



# O Melro Mensageiro

Ano 1 - Nº- 05

Publicação Mensal

Agosto de 2007

Distribuição Gratuita

Tiragem: 25

## Editorial

**Olá Melros, tudo bem?!...**

Pois é, mais um mês que chega ao fim, e nós contra mares e mares cá continuamos com mais um Melro Mensageiro, uma vez mais em tamanho A3, apesar de algumas dificuldades, por ser mais dispendioso.

Mas, vale o esforço pois o mensageiro fica com uma melhor apresentação gráfica e com um formato mais fácil de leitura e consulta. Desde já agradeço a todos os que contribuíram para que tal continue a ser possível.

Aproveito para felicitar todos os Melros que estiveram presentes em mais um grandioso convívio, o II de 2007, assim como aos restantes Melros que não puderam estar presentes por razões pessoais ou profissionais... Mas contaremos convosco para o próximo, até porque os Melros querem-se unidos, nos bons e maus momentos.

O quente mês de Agosto em que tudo aconteceu por cá, desde o convívio, às festas locais e regionais, ao regresso temporário dos nossos familiares e amigos.

O reencontro foi muito saboroso mas chega a altura das despedidas e do fim dos tempos de praia, pois Setembro está à porta e mais um trimestre de árduo trabalho se aproxima.

Por agora é tudo, assim me despeço lembrando que já se encontram alguns brindes da Confraria disponíveis para venda, nomeadamente t-shirts (4 melros) e porta chaves a (0.50 melros).

Um grande abraço, do sempre amigo Melro Mor.

**Idealizado por:** Armindo Bezerra

**Director:** Nuno Gonçalves (Melro Mor)

**Direcção Gráfica:** David Vicente

**Proprietários:** Confraria "Os Melros"

**Administração e Redacção:**

Nespereira / Gouveia

## A voz do Melro

**Boas, amigos melros...**

Sou o David Vicente, tenho 23 anos e sou estudante, estou a tirar um curso de Animador-Sociocultural.

Ser estudante (o que todos já fomos) é a parte mais importante da formação do individuo mas, também a melhor parte da vida, as preocupações e responsabilidades são menores, a carga horária não é muito pesada, por isso sobra mais tempo para a diversão e o convívio com os amigos o que é altamente bom.

Mas também tem desvantagens, pois exige muita dedicação, empenho e concentração, porque somos alvo de avaliações periodicamente, o que determina o nosso sucesso escolar ou não.

Ser estudante é óptimo mas, ser Melro é realmente uma virtude.

Um abraço do melro 8,

David Vicente.

## A primeira vez de uma mulher

### Continuação do número anterior...

Tu aí pedes para que seja rápido, mas ele vai devagar, cuidado para que sintas o mínimo de dor possível. À medida que ele vai forçando, sentes os tecidos a ceder. A dor alastra-se pelo teu corpo e sentes um leve sangramento. Ele olha-te preocupado e pergunta se estás a doer. Os teus olhos estão rasos de lágrimas, mas tu abanas a cabeça e sinalizas para que ele continue. Ele começa a fazer movimentos ritmados para dentro e para fora, mas tu estas entorpecida demais para senti-los.

Homem — Vou tirar.

Após algum tempo, sentes um rompimento dentro de ti e ele tira.

Mulher — Que alívio!

Homem— Até que não fomos mal.

*Ser MELRO é uma vitória!*  
**Continua no próximo número.**

### A nossa ave



### Saúde

O colesterol e os triglicéridos, são dois tipos de gorduras produzidas pelo nosso organismo que existem no sangue. Os seus níveis dependem de factores hereditários e da alimentação.

Quem tem colesterol ou triglicéridos elevados deve: parar de fumar, emagrecer e fazer exercício físico.

Deve ainda controlar a tensão arterial.

Estas doenças surgem silenciosamente.

### Sociedade

Agosto em festa...é baril.

Aconteceu na nossa terra dia 4 a festa religiosa em honra do Sr. dos Aflitos com a celebração da missa e conseqüente procissão pelas ruas de Nespereira..

Já no dia 8 começaram as festas do Sr. do Calvário em Gouveia tendo o seu termino no dia 13, com um grande espectáculo de fogo preso e artificio, é de louvar a grande adesão das gentes Nespereirenses, ao cantor da terra, Mauro Cruz.

Aconteceu por cá ainda a actuação de um circo de estrada no dia 14. Entre os espectadores esteve um grupo significativo de Melros.

### Dicas do Victor

Comer caracóis:

Significa CHUPAR uns caracoizitos que é o que elas mais gostam.

Assim vamos comendo uns caracoizitos !

Quem é que não gostaria de ser caracol ?

Ai, caracol... Caracoleta!

