



ROTARY CLUB DE SÃO PAULO PACAEMBU – ANO ROTÁRIO 2012-13 “PAZ ATRAVÉS DO SERVIR”

Stadium Edição 20 - 27/11/12

Rotary International

Presidente: **Sakuji Tanaka**

Diretor 2011-13:

José Antonio Figueiredo Antório

Governador D. 4610:

Reinaldo Franco

RCSP Pacaembu

Conselho Diretor 2012-2013

Presidente

Emira Maria Aranha Gazel
Vice-Presidente

Celso de Lima Buzzoni

Presidente Eleito 2013-14

Abelardo Marcos Junior

1º Secretário

Abelardo Marcos Junior

2º Secretária

Ana Paula Sanches

1º Diretor do Protocolo

Luiz Antonio De Bortoli

2º Diretor do Protocolo

Ivo Alexandre Junior

1º Tesoureiro

Geraldo Silvio Acerbi

2º Tesoureiro

Luiz Cirino

Comissão de Administração

José Luiz Scatolini

Frequência

Elenita Marmo Vanzetta Costa

Companheirismo

Maiby Aranha Homsí Elias

Comissão de Projetos Humanitários

(Prestação de Serviços)

Marco Antonio Gazel

Serviços Profissionais

Celso de Lima Buzzoni

Serviços à Comunidade

Joel Roberto Scholl

Serviços Internacionais

Sérgio Ewbank Carneiro

Serviços às Novas Gerações

Ana Paula Sanches

Comissão da Fundação Rotária

Manoel Joaquim Ribeiro do Valle Neto

Renato Silva Martins

Comissão de Desenvolvimento

do Rotary (DQA)

William César dos Santos

José Luiz Scatolini

Comissão de Imagem Pública do Rotary

Ricardo H. Alves Almança

Conselheiro Pessoal e Instrutor Rotário

Marco Antonio Gazel

Conselho Fiscal

Jayme José de Araújo

Ronaldo José Bispo

Coordenação dos Cônjuges

Dalila Cristina Gonçalves Scholl

PALAVRAS DA PRESIDENTE

No último sábado, dia 24 de novembro, realizamos o Projeto Rumo no Colégio João Paulo I.

Após o hasteamento das bandeiras do Brasil, de São Paulo e do Rotary Club de São Paulo Pacaembu, foi cantado o Hino Nacional. Em seguida, o neurocientista Dr. Mauro Rinaldi proferiu uma excelente palestra, que motivou bastante os estudantes.

Dias antes da execução do Projeto, foi entregue aos estudantes um questionário solicitando informações sobre suas expectativas e dúvidas referentes a profissão escolhida.

Foram proferidas então palestras com especialistas nas seguintes profissões: Medicina, Engenharia, Advocacia, Jornalismo, Relações Públicas e Internacionais, Administração, Gastronomia e TI.

Acreditamos que foi uma manhã onde os estudantes receberam muitas informações e suas dúvidas foram esclarecidas.

Agradeço imensamente ao responsável pelos Serviços Profissionais, companheiro Buzzoni, que não mediu esforços para que o Projeto Rumo fosse um sucesso.

Emira Gazel

AGENDA

Reunião de Hoje - 27/11/12

20h30 – Apresentação dos sites do clube, do Distrito e do Rotary International, pelos companheiros Abelardo e Bortoli

Próxima Reunião - 04/12/12

19h30 – Reunião do Conselho
20h30 – Reunião Ordinária

*Dólar Rotário para Novembro de 2012 – R\$ 2,06



Aniversariante da semana

Dia 21 – Maurício, filho do companheiro Scatolini

Dia 26- Marcelo, filho do companheiro Abelardo

Dia 29 – casamento do companheiro Joel e esposa Dalila

A HISTÓRIA DO ROTARY

Em muitos casos, os projetos dos Serviços à Comunidade, dependendo do tamanho e a expressão podem ser realizados em parceria com outras entidades.

