



O INOVADOR

ANO 8 - Nº - 8 - JUNHO de 2006

INSTITUTO AUTODIDACTA DE ESTUDOS SUPERIORES DO MINHO

C.M. - B
BIBLIOTECA

Leira



Editorial

Cultivar a inteligência controlando emoções, vencendo maus hábitos, é uma forma de vida saudável.

Deixar de fumar constitui uma das decisões mais importantes que se podem tomar em relação à saúde e à vida. Deixar de fumar reduz o risco do cancro, problemas respiratórios, doenças do coração e acidentes vasculares cerebrais. Apesar de ser difícil, milhares de pessoas são capazes de vencer o hábito, através da utilização de várias estratégias “publicadas” ou que o seu médico aconselha.

Combata o excesso de peso, quantas vezes responsável por doenças cardiovasculares, diabetes e outras, fazendo exercício com regularidade, caminhando em ritmo vivo, praticando desporto ou jogos activos e adoptando uma dieta saudável. Envolver a família, incentivando-os a ingerir alimentos saudáveis e a fazer exercício consigo. Compreenda que a dieta e o exercício são alterações no estilo de vida que é necessário manter para evitar recuperar peso.

Combata o alcoolismo, forma mais comum de abuso de drogas e causa de alterações da personalidade e do comportamento social. O alcoolismo tem efeitos directos no consumidor e também os tem indirectamente na população em geral, em virtude dos acidentes de trânsito, acidentes de trabalho e criminalidades diversas.

Durante toda a nossa vida, oscilamos entre a energia e a fadiga, entre o prazer e o desprazer. Há dias que transbordamos de energia, habitados por uma espécie de euforia; noutros somos mais letárgicos. As nossas baterias estão em baixo e a nossa visão da vida é ensombrada por pensamentos negativos. Há dias em que estamos de bom humor, mas em que não temos necessariamente muita energia, em que estamos agitados interiormente e com tendência para ficarmos angustiados: a isto chamamos altos e baixos da vida quotidiana.

A nossa vida emocional é fortemente influenciada por esses altos e baixos.

Há dias em que poderíamos subir montanhas e outros em que nos custa levantar da cadeira onde estamos sentados.

Aproveitemos esses altos para vencer os maus hábitos...

O Presidente
Manuel Ribeiro (Dr.)

Propriedade:

INSTITUTO AUTODIDACTA DE ESTUDOS SUPERIORES DO MINHO

Direcção: Manuel Ribeiro (Dr.)

Coordenação: M^a Carmélia Ribeiro

Composição e Impressão: Jeracina Gonçalves

Revisão: M^a das Dores Quinta e Costa
M^a Olívia Vilaça

Índice:

Pág. 3 – Louvada seja a sopa

Pág. 4 – Pudim de laranja

Pág. 5 – O equilíbrio pela cor

Pág. 7 – Se me amas não chores

Pág. 8 – Os “se” de um trabalhador

Pág. 9 – A Vida

Pág. 10 – Eu sou do tempo em que...

Pág. 11 – Não Morreu
- Um Sorriso

Pág. 12 – Rimas Pobres/Pobres Rimas

Pág. 13 – Um lírio nas dunas

Pág. 14 – Provérbios

Pág. 15 – Notícias do IAESM

Pág. 20 – Mosteiro de Tibães

Página 22 – Ruizinho não quer dormir

Pág. 23 – Hist. Populares de Barcelos
- A Forja

Pág. 24 – Virgem Maria e os Pastorinhos
de Fátima

Pág. 26 – A Paz

Pág. 27 – Recreativa

LOUVADA SEJA A SOPA

A sopa à nossa moda, de abundantes hortaliças e legumes, temperada com um fio de azeite, engrossada com feijão ou outra leguminosa, com ou sem batata, arroz ou massa é manifestação soberba da cultura mediterrânea, afinada ao longo de cinco milénios ou mais.

Para os estudiosos da nutrição, a sopa é confecção culinária superbamente adaptada às necessidades dos humanos, nutricionalmente imbatível, bacteriologicamente segura, hedonisticamente excelente.

A primeira vantagem é a salubridade.

A fervura por mais de sete minutos destrói bactérias e parasitas, pelo que a sopa não transmite doenças infecciosas ou parasitárias. É estéril.

Para que assim seja, feliz é o hábito de servi-la acabada de fazer. Quando a temperatura desce para menos de 60° graus há o perigo de se tornar um caldo de cultura bacteriana, aliás como qualquer outro cozinhado. Por isso, deve guardar-se ainda bem quente no frigorífico ou no congelador; ou então, arrefecida dentro da panela bem tapada e sem nunca se ter aberto a tampa desde ter saído do lume até ir para o frio.

A segunda vantagem é ser livre de tóxicos, alergizantes e factores antinutritivos que existem em algumas hortaliças e legumes crus. A fervura por mais de nove minutos destrói todas essas substâncias.

A terceira vantagem decorre de não se formarem moléculas cancerígenas tóxicas e irritantes durante a preparação da sopa. A fervura de alimentos em água processa-se a cerca de 100° C, temperatura que não induz a reactividade química elevada característica de fritos e estrugidos (a 180° C) e de assados na

brasa e no forno tradicional ou doméstico (entre 220° e 250° C) e a elevadíssima reactividade induzida em forno industrial (a temperaturas superiores a 320° C).

Na sopa, os ácidos gordos nem se isomerizam nem rançam; não se formam metilindolquinonas, imidazoquinoleínas ou outros compostos heterocíclicos de azoto; não se produzem benzopirenos e outras aminas aromáticas. Ou seja, a culinária da sopa não deixa formar substâncias agressivas, no imediato, para a pele e para os aparelhos digestivo e respiratório, e, a longo termo, responsáveis por cancros e demais doenças degenerativas e alérgicas.

Quarta vantagem: **a sopa é nutricionalmente imbatível.** A fervura hidrata, amolece e fracciona amido e proteínas dos alimentos, o que facilita o trabalho digestivo e promove a libertação e absorção de vitaminas, minerais e outros constituintes e forma moléculas especiais com funções reguladoras do metabolismo. A fervura também desagrega e amolece a ganga indigerível constituída por fibra alimentar e possibilita o desprendimento de porções abundantes de nutrimentos a ela ligados; caso não fossem libertados por efeito das alterações benéficas que ocorrem durante a cozedura em água, nunca chegariam ao meio interno e perder-se-iam nas fezes.

A todas estas vantagens – **segurança higieno-sanitária, digestibilidade fácil dos ingredientes, presença insignificante de antinutrientes tóxicos e alergénios de ocorrência natural, não formação de moléculas agressivas semelhantes às que ocorrem na culinária a temperatura elevada e, sobretudo, no processamento industrial, absorção facilitada de substâncias nutritivas libertadas para o caldo e**

tornadas acessíveis do interior de alimentos sólidos, junta-se a da água fervida, ou seja, segura.

Mas a sopa tem mais virtudes:

Faz bom estômago, sobretudo quando se come devagar e se mastiga e ensaliva com vagar;

Beneficia a produção de bile, pelo que reduz o colesterol no sangue, facilita a digestão e estimula a defecção regular de fezes abundantes;

Favorece a digestão e absorção das substâncias nutritivas provenientes do resto da refeição;

Estimula o apetite: chama para a mesa;

Sacia precocemente pelo que limita o volume global da refeição, quando a inaugura;

Regula a produção de insulina, de hormonas gastro-intestinais e de sinais neuronais que partem do aparelho diges-

tivo. Com isso, disciplina e harmoniza todo o metabolismo.

