



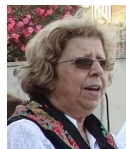
# O Bengalinhas

Nº 1135  
19.11.2016

Jornal da Terceira Idade  
do Centro da Ajuda

## Mais um São Martinho para a História

Irene Silva



Mais uma tarde de S. Martinho para registar na nossa já longa história.

O magusto é a nossa primeira grande festa do ano, e o convívio para as férias a pensar nesta festa com tantas tradições. E este ano a nossa “tarde de castanhada” não foi muito diferente daquelas que temos assistido no nosso centro.

A Tuna veio dar uma ajuda preciosa com a sua bela música: bem tocada, variada e a contento de todos os gostos. Apesar de haver ainda muitos elementos do nosso convívio que mantêm o mesmo entusiasmo pela dança, notamos que há já muitos dançarinos que passaram mais tempo sentados. Será que as dobradiças estão mais enferrujadas?

Os anos já vão pesando e há que evitar esforços para as dores não nos apoquentarem.



O lanche é uma tradição que não queremos mudar. Nem que o governo ou a comissão europeia venham com exigências para alterar o que quer que seja e que batemos o pé e faremos frente.

No nosso S. Martinho nunca irão faltar o caldo verde bem quentinho, o nosso pãozinho com o belo chouriço, o saquinho das castanhas, o belo arroz-doce tudo isto bem regado com uma boa pinguinha.

A tarde já ia longa, quando nos despedidos e cada um regressou a cada bem consolados e bem quentinhos.

*E viva o S. Martinho.*

# Festa de São Martinho

Idalina Bastos



## Meu bondoso São Martinho

Nunca te vou esquecer  
Dás-nos vinho para beber  
E castanhas para comer

## Lume, castanhas e vinho

É o lema do teu dia  
Por isso nada disto falte  
E também uma boa sangria

## Haja saúde e alegria

No dia de S. Martinho  
Para podermos bailar  
Sem andar ao pé-coxinho

## Vamos todos divertir-nos

Vai ser uma brincadeira  
Cantar, dançar e pular  
Todos à nossa maneira

## Vamos todos confraternizar com amizade

Vamos todos dar as mãos  
Vamos dizer a São Martinho  
Que todos somos irmãos

# São Martinho

Fernando Reis



Depois do calor do verão, ao gosto de muita gente que corre para as praias para se refrescar e passar as suas férias, vem o Outono com temperaturas amenas, cores douradas e campos avermelhados, folhas a cair, árvores despidas que dá um horizonte agradável a quem observar atentamente. Tem lindos dias de sol, é o tempo das sementeiras, das vindimas, de esmagar as uvas e fazer vinho e água-pé.

É tempo de S. Martinho e quando se fala em S. Martinho vem à lembrança os figos secos, as nozes, o vinho novo, a água pé e as apetitosas castanhas cozidas ou assadas que dão origem a bons encontros, festivais e magustos onde a castanha é rainha.

A história diz que S. Martinho viveu no século IV e foi sepultado a 11 de novembro do ano 397, há portanto 1619 anos. Nasceu em Panónia (atual Hungria), no exército imperial, como soldado, mostrou caridade ao cortar a sua



capa para dar a um pobre. Foi depois bispo de Tours em França e também o santo mais popular na sua idade média. Na França há 480 povoados com o seu nome e em Portugal são cerca de 28 e muitas igrejas e conventos o têm como patrono.



O Sr. António Trancoso voltou ao hospital. O seu coração está a merecer mais cuidados e a parte renal também.

Ficamos tristes por termos sabido que este nosso amigo voltou à cama do hospital.



A Zita (esposa do Sr. Daniel, da Grafonola) está também no hospital Egas Moniz.

O coração também está a causar-lhe sérios problemas e ainda não se sabe que tratamento vai fazer para que a Zita volte para o seu lar.

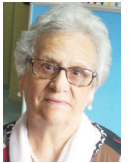


O Sr. Adelino lá continua com o seu problema na perna. Mal pode andar e tem muitas dores. Tem feito muitos tratamentos mas nada resulta. Esperemos que o Sr. Adelino volte depressa para tocar o reco-reco na Grafonola.

