



O Bengalinhas

Nº 1142
21.01.2017

Jornal da Terceira Idade
do Centro da Ajuda



Luísa Lopes

Mais um Ano, se passou

E um Novo Ano está a começar
Esperanças, nós alimentamos
E nada nos faz parar

Agora o Ano Novo, o que terá para dar?

Pedimos em 1º lugar muita saúde, paz e amor

Para todos nós, familiares e amigos

Para o Sr. Padre Chico e D. Irene

Fazendo votos para o Rancho continuar

A actuar, a grafonola a cantar

E esperamos que o Cantar Alentejano

Tenha pernas para andar

Todos sonhamos «acordados»

Esse é um grande «dom»

Alguns sonhos se realizam

Outros ficam pelo caminho

É uma grande desilusão

Eu não confio na ilusão do euro milhões

Por essa razão, não jogo

Mas ninguém adivinha o que está para vir

Já a minha avó dizia e tinha as suas razões

«Quem muito ao alto quer subir, ao mais baixo vai cair»

Algum dinheiro faz falta

Todos temos essa noção

Mas com esta crise, que parece não ter fim

Só nos resta, esperar, e ter um enorme coração

Entre coisas boas e más

Só a fé em «Deus nosso Senhor» nos vai poder ajudar

Vamos continuar a lutar, no futuro confiar?

Ao fim de 12 meses se pode ver

Que balanço se irá dar e fazer

GRUPO DE CANTARES A GRAFONOLA

Mariana Borralho



Todas as artes têm profetas e aparecem de tempos, a tempos, renovando, descobrindo e dando uma nova interpretação nas suas cantigas. Torna-se porem necessário aperfeiçoar os conhecimentos das letras e música, porque a paixão deste belo grupo é criar, criar sempre modas novas em todos os seus êxitos.

Envaidecer este grupo é contribuir para permanecer sempre belo e sem idade.

A explosão de cores pretende embelezar e fazer entrar nas suas saias, blusas e capas podendo afirmar as suas vozes com cantares desde o Minho ao Algarve.

Diz o povo e tem razão que é pela fala que a gente se entende, mas é também pela forma de cantar.

Parabéns Grafonola

<Onde está a felicidade? Em toda a parte como Deus, e em cada um de nós>



A MINHA REFLEXÃO ANUAL

António Baião



Um artigo é um capítulo
Narra o bem, ou narra o mal
Mas quem do bem quer ser discípulo
Descreve a verdade com moral

Não escreve entrelinhas aludas
O que por os outros já foi escrito
Lembrando o beijo de Judas
Na condenação de Jesus Cristo

Porque um bom cumpridor
Não se eleva ...no só que é sonante
Dos maus exemplos tem pudor
Não arrufa em arrogante

Em consciência pensa em tudo
Para exprimir que está atento
Enxergar como surdo e mudo
Não é urso ...nem jumento



Não engendra perjurando
Não incorpora a conveniência
Não usurpam o comando
Não condena a inocência

A consciência em mente são
Deixa os atropelos ao longe
Não vive o dia do amanhã
Sem viver o dia de hoje

Quem acredita em Deus sem o ver
E não vê a evidência
É mentiroso o seu crer
Morre com pesos de consciência

PENSAMENTO

Luís Borralho



Todos os órgãos do corpo humano
se cansam um dia.
Menos a língua

Adenauer



Faleceu a D. Isaura Santos. Estava connosco desde Janeiro de 2003. Muito discreta, sempre com muita vontade de aprender. Andava sempre com um livro.

Nos nossos passeios procurava estar sempre á frente junto de quem estava a explicar (habitualmente o P. Chico). Tentava esclarecer as suas dúvidas daquilo que tinha acabado de ouvir.

No dia da Consoada trazia sempre uma caixa de 1Kg de chocolates e distribuía por todos os presentes.

Um problema grave de saúde traiu-a aos 81 anos.



O Sr. Adelino, elemento da nossa Grafonola continua com problemas de saúde que o incomodam bastante e que lhe provoca bastante desconforto. Mesmo assim lá se arrasta até ao Lar para participar nos ensaios do grupo.

