceitarem participar de projetos nos países africanos de língua oficial portuguesa. A Convenção Rotária começa no dia seguinte e vai até o dia 26, na Feira Internacional de Lisboa.

Os companheiros interessados em participar desses eventos devem entrar em contato o quanto antes com Ana Leite ou Faria Cardoso nos e-mails: fariacardoso@sapo.pt e annil_aml@yahoo.com.br São esperados entre 30 a 33 mil rotarianos em Portugal para a Convenção, muitos deles também interessados no Seminário que terá, paralelamente programação social e cultural muito atraente.



Santa Bárbara Corretora de Seguros Gerais

Seguros

Auto/Vida/Saúde/Aluguel
Empresa/Residência
Transporte
Condomínios/Previdência
Viagens
R.C. Profissional/Garantias

Produtos

Consórcio
Financiamento
Investimento
Cartão de Crédito
Alarmes Monitorados

Companheiro João Carlos dos Santos

Rua Barão de Itapetinga, 221, 9º andar, sala 905
Fone / Fax: 3258-8783
Cel.: 8272-7042 / 9632-6708
e-mail: sbarbara97@ig.com.br



Geral

Chocolate

Vilão ou aliado da saúde?

Dependendo da quantidade e do tipo, consumir chocolate pode até beneficiar o organismo



. Com a chegada da Páscoa, todas as atenções se voltam para ele. Ao leite, amargo, branco, com nozes, quente e até em formato de ovos. Não importa a forma, eles caem bem a qualquer hora do dia e são os melhores amigos das mulheres naqueles momentos mais difíceis. No entanto, além de fazer bem para a alma, diversas pesquisas provam que o chocolate também pode fazer bem para o corpo, ajudando a diminuir a pressão arterial e evitando doenças como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

Por que comer chocolate é tão bom?

. Na verdade, a resposta é mais química do que psicológica. De acordo com a nutricionista dos Esportes Olímpicos Fluminense Football Club, Bianca Durand Evans, "o chocolate traz uma sensação de bem-estar, pois ajuda a liberar o *triptofano*, que é precursor da *serotonina*, hormônio diretamente associado a essa sensação. Porém, o chocolate deve ser consumido com cautela devido ao excesso de gorduras saturadas".

Não adianta devorar uma barra inteira de qualquer chocolate e achar que está cuidando do coração. De acordo com uma pesquisa da Universidade de Cologne, na Alemanha, a quantidade máxima de chocolate que deve ser ingerida diariamente é de 30 calorias. E não é de qualquer chocolate. Segundo Bianca, "uma pessoa saudável pode consumir um quadradinho de chocolate, 70% amargo, quando der vontade ou uma barra de proteína de soja com cobertura de chocolate".

E, infelizmente, como tudo que é bom, há restrições. Outra pesquisa da Universidade de Adelaide, na Austrália, combinou os resultados de quinze estudos a respeito dos benefícios dos flavonóides, composto no chocolate que dilata os vasos sanguíneos e, conseqüentemente, pode diminuir a pressão arterial. Como é o chocolate amargo (70%) que contém a maior quantidade desse antioxidante, ele é o mais recomendado para quem quer saborear essa guloseima sem

descuidar da saúde. Pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, descobriram que dois quadrados de chocolate amargo por dia podem reduzir o risco de AVC hemorrágico em 52%. O AVC hemorrágico, no entanto, representa apenas 15% dos casos de AVC, sendo que o isquêmico é o mais comum.

Será que, mesmo assim, o consumo de chocolate pode trazer benefícios?

Um terceiro estudo, da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, diz que sim. Ele descobriu que pessoas que consumiam mais chocolate amargo, ao leite, bebidas e outros tipos de chocolate tenham 37% menos risco de desenvolver doença cardíaca em 29% menos risco de sofrer um AVC do que os que consumiam menos quantidade do alimento. Porém, segundo o Ministério da Saúde, o consumo de gorduras saturadas, associado ao de açúcar e sódio, é o grande responsável pelo aumento de peso, obesidade e doenças crônicas, como dislipidemia, hipertensão e diabetes.

Embora o chocolate contenha o flavonóide, que é um antioxidante e faz muito bem para a saúde, também possui altas quantidades de açúcar e gorduras saturadas.

Como aproveitar melhor os benefícios do alimento sem descuidar da saúde e da dieta?

. A nutricionista ensina que "associar proteína de soja com chocolate é uma ótima opção, pois a proteína facilita a queima das calorias de chocolate na digestão. Existem barras de proteínas com chocolate que são uma boa alternativa para se matar a vontade de comer chocolate sem tanta culpa. O chocolate diet, embora seja a opção dos diabéticos, tem um teor de gordura maior que os normais, e para compensar a falta do açúcar, pois ele contém adoçante.

O chocolate diet serve apenas para atender as pessoas diabéticas, pois engorda muito mais".