Os trabalhos compartilhados com outras entidades podem tornar mais rápida a execução dos projetos e também auxiliar na ampliação das relações dos associados.

Em todas as ações (projetos), a imagem do Rotary deve ser preservada e 5 pontos são aconselhados aos clubes:

1- Realizar projetos de Serviços à Comunidade de maneira visível. Na elaboração o projeto deve ser claro, não só no planejamento, mas também na execução. Por exemplo, em alguns países ou regiões é permitido realizar rifas ou sorteios para levantar fundos, enquanto em outros países ou regiões, esta prática não é recomendada ou é proibida.

2- Evitar controvérsias. Os projetos devem ser elaborados dentro de um consenso para solucionar os problemas, evitando sempre dividir a comunidade.

3- Divulgar os serviços prestados à comunidade, com destaque principalmente à pessoas “estranhas” ao Rotary, criando sempre premiação ou reconhecimento a não rotarianos que ajudaram na execução do projeto.

4- Atender as emergências. Os rotarianos devem estar sempre atentos em casos de calamidades (enchentes, terremotos etc) e estar sempre prontos a prestar auxílio aos atingidos.

5- Prestar serviços pessoais à comunidade. Os rotarianos são incentivados a prestar colaboração pessoal a qualquer entidade que vise a melhoria das comunidades.

Marco Antonio Gazel

A Prova quádrupla do que pensamos, dizemos ou fazemos:

1. É a **verdade**?
2. É **justo** para todos os interessados?
3. Criará **boa vontade e melhores amizades**?
4. Será **benéfico** para todos os interessados?

Osteoporose

Azeite contra a osteoporose (óleo de oliva!)



Guarde bem este nome: **oleuropeína**. A substância, encontrada no azeite de oliva extra virgem, é a nova arma da nutrição para evitar e combater a osteoporose, doença que acelera a perda de massa óssea. O cálcio que se cuida, porque seu posto solitário de melhor companheiro

do esqueleto anda ameaçado. Calma, o mineral não vai perder seu lugar de destaque como protetor dos ossos - muito longe disso. A questão é que a ciência descobre fortes concorrentes para dividir com ele essa prestigiada posição. É o caso da oleuropeína, presente no azeite de oliva.

Um estudo da Universidade de Córdoba, na Espanha, revela que esse tipo de polifenol aumenta a quantidade de osteoblastos, células que fabricam osso novo em folha. Consumi-la, portanto, traria imensas vantagens para manter o arcabouço do corpo em pé ao longo da vida.

"O tecido ósseo é dinâmico, destruído e construído constantemente", explica o geriatra Rodrigo Buksman, do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, em Brasília. Os osteoblastos ajudam justamente a realizar a reconstrução. É como se fossem a massa corrida colocada na parede para tapar os furos que aparecem com o tempo. Sem essas células, os buracos ficam maiores, os ossos se enfraquecem e cresce o risco de fraturas. O envelhecimento e a menopausa provocam uma queda na concentração de osteoblastos no organismo. Daí a importância da reposição desses construtores, que recebem um belo reforço com a inclusão do azeite de oliva extra virgem no dia a dia, a melhor fonte de oleuropeína. "Aos 30 anos nosso corpo atinge a quantidade máxima de massa óssea e, a partir daí, começa a perdê-la", nota o ortopedista Gerson Bauer, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Por isso é que se diz que a prevenção da osteoporose se inicia muito antes da maturidade. "Essa doença se caracteriza pela diminuição progressiva da densidade óssea, o que torna os ossos mais frágeis e propensos às fraturas", arremata a nutricionista Clarisse Zanette, mestre em ciências médicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Com o azeite, no mínimo, esse processo destrutivo demora mais tempo para ocorrer.

E, se alguém quiser substituir sua fonte de oleuropeína de vez em quando, saiba que existe mais uma opção. "A substância também é fornecida pela azeitona, de onde o óleo é extraído", diz Clarisse.