Olá Victor

Em fins de Julho estive entre nós a passar um pequeno período de férias, o nosso grande amigo e Melro, Victor Rodrigues (pintor de quadros) que, se encontra emigrado na Suíça, na região de Einsiedeln.

O nosso obrigado pela visita e pela generosa contribuição que nos deixou para assim ajudar a suportar os custos de envio do Melro Mensageiro para o estrangeiro.

Bem hajias, e tudo de bom para ti.

Até a próxima, com aquele abraço de sempre, dos Melros.

O poder da coragem

Compromisso com a lealdade.

O Homem leal cultiva a humildade, que lhe permite a autocritica, que lhe torna leve o acto de voltar atrás.

O Homem leal é transparente, olha nos olhos, aperta a mão com vigor, solta a voz com firmeza e nunca nega um abraço, um elogio, um sorriso ou um gesto de carinho.

Este Homem pode ser qualquer um de nós.

## Desporto

Avaliação dos adeptos de futebol

Que equipa de futebol venceu a Taça de Portugal em 1940?

- A) **Benfica**
- B) **Sporting**
- C) **Porto**
- D) **Belenenses**

## O Pessimista

- \_ Tende a isolar-se
- \_ Duvida muitas vezes das suas capacidades
- \_ Acha que aquilo que lhe acontece é determinado pelos outros, pelo azar, pela sorte, ou pelo destino
- \_ Desiste facilmente face à adversidade
- \_ Tem dificuldade em distinguir entre situações em que a responsabilidade é apenas sua, daquelas em que é partilhada por outros
- \_ Manifesta passividade e dificuldade em ver-se no futuro
- \_ Mostra indecisão e hesitação
- \_ Tem baixa auto-estima
- \_ Adoece muitas vezes
- \_ Leva mais tempo a curar-se das doenças
- \_ É conformista e resignado
- \_ Pensa que está a falhar e tem uma grande inércia
- \_ Tem crenças irracionais de que vai sempre falhar
- \_ É fatalista, e em geral pensa o pior
- \_ Face a um problema, fica por tempo indefinido a “ruminar” sobre o assunto.

## Alimentação

### ENTREMEADA DE PORCO

A carne é uma boa fonte de ferro, proteínas e vitaminas do grupo B. Reserve as partes mais gordas, como a entremeada de porco para grelhar, simplesmente temperada com sal e especiarias a gosto.

Aromatize com limão e acompanhe com uma pequena porção de feijão e uma grande salada colorida, cheia de vitaminas.

## Curiosidades

### Farta do ex-marido

Uma mulher russa incendiou o pênis do seu ex-marido quando este estava sentado, nu, a ver televisão e a beber vodka. O casal divorciara-se à três anos, mas continuava a viver na mesma casa, devido aos altos preços das rendas. Após três anos de uma relação acrimoniosa, a mulher decidiu passar ao ataque. Começou por o embebedar e depois regou o pênis com álcool e queimou-o com o cigarro. Depois utilizou a página de um jornal como tocha e ateou fogo ao órgão viril do pobre homem, que está hospitalizado com queimaduras em 30 por cento do corpo.

**Nota:** Melros, toda a atenção é pouca, porque estamos a viver tempos de grandes mudanças em que tudo pode acontecer, por isso cuidado em todas as frentes.

*Venha, Senhor,  
em auxílio da vossa  
Igreja  
São Domingos,  
ilustre pregador da  
verdade, para que  
sejamos sempre  
iluminados pela sua  
doutrina e protegidos  
pela sua intercessão.  
Por Nosso Senhor.*



## Aniversário dos Melros

Francisco Coito, 11 Setembro 2007

Paulo Pinto, 21 Setembro 2007

Nuno Silva, 29 Setembro 2007

Os Melros desejam-te um feliz aniversário e uma vida cheia de felicidade

## Quem quer ri...

**Vende camisas de noite?  
Não, de noite a loja está fechada.**

**Um tipo para outro:  
Ganhei um relógio numa corrida.  
Contra quem?  
O dono e três polícias.**

**Diz um tipo para uma rapariga muito gira:  
Olha lá, és militar?  
Não, porquê?  
É que já marchavas!**

**Olha lá, sabes o que é que tem a ver um lutador de boxe com um telescópio?  
Não,  
É que ambos fazem ver as estrelas.**

**Uma loira telefona à amiga.  
Esta atende e a loira pergunta:  
A Rita está?  
Sim, é a própria.  
Olha Própria, não te importas de passar à Rita?**

**A mulher entra num restaurante e encontra o marido com outra:  
Podes explicar o que é isto?  
Só pode ser azar!**

**O que é um alentejano com uma telha na cabeça?  
É uma casa de repouso.**

E-mail: [omelromensageiro@hotmail.com](mailto:omelromensageiro@hotmail.com)

*Novos Melros e amigos são sempre bem vindos.*