

EL SANTUARIO

LA VOZ DE VILLAHERMOSA



Imprime: Junta Parroquial

ENERO 91 - N° 151

L. C. R. 196 - 1972



Os deseamos una NAVIDAD FELIZ PARA TODOS. Feliz porque nos haga parecer nos un poco más a nuestro Padre Dios que quiso compartir con nosotros lo mejor que tenía: su amor y vida.

Santiago Belón Serrano

EDITORIAL

Ha llegado la Navidad "fiesta de gozo y salvación".
Ha nacido entre nosotros el Hijo de Dios.

Es este un buen momento para revisar nuestro caminar de cristianos. Cada día hemos de tomarnos más en serio que lo que se hace en la Comunidad es tarea de cada uno de nosotros y que, entre todos los creyentes, hemos de hacer avanzar esa comunidad. Todos somos responsables de lo que en ella se hace.

Sólo una cosa importante nos hace falta: ESFUERZO para COLABORAR. Cada uno desde sus posibilidades, cada uno desde su realidad concreta, cada uno aportando su pequeño esfuerzo, y así, entre todos podremos ir haciendo avanzar esa Comunidad Cristiana que intenta anunciar y construir el Reino de Dios en la Historia, en nuestra historia concreta. Todos los brazos son importantes, necesarios, imprescindibles, para levantar esa Comunidad de seguidores de Jesús.

Creer hoy en Jesús no sólo es confesarle con los labios, sino seguirle con la vida; es creer lo que Jesús creyó, luchar por lo que El luchó, acercarse a los que El se acercó, defender la causa que El defendió, formar parte de la comunidad que El fundó y morir con la esperanza que El murió.

Nuestro esfuerzo, nuestra oración, nuestra ilusión, nuestro apoyo harán que vayamos levantando esa Comunidad que anuncia el Reino de Dios en nuestra historia.

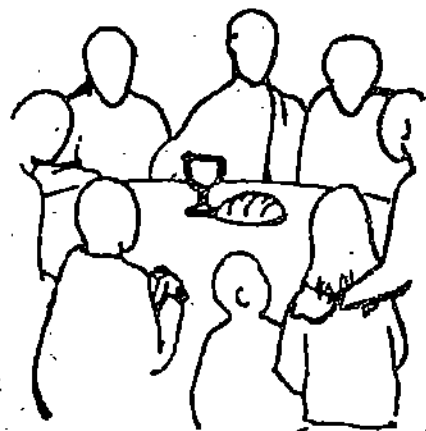
Desde esta perspectiva tiene sentido celebrar la Navidad. No podemos quedarnos sólo en la gruta, en los padres de Jesús, en los pastores o en los Reyes Magos. Hemos de vivir la Navidad haciendo que la Encarnación de Cristo se haga presencia en nosotros y nos comunique, con toda su fuerza, el dinamismo de su misterio de salvación.

Con esta ilusión, sabiendo que no nos faltará la ayuda del Señor, del Espíritu Santo que anima la marcha de la Iglesia, esperando el esfuerzo de todos los que nos consideramos Comunidad creyente, teniendo muy presente la presencia de María, que nos ha traído al mundo al Hijo de Dios, os deseo una BUENA Y FELIZ NAVIDAD.

Vuestro hermano en la fe

Eloy

Santiago Bellón Serrano



Programación general



OBJETIVO GENERAL

LA FORMACIÓN CRISTIANA DE NUESTRO PUEBLO

Sobre todo en estos aspectos :

- * Conocimiento de Cristo
- * Pertenencia a la Comunidad
- * Conciencia ético-social

Este sigue siendo el objetivo general de la programación de nuestra Parroquia. Por conseguirlo se viene luchando desde hace años. Se invita, de nuevo, a todas aquellas personas que sientan inquietudes por su fe a que lo asuman y se esfuercen por hacerlo realidad y no letra muerta.