Outros cozinhados feitos com água desde o início, portanto semelhantes a sopa – caldeiradas, jardineiras, ensopados, etc. – todos têm as mesmas vantagens e virtudes.

Mas a sopa é gostosa e até melhora depois de refrigerada ou congelada;

Mas a sopa, a abrir a refeição, contraria a tendência para engordar porque enche, sacia cedo e impede comer o resto em excesso;

Mas a sopa faz gostar de comida autêntica, faz rejeitar o “fast-food” e a comida de manjedoura;

Mas a sopa...

Bem, leitor: o rol de benfeitorias é longo. Para já, coma sempre a sopinha de hortaliças e legumes a abrir almoços e jantares.

Emílio Peres

(médico endocrinologista)

BOLO DE LARANJA

Ingredientes:

Nove (9) ovos inteiros

200g de açúcar

Raspa de 3 laranjas

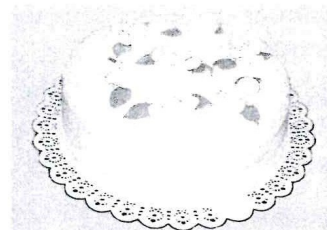
Sumo de 2 laranjas

Bate-se tudo, forra-se um tabuleiro com papel vegetal e vai ao forno a cozer durante 15 minutos.

Depois de cozido volta-se sobre um pano polvilhado de açúcar e com o auxílio do papel vegetal enrola-se e volta-se para um tabuleiro de serviço.

Para ficar melhor deve fazer-se no dia anterior.

Boa sorte.



Anabela Silva

O EQUILÍBRIO PELA CÔR

Desde a antiguidade clássica que se tem pesquisado o efeito determinante da cor no equilíbrio humano.

De entre muitos estudos efectuados, chegou-se à conclusão de que o espectro Solar é a parte visível do espectro electromagnético e todo o nosso Eu interage com a cor que nos rodeia.

Destes conhecimentos resultaram aplicações em muitos aparelhos de tratamento terapêutico e de diagnóstico com emissão de raios de cor: Raios infravermelhos, ultravioletas, raio x etc.

A paleta de cores tem tonalidades básicas e compostas, vamos apreciar sumariamente algumas delas e os seus potenciais efeitos no indivíduo:

VERMELHO



Actua nos genitais, órgãos reprodutores e circulação sanguínea.

Conselho: Não se deve utilizar roupa vermelha acima da cintura se se pretender baixar a tensão arterial dado que esta cor funciona como estimulante.

Os alimentos predominantes são os tomates, pimento vermelho, maçã, malagueta, rabanete, morango etc., são restauradores de forças, daí serem úteis no caso de paralisia quando combinado com a fisioterapia.

Usar verniz ou batom vermelho vivo aumenta o poder sexual.

LARANJA



Regula os intestinos e relaciona-se com o abdômen e os rins.

Uma dieta com ingredientes laranja ajuda na assimilação como a tangerina, laranja, pêssego, cenoura etc.

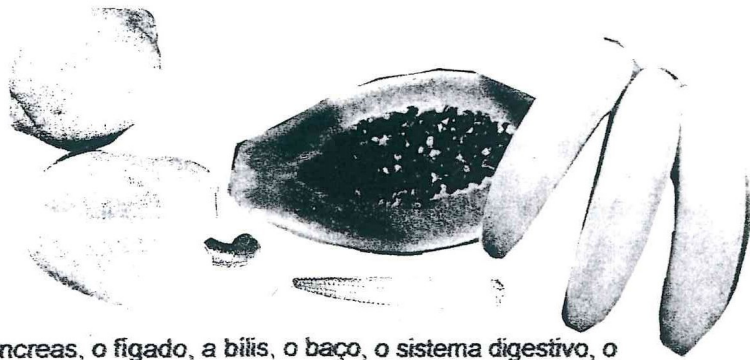
Emocionalmente ajudarão a desinibir e ajudarão os indivíduos com medo de continuar em frente.

VERDE



Rege a glândula do timo, o coração, os ombros, o peito e a parte baixa dos pulmões, vamos ingerir pepino, alface, pimento verde, abacate, kiwi, feijão verde, ervilhas e couves.

AMARELO



Relaciona-se com o pâncreas, o fígado, a biliar, o baço, o sistema digestivo, o estômago, a pele e o sistema nervoso. Liberta o organismo das toxinas, deve-se ingerir melões, pêras, limão, pimento amarelo, milho, banana, etc.
Para favorecer a perda de peso. Estimule o organismo com esta cor.

AZUL



Actua na área da garganta, braços, base do crânio e no aumento de peso, dado que as glândulas ligadas ao azul são a tiróide e a paratiróide.
Também pode ajudar na incontinência.
Lâmpadas azuis no quarto de um doente, acalmam e tranquilizam, igualmente ajudam a reduzir a febre em doentes terminais.
Nesta cor temos as uvas, amoras, beringelas, figo etc

ANIL ou INDIGO



Interage com a estrutura óssea, coluna vertebral, glândula pituitária, os olhos e os seios nasais.
É uma cor analgésica, antibacteriana, combate problemas de asma, sinusite, ciática, enxaqueca, eczema e insónia.
Temos as uvas rosadas e a ameixa.

BRANCO



Relacionamento com o globo ocular e ajuda a eliminar resíduos do sistema linfático: nabo, cebola, alho, couve flor, batata etc.

O efeito benéfico das cores no indivíduo, não passa apenas pela alimentação, mas também pelo uso de roupa na predominância da cor conforme o objectivo que se pretende atingir.

Igualmente o uso das flores na nossa casa de determinada tonalidade, irá beneficiar os diversos aspectos do que aqui ficou exposto.
Estes estudos, não são substitutos dos conselhos médicos, mas sim, complementos.

M. Luiz
(Fonte : Lilian Verner- Bonds)

SE ME AMAS NÃO CHORES

*Se conhecesses o mistério imenso
do Céu onde agora vivo
este horizonte sem fim,
esta luz que tudo reveste e penetra,
não chorarias, se me amas!
Estou já absorvido no encanto de Deus,
na sua infindável beleza.
Permanece em mim o teu amor,
uma enorme ternura
que nem tu consegues imaginar.
Vivo numa alegria puríssima.
Nas angústias do tempo
pensa nesta casa
onde um dia
estaremos reunidos para além da morte,
matando a sede
na fonte inesgotável da alegria
e do amor infinito.
Não chores,
se verdadeiramente me amas!*

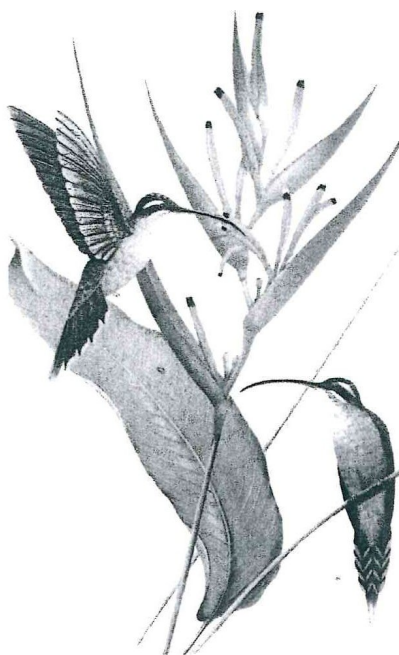
De Santo Agostinho

NÃO MORREU

Levanta o olhar para lá das nuvens
Da tristeza da saudade e solidão
Verás que aquele que amas continua teu,
Porque está vivo... Adormeceu.

