

O Bengalinhas

Nº 1143
28.01.2017

Jornal da Terceira Idade
do Centro da Ajuda



O nosso Rancho Paroquial da Ajuda

Mariana Borralho



● o nosso rancho é a fonte de um coração vivo e palpitante. Não somos uma relíquia de museu, derivado sermos uma juventude sem idade. A inspiração do nosso professor Paulo e a sua paciência continua a criar arte e beleza na arte da dança.

Nós por vezes cansadas, com a cabeça um pouquinho tonta não desistimos da dança de que tanto gostamos. Os passos que ele nos ensina é uma arquitectura, numa palavra beleza. O ritmo e a música da grafonola entusiasma-nos e ficamos verdadeiramente fascinadas e fascinados. Com o equilíbrio e a harmonia dos nossos movimentos, assim como a harmonia das nossas almas é a dança e a música que nos aproxima para despertar os nossos sentimentos por vezes um bocadinho das coisas exteriores e de tudo o que trazemos dentro de nós.

<O homem paciente resiste até ao momento oportuno, depois será recompensado com a alegria>. Eclesiástica 1.20



Foi uma grande alegria quando no sábado passado o Sr. António Trancoso nos visitou.

Depois de dois internamentos em Santa Cruz este nosso avô apresenta-se bastante mais magro e trouxe-nos a notícia que já iniciou a hemodiálise em Linda-a-Velha.

Vinha bem-disposto e matou saudades de todo o convívio.

Venha sempre ter connosco porque nós gostamos de o ver por cá e já tínhamos muitas saudades.



A D. Zita (esposa do Sr. Daniel) que esteve internada no Egas Moniz e veio para o lar para recuperar as forças e também o estado geral, piorou e teve de recorrer às urgências de S.F.X.

Problemas cardíacos graves, retenção de líquidos, está de novo internada.

Esperemos que seja por pouco tempo e que melhor depressa para voltar para junto de nós e alegria de sua família.



Telefonámos á D. Antónia Junça e informou-nos que da queda já está melhor. Os joelhos ficaram bastante magoados, mas com umas pomadas já se sente quase boa.

Agora está com problemas de tenção alta. Foi ao médico e já teve de alterar toda a medicação.

MOTE

Não tinha, agora já tenho
Não era, agora já sou
Não sabia, agora já sei
Não estava, agora já estou.

I

Eu já fui cálice de vidro
Na mais linda formusura
Perdi-me á desventura
Sinto o meu corpo ofendido
Eu a deus tenho pedido
Para servir a vós de empenho
A ser quem era já não venho
Por uma amizade dum amor
Abate no meu valor
Não tinha agora já tenho

II

Entregaste-me ao desdém
Roubaste minha nobreza
Tens minha liberdade presa
No mundo não sou ninguém
Isso é que te convém
Nem remorsos te causou
De uma triste que ficou
Cheia de fama gravada
Nesta Nação censurada
Não era agora já sou

III

Entregaste-me á maldade
Meu corpo difamaste
Afinal sempre mostraste
Sinal de pouca amizade
E pela tua falsidade
Minha honra te entreguei
Meu carinho te demonstrei
Para viver na solidão
A paga que os amores dão
Não sabia agora já sei

IV

Tu és como o vento norte
Que das rosas levas as folhas
Tu ingrato já não olhas
Para a minha infeliz sorte
Foste o varão mais forte
Quando á desgraça me puxou
Meu chorar não me bogou
Tantas lágrimas espalhadas
No rol das abandonadas
Não estava agora já estou

José Santos

ANIVERSÁRIOS

FEVEREIRO



02 - José dos Reis Correia

05 - Celeste Almeida

10 - M^a Pereira Gonçalves

11 - Carmen Sanches

14 - M^a da Encarnação Carvalho

18 - Fernanda Almeida

19 - Abel César Batista

22 - M^a Teresa Ferreira

23 - Júlia Paredes

Signo do mês de Janeiro

Sebastião Dias



Mulheres

As mulheres nascidas em Janeiro, terão habitualmente ideias elevadas e serão belas, amantes e amadas. Dotadas frequentemente de carácter vivo e coragem superior á habitual no seu sexo, possuirão simultaneamente sinceridade e franqueza nada habituais no belo sexo. Nos seus sentimentos, figura um coração compassivo e bom o que as torna um verdadeiro tesouro para os maridos.

Homens

Uma boa parte dos homens nascidos em Janeiro terão franqueza e lealdade que, com frequência, será aproveitada por terceiros para os prejudicarem. Fiéis cumpridores da sua palavra não olhando a sacrifícios para os cumprir. De vês em quando a indolência predominará sobre a actividade.

