



O Bengalinhas

Nº 1136
26.11.2016

Jornal da Terceira Idade
do Centro da Ajuda



Gosto de ser Portuguesa

Isilda Lopes



Portugal Nação Valente,
Meu País onde eu nasci,
Cá cresci alegremente,
Saber amar aprendi,
E não mais o esqueci.

Nação com Altas Individualidades,
Gestores, Doutores, bem formados,
De aprendizagem bem aprofundada,
Muitos trabalhadores, de gente honrada,
A todos os Portugueses, que não lhes falte nada.

País, de Heróis, Vitoriosos, em Conquistas,
Honrando o nosso Portugal,
Desde o Algarve, ao Minho,
Mesmo nas nossas vistas,
Ganharam a Vitória Final.

Mas neste Ano Bissexto «cansamos»
Ver meu País, em chamadas constantes,
Que não fosse por maldade...
Que meu País Adorado,
Volte a brilhar como dantes.

Tantas coisas destruídas,
Casas, Animais, Árvores ardidas,
Muito custaram a crescer,
Que meu País volte a ser,
De beleza, como era antes de arder.

Anos bissextos trazem surpresas,
Ninguém espera ser surpreendido,
Coisas difíceis aconteceram,
Há sempre uma graça ajudar vencê-las,
Deus no seu Manto ampara os sofridos.



No passado dia 23 do corrente o Sr. António Castilho completou mais uma “primavera” (92).

Em nome do Convívio telefonamos para lhe desejar um feliz aniversário.

Ficámos tristes porque este nosso amigo está hospitalizado no Egas Moniz.

Foi de urgência ao S. Francisco Xavier e diagnosticaram uma pneumonia. Está um pouco melhor mas sente-se muito debilitado.

Confessou-nos que estava com muitas saudades nossas e também lhe dissemos que o seu nome é muitas vezes lembrado.

Todo o Convívio lhe envia um grande abraço cheio de amizade.



A D. Lurdes também piorou um pouco dos membros inferiores. O frio complica sempre com a parte óssea e traz sempre imensas dores e dificuldade no andar.

Esperamos que o tempo aqueça para que a D. Lurdes volte rija que nem uma maçã reineta.



O Sr. Adelino está um pouco melhor.

Mas tem sido difícil de debelar este problema na perna. Já veio á rua, mas ainda tem muitas dores e falta de dores. Está a levar injeções que parece que lhe estão a fazer bem.

Vá lá Sr. Adelino é preciso a sua presença na Grafonola porque o seu reco-reco chora por si.



A Zita (mulher do Sr. Daniel) continua no hospital Egas Moniz. Está bastante fraca e muito debilitada. O coração está com problemas graves, o que a leva a ter um cansaço bastante grande e ter o maior cuidado quando se desloca.

Esperemos que melhore e volte depressa para o pé de nós.

Os problemas de saúde da nossa geração

Francisco Borralho



Segundo dados revelados pelo coordenador Português da Aliança Europeia contra a depressão. Os Estados Unidos logo seguidos de Portugal são os países com a taxa de depressão e perturbações mentais em pior situação.

Em Portugal é dos países que mais consome antidepressivos em proporção com outros países. Sabe-se que existem muitos doentes que necessitam de tratamentos que por motivos vários não estão a ser tratados. Todos sabemos as dificuldades na assistência em todas as especialidades médicas no nosso país principalmente os mais desfavorecidos. Mais de 30% da população Portuguesa sofre de dor crónica, uma situação que já é considerada uma epidemia silenciosa, que afeta a parte psicológica dos doentes e acarreta custos na maior parte das pessoas gastos inoportunos às suas posses, como também ao Estado. As principais causas da dor crónica são as doenças esqueléticas, associadas a patologias da coluna e dos membros inferiores, assim como as doenças cardíacas são as principais da lista.

ANO DA MISERICÓRDIA

Mariana Borralho



Termina este ano oficialmente o ano Jubilar extraordinário da Misericórdia.

Fim é sempre uma palavra pesada, e é bom tomar-lhe o seu peso. O Pai Nosso rico em misericórdia, em favor de toda a humanidade.

Que haja um bom peso de misericórdia para o mundo inteiro.