Rasga o nevoeiro denso da amargura
Com os faróis da fé e da esperança
Verás que aquele que amas continua teu,
Porque está vivo... Adormeceu.

E quando transpuseres a curva da morte
Na caminhada veloz para os céus,
Reencontrarás aquele que partiu e amas
Eternamente vivo na vida de Deus.



UM SORRISO

Um sorriso custa pouco
Mas rende muito.
Não empobrece quem o dá
E enriquece quem o recebe.
Dura só um instante,
Mas perdura na lembrança
Para sempre.
Ninguém é tão rico
Que possa viver sem ele
E ninguém é tão pobre
Que não o possa oferecer a todos.
É o sinal externo da amizade profunda.
Um sorriso alivia o cansaço,
Retempera as forças
E é conforto na tristeza.
Um sorriso tem valor
Desde o momento que se dá.
Se pensas que o sorriso de nada vale para ti,
Sê generoso e dá o teu.
Ninguém precisa tanto de um sorriso
Como aquele que não sabe sorrir.

OS “SE” DE UM TRABALHADOR

Se chego a horas...sou maníaco.
Se me atraso... sou irresponsável.
Se sou jovial... não levo nada a sério.
Se me mostro reservado... tenho a mania que sou bom.
Se me preocupo com o trabalho... sou um chato.
Se não me preocupo com o trabalho... sou um desligado.
Se faço um elogio... sou um engraxador.
Se faço uma crítica... sou um sacana.
Se fico depois da hora... estou-me a fazer à promoção.
Se saio à hora... estou-me nas tintas para o serviço.
Se faço horas extraordinárias... faço tudo por uns tostões.
Se não faço horas extraordinárias... sou um mau profissional.
Se insisto no meu ponto de vista... além de burro sou teimoso.
Se não insisto no meu ponto de vista... não tenho carácter.
Se sou o mais velho da secção... sou um fóssil pré-histórico.
Se sou o mais novo da secção... não passo de um puto.
Se sou promovido... sou o bufo do chefe.
Se não sou promovido... sou um incompetente.
Se luto pelos meus direitos... sou um agitador anarquista.
Se não luto pelos meus direitos... sou um reaccionário.
Se faço greve... sou comunista.
Se não faço greve... sou fascista.
Tento ajudar... tenho a mania de que só eu é que sei.
Se não tento ajudar... tenho medo que se apoderem dos meus conhecimentos.

Já adivinharam onde é que eu trabalho?

“In Net

- *Olha, Pedrinho, na vida é melhor dar que receber*
- *Isso também diz o meu pai, Senhora professora!*
- *O teu pai é um bom cristão?*
- *Não, Senhora professora. É pugilista..*

A

A Vida é uma oportunidade: aproveita-a

A Vida é beleza: admira-a

A Vida é um dom: aprecia-o

A Vida é um sonho: realiza-o

A Vida é um desafio: aceita-o

A Vida é um dever: assume-o

A Vida é um jogo: joga-o

A Vida é cara: preserva-a

V

A Vida é um tesouro: conserva-o

A Vida é um amor: saboreia-o

A Vida é mistério: aprofunda-o

I

A Vida é uma promessa: cumpre-a

A Vida é tristeza: ultrapassa-a

D

A Vida é uma canção: canta-a

A Vida é uma luta: trava-a

A Vida é uma tragédia: enfrenta-a

A

A Vida é uma aventura: ousa-a

A Vida é sorte: merece-a

A Vida é preciosa: não a destruas

A Vida é beleza: admira-a

A Vida é VIDA: luta por ela!

Beata Madre Teresa de Calcutá

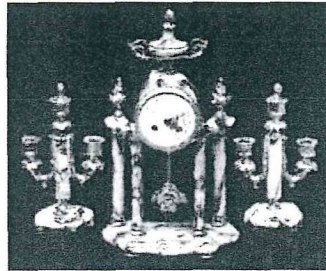
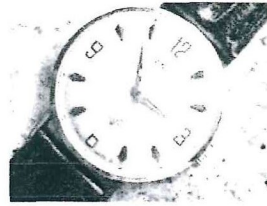
EU SOU DO TEMPO EM QUE...

... só os missionários usavam barbas;
 ... ainda não havia poluição;
 ... as pessoas morriam de tuberculose porque ainda não existia o cancro;

... pelo preço actual de um quilo de carne se comprava a vaca toda;
 ... no Algarve só passavam férias os algarvios;
 ... não havia cartões de crédito;
 ... qualquer pelintra fazia mesmo vida de pelintra;
 ... os frangos chegavam a galo ou a galinha;
 ... a publicidade só nos vendia aquilo de que precisávamos;
 ... uma pessoa comprava livros e lia-os;
 ... se conhecia um homem por qualquer lado por que se visse;
 ... o único escritor com mensagem era o Fernando Pessoa;
 ... as pessoas viajavam ao estrangeiro e pagavam logo;
 ... também não havia televisão;

... não havia tantos bancos;
 ... não se compravam as coisas as prestações;
 ... as pessoas tinham muitos filhos;
 ... os campos tinham mais trabalhadores;
 ... não havia caldos concentrados;
 ... havia criadas e não se chamavam empregadas;
 ... a «Passerelle» se chamava «Folhetim da Coxinha»;
 ... as crianças não tinham complexos;
 ... os jornais custavam 5 tostões;
 ... não havia casas de frangos;
 ... os «snack-bares» se chamavam tabernas;
 ... Portugal ganhava sempre moralmente;
 ... não havia subsídio de férias nem 13.º mês

... as pessoas só tinham um emprego;
 ... as pessoas que dormiam na Amadora trabalhavam na Amadora;
 ... a renda de casa custava 1.110\$00;
 ... os rapazes usavam calças à golfe;
 ... as raparigas andavam de tranças;
 ... os professores davam aulas;
 ... já havia árabes e não faltava a gasolina;
 ... os gira-discos se chamavam grafonolas;
 ... os poetas faziam sonetos e morriam de tísica;
 ... não havia detergentes e a roupa era lavada com sabão azul e branco;
 ... só os ricos tinham casa de banho;
 ... ainda não havia esferográficas;
 ... os padres usavam coroa e cabeção;
 ... só os japoneses usavam óculos redondos;
 ... nos filmes portugueses não se percebia o sonoro;
 ... não havia apartamentos na Reboleira;
 ... os magalas namoravam com as sopeiras;
 ... nos bailes se dançava agarrado;
 ... a música mais bonita era «La Cumparsita»;
 ... os meninos vinham de Paris;
 ... os homens usavam chapéu;
 ... se guardava luto durante um ano;
 ... os tesoureiros se matavam quando lhes faltava dinheiro;
 ... uma pessoa estava toda a vida no mesmo emprego;
 ... não havia galos de Barcelos nem folclore;
 ... ainda não havia sol em Portugal;
 ... as pessoas vinham a Lisboa ver o Jardim Zoológico;
 ... se pagava licença de isqueiro;
 ... as «boites» de Lisboa se chamavam «cabarets»;
 ... as filhas das famílias ricas não iam para a Universidade;
 ... os filhos das famílias pobres também não;



... mas se fossem, não havia «numerus clausus»;
 ... os nós das gravatas eram muito pequeninos;
 ... havia pirolitos de bolinha;
 ... se namorava de janela;
 ... havia pedidos de casamento;
 ... os caixeiros-viajantes contavam muitas anedotas;
 ... havia concertos pela banda, ao domingo, no jardim;
 ... se usavam mata-borrões dos laboratórios farmacêuticos;
 ... se cozinhava a carvão;
 ... havia menos dinheiro e menos economistas;
 ... as crianças tinham de comer a sopa toda para serem um homem, como o pai.
 ... se dividiam as orações nos «Lusiadas»;
 ... se tomava óleo de fígado de bacalhau;
 ... se tomava banho aos sábados;
 ... se cortava o cabelo de quinze em quinze dias;
 ... o Catitinha andava pelas praias;
 ... se punham sopas de leite quente nas dores dos ouvidos;
 ... se conhecia um pobre pela maneira como andava vestido;
 ... o Belenenses ganhava campeonatos;
 ... e o Sporting também;
 ... ainda não havia Torres das Amoreiras;
 ... os ministros se davam ao respeito e eram pessoas sérias;
 ... toda a gente pagava a sisa;
 Isto é que eu já sou velho!...