Vamos bater o dente

Etelvina Nunes



O instituto do mar e da atmosfera prevê que na próxima semana Portugal seja afectado por uma vaga de frio, apontando para temperaturas entre os dois e os 10 graus em Lisboa.

A população em geral e os idosos em particular devem ter cuidados especiais para se protegerem contra o frio.

Deixo aqui alguns conselhos:



- ❖ Vista várias camadas de roupa;
- ❖ Evite roupa justa ao corpo ou que faça transpirar;
- ❖ Opte por refeições mais frequentes e quentes;
- ❖ Evite esforços físicos intensos ao ar livre;
- ❖ Mantenha-se em casa ou em locais quentes;
- ❖ Mantenha portas e janelas fechadas e verifique se estas estão devidamente calafetadas;
- ❖ Se tiver de sair de casa proteja a cabeça utilizando um chapéu ou um gorro, e use luvas;
- ❖ Evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões
- ❖ Tenha atenção á ventilação no caso do uso de lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás.
- ❖ Proteja-se pela sua saúde.

Humor

Uma pesquisadora do Ministério da Agricultura bate á porta de um pobre lavrador que vivia num casebre perdido no interior de Minas Gerais (Brasil) e pergunta:

– Esta terra dá mandioca?

Dá, não senhora. Dá batatas? Também não, senhora! Dá feijão...arroz...milho?

Nunca deu! Quer dizer que aqui não adianta plantar nada? Ah! Se plantá é diferente.



Sebastião Dias

Para a minha neta Íris

Idalina Bastos



És o sol que me aquece
És o sol que me alumia
A lua que me dá luz
A estrela que me guia

A flor mais linda de um jardim
A água mais límpida da fonte
O espelho em que me revejo
Através do horizonte

És uma seara dourada
Uma espiga de trigo louro
És a minha neta querida
És para mim um tesouro

És aquela linda papoila
Que nos trigais se mistura
Que sejas muito feliz
E que a felicidade perdure

Tens nove aninhos, meu amor
Estás linda e crescida!
Deus te de saúde e sorte
No caminho da tua vida

Sejas sempre boa menina
Amiga e dedicada
Uma filha carinhosa
Na escola estudiosa
E por todos serás amada

És o encanto dos teus pais
Que assim seja pela vida fora
Também és muito querida
Da avó que te adora



Folhas Caídas

Isilda Lopes



Que fazes tu por aqui,
Triste folha despegada,
O vento numa rajada,
Arrancou numa chapada,
O carvalho onde eu nasci.

As folhas foram caindo,
As árvores foram despindo,
Ficou uma natureza morta,
O Inverno chegou muito frio,
E veio nos bater á porta.

Numa noite fria do Inverno,
Escuridão parecia inferno,
Estavam os astros em guerra,
A ribeira não sustinha,
A grande cheia que via,
Pelas vertentes da serra.

Toda a árvore campestre sofre,
Quando chega a tempestade,
As roseiras, suspiram pelas flores,
Suspiros, suspiram de amores,
E os frutos pelos seus valores.

Se o vento é demasiado forte,
O sol desaparece no bosque,
A lua nasceu, e aclarou,
O vento passa, voando feroz,
Mas o vento nem tudo levou.

Se toda a folha caída,
Do tronco onde foi nascida,
Voltasse ao lugar amado,
Voltava depressa e bem,
Aos braços da árvore mãe,
Ao puro lugar sagrado.



POEMA

Poeta César Salvado

I

Quem me dera ser pintor
Para guardar numa tela
A nossa terra
E o amor que sentimos dentro dela

II

Casas tão brancas que são
A alma de um homem novo
Pequenas na sua dimensão
Mas grandes como o seu povo

III

Ouvi falar em rapaz
Que houve um soldado na terra
Que á senhora da paz
Levou uma fita amarela

IV

Nesse caminho sagrado
Entre o povo e a ermida
Que é de todos um bocado
Que fica da própria vida

V

Com a serra sempre presente
Como dois braços abertos
Ao filho que mesmo ausente
Sabe que a serra está perto

VI

Com as amoras na estrada
Ao pôr-do-sol de um Agosto
Com um beijo e a gargalhada
De quem dá um beijo por gosto

VII

Seria um quadro diferente
De todos que se fizeram
Num lado a terra ausente
No outro os que não esqueceram

VIII

E para acabar este quadro
Só a força do trabalho
Em tons de trigo doirado
E uma palavra ficalho.