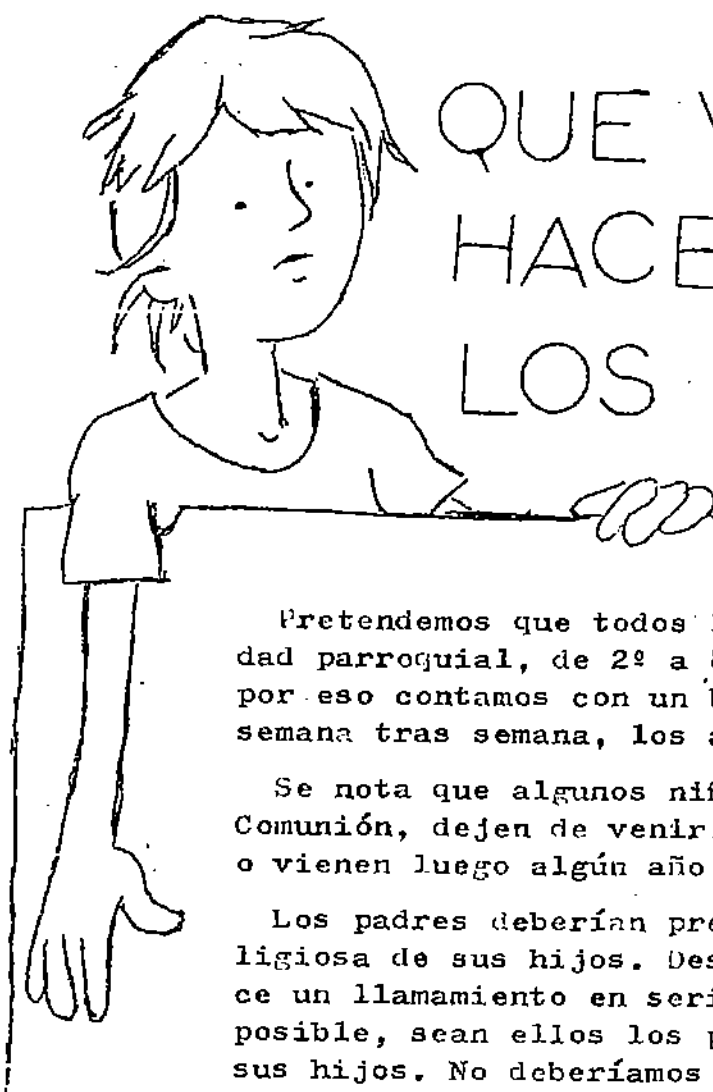
Es, por otra parte, el objetivo general que asumió nuestra diócesis.

Ciertamente las páginas que siguen intentan reflejar lo esencial; habrá otras muchas cosas que aquí no van a salir: la vida de nuestra Comunidad, el Espíritu del Señor que la anima, no puede quedar aprisionado en unos papeles, porque no se puede programar el amor, la alegría, la unión, LA VIDA. Tampoco con esto está todo hecho. Necesitamos seguir inventando, ser creativos, buscar nuevos caminos, aportar nuevas iniciativas para ir construyendo el Reino de Dios en nuestra historia.

Por eso, todo esto no es una simple información, sino un intento de compartir con todos los creyentes LOS PROYECTOS de la Comunidad y espero vuestras aportaciones, vuestras sugerencias, vuestras iniciativas, para, entre todos, ir construyendo ya la Iglesia que Jesús quiere.

CADA UNO DE NOSOTROS
ESTA INVITADO
A PARTICIPAR
EN LA AVENTURA
DE UN
SEGUIMIENTO
QUE NUNCA
ESTA
ACABADO





QUE VAMOS A HACER CON LOS NIÑOS

Pretendemos que todos los chicos-as de nuestra Comunidad parroquial, de 2º a 8º de E.G.B. estén en catequesis, por eso contamos con un buen número de educadores que, semana tras semana, los atienden.

Se nota que algunos niños, una vez hecha la Primera Comunión, dejan de venir, y ya, o no se incorporan más, o vienen luego algún año suelto.