Rimas Pobres/ Pobres Rimas

*Pensei um dia a escrever
E resolvi versejar
E nas palavras mais simples
As rimas fui procurar*

*Lembrei-me de coração
Que ligava com paixão*

*Senti que muita amizade
Transmite felicidade*

*Que em momentos de aflição
É preciso dar a mão*

*Importante é que a criança
Tenha os olhos cheios de espe-
rança*

*Posso até rimar amor
Com calor e com ardor*

*E juntar também bondade
Com a solidariedade*

*O leal e o verdadeiro
Deve estar no mundo inteiro*

*Se intimamente há pureza
Surge a palavra beleza*

*P'ro que ajuda e é valente
Posso-lhe juntar contente*

*Se falar em juventude
Não posso querer quietude*

*E quando lembro velhinhos
Não quero rimar sozinhos*

*Não dou ao rico o faisão
E ao pobre só o pão*

*Misturar estes conceitos
Mexer com uma colher
E poder ver os efeitos
Num mundo onde há sofrer
Faz-nos sentir os eleitos*

Corália

Um lírio nas dunas

O olhar do Criador
Docemente me fixou;
Pôs-me na frente uma flor
E essa flor me falou.

Disse-me que, para crer,
Não é preciso pensar;
Basta só olhar e ver,
Deixar a alma falar.

Ver... olhei e um lírio branco,
A meu lado despontava;
Vestia um alvo manto
E que perfume exalava!..

Perante tanta beleza,
Eu fiquei maravilhado;
Bendisse a Mãe Natureza
P'lo Belo que nos há dado.

À mente me ocorre então,
O que Jesus disse um dia;
Nem com pompa Salomão
Como um lírio se vestia...

Acaso alguém os cuidou,
Como às rosas do jardim?
Mas a Mãe Terra caprichou,
E os fez belos, assim...

Em leito seco e arenoso
Exposto à brisa do mar,
Como cresce belo e formoso,
Que não cesso de o fitar.

Se há milhentas flores tão belas,
Belas na cor, forma e odor,
É para, através delas,
Veres a mão do Criador.

Ó olhos que vos quedais
No trivial, na ilusão....
Porque não vos deslumbrais,
C`o as obras da Criação?

Omnipotência de Deus,
Em tudo se manifesta;
Na ordem cósmica dos Céus,
Como na enfeitada giesta.

Barcelos 12 de Março de 2006

F. Gandarela

PROVÉRBIOS

A conselho amigo, não feches o postigo...

Amigo diligente, é melhor que parente.

Amigo disfarçado, inimigo dobrado.

Amigo verdadeiro vale mais do que dinheiro.

Amigo, vinho e azeite o mais antigo...

Ao rico mil amigos se deparam, ao pobre seus irmãos o desamparam.

Aquele que me tira do perigo, é meu amigo...

Defeitos do meu amigo, lamento mas não maldigo.

Muitos conhecidos, poucos amigos.

No aperto do perigo, conhece-se o amigo.

O Vinho e o Amigo, do mais antigo.

Quem seu amigo quiser conservar, com ele não há-de negociar.

Notícias do IAESM

A exemplo dos anos anteriores vamos tentar fazer um resumo das actividades realizadas durante este ano lectivo:



De 12 a 15 de Agosto o IAESM participou na 1ª Feira de Associações de Barcelos organizada pela Câmara Municipal no parque da cidade, tendo havido entrega de certificados de participação.

A 19 de Setembro houve uma reunião de Direcção para preparar o início do novo ano lectivo e programar as actividades.

Em 26 de Setembro realizou-se a Reunião Geral dos sócios para dar conhecimento da data de abertura do ano lectivo, horários e entregar os planos de actividades.

No dia 27 de Setembro foi-nos cedida pela Câmara Municipal de Barcelos, mais uma sala no edifício já por nós ocupado.



A 30 de Setembro participámos na festa dos idosos a convite da Câmara Municipal de Barcelos, com missa na Igreja da Misericórdia e almoço na Quinta da Poça.

No dia 3 de Outubro iniciaram-se as actividades do Instituto com uma palestra

feita pelo Presidente do mesmo, Dr. Manuel Ribeiro, seguindo-se um convívio e recolha de ofertas para as salas da catequese da paróquia de Santa Maria Maior da qual o Sr. Prior já fez menção no Boletim Paroquial.

A 10 de Novembro participámos no colóquio sobre o tema “Ler a descoberta do outro mundo” a convite da Câmara Municipal de Barcelos.



A 11 de Novembro participámos na “Noite de S. Martinho, organização do Lions Clube de Barcelos para angariação de fundos para a pesquisa da “doença dos pezinhos” – Paramiloidose.



A 29 de ~~Novembro~~ ^{Novembro} celebrou-se o décimo aniversário do IAESM.

A abertura da sessão coube ao coro do Instituto, seguindo-se a saudação a todos os presentes pelo Presidente, Dr. Manuel Ribeiro, que, de seguida, deu a palavra ao Dr. Abílio Cardoso, Prior de Barcelos. Este fez uma palestra que muito agradou aos assistentes, dialogando com os sócios sobre temas actuais.

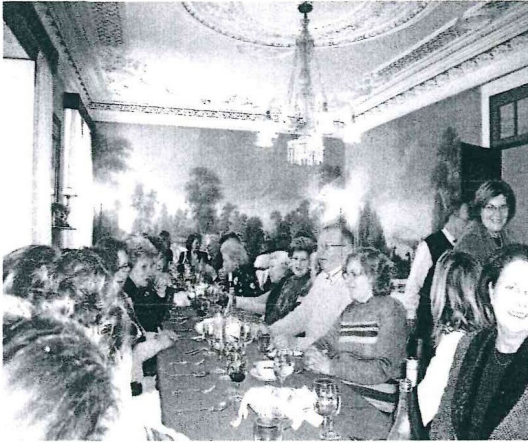
Encerrou-se a sessão com o coro do Instituto cantando os parabéns, seguido de um animado convívio.

A 6 de Dezembro visitou-se a Casa Museu



Camilo Castelo Branco em S. Miguel de Seide.

Esta visita foi do agrado foi do agrado geral, pois fomos acompanhados por uma guia que nos elucidou sobre os vários aspectos da vida e morte do escritor.



No dia 14 de Dezembro encerrámos o 1º período com um almoço de Natal, no fim do qual o Presidente do Instituto proferiu umas breves palavras desejando a todos Boas-Festas.

Durante o almoço foi recebido um telefonema da sócia Elisabete Felgueiras, ausente por motivo de doença, que a todas desejou um Bom Natal.