Muitas melhoras para estes nossos doentes e melhorem rapidamente.

# Minha prece a São Martinho

Isilda Lopes



## São Martinho que és bonzinho

Ouve esta prece de amor  
Use todo o seu poder  
Que a ninguém falte o melhor  
Na protecção do Senhor

## Bom amigo, São Martinho

Obrigado pelas castanhas, pão e vinho  
E a coragem que nos faz viver  
Que todos tenham que comer  
No seu lar, o bom pãozinho

## Nosso adorado Santinho

Estamos festejando o seu dia  
Na amizade e na alegria  
Que todos os anos nos dá  
O seu amor, e sua paz

## São Martinho, Santo Especial

O seu amor é profundo  
Talvez os Santos de Portugal  
Façam votos da paz no Mundo  
Agradecemos este bem real

## Nesta minha simples prece

Agradecemos como o merece  
O seu dia de amizade  
Que todos anos voltam a ser  
Seu dia bem festejado



# O meu desejo

António Baião



**Neste convívio paroquial**  
As efemérides têm tradições  
Com os convivas no plural  
Dando azo às imaginações

**E em todos nós há um talento**  
Que o meio ambiente nos lança  
Prosando um bom momento  
Com cante ou na dança,

**Por esta razão o meu desafio,**  
Na participação com vontade,  
Para expurgar o fastio,  
Dos chocados da ingenuidade.

**É a expressão teatral musicada,**  
De vários quadros encenados,  
Para uma história bem contada,  
Do futuro, presente e passado,

**Esta apelação muito sincera,**  
Empolga o nosso ser,  
Renasce em nós a primavera  
E não nos deixa envelhecer.

**Combate o dissabor,**  
Deciframos qualquer mensagem  
Aviva em nós o amor  
Porque a vida... é só passagem

**Na morte... não sentimos nem vemos**  
Não se ouvem cânticos nem prantos  
É em vida que merecemos  
De carinhos, abraços e encontros

**A futilidade só desgarrá**  
O sentido da bem-aventurança  
Só com o amor se amarra  
A esperança... da boa bonança



# Quadras soltas sobre o vinho

Luisa Lopes



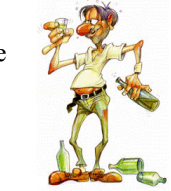
**C**ai a noite já faz frio  
Os pés parecem de bronze  
Chega a casa com um grãozinho na asa

A patroa não vai gostar  
E já começa a gritar  
Já não são 10h são quase onze

Se beber mais uns copinhos  
Não se está livre à partida  
De ficar pelo caminho

Mas se beber com conta e medida  
Não é vergonha perdida  
Festejar o São Martinho

**Ao fim de um bonito dia**  
E novembro muitos têm a seguir a um bom jantar  
Começa-se logo a dar fé  
Que talvez à sobremesa  
Acompanhar as castanhas  
Com uma rica água-pé



**Quentes e boas são as castanhas**  
Que confortam o estomago e aquece o coração

E se a pinga for de estalo  
Começas logo a cantar  
E já não haverá ninguém  
Que consiga fazer-te calar

Na mesa da “ceia do Senhor”  
Também o vinho apareceu  
Se Jesus disse: ” este será o meu sangue”

Quem o beber não é pecado  
Porque também o vinho  
Nessa ceia foi abençoado

As castanhas bem assadas  
E o vinho refresca as goelas  
E atrás dum copo outro vem  
E depois é que são elas  
Mas será justo ir à mão  
Destas fraquezas do povo  
Quem resiste à tentação  
De povoar o vinho novo

Agora é moda as jovens dizerem  
Umas às outras

Quando é que vamos beber um copo?  
Eu acho graça em especial entre raparigas  
Porque no meu tempo nada disto  
Se dizia, no mínimo era considerada “uma heresia”

Também acho que é preciso cuidado  
E beber com moderação  
Porque o perigo espreita, em qualquer ocasião

# Revista da semana

Etelvina Nunes



## **Pedro Dias entregou-se**

E o povo ficou contente  
Fugiu à GNR  
Mas diz que está inocente

## **Bem vestido e barbeado**

Veio contar umas lérias  
Será que andou fugido  
Que esteve a passar umas férias?