Los padres deberían preocuparse más de la formación religiosa de sus hijos. Desde aquí, nuevamente, se les hace un llamamiento en serio, para que, en la medida de lo posible, sean ellos los primeros testigos de la fe para sus hijos. No deberíamos olvidar que la mejor educación es la del ejemplo, que no se trata de prohibirles que vayan a la Iglesia, sino de que vean que en casa se reza, que el matrimonio va a celebrar el Día del Señor, a la Eucaristía y que en la vida familiar se fomentan y cuidan los grandes valores.

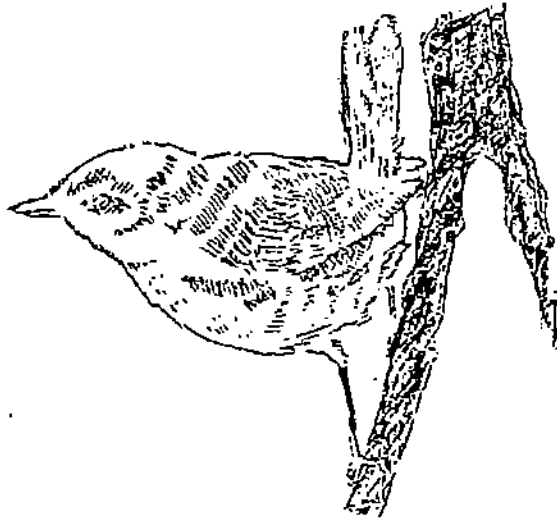
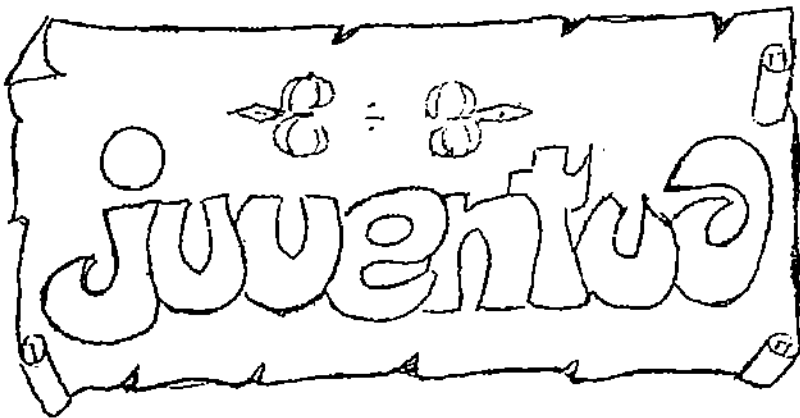
Todos los domingos, a las 11 de la mañana, tenemos **MISA DE NIÑOS**. Son muchos todavía los que no vienen. ¿De quién es la culpa?. Las madres pueden y deben ayudar a que vengán, levantándolos y preparándolos a tiempo. Es conveniente llegar unos minutos antes para preparar bien la celebración.

primeras comuniones

Por ahora, se recibirá después de dos cursos de preparación y no antes de 3º de E.G.B.. Lo más importante no es que el niño sea mayor y "parezca un novio", sino que esté bien preparado y sepa lo que va a recibir y a qué se compromete. Hemos de ir pensando en retrasarla un año.

LOS PADRES que hayan solicitado la Primera Comunión para sus hijos, se comprometen a asistir a las reuniones que haya de preparación y a animarles, sobre todo con el ejemplo

Santiago Bellón Serrano



También este curso pretendemos que todos los jóvenes, que asisten a reuniones, profundicen en el conocimiento y seguimiento de Jesús, participando en la vida de la comunidad.

Los materiales que se siguen son las carpetas del Proyecto de Pastoral Juvenil Diocesano con sus objetivos y contenidos.

Cada semana, alrededor de 80 jóvenes, asisten a la reunión semanal, acompañados de sus educadores. Por cierto, siguen haciendo falta educadores, catequistas para jóvenes. ¿Por qué nos dá miedo?