A 2 de Janeiro iniciaram-se as actividades do 2º período.

No dia 16 de Janeiro fomos cantar os Reis ao Lar de Santo André. Fomos bem recebidos e os utentes estavam muito felizes. O Sr. Eng. Mário Azevedo agradeceu a nossa presença e convidou o Instituto a prestar a colaboração sempre que houvesse disponibilidade.

A 14 de Fevereiro teve lugar uma “tarde recreativa”, abrilhantada com a música de acordeão tocada pelo Sr. Gandarela e pelo Sr. Carvalho, na qual participaram muitos sócios. Houve muita animação com danças e outras brincadeiras.



As salas estavam enfeitadas com balões dispostos artisticamente por uma sócia do Instituto. Seguiu-se um lanche convívio.



A 20 de Fevereiro realizou-se uma visita de estudo ao Mosteiro de Tibães. Acompanhou-nos um guia que nos explicou pormenorizadamente tudo o que visitávamos.

A 13 de Março reuniu o Instituto em Assembleia-geral para apreciação e votação dos Relatórios de Actividades e de Contas do ano de 2005.

Depois de lidos e votados foram aprovados por unanimidade e aclamação.

No dia 24 de Março um grupo de sócios, a convite da Câmara Municipal, assistiu na Biblioteca Municipal de Barcelos à abertura da exposição de pintura “Desenhar Barcelos” do pintor Carlos Bastos.

A 5 de Abril encerrámos o 2º período com a Comunhão Pascal celebrada na Igreja Matriz, com muito entusiasmo e fervor.

Esta celebração foi abrilhantada com cânticos pelo coro do nosso Instituto. A partilha angariada foi entregue ao Sr. Prior para as suas obras sociais.

No final seguiu-se um almoço num restaurante da cidade que decorreu com muita animação e convívio.

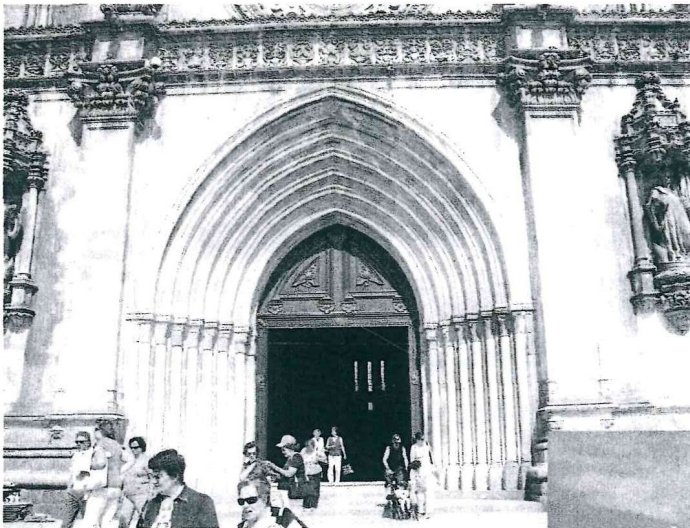
A 19 de Abril iniciamos as actividades do 3º período.

A 19 de Maio, pelas 14:30 horas, no átrio da Biblioteca Municipal, a convite do Lions Clube de Barcelos, reuniram alguns sócios do IAESM para a abertura da exposição “Água/Ambiente” e “Os Nossos Artistas”.



A 30 de Maio um grupo do IAESM deslocou-se ao Lar de Sto. André a fim de entoar algumas canções e danças para animar um pouco a tarde dos utentes daquela Instituição.

No dia 5 de Junho o Instituto realizou o Passeio Anual, cujo itinerário foi o seguinte: Aveiro, Costa Nova, Figueira da Foz, Alcobaça, Óbidos e S. Martinho do Porto.



Mosteiro de Alcobaça



Igreja de Santa Maria de Óbidos



Pelas ruas de Óbidos

Deus, quando criou o homem disse: "Posso fazer melhor", e então criou a mulher. Quando terminou, olhou para a mulher e pensou: "Eh, não consegui..."

Porque Deus fez primeiro o homem e depois a mulher?
Porque para se fazer uma obra-prima necessita-se sempre de um rascunho.

Mosteiro de Tibães

O Mosteiro de Tibães fica na freguesia de Mire de Tibães. Orago S. Martinho (Santo a que é dedicado um templo ou capela). Mosteiro Beneditino, crê-se ter sido fundado por S. Martinho de Dume, no século VI e que ainda antes da fundação da monarquia já gozava de grande fama.

Fundado inicialmente talvez sob os costumes peninsulares antes de 1071 e que em 1100 adaptou a regra de S. Bento durante o episcopado do S. Geraldo, que foi aí sepultado.

O poder do mosteiro foi crescendo entre outras razões pela concessão de três outros coutos em dominum (1135), Estela (1140) e Palmeira. Assim se explica a visita do legado papal, cardeal Jacinto, em 1154; os contratos ou até questões (1208) com a Sé de Braga; as ambições de padroeiros e nobreza local contra os quais os monges pedem a intervenção real (1274, 1312); e, durante o resto da Idade Média, a obtenção de cartas de protecção de todos os reis, excepto de D. João II.

Sabe-se que o mosteiro foi muito afectado pela peste negra e teve de pedir providências especiais de D. Pedro em 1366 (século XIV).

Foi ainda a riqueza de Tibães que atraiu as ambições dos poderosos senhores que o disputaram como comenda (antigo benefício concedido a eclesiásticos e a cavaleiros das ordens militares). O Cardeal de Alpedrinha antes de 1496; Fernão de Pina (1496); Rui de Pina (1530); o infante D. Duarte (1543) (morto antes de tomar conta da comenda); o cardeal D. Henrique (1550-1552); Fr. Bernardo da Cruz, bispo de S. Tomé (1552-1565).

Só um deles, Fr. António de Sá (1541-1550), que já tinha tentado reformar Alcobaça, se interessou efectivamente pela vida religiosa dos monges.

A Congregação Beneditina foi fundada em 1567 e em 1569 Tibães tornou-se a abadia mãe da Congregação.

Depois da reforma espiritual os monges ocuparam-se da restauração material: construíram nova igreja (século XVII), decoraram-na com talha dourada e imagens muitas delas feitas pelos monges escultores beneditinos (Fr. Cipriano da Cruz (sec. XVII) e Fr. José de S.^{to} António Vilaça (sec. XVIII), reorganizaram o domínio, cuja administração se pode estudar em todos os por-

menores, graças à excelente conservação dos arquivos modernos de Tibães.

Durante o século XVIII tornou-se um centro intelectual activo com a sua academia (Arcádia Tibernense), uma boa colecção de pinturas e manuscritos (um núcleo do Museu Soares dos Reis no Porto).

Secularizado em 1834, o mosteiro passou às mãos particulares que não impediram a destruição de parte das suas riquezas artísticas, entre outras razões por dois incêndios e uma criminosa incúria.

A antiga freguesia era um curato (povoação pastoreada por um cura) do Convento de Tibães no couto do mesmo nome que teve foral concedido por D. Manuel I em 04/09/1517.

Este mosteiro esteve durante muito tempo num grande abandono, tendo-se degradado e sido saqueado parte do seu recheio.

Actualmente encontra-se parcialmente restaurado, merecendo ser visitado em especial a sua igreja com a nave coberta por abóbada de cantaria esquadrelada e cujas capelas laterais têm elementos de sumptuoso decorativismo. No coro avultam o magnífico cadeiral e algumas obras do grande artista beneditino Frei José de Santo António Vilaça, a sanefa do janelão central, o oratório e a espectacular caixa do órgão.

