



# 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<sup>a</sup> Pereira Gonçalves

11 - Carmen Sanches

14 - M<sup>a</sup> da Encarnação Carvalho

18 - Fernanda Almeida

19 - Abel César Batista

22 - M<sup>a</sup> 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



**N**a 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

**Q**uando 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

**T**odo 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



**U**m 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

**D**ois 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