

¿SABES QUE...

a más de las muchas virtudes alimenticias del plátano está también la económica posibilidad de limpiar con él los zapatos frotándolos suavemente con la parte interna de su piel? Hazlo y comprobarás lo limpios que quedan.

ORAR ES COMO LLAMAR A LA CASA DE DIOS  
CADA DÍA

Sólo a punta de lanza  
la gloria eterna se alcanza.

Cuando Dios quiere,  
con todos los vientos llueve.

Cuando Dios su castigo retarda,  
que te arrepientas aguarda.



UN BUEN AMIGO ES...  
el que sabe todo de tí y, a pesar de todo,  
te quiere.

NO HAY CAMINOS PARA LA PAZ.  
LA PAZ ES EL CAMINO (M. Gandhi)

- 9.-Su esposa eran siete hermanos y no cuatro.
- 10.-Nuestro personaje heredó el oficio de su padre y se lo dejó en herencia a hijos y nietos que lo han mejorado considerablemente.
- 11.-Vivió hasta 73 años, después de mucho soplar y martillar.
- 12.-En su puesto de trabajo, en días de lluvia, había mucho "personal".
- 13.-No me consta que en su casa hubiera cuchillo con mango de palo, pero sí que me consta que a nuestro personaje había que hablarle más fuerte de lo normal.
- 14.-Y...lo siento pero...reconozco que con estas últimas pistas no he sido muy "fino" pero sí que he sido muy claro...  
"más claro que el agua  
y más caliente que una fragua".

PIENSA...

¿Porqué enloqueció el libro de matemáticas? Adivínalo...



DOMINGO XXXIV T.O.

FESTIVIDAD DE CRISTO REY

Hoy es el último domingo del año litúrgico. Pasamos los tiempos fuertes de las Pascuas de Navidad y Resurrección y los 34 domingos del tiempo ordinario y que suman las 52 semanas del año natural pero, eso sí, comenzando por el primer domingo de adviento que casi siempre coincide con el primer domingo de diciembre. Y termina el año litúrgico con la festividad de CRISTO REY.

Y el tema de las lecturas sigue siendo el mismo que el de estos últimos domingos: el final de los tiempos. ¿cómo será aquello? Pues... como un examen final pero con la ventaja de que ya sabemos las preguntas que nos van a hacer. Girarán en torno a la doble dimensión de nuestra vida: vertical (relación con Dios) y horizontal (relación hacia los demás). En una palabra, nos examinarán sobre el AMOR. El... completa la fuga de vocales y te lo recordará:

T.V. H.MBR. Y M. D.ST..S D. C.M.R  
T.V. S.D Y M. D.ST..S D. B.B.R  
F.. F.R.ST.R. Y M. H.SP.D.ST..S  
.ST.V. D.SN.D. Y M. V.ST.ST..S  
.NF.RM. Y M. V.S.T.ST..S  
.N L. C.R.C.L Y V.N.ST..S . V.RM.



## ARTROSIS

¿Quién no padece artrosis ya en nuestras edades? Pues ten en cuenta:

- nunca automedicinarse: para eso está el médico que sabe más que tú.
- ojo a engordar: peso apropiado.
- el calor es beneficioso.
- hay anti-inflamatorios: consulta con tu médico.
- dormir en cama plana.
- sentarse en sillas con respaldo recto y no en sillas o sofás que "se unden"
- de sentado, espalda recta y pies en el suelo.
- ejercicio: caminar, bicicleta, natación.
- en mucho dolor, reposo.
- evita sobrecargar peso, subir cuestas, el estar de pie mucho tiempo.
- calzado de planta gruesa, que alivie el pisar.
- agua de balnearios, relajan y alivian.
- y...sé "positivo" ante el dolor y la vida...

### ¿SABES QUE...

- el país más grande del mundo, RUSIA.
- el más poblado del mundo, CHINA.
- el más grande de África, SUDAN
- el país más pequeño del mundo, EL VATICANO (menos de la mitad del término de El Cubo), y aún así es uno de los países más "turísticos" del mundo.

### ACERTIJO

¿Cuál es el mes más corto?  
¿seguro que es febrero porque tiene sólo 28 ó 29 días?  
Pues...¡no!  
El mes más corto es mayo porque tiene sólo cuatro letras.

### DECÁLOGO PARA DORMIR COMO UN BEBÉ:

- 1.-Acuéstate siempre a la misma hora.
- 2.-No tomar "cafeína".
- 3.-No cenar mucho.
- 4.-No beber demasiado líquido.
- 5.-Leer y escuchar la radio.
- 6.-No hablar ni pensar, antes de acostarte, sobre temas que te alteren.
- 7.-Probar, antes, prácticas o ejercicios respiratorios relajantes.
- 8.-Un baño "relajante" antes de irte a la cama.
- 9.-Tener pensamientos positivos antes de dormir.
- 10.-No hagas antes ejercicios físicos importantes.



### DÍA DE LA IGLESIA DIOCESANA

Qué grande y qué desconcertante nos resultas, Madre Iglesia; y sin embargo, cuánto te necesitamos. Vienes cargada de siglos, ajada por tantos millones de hijos como has dado al Padre; pero, a pesar de todo, sigues siendo actual y atrayente, renovada siempre por la novedad del Espíritu, fecunda en santos y obras de misericordia. Gracias, Madre Iglesia, en ti nacimos a la fe; tú nos alimentas con los sacramentos, y en tu regazo queremos morir. En ti encontramos la ternura del Padre, la entrega y el servicio del Hijo, la vitalidad y la fuerza del Espíritu.

BUEY MUERTO, VACA ES.  
QUIEN ALQUILA LA VACA; AGOTA LA UBRE.  
LA VACA, GRANDE; Y EL CABALLO, QUE ANDE.  
POR ESO SE VENDE LA VACA: PORQUE UNOS QUIEREN LA PIERNA Y OTROS LA FALDA.  
VACA DE MUCHOS, BIEN ORDEÑADA Y MAL ALIMENTADA.  
CUANDO VI EL PELLEJO ENCIMA DE LA BURRA;  
DIJE: LA VACA ES MUERTA.  
LA VACA BRAMADORA LLAMA AL LOBO QUE LA COMA.  
QUIEN DEL REY COMA LA VACA, GORDA LA PAGA AUNQUE ESTÉ FLACA.  
QUIEN COME LA VACA DEL REY, CIEN AÑOS PAGA LOS HUESOS.  
A FALTA DE VACA, BUENOS SON POLLOS CON TOCINO.

La sinceridad duele a aquellas personas que viven en un mundo de mentiras.

10.000 son "de media" los vuelos diarios de aviones. Cuatro millones de viajeros se sirven de este medio de transporte cada día. Los accidentes de avión son "sonados" pero sigue siendo el medio más seguro y de ellos se ocupan las compañías pregonando que sólo el avión recibe más atenciones que el propio viajero. Todo, con tal de garantizar seguridad. Y aún así...nadie puede garantizar una seguridad total.

Porque tenía muchos problemas.