A sala do Capítulo é digna de ser visitada pois nela podemos apreciar retratos de pintura ingénua figurando bispos, cônegos e D. Sebastião e D. Henrique em corpo inteiro.

Na sacristia podemos admirar o belo tecto de madeira de 35 caixotões pintados, bem como a talha e a escultura de Cristo na Cruz de Frei José Vilaça.

No claustro principal dos painéis de azulejos azuis e brancos ilustrando momentos da vida de S. Bento, pouco resta, destruídos uns por incêndio e muitos outros roubados.

É também digna de ser visitada a



mata e escadório com lances de profundas esculturas de granito que nos conduz à bela capela setecentista de S. Bento.

A Direcção

História vivida por uma avó babada

RUIZINHO NÃO QUER DORMIR

É uma fase da vida do nosso menino. Dormir não quer! Talvez pense que é desperdiçar tempo. Tempo que é todo dele. Ele tem todo o tempo do mundo e não sabe! Como é bom ter dois aninhos e quatro meses!

Depois do almoço, lá ouvimos a sua vozita: “Nanar não *queio*!”

“Não vamos dormir meu amor” – diz a avó Quicas. “Vamos somente contar histórias.”

Com essa promessa lá cede, repetindo sempre:

“Não *queio* dormir.”

“Não dormes, amor” – repete a avó.

“Eu *queio* o quarto do avô Quim e a almofada do avô Quim também.”

“Mas tu é que escolhes aonde queres dormir.”

”Não *queio* dormir; não *queio* dormir” – diz ele esperneando e falando já um pouco zangado.

Com doçura, a avó lá ajeita a cama, de maneira a proporcionar-lhe bem-estar, fecha as portas de modo a tornar o quarto um pouco mais escuro... Numa palavra: procura criar ambiente para que o Quinzinho adormeça tranquilamente, após duas ou três histórias.

As que mais gosta de ouvir são: “A Gata Borracheira”, “A Bela Adormecida” ou “A Bela e o Monstro”. Gosta também muito da história que a avó intitula “A História da Ana Cristina”. Sorri feliz ao ouvir esta história. É uma história que lhe diz respeito também. Ele entende tudo e relaciona factos com muita facilidade.

Ao fim de algum tempo, avó e neto deitados na cama, um a contar outro a ouvir histórias, parece que é desta vez que a avó consegue sair; por vezes engana-se redondamente: começa a escorregar e a tentar sair da cama e quando pensa que já vai, ouve a vozita do menino:

“*Ota* vez A Gata Borracheira, vovó.”

“Não *queio* dormir”

A história recomeça e finalmente o soninho toma conta do nosso menino.

Não vá cair da cama grande, algum tempo depois, a avó, com muito jeitinho, pega no menino e tenta levá-lo para a sua caminha.

Certo dia saiu tudo errado!

Na mudança da cama, o menino acordou: “che... che... faz óó, amor.”

“Não *queio* nanar, não *queio* dormir.”

Devagarinho a avó deitou-se novamente ao lado do seu menino, tentando adormecê-lo e cantando “O Menino de Ouro”

“ Não cantes, avó. Não *queio* dormir!” – diz ele já bem acordado e sentadinho na cama.

A avó ignora e tenta aconchegá-lo com carinho:

“Faz miminho à vovó que tem dói-dói” – diz.

E aquelas mãozinhas pequeninas, com muito jeitinho, enchem a avó de festinhas.

Quanto tempo dormiu, não sei. Muito não foi certamente. Mas acordou com o menino dizendo “acorda vovó”

Foi ela quem dormiu, não o menino.

Maria Rosa Oliveira

Histórias Populares de Barcelos

Reinava em Portugal D. Carlos, casado com a rainha D. Leonor de Orleães.

Numa das suas visitas a várias terras, deslocaram-se a Barcelos. Pernoitaram numa casa, hoje muito nossa conhecida, o restaurante Solar Real. Naquele tempo pertencia a uma família de nome Simões, ligada à monarquia.

De noite, deflagrou um incêndio nessa casa.

Dizem que os reis e toda a sua comitiva fugiram em fraldas de camisa, para a rua Direita, hoje, rua D. António Barroso.

Um senhor, de grande valor na Vila, muito rico, habitava com a esposa e os seus 16 filhos, mais criados e sei lá o quê, a casa, conhecida hoje, com o nome de Santa Maria, no largo Dr. José Novais (antigo largo dos bombeiros).

Ao saber do incêndio, foi oferecer os seus préstimos e delicadamente tomou a liberdade de conduzir os reis e

toda a companhia para descansarem na sua casa.

O rei e a rainha ficaram tão gratos que lhe deram o título de Barão.

Aqui nos surge o tão falado Barão da Retorta.

E porquê da Retorta?

Uns, diziam que tinha uma retorta em ouro, que era um vaso bojudo, com gargalo estreito, voltado para baixo, para fazer a destilação. Ele era muito rico!...

Outros, diziam que era uma pessoa retorcida na lógica, na verdade, no sentido, nas normas da justiça.

Outros, ainda, diziam que se faziam na sua casa grandes festas e bailes característicos, com uma antiga dança portuguesa, em rigoroso traje muçulmano, chamada “Dança Retorta”.

Se é verdade ou não, não sei!

Repito com saudade, as histórias duma das minhas avozinhas, que era uma boa contadora.

Maria Julieta Moreira

A FORJA

Um dia, ainda criança, acompanhei meu pai a uma oficina de ferreiro, à procura de uma peça que ele pretendia comprar. A oficina não ficava em casa do artista, mas sim no quintal, lá ao fundo e o barraco negro distinguia-se no verde da paisagem. Pelas telhas do barraco saía uma leve coluna de fumo. Pelo caminho coberto de ervas daninhas apareciam aqui e ali pequenos pedaços de ferro, chaves velhas, dobradiças enferrujadas, que me despertavam a curiosidade, já de si bem aguçada pela novidade desta primeira visita.

Quando entramos na oficina meus olhos abriram-se de espanto. Tudo era negro, pintado pelo fumo que ainda pairava no ar. Não havia objecto, pousado ou dependurado, que não fosse negro. Até as teias de aranha, que baloiçavam no pequeno postigo por onde entrava uma réstia de sol, eram negras.

Mais para o fundo da oficina vislumbrei o artista – o ferreiro – homem atarracado e forte, também ele da mesma cor da oficina. O suor brilhava-lhe no rosto e abria caminhos cor da pele pelo meio da fuligem que o pintava. Na mão forte e protegida por grossos panos segurava uma barra de ferro. A outra ponta da barra desaparecia dentro de uma fornalha onde o fogo crepitava acoçado pelo ar que o ferreiro fazia entrar, accionando um grande fole.

Tudo isto para mim era muito estranho e confesso que foi o medo que me fez agarrar às pernas do meu pai. Com aquela paciência que o caracterizava, meu pai explicou-me então o que era tudo aquilo que eu via pela primeira vez: o ferro, pela acção do fogo torna-se macio e fácil de moldar; depois de retirado do fogo é colocado numa estranha peça, que se chama bigorna, e aí, com os batimentos de uma grande martelo, toma a forma que o ferreiro lhe quer dar. Eu, criança, não sabia que o ferro, tão forte, podia ser vergado.

Esta visita volta muitas vezes, trazida pela memória, e eu comparo a vida com os gestos do ferreiro. Quantos de nós não precisaríamos de ir à forja? Quem nunca sentiu a dor do sofrimento e da injustiça? Quem nunca sentiu o roçar da leve e fria asa num prenúncio de morte?