Nos preocupan no sólo los que vienen, sino, y sobre todo, los que no han escuchado la llamada. Todos somos conscientes de nuestras limitaciones y pobreza. ¿Cuánto más si no nos preocupa nuestra formación y no nos acercamos nunca a los sacramentos?. ¿Con qué derecho los pedimos después?.

LA CONFIRMACION va integrada en este proceso. Cuando se vea que un grupo de jóvenes está bien preparado, se recibirá el sacramento

MATRIMONIOS

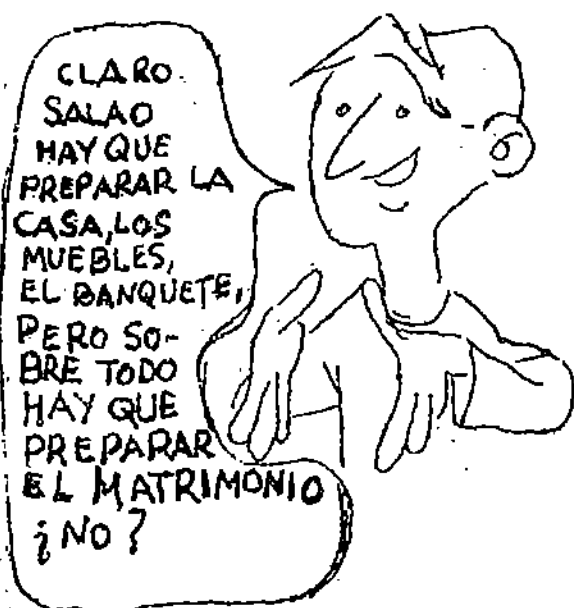
Durante la Cuaresma se programará un CURSILLO DE PREPARACIÓN AL MATRIMONIO. Dicho cursillo es obligatorio para todas las parejas que deseen casarse durante el año, por la Iglesia.

Ante la duda de si uno se va a casar o no en el año es mejor que asista al cursillo, no sea que si no asiste y después decide casarse se encuentre con que le falta la preparación necesaria para casarse por la Iglesia.

Los que vivan fuera del pueblo y deseen casarse en él, o bien asisten al cursillo, o bien traeran un justificante de haberlo hecho en la Parroquia de donde vienen.

Conviene hablar con la Parroquia antes de poner fechas.

Téngase en cuenta lo que sigue:



Santiago Bellón Serrano

CONVIENE SABER:

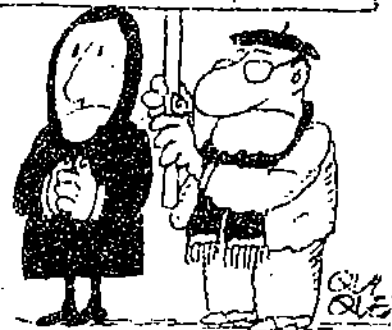
- que a los novios pertenece elegir el Matrimonio en la "fe" o el Matrimonio "civil"
- que quienes elijan libremente el Matrimonio en la fe, deben conocer lo que es este sacramento y deben comprometerse con lo que este sacramento exige
- que para aquellos que reconocen no tener fe, lo normal, lo noble y honrado, es el matrimonio civil
- que el Matrimonio civil es verdadero Matrimonio y un acto bueno y noble para quien de hecho no se considera cristiano, aunque esté bautizado
- que el Matrimonio civil, no quiere decir, que se renuncia para siempre al Matrimonio en la Fe. Puede recibirse más tarde, si la pareja lo desea, como exigencia de su fe
- que a los familiares -y a la sociedad en general- corresponde ayudar a los novios a que elijan libremente y a que celebren el Matrimonio que en conciencia decidan
- que no siempre la mejor solución a un embarazo en un Matrimonio precipitado, prematuro e inmaduro. Un error no se corrige con otro error

= PARA CASARSE POR LA IGLESIA
ES NECESARIO SER "CRISTIANO"

= SER CRISTIANO NO ES
TENER "PARTIDA DE BAUTISMO"

= SER CRISTIANO ES:
= CONOCER A JESUCRISTO
= ESCUCHAR A JESUCRISTO
= IMITAR A JESUCRISTO
= AYUDAR A LA GENTE
= SACRIFICARSE POR LA GENTE
= SER AMIGO DE LA GENTE

LA TERCERA
EDAD QUE-
REMOS UNA
IGLESIA JOVEN



DOS POSIBILIDADES:

1º



2º



.SI TENEIS FE...
.SI QUEREIS VIVIR
COMO CRISTIANOS...
.SI CREEIS
EN JESUS...