Pouco atreitos a negócios e operações especulativas é nelas que viverão. Mais filósofos e idealistas do que homens práticos não passarão da mediania vulgar.

A NOSSA BANDEIRA

Fernando Reis



Gloriosa bandeira de Portugal
Alma e esplendor da nação
Digno símbolo nacional
Defende-la é nossa obrigação.

Tem o verde de esperança
O vermelho dos sangues derramados
De heróis de fé e confiança
E os sete castelos conquistados.



Tem escudos com que se defendiam
Em combates utilizados
Muitos tombaram, mas venciam
Lembram os nossos antepassados.

Ao centro tem a esfera armilar
Que simboliza os navegadores
Aventureiros na terra e no mar
Portugueses de raça e de valores.

Os escudos pequeninos, azulados
Estão lá, foi bem previsto
Têm como significados
As cinco chagas de cristo.

Jurei Bandeira e ser lhe leal
Quando passei pela vida militar
Aprendi a defender Portugal
Contra os canhões marchar, marchar.

Pelo mundo, além fronteira
Os Portugueses com emoção e sensibilidade
Reagem á elevação da nossa Bandeira
Com brio e muita saudade.

Nasci aqui, sou Português de raiz
Na Nação Europeia mais Ocidental
Desejo paz no mundo, e o melhor pró meu País
Viva a Nossa Bandeira, Viva Portugal.

PENSAMENTO

Luís Borralho

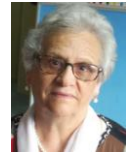


Na maioria dos tribunais
Um homem é o presumível culpado
Até que prove a sua influência.

Laurence Peter

Profetas e Poetas Nos nossos tempos

Isilda Lopes



Ser profeta, tem seu poder
Ser poeta, tem seu saber
Profeta, sua excelência
Poeta, e sua inteligência
Tudo sabem bem compreender.

Um Profeta, bem que conhece,
O que o Poeta esclareceu
Sua mente bem instruída
E aprendeu bem esclarecida
Gloriosamente, não esqueceu.

A poesia ainda existe
Esconde-la não se resiste
E do amor uma paixão
É a realidade na vida
Que lhe dá força e saída
Dentro do seu coração.

Ser um Profeta é de Louvar
Do Poeta sabe esperar
Amor puro, e sem vaidade
Conhecem o mal e o bem
E de Deus sua amizade.

Os Profetas de outrora
Serviam como servem agora
Estão servindo e a amar
«Firmes em Deus» «Prontos a ajudar»
«Especiais no amor» «São de Louvar»

Viva a vida com alegria!

José Nobre

Quando se sentir sozinho, com a tristeza a tomar conta do seu espírito, como uma nuvem pesada que escurece o céu da sua alma, não se entregue ao desânimo que abate.

Torne este estado passageiro como uma lição, como um aviso e uma advertência.

Pertinho de si deve estar alguém doente, á espera de uma visita, uma palavra, um sorriso amigo. É uma oportunidade que Deus lhe dá de sair, ir até lá e praticar um ato de amor e fraternidade.

Vá saia de dentro da sua tristeza.



Homenagem aos carecas

Manuel Dionísio



Exigimos o Dia Mundial dos Carecas

Todo o careca afinado
Penteadinho a rigor
Se trazer o risco ao lado
Perde todo o seu valor.

Tenho dito muita vez
E não sou levado da breca
Que hoje qualquer português
É candidato a careca.



Carecas de Portugal
Ser careca até consola
Pois trazemos afinal
A lua na nossa tola.

Careca colega amigo
Não andes prai aos ais
Em boa hora te digo
São dos carecas que elas gostam mais.

Nascer, viver e crescer

José Manuel Carvalho



Um tronco, uma árvore
Ramada em flor
Família nascida
Em terra de amor
Amor que dá frutos
Crescer de verdade
Laço que perdura
Para a eternidade.
Ao tronco segura
Com força de vida
Braços de ternura
Pedindo guarida.
Firme protecção
Em seiva de amor
Vem do coração
É pai protector.
É a mãe de raiz
É luz dia a dia
Deus assim o quis
Passo de magia.
Criação divina
Num sopro de Deus
Amor de verdade
Descido dos céus.

Viver Variações

A Academia de Santo Amaro levou á cena uma peça intitulada “Viver Variações”. Esta peça é uma homenagem ao cantor e compositor “António variações” e recorda a sua vida e obra, as suas vivências e angústias.