Mas um dia a vida mostra-nos que é possível mudar tudo de uma hora para a outra; e nada volta a ser igual. Então, passado o sofrimento, a raiva, a dor, o pranto, somos outros. O nosso olhar já não vê como via antes; o mundo tem outra cor e roda noutro sentido. O que era importante deixou de o ser, a pressa passou a andar devagar e o tempo é agora aplicado em coisas mais valiosas.

A «forja» tornou-nos passíveis de sermos moldados à nova vida e às novas circunstâncias.

Já nada será como antes.

Maria das Dores Quinta e Costa



Virgem Maria e os Pastorinhos em Fátima

Nestes anos passados, com dilúvios de momentos históricos, tanto para Portugal como a nível Universal, não posso deixar de pensar, nas mensagens recebidas de Fátima.

Eu sei que o cristianismo não surgiu através de um livro, mas sim, da relação de Cristo com as pessoas. Os factos e vivência de Jesus com os outros, foram transmitidos de geração para geração até os dias de hoje. Nunca Lhe vimos o rosto e nunca Lhe ouvimos a Sua voz. As imagens que os primeiros artistas conseguiram retratar, segundo a sua imaginação e baseados em padrões convencionais, são as que retemos na nossa memória. Em momentos de silêncio, de fé, pensamos e reflectimos, sobretudo quando o silêncio não é só estar calado, mas aquele que escuta e vê a criação de Deus. Aqui não podemos desligar Jesus de Sua Mãe Santíssima.

Em Portugal ou em qualquer parte do mundo, apesar de tantas religiões e até seitas, os cristãos católicos sempre tiveram a sua determinação e aceitaram as mensagens dadas através da Virgem Maria.

Ficaram bem gravadas as enviadas aos Pastorinhos – Jacinta, Francisco e Lúcia – na Cova da Iria – em Fátima.

Desde a infância, nos bancos da catequese, em família, meninas adolescentes, meninas senhoras, adultas e idosas,

a imagem de Nossa Senhora de Fátima nos acompanhou.

Horas de aflição, horas de gratidão, nossos olhos vêem Fátima e os seus Pastornhos. A emoção é sempre a mesma; a surpresa com todas as modificações que o progresso e a comercialização local transformaram o silêncio daquelas paisagens, não nos preocupou.

Há sempre aquele cantinho silencioso, sem limites, que nos recebe e aí as ideias, as causas, a família, os amigos, os inimigos são entregues para serem abençoados.

Fátima continua sempre presente, qualquer que seja a situação do Mundo e a nossa reflexão interior.

É um lugar católico, mas também é um lugar ecuménico, onde qualquer religião pode chegar e até, quem sabe, sentir a Paz, descobrindo aquele silêncio que a Virgem Maria impõe.

É um ponto de referência para Portugal e todo o Mundo.

A oração, o sentimento gerado em volta de todos, dá a ideia de partilha entre uns e outros desconhecidos.

É esta a vivência em Fátima!

Os oitenta anos da vidente Lúcia enclausurados num convento em vida contemplativa, não deixam de ser um fenómeno de espiritualidade; foi a medianeira entre o Humano e Deus; o instrumento para transmitir sem barreiras, a vontade da Virgem Maria.

Eugénio de Andrade escreveu que «o silêncio é de todos os rumores, o mais próximo da nascente».

Em Fátima, no seu característico silêncio, há uma nascente de fé, de aconchego e ternura.

Ao longe e talvez à volta, há guerras...

Em Fátima, há Paz!!!



Maria Julieta Moreira

Última actualização do dicionário de lingua Portuguesa

Abismado: Sujeito que caiu de um abismo.

Pressupor: Colocar preço em alguma coisa.

Padrão: Padre muito alto

Democracia: Sistema de governo do inferno

Barracão: Proíbe a entrada de caninos.

Ministério: Aparelho de som de dimensões muito reduzidas.

Detergente: Acto de prender seres humanos.

Otário: indivíduo que defende, com fervor, mas sem argumentos, a construção do Aeroporto da Ota.

A PAZ

Há tempos, uma frase que li algures, já não sei bem onde, fez-me debruçar e pensar um pouco sobre o conceito e significado da palavra PAZ. Teci então algumas ideias sobre o assunto, ideias que venho partilhar convosco e com as quais pretendo dar o meu contributo para a composição deste Boletim:

PAZ, a meu ver, tal como MÃE, PAI, DEUS é uma palavra curta. Palavras de poucas letras, mas enormes na sua essência.

A palavra Paz sugere-me uma imagem de luz, sol, movimento... Cor. Uma imagem de vida em crescimento. E, invariavelmente, fixando-me na palavra por alguns momentos, cresce e toma corpo na minha mente a imagem de um lago de águas serenas e margens verdejantes e floridas onde correm e brincam crianças buliçosas, repleto de barquinhos de velas brancas enfunadas por brisa suave, sob um céu azul transparente.

Uma imagem romântica. Talvez. Mas só possível em situações de paz.

Mas a Paz não anda por aí disponível em cada esquina, nem pode ser encontrada na prateleira de um qualquer hipermercado. Não. A Paz constrói-se dia-a-dia em alicerces de lealdade e respeito pelo outro na sua essência humana, sem preconceitos de raça, cor, sexo, pensamento, religião ou extracto social; constrói-se no debate das questões, na defesa dos princípios com verdade e lealdade; constrói-se sobre alicerces de justiça, de verdade e de respeito pela dignidade própria e do outro.

Assim construída, a meu ver, será firme e duradoura porque cresce dentro de cada um de nós. Será uma Paz assente em sapatas de cimento armado e não a paz amorfa e podre, assente sobre caboucos de areias movediças, que resvala a cada momento e espalha o lodo de mágoas repisadas nas diferentes direcções

É essa cultura de Paz firmada no respeito pelo outro em todas as suas vertentes, que, a meu ver, é necessário inculcar e fazer crescer nas nossas crianças, nos nossos jovens e em nós próprios. É essa cultura de Paz em que cada um de nós olhe o outro como um igual, respeitando as suas diferenças, cada um seguindo o seu caminho (que poderão ser muito diversos uns dos outros), sem intromissão no do vizinho, mas ajudando-o sempre que precise, seguindo todos em direcção ao mesmo objectivo final: o bem colectivo. A construção do mundo melhor.

Nesse tipo de Paz, que brota do coração de cada um de nós, a vida cresce, o Sol aquece as almas, a alegria manifesta-se e acontece a criatividade e a solidariedade a nível colectivo. E, através do trabalho, crescerá o progresso e o bem-estar de todos.