Podemos ler no livro do profeta Isaías, capítulo 40, 3 – 31, até os jovens se afadigam e cansam e mesmo os guerreiros às vezes tropeçam! Mas os que esperam no Senhor renovam as suas asas, criam asas como águia, correm e não se cansam. Também no domingo se celebra Cristo Rei, este Rei que se fez simples e assume a nossa condição do amor! O Reino de Jesus é oferecido a todos sem exceção, para todo aquele que crê e espera em Deus, todo aquele que acredita no verbo encarnado tem a vida eterna> 103, - 16 <Entra Senhor nas nossas preces e no saco de preces que o Sr. Prior Francisco carrega todos os dias. “Deito-me e adormeço, e me levanto sempre, o Senhor me ampara.”

Salmos 3-6

EU, ME CONFESSO

António Baião



Assisto aos sacramentos da missa,
Com cânticos leituras em devoção,
Ouvindo graças louvores que me atija,
Para uma homilia em reflexão.

Com a divina providência,
Sinto o comungar o mais sagrado,
Fico por as suplicas em consciência,
Que seja por Deus...perdoado.

Não tenho rezas viciadas,
Nem arrependimentos velados,
Não estou em práticas ofuscadas,
Para somar pecados.

Como consciente pecador,
Reparo a duplicidade,
Na igreja a paz do senhor,
Na rua...a destreza da vaidade.



Rogo aos meus santos pilotos,
Os ensinamentos de Cristo entre nós,
Amai-vos uns aos outros,
Como eu vos amei a vós.

Não estou na onda oportunista,
Para ditos e mexericos,
Comungo com os analistas,
De sentimentos convictos.

O que escrevo sai de mim,
Sem pejo do que digo,
O que passei e donde vim,
Sei que alguém está comigo.

Esta confissão sem perverso,
De um assumindo pecador,
Tem o entre nós o progresso,
A união...na paz do senhor.

PENSAMENTO

Luís Borralho



Se quer que as pessoas reparem nos
seus defeitos,
Comece a dar conselhos.

ADIVINHA

Qual é a coisa qual é ela, que tem asa mas
não voa, tem bico, mas não bica?

José Manuel Carvalho

Foi um bom sábado de São Martinho

Luísa Lopes



Fiquei muito feliz por ver que o Sr. Padre Chico está de novo entre nós

Para nos encantar com as suas histórias
Que eu, considero conversas em família
Afinal, é o que somos mesmo.
Uma enorme família feliz

O conjunto musical como sempre “encantou”

Em especial para quem aprecia
Boa música para dançar
São aquelas que ficam no ouvido
Para sempre, neste mundo caótico
De guerras e destruição
Que nos deixa muito tristes, o nosso coração

Pedimos também a Deus saúde

Para os músicos amigos de longa data
Que nos ajudam a lembrar
A nossa mocidade, que não esquecemos
Mas como a idade não perdoa
Vamos gozar esta saudável e linda
Festa, alegre numa tarde, mesmo boa

O pão com chouriço o caldo verde arroz doce

Estava tudo muito saboroso
Como sempre orientado pela mão firme da D. Irene
E seus colaboradores onde não faltou
Boa pinga imitando os bons licores

No sábado apresentação teatral

Esteve muito bem organizada
Para completar a festa deste ano
Com uma bela castanhada
Com a colaboração do Sr. Baião
Outra coisa não era esperada

Que Deus nos dê sempre saúde

Para comparecer no nosso convívio
Com forças e alegria e paz
E a presença da D. Irene e do Sr. Padre Chico
Com simpatia natural
Esperamos que tudo continue bem
A correr normal para festejar
Em conjunto como sempre
Um Santo e Feliz Natal

Os homens deviam fazer um acordo final

Acabar com a fome com a destruição
Acabar com a guerra viver em amor
Tenho a certeza que para todo o mundo
Seria muito, muito, melhor



Um abraço enorme a todos os colaboradores

O ar simpático da D. Maria dos Anjos
A energia da Maria da Luz e não só
E do resto do lindo e pronto, pessoal
Que reúnem forças e nos dá alegria
Para continuar sempre com saudades
Destes sábados sem igual

Foi um bom São Martinho

Que continue por longos anos
Sempre com bom vinho
A homenagem a este Santinho

Votos de continuação de melhoras para o Sr. Padre Chico

Boa saúde para todo o
grupo e muita alegria.



A “Super Lua”

Etelvina Nunes



Na passada segunda-feira a lua foi a maior e a mais brilhante desde 1948, há 68 anos. E só a voltaremos a ver assim a 25 de Novembro de 2034, daqui a 18 anos. Por isso, foi ver toda a gente de olhos postos no céu para ver uma lua 14% maior e 30% mais brilhante.