José Santos

65 Anos de casamento

Sebastião Dias



Um casal de idosos ao fazer 65 anos de casamento foram a um restaurante almoçar para festejar o acontecimento. Logo ao chegar diz o velhote:

- **Minha Rainha**, onde te queres sentar?
- Aqui meu amor!
- **Princesa** queres um aperitivo?
- Sim, obrigado meu amor!
- **Meu anjo**, que te apetece comer?
- Ela consulta a ementa e pede.
- **Meu doce**, que vinho preferes?

O empregado do restaurante nem queria acreditar no que estava a ouvir. Aproveitando a ida da idosa ao wc, pergunta ao marido:

- Como consegue chamar á sua esposa esses nomes tão lindos ao fim de 65 anos de casamento? Chamar-lhe Rainha, Princesa, Anjo, Doce...é mais de um jovem enamorado que de um marido entrado em anos, qual é o seu segredo para termos tão ternurentos?

Ele olha para o empregado de frente e responde:

- Sabe ... já não me consigo lembrar do nome dela!

Reflectindo um pouco sobre a situação do nosso país

Francisco Borralho



O que se constata é que a maioria da população está acomodada, não se incomodando com os acontecimentos. A classe mais jovem devia intervir mais na vida política da sua cidade e do seu país, mas tudo indica que têm medo de ser perseguidos, então acham os outros que se resolvam e acomodam-se.

Na verdade devíamos contribuir, seja para dar opiniões favoráveis ou mesmo criticando. É certo que não adianta apenas fazer críticas, mas também apontar soluções, tendo a certeza que a comunidade em que estamos inseridos seria a favorecida. Também as altas patentes fazem a mesma coisa, para serem eleitos para altos cargos dizem que vão combater o que está errado, mas depois de eleitos se conformam com o que está mal, porque não podem desagradar ao Executivo Legislativo e principalmente o Judiciário. Onde está a nossa juventude, onde estão os jovens idealistas e independentes, que têm orgulho do seu país?

Fica a pergunta.



A Livraria Lello

Irene Silva



Não podíamos deixar de referenciar uma data assinalada a semana passada e que é um verdadeiro orgulho para a cidade do Porto: o 111º aniversário da Livraria Lello.

O actual edifício em que se encontra instalada foi inaugurado em 1906. Distingue-se pela sua belíssima fachada Arte Nova, com apontamentos neogóticos. No seu interior destacam-se a decoração em gesso pintado imitando madeira; a escada de acesso ao piso superior – uma das primeiras construções de cimento armado da cidade do Porto – e o grande vitral existente no teto, que ostenta o monograma e a divisa da livraria “Deus in labore”. Em 2008, o jornal inglês “The Guardian” considerou-a a terceira mais bela do mundo.

Tem-se tornado uma visita obrigatória para todos os que visitam o Porto. Actualmente, tem uma média de 4000 visitas diárias, o que perturba a tranquilidade que uma livraria deve oferecer aos seus clientes. Para combater essa falta de tranquilidade, presentemente, para visitar a Lello a entrada na livraria passou a ser paga.

Fazendo a distinção entre clientes, que terão um cartão “Amigos da Lello” e os visitantes que passarão a pagar 3 euros para visitar o espaço. O cartão tem um custo de 10 euros e este valor será posteriormente descontado na aquisição de um livro. No caso dos visitantes os 3 euros também são descontados em algum livro que possam adquirir. Os visitantes concordam com a ideia uma vez que o valor pago na entrada é depois descontado na compra de livros. Quem sabe se esta ideia possa ser uma forma de incentivar as pessoas a ler.