Não são apenas os ossos que se deliciam quando saboreamos um prato regado a azeite. O coração também se beneficia, porque suas veias e artérias ficam livres de entaves. "A gordura monoinsaturada, principal constituinte do óleo, interfere nos receptores do fígado que captam o colesterol circulante", explica o cardiologista Daniel Magnoni, do Hospital do Coração, em São Paulo.

"Assim, há uma redução nas taxas da sua versão ruim, bem como de sua quantidade total." Já os compostos fenólicos do azeite diminuem a oxidação do colesterol, processo crucial para a formação das placas que obstruem as artérias e causam as doenças cardiovasculares. "Esse poder se deve à sua intensa atividade antioxidante", justifica a cardiologista Paula Spirito, do Hospital Copa D'Or, no Rio de Janeiro. "Esses compostos impedem que os radicais livres - moléculas que provocam danos às células - oxidem o colesterol e contribuam com o aparecimento de placas nos vasos." A circunferência abdominal é outra que agradece o consumo do azeite. É que o alimento ajuda a evitar a inflamação de uma área do cérebro chamada hipotálamo. A inflamação é provocada por dietas ricas em gorduras saturadas, presentes nas carnes e nos produtos de origem animal. Como o hipotálamo é o órgão responsável pelo controle da fome e do gasto energético, não é um exagero dizer que o óleo de oliva auxilia a manter a harmonia na massa cinzenta e, assim, a afastar os quilos a mais. Além disso, ele acelera a produção de um hormônio chamado GLP 1, que age no cérebro aumentando a saciedade e reduzindo o apetite.

A oleuropeína - voltamos a falar dela - tem participação no pelotão antiinflamatório. "Esse polifenol tem propriedades antioxidantes significativas, inibe a agregação de plaquetas e reduz a formação de > moléculas inflamatórias em todo o corpo", afirma a nutricionista Mércia Mattos, da Faculdade de Medicina de Marília, no interior paulista. Tantas propriedades se refletiriam em um menor risco de uma porção de males, entre eles infartos e derrames. Por falar em proteção, vale destacar, ainda, que esse antioxidante também resguarda as mitocôndrias, estruturas dentro das células responsáveis pela obtenção de energia - dessa forma, fica mais difícil uma célula se aposentar antes da hora.

Quando regamos o prato com azeite extra virgem, porém, não ganhamos apenas boas doses de oleuropeína. O tempero é uma ótima fonte de vitamina E. "Esse nutriente retarda o envelhecimento das células, diminuindo o risco de tumores e doenças do coração", aponta a nutricionista Soraia Abuchaim, do Conselho Regional de Nutricionistas do Rio Grande do Sul. O melhor é que, para desfrutar de tudo isso, bastam 2 colheres por dia. Mas tem que ser do tipo extra virgem, que concentra maiores teores da substância. De preferência, use-o em saladas e ao finalizar pratos quentes - o azeite não gosta de calor e, se for lançado ao fogo, perde grande parte de suas qualidades. E só o sabor, nesse caso, não basta, certo?

Dra. Maria Dora Ruiz Temoche
Colaboração: Rosani Carneiro

NOTÍCIAS DO ROTARY

FIM DA PARCERIA SHELTERBOX NO BRASIL

O projeto ShelterBox, parceiro do Rotary International, passou por mudanças internas em sua diretoria. Como consequência, três países (dos 21 atuais) não mais estarão afiliados a instituição e são eles: Brasil, França e Noruega.

Notem que a parceria entre o Rotary International e a ShelterBox continua. Somente os três países citados não possuirão mais uma representação oficial da ShelterBox.

*O kit da ShelterBox contém uma barraca resistente a condições climáticas extremas, fogão, purificador de água, cobertores, ferramentas e outros utensílios necessários para uma família sobreviver durante seis meses ou mais após um desastre natural.

Fonte: site do Rotary International