Versos como estes devem sair da pena de poetas inspirados por esta lua.



Ó lua estavas tão linda
Todo o mundo te quis ver
É pena demorares tanto
A voltar a aparecer
Ó lua estavas tão linda
Com teu brilho resplandecente
Com os olhos postos no céu
Andei eu e toda a gente

Ó lua estavas tão linda
É pena ficares tão alta
Gostava de te ver de perto
Mas não sou um astronauta

Ó lua que vais tão alta
Redonda como um Tamanco
Com a escada não te chego
Ó D. Irene, dê cá um banco



Pouco tempo

José Manuel Carvalho



É pouco o meu tempo
Para guardar, tudo o que trago
Em pensamento;
Para escrever, tudo o que sinto
A cada momento.
É pouco o meu tempo
Para eternizar tudo o que corre
Veloz, no vento
Mostrando assim, bem mais profundo
Meu sentimento.
É pouco o meu tempo
Para sentir, quanta beleza
Me passa ao lado
Sem alterar, este meu ar
Preocupado.
É pouco o meu tempo
Para conseguir ter o que quero
Da minha vida.
No que passou
Alguma ilusão perdida,
Mas no que resta
A esperança ainda vivida.

Colombo descobriu a América porque era solteiro

Sebastião Dias



Colombo descobriu a América só porque era solteiro. Se estivesse casado, se tivesse esposa, certamente teria que ouvir coisas como estas, o que o levariam a desistir do seu plano.

E porque tens de ser tu a ir e não outro?

Nunca vais ver a tua mãe e vais agora a ver as Índias?

E porque é que não mandam outro?

Não conheces nem sequer a tua família e vais encontrar um novo mundo!

E porque é que eu não posso ir contigo se tu és o chefe?

Desgraçado, já não sabes mais que inventar para te ausentares de casa?

Se atravessares essa porta eu vou para casa da minha mãe! Desavergonhado!

Já tinhas tudo planeado, espertalhão! Vais encontrar-te com índias vadias...

O quê? A Rainha vai vender as suas jóias para tu viajares? Julgas que eu sou estúpida?

A mim não me vais enganar!

Não permitirei que vás para nenhum lado!

Nada acontece se o mundo continuar a ser plano. Por isso não te vistas porque não vais!

Não vale a pena teimar. (Almanaque da Boa Nova de 2012)



História Perra

Fernando

O Sr. Fernando, o nosso especialista em sonetos, quis hoje partilhar um artigo que leu e que pensou partilhar connosco.

Um rei deu-lhe o destino duas esposas.

Sentindo-se extremamente feliz foi ao bazar e comprou dois colares de ouro iguais, com os quais deu de presente a suas esposas depois de desfrutar alegres horas com cada uma delas.

A única condição exigida foi que cada uma das esposas não podia jamais contar á outra ter recebido um colar.

Porém nem toda a ventura terrena permanecer imperturbada.

Um dia as duas esposas alvoraçadas pela rivalidade e pelo ciúme vieram ter com ele insistindo com perguntas.

Dizei-nos ó mais esplêndido dos homens de qual de nós gostas mais?

Minhas queridas eu amo as duas acima de tudo. Defendeu-se o Rei em tom apaziguador.

Não, não protestaram as mulheres. Nós queremos saber de ti, qual de nós duas é alvo do teu maior amor. Eu guardo as duas no meu coração, disse o Rei.

Mas as mulheres não ficaram satisfeitas com a resposta.

Rei não vais conseguir escapar. Vamos lá falar! Qual é a Rainha do teu coração?

Como já não conseguia suportar as perguntas baixou a voz e disse. Já que quereis saber eu vos direi a verdade. Aquela que eu mais amo é aquela a quem ofereci uma corrente de ouro.



Ambas se olharam com ar de vitória e se retiraram satisfeitas.

ANEDOTA

José Manuel Carvalho

Um filho pergunta á mãe:

- Ò mãe porque é que eu só tenho três botões na braguilha e o pai tem cinco?
- Ó filho sabes é que tu tens uma pilinha pequenina e o pai tem uma pilinha grande.

Depois de ouvir esta explicação afasta-se rindo.

- Eh! Eh! Eh! Eh! Eh! Imagino como será a do Senhor Prior... Tem botões do pescoço aos pés!