Jeracina Gonçalves

RECREATIVO – Pág. montada com material da Internet

SUDOKU

9	4		1		2		5	8
6				5				4
		2	4		3	1		
	2						6	
5		8		2		4		1
	6							8
		1	6		8	7		
7				4				3
4	3		5		9		1	2

SOPA DO CORPO HUMANO

Há por aqui cerca de 50 palavras sobre o corpo humano, na horizontal, vertical e na diagonal em ambos os sentidos. Tente encontrá-las:

O	L	E	P	S	O	B	R	A	N	C	E	L	H	A	E
A	S	B	O	C	H	E	C	H	A	E	I	O	D	M	U
C	A	B	E	C	A	U	G	N	I	L	R	A	B	T	A
A	O	V	U	L	O	O	A	U	E	U	H	R	E	E	G
B	L	R	G	D	Z	I	H	O	R	L	I	Z	M	S	E
E	A	A	A	A	I	R	L	I	U	A	P	R	E	T	D
L	B	G	R	C	R	A	E	B	O	E	E	D	D	I	N
O	I	S	G	I	A	V	R	A	E	D	N	E	U	C	A
F	O	I	A	M	N	O	O	L	I	V	I	D	L	U	C
T	V	N	N	I	B	G	E	P	U	L	S	O	A	L	E
E	A	A	T	R	E	P	E	R	N	A	S	S	U	O	R
S	G	L	A	N	D	U	L	A	O	I	D	E	M	R	E
T	I	S	E	I	O	O	G	I	B	M	U	B	A	E	B
A	N	E	L	A	R	H	O	T	S	O	R	X	O	T	R
R	A	H	N	A	C	L	A	C	S	O	O	I	V	U	O
A	S	O	L	E	V	O	T	O	C	C	S	A	R	D	A

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Procure, na vertical, os cinco alimentos que **NÃO DEVE** comer ou abusar; e na horizontal os cinco alimentos "AMIGOS"!

O	R	S	A	R	D	X	A	Z	E	T	V	D	B
V	E	R	D	U	R	A	S	R	Z	O	I	N	Z
D	X	Y	T	V	F	D	A	T	E	L	A	T	O
A	V	R	S	E	S	A	L	A	D	A	S	B	A
L	J	E	M	A	I	J	U	N	U	U	F	K	O
A	O	F	I	O	S	O	N	U	K	K	R	L	P
S	X	R	U	C	I	B	M	M	O	H	I	U	U
P	E	I	X	E	O	B	O	L	E	I	T	E	T
D	Q	G	V	I	D	B	P	D	G	F	O	V	M
G	R	E	H	G	O	K	L	M	O	G	S	B	U
H	T	R	U	I	C	U	O	I	R	I	X	I	E
N	C	A	R	N	E	R	U	M	D	A	U	T	U
K	O	N	G	O	S	R	O	H	U	H	J	I	G
N	D	T	T	D	B	U	I	N	R	E	U	D	U
A	E	E	R	Y	U	I	I	O	A	Y	R	H	C
O	S	S	G	H	O	K	O	I	S	E	S	D	B

Escreva-os aqui:

- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____
 - 4 _____
 - 5 _____
-
- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____
 - 4 _____
 - 5 _____

LINGUAGEM DAS FLORES

Rosa – amor

Rosas: uma branca, outra vermelha – o fogo do teu olhar queima o meu coração.

Rosa amarela – ciúmes, infidelidade

Rosa sem espinhos – não posso resistir.

Rosa vermelha – amor apaixonado

Cravo amarelo – Desdém

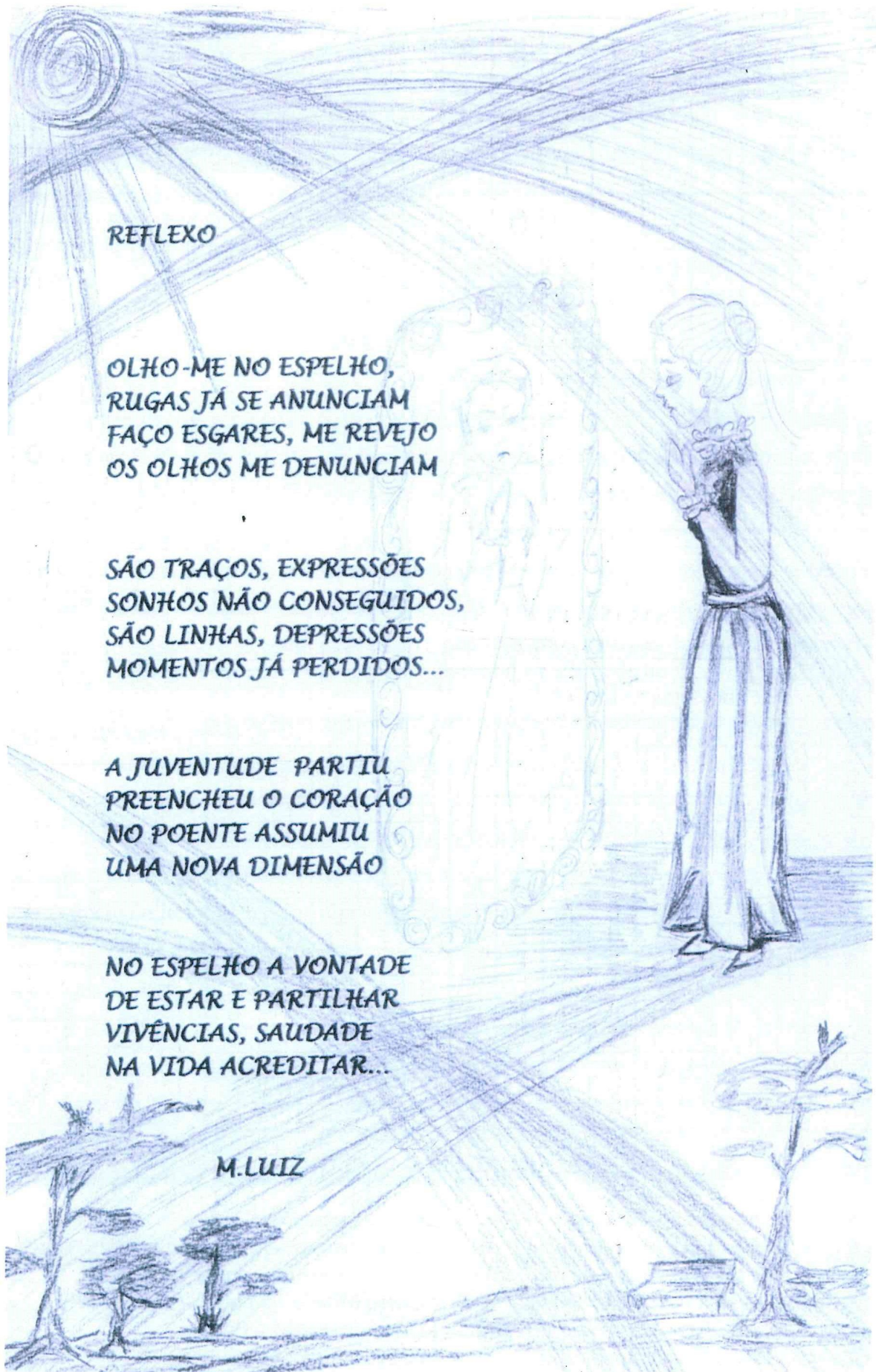
Cravo branco – Amor ardente. Ingenuidade.

Cravo vermelho – Amor vivo e puro

Cravo branco – Verdade

Cravo vermelho – Eu amo

Cravo rosado – Preferência



REFLEXO

OLHO-ME NO ESPELHO,
RUGAS JÁ SE ANUNCIAM
FAÇO ESGARES, ME REVEJO
OS OLHOS ME DENUNCIAM

SÃO TRAÇOS, EXPRESSÕES
SONHOS NÃO CONSEGUIDOS,
SÃO LINHAS, DEPRESSÕES
MOMENTOS JÁ PERDIDOS...

A JUVENTUDE PARTIU
PREENCHEU O CORAÇÃO
NO POENTE ASSUMIU
UMA NOVA DIMENSÃO

NO ESPELHO A VONTADE
DE ESTAR E PARTILHAR
VIVÊNCIAS, SAUDADE
NA VIDA ACREDITAR...

M.LUIZ