

## SECRETOS DE LONGEVIDAD

- Buena calidad de vida y...
  - ejercicio físico y
  - control del estrés
- Envejecer "bien" con el ejercicio asequible a cada persona, con nutrición y dieta mediterránea y control del estrés.*

Una fatalidad :cada año los cables de alta tensión eléctrica se "cargan" a 33.000 pájaros en España.Porque posan en ellos,porque anidan en las torretas de cables, porque se encuentran con los cables al volar...

¿ QUÉ LE DICE....UN CHINCHE A UNA "CHINCHA" ¿  
--Estoy" chinchosamente "enamorado de ti.

## REZAR ES...

*La victoria sobre la soledad y la desesperación.*

*Rezar : la oración cambia la realidad (no lo olvidemos) o cambia las cosas o cambia nuestro corazón ante las cosas pero...algo siempre cambia algo.*

*"La oración es el lugar donde todo se hace más fácil."*

*La oración es algo tan real que hasta se puede tocar con los dedos*

## LA BARBI

*Esa muñeca tan estilizada, de piernas largas...este año de 2.019 "cumple" nada menos que 60 años desde que salió al mercado. Admite mil peinados y otros tantos vestidos a cual más vistoso y elegante. Es, en fin, una muñeca, con mucho juego que lleva ilusionando a las niñas nada menos que ya 60 años pero que...no envejece sino que está siempre joven y es de actualidad.*

**POR MUY CORTO QUE SEA EL CAMINO,  
QUIEN PISA FUERTE DEJA HUELLA. (L.L.)**

El país del mundo con más personas de habla hispana es MÉJICO con 123 millones de hispano parlantes.



## DOMINGO XV TIEMPO ORDINARIO CICLO A

Cuantas veces se siembra y apenas si se recogen frutos...

La palabra es eficaz, pero si la tierra ,que es libre, se niega a recibirla, estamos todos de más.

La Palabra es un acontecimiento dialogante ,que viene al hombre y lo pone en pie .A la Palabra hay que responder como tiene que responder la tierra a la que le cae el agua .Si el agua cae sobre la piedra ,poco podrá hacer, pero la culpa es de la piedra y no del agua...

Salió el sembrador a sembrar...

De cuatro puñados que se siembran puede que tres se pierdan pero el que cae en tierra buena, ese ha de dar fruto ; el sembrador nunca debe sentirse defraudado.

El sembrador no elige el terreno. .El sembrador pone a prueba todos los terrenos, arriesga, no selecciona a los destinatarios.

El protagonista no es el sembrador sino la semilla y el terreno en que cae...

H.BL. S.Ñ.R Q.. T. S..RV. .SC.CH.





L. Q.. D..S  
 H. .N.D. Q..  
 N. L. S.P.R.  
 .L H.MBR.



## HAN PASADO LOS AÑOS...

Cincuenta años compartiendo vida desde 1.968 a 2.018...

Son más de 18.000 días, que se dice pronto...con-viviendo que es "vivir con " los mismos gozos y penas, las mismas alegrías y tristezas, que 50 años dan para mucho...Y los 50 vuestros fueron y son "de oro" y un jolé! por ello.

Y...mereció la pena llegar a los 50 de matrimonio y por eso de celebró con toda solemnidad delante del Señor y nuestra Patrona y con el respaldo de hijos, hermanos, sobrinos y amigos como dando a entender que no os sintierais solos en el camino que os queda por recorrer y que, aparentemente, ha de ser largo aún.

Muy bien preparada la celebración religiosa en la iglesia y también la familiar y festiva en el multiusos, sin faltar detalle.

Y todo arrancó aquel lejano 19 de octubre de 1.968, con 29 años Pedro 26 Fidela en que se prometieron mutuo y eterno amor..." hasta que la muerte nos separe" : eran los dos "benjamines" de las familias Rodrigo-Bernarda y Felicísimo-Benita (Quica).

Y ellos hicieron su "nido" en Miranda ( ¡aúpa Mirandés! ) y allí lo Sudaron hasta merecer una gozosa jubilación a compartir con El Cubo que les vio nacer allá por los años 40 ( ¡lo que ha llovido desde entonces ¡) .

Y, eso sí, tranquilos, sin perder la compostura, sin correr porque las prisas para nada son buenas...que sea Pancho el que marque el camino de la tranquilidad ¿ para qué correr ,para qué la prisa cuando la meta espera quieta la llegada ¿

Pedro y Fidela, Fidela y Pedro : seguid así, como sois, al ritmo que lleváis y que...ya llegaréis. Y...que tarde en llegar para que sigáis disfrutando de lo vuestro y de los vuestros con salud. ( Y...sin trapiés, Pedro ).

“LA CONCORDIA FUE POSIBLE” ( A. Suárez )

A la entrada de la estación de autobuses de Salamanca está esculpida esta frase en un monolito a D.Adolfo Suárez .

Fue una expresión suya celebrando una transición que fue modélica entre los políticos de entonces .Cediendo todos un poco en sus pretensiones se llegó al consenso y facilitó la CONCORDIA.

CON-CORDIA , CON-CORAZÓN : poniendo "corazón" en las cosas y actitudes facilita la convivencia que es también VIVIR- CON



**Lauren Sevillano**

Sacerdote diocesano

**D**esde hace tiempo, vivimos con bastante crispación. Solo hace falta asomarse un momento a los medios de comunicación o a las redes sociales, para darnos cuenta de la situación. Las redes sirven para muchas cosas positivas, pero también hay personas que las utilizan para provocar, atacar, mentir y sembrar el odio.

La crispación empieza cuando se niega al otro el reconocimiento que tiene como persona, y solo es considerado como un enemigo al que hay que derribar y abatir. Es evidente que esta actitud beligerante nos aleja cada vez más a unos de otros. Llama poderosamente la atención que muchos de los que piden moderación y unidad entre todos, lo hacen con mensajes de odio y desprecio, entre descalificaciones e insultos. Por este camino no hay salida.

Entiendo que la clave para recuperar y fortalecer las relaciones humanas es fomentar el espíritu de concordia. La concordia en el sentido más profundo es la unión de los corazones que hace posible la armonía y la confianza entre personas, recuperando relaciones de respeto y de paz.

La Iglesia tiene hoy una responsabilidad a la hora de tender puentes de entendimiento entre diferentes y contrarios. Más aún. Los seguidores de Jesús debemos dar ejemplo de moderación y de respeto. Esto no significa tolerar la injusticia y la mentira. Sino afrontarlas desde la clave de la concordia, adoptando una actitud más abierta e inclusiva, donde lo primero sea liberar al ser humano de posturas sectarias e excluyentes.

Estaría bien que antes de opinar pensáramos un poco en las consecuencias de lo que vamos a decir, para no echar más leña al fuego y poner las cosas peor. En resumen: no a la hostilidad y sí a la concordia.