Etelvina Nunes

António Joaquim Rodrigues Ribeiro, seu nome de baptismo, ficou conhecido pelo seu visual excêntrico e por uma carreira breve mas impar no mundo da música.

A sua voz popularizou temas como “**Estou Além**”
“**É pra amanhã**”
“**Canção de engate**”
“**O corpo é que paga**”
“**Maria Albertina**” etc.

Foi uma autêntica revolução na música popular portuguesa.

António Variações considerava Amália Rodrigues a sua inspiração.

Escreveu: “Todos nós temos Amália na Voz”

A sua prometedora carreira viria a ser interrompida com o seu precoce desaparecimento, em 1984, aos 39 anos, vítima de Sida.

Três décadas depois, a sua música continua viva.



ANEDOTA

Dois amigos encontram-se depois de muitos anos.

– **É pá há tanto tempo que não nos víamos, olha vê lá casei-me e já me separei, e já fizemos as partilhas dos bens.**

Diz o outro:

– **E então as crianças?**

– **O juiz decidiu que ficariam com quem ficasse com mais bens.**

– **Então ficaram com a mãe?**

– **Não, ficaram com o nosso advogado.**



Francisco Borrallho

O Nosso Azeite

Luísa Lopes



A produção do azeite é uma tradição muitíssimo antiga e nos países da bacia do Mediterrâneo é um saber que remonta a 3000anos, antes de Cristo.

Em Portugal os vestígios da cultura da Oliveira eram sagrados e punia severamente quem arrancasse uma Oliveira. No entanto foram os Árabes que no século XVII eram os grandes impulsionadores do cultivo, e exploração da Olivicultura do país.

Eles aperfeiçoaram tanto as técnicas de produção como de extracção de azeite.

E colocaram a Oliveira acima das outras árvores, em termos de valor.

A palavra azeite tem origem Árabe e quer dizer «sumo de azeitona» e demonstra uma vez mais como a Oliveira e o azeite são duma «Era» ancestral do povo Árabe no nosso país. O consumo do azeite aumentou muito, quando começou a ser utilizado na iluminação. E ganharam maior importância económica para o país. Portugal começou a vender grande quantidade dentro e fora do reino, tais como do Norte da Europa, Ultramar e Índia. O azeite também teve um papel importante na Religião como sendo «Óleo sagrado» fundamental na economia de conventos e mosteiros importantes.

Assim se pode dizer que o azeite teve um papel importante na economia do país estando desde cedo presente na vida dos Portugueses. É o sector no qual se tem investido muito, em novas plantações modernizadas com processos de colheita e extracção da maior tecnologia olivícola, sendo em Portugal uma mistura de cultura milenar com inovação actual que nos permite produzir mais e melhor, mas mantendo a nossa tradição.

O azeite português é considerado um dos melhores do mundo.

Há pouco tempo ganhou um óscar e várias medalhas de ouro, por isso meus amigos temos que ter orgulho no nosso lindo Portugal.

A tal sopinha de bacalhau
Com que abre o nosso almoço de consoada
Bem regada com azeite
E uma boa dose de coentrada

A seguir o belo prato de bacalhau, com todos
Que enche de alegria o coração da rapaziada
Se não for regado com bom e bastante azeite
Decerto, não sabia a nada.

Até os nossos filhos quando choravam
É porque alguma dorzinha tinham
Lá vinha o azeite quentinho
Para esfregar na barriguinha

VIVA O REI

António Baião



Consultei a bússola no dia seis
Em Janeiro de dois mil e dezassete
Enxerguei o senhor Manuel Reis
Na procura do norte, sul, este e oeste

Um pacifista de obra feita
Que a idade lhe vai pesando
Mas a métrica do tempo a todos sujeita
O pensar quando em quando

E agulha da bússola oscilava
Sem indicar ruas, becos, ou praças
E eu por ele a Deus bradava
Pedindo para ele, boas graças

Para que o tempo lhe seja airoso
Encenei-lhe um quadro de realeza
Aclamado como Rei brioso
Para se afasta da tristeza

E velha bússola me despertava
Que o magnetismo que possuía
Também me contagiava
Quando chegar o meu dia

Este exemplo de vida me ensina
Que vale a pena caprichar
Porque a vivência faz a sina
E não se julga por julgar



Até nos produtos de beleza ele é bem utilizado
Digam lá minhas amigas
Se não é para ter vaidade
Neste produto sagrado

Uma simples folha de papel
Não é suficiente para descrever
Este produto tão importante na nossa
alimentação
E nos acompanha sempre o dia-a-dia na nossa
mesa
Não há duvida que será
Numa casa Portuguesa com certeza