## **O mundo está mais perigoso**

Donald Trump é presidente  
Não tem vergonha na cara  
Nem tem cabelo de gente

## **O Porto lá empatou**

E o Pinto da Costa na bancada  
Pensou despedir o treinador  
Mas despediu a namorada

## **E fez esta semana um ano**

Que a nossa política insonsa  
Passou a ser dirigida  
P'la chamada "geringonça"

## **Em Belém foi inaugurada**

Uma estátua altaneira  
O Restelo ficou mais rico  
Com D. Nuno Álvares Pereira

## **Na Ribeira das Naus**

Há um galo de Barcelos  
Dá luz e não canta  
Obra de Joana Vasconcelos



## **PENSAMENTO**

Luís Borralho



A natureza criou os prazeres,  
o homem criou os excessos.

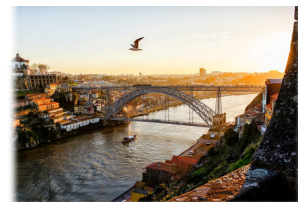
# Porto Douro Porto

José Manuel Carvalho



## **Bonito é teu nome**

Rio Douro  
Pelo brilho do sol dourado  
Ou pelo dourado do vinho  
No dourado declinante das encostas  
Folhagens, transformação  
Fim do ciclo do que foi vegetação.  
Hoje tu és, ó Douro, um pouco meu  
Penetrei teu corpo, rasguei teu caudal  
Do teu leito, olhei o céu  
Olhei as margens que rasgaste  
Recuei no tempo mas eu só vi  
Que tu és algo de intemporal  
Marcas do tempo, as pontes  
São histórias de gerações  
Braços ligados à vida  
Que entre o teu corpo é o céu  
Fazem as multidões  
Os rabelos, tão serenos  
E os bairros de lata, suspensos  
Como presos por encanto  
Em cenário irreal. Vegetação camuflante  
Composta pela mão de Deus  
Cardumes em luta infernal  
Dejetos de vidas humanas  
Que escurecem teu caudal  
Mais compõem o teu cenário  
Gaivotas cruzando o rio  
Muralhas guardando a Foz  
Miradouros... muitos  
Vistos e revistos, de fio a pavio  
Ondulação leve brisa  
Fresca, cheiro a mar  
Que penetra nos meus sentidos  
Transcrevendo esta poesia para vós.



## **Anedota**

Estava um bêbado a tentar abrir a porta de casa,  
quando chegou ao pé dele um polícia que lhe  
perguntou:

- Você está a abrir a porta com um charuto?
- Responde o Bêbado:
- Bonito, querem lá ver que fumei a chave.

## **Adivinha**

Como fazer para um elefante não passar pelo  
buraco da fechadura?

**Resposta:** Dá-lhe um nó no rabo.

# Bruto sem cultura inculto

Rosa Dias

## Alentejo és pequenino

Mas no teu berço sonhei  
Percorri montes e vales  
Muita poesia encontrei

## Alentejo despertaste

Ao poeta deste vida  
Já não somos massa em bruto  
No Alentejo perdida

## Da terra seca gretada

Pelo sol que nos consome  
Saíam searas de trigo  
Que ao Português matava a fome

## Há quem chame ao alentejano

Homem bruto e sem cultura  
Mas nem todos têm mãos  
Para trabalhar a terra dura

## Houve lá inteligente

Tu tens muito que aprender  
Dá valor não faças pouco  
De quem é bruto sem querer

## Chamas bruto a quem trabalha

Inculto a quem não estudou  
Mas vais comendo o produto  
Que este bruto semeou

## Ai se um dia o bruto se nega

Aos teus filhos dar o pão  
Serás tu inteligente  
Que ao bruto lambes o chão

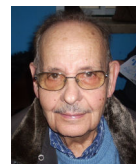
## Se esse dia então chegar

Com tristeza logo vês  
Que o homem não nasceu bruto  
Foi a vida quem o fez



# As religiões

Francisco Borralho



Existe uma conceção de que as diversas religiões das quais se torna uma fonte de violência, mas a orientação da grande maioria das populações, apenas têm uma orientação para a paz, ou seja, a lei da Igreja para a paz e o amor. Penso que não será a construção de Sinagogas, Mesquitas ou Igrejas que provoquem discórdias entre religiões, chegando ao caos de destruírem algumas sem se incomodarem com as pessoas que lá estão dentro, nem o que elas representam. É convicção de muita gente que as diversas religiões só criam desunião e fanatismo, porque alguns deles praticam atos horrendos de violência e terrorismo em nome de uma religião.

Apesar de tantas religiões, infelizmente o mundo está cheio de discórdias, a violência mora nas nossas ruas, instalou-se como cultura no nosso mundo.

As ameaças e o ódio andam de mãos dadas.

À quem pergunte para que servem as religiões? A resposta é simples.



Só precisamos de diálogo e oração pela paz e pela justiça no mundo.

Mas não é isso que acontece no nosso dia-a-dia, porque é que acontecem ataques com tanta violência sem limites e sem a preocupação pelas vidas humanas inocentes. Sabemos que é frequente o terrorismo ter uma motivação religiosa que serve como justificação para esta crueldade monstruosa, o que não se coaduna com a paz e a justiça religiosa.





# O grande pecado

Mariana Borralho



**Há** um vício do qual nenhum ser humano está isento, que todos detestam quando identificam nos outros, e do qual ninguém se diz culpado. As pessoas podem admitir que têm mau génio, mas poucos se assumem a si próprio deste vício. Refiro-me ao orgulho e à presunção, é um dos maiores de todos os pecados.

O orgulho leva a todos os outros vícios, ele é perfeito estado de espírito anti-religioso. Até que ponto nos desgosta que outras pessoas nos humilhem, e nos tratem com aquele ar de superioridade, ou procurarem se exhibir para dar nas vistas. O fato é que o orgulho de cada um está em competição direta com o orgulho dos outros. O orgulho não vê prazer em se possuir algo, mas em ter algo em maior quantidade do que o próximo. Elas se orgulham de ser mais ricas, mais inteligentes do que as outras, é a comparação que nos torna orgulhosos, o prazer de estar em cima dos demais. Quase todos os males se atribuem à cobiça ou ao egoísmo, são na realidade muito mais o resultado do orgulho. É o orgulho que tem sido a principal causa de desgraça em todas as nações, e em todas as famílias desde que o mundo é mundo.

O orgulho leva à destruição, e o espírito arrogante à ruína.

“A humildade consiste em alegrar-nos com tudo o que nos leva a reconhecer o nosso nada”- Santo Inácio de Loyola

# Pensa mal e acertarás

Sebastião Dias



Conta José M. Javierre este caso acontecido há anos.

A uma estação de correios de Madrid chegou uma carta com esta direcção: A São Martinho de Lima, Céu.

Intrigados, os carteiros decidiram abri-la. Dentro aparecia uma história tristíssima de um pobre homem angustiado por necessidades prementes, procura 50.000 pesetas e não sabia a quem recorrer. Pedia a São Martinho de Lima que o ajudasse, que lhe desse uma mão.

Comovidos, os carteiros decidiram ajudá-lo e jantaram 43.000 pesetas e enviaram-nos ao pobre homem. Alguns tiveram de privar-se de pequenos caprichos, mas sentiram-se felizes porque aquele pobre homem poderia resolver as necessidades mais urgentes.



Poucos dias depois, aparece na mesma estação de correios uma carta com a mesma direcção a São Martinho de Lima- Céu.

Abriram-na e ficaram gelados com o seu conteúdo assim: Glorioso São Martinho, muito obrigado pelo envio. Mas para outra vez envia-me o dinheiro por um meio seguro, pois só me chegaram 43.000. Certamente os malandros dos carteiros ficaram-me com os outros 7000. O teu fiel devoto. E assinava.

**Como se vê nem sempre é verdade aquela sentença pensa mal e acertarás. Há muitos corações de bons sentimentos.**