CASAOS POR
LA IGLESIA

BAUTISMOS

Todos los padres que deseen bautizar a sus hijos deberán solicitarlo cuanto antes al sacerdote.

Antes de poner fecha para el bautizo, los padres, y si fuera posible los padrinos, deberán dar pruebas de saber a qué se comprometen. La Parroquia se compromete a ayudarles, facilitándoles las reuniones y medios que sean necesarios. Los que viven fuera del pueblo y quieran bautizar en él a sus hijos, o bien hacen lo dicho más arriba, o traerán un certificado de la Parroquia de donde vienen acreditando su preparación.

Los bautizos serán los terceros domingos de cada mes, excepto en Cuaresma, que serán el Sábado y Domingo de Resurrección.

Los Padrinos deben ser no aquellos que vayan a hacer el mejor regalo, sino los que mejor puedan ayudar al bautizando a crecer en su fe.



adultos

Aunque nos gustaría poder presentar una mejor realidad, esto es lo que hay, por ahora:

ESCUELA DE CATEQUISTAS:

El objetivo es madurar en la fe de las personas que se han comprometido para educar a niños, preadolescentes y jóvenes.

Todos los martes, a las ocho de la tarde, se reúnen todos. Valoramos el esfuerzo que se está haciendo, porque merece la pena prepararse bien para, después, poder acompañar a los demás a crecer en la fe.

Todos los catequistas dedican a la semana, al menos:

- una hora en la reunión que tienen con el resto de los catequistas.
- otra hora en la reunión con el grupo que tienen encomendado.
- otro buen rato para reflexionar y preparar el tema que deben exponer
- el tiempo necesario para limpiar y tener dignos los Salones Parroquiales.

!Hermosa labor!. ¿Has pensado que tú también podías colaborar?

Santiago Bellón Serrano

CATEQUESIS DE ADULTOS:

Todos los miercoles, al terminar la Celebración de la Eucaristía, nos reunimos en los Salones Parroquiales.

Se observa que nos cuesta trabajo asistir, quizá porque no valoramos suficientemente nuestra formación religiosa.

Nuevamente se hace una invitación a todos, los que siendo creyentes, sientan el gusanillo de lo que nos pide la Iglesia en el momento presente, sobre todo a aquellos que se han ofrecido para colaborar en la Parroquia: Cáritas, Servicio Ancianos, Cofradías y Asociaciones, Limpieza, Liturgia ...

Una curiosidad: Esta reunión no es sólo para mujeres; también los hombres pueden y deben venir.

UNCION DE ENFERMOS Y ANCIANOS:

Este sacramento no es sólo para los que están ya agonizando. El tiempo oportuno para recibirlo empieza cuando el "cristiano" comienza a estar en peligro de muerte por enfermedad o por vejez. Por eso, es conveniente no esperar a avisar al sacerdote en el último momento! Cuánto bien pueden hacer los familiares, amigos y vecinos que se preocupan!

Aunque en la fiesta de los Sagrados Corazones se visita a muchos y tienen una Celebración especial, otros se quedan sin recibir este sacramento. Conviene que todos estemos muy atentos.

COFRADIAS Y ASOCIACIONES:

Muchas y todas marchando por libre. No es muy explicable pertenecer a una hermandad que ha nacido de la Iglesia y luego no querer saber nada de la Iglesia.

Se da un gran abanico de posibilidades respecto a las personas que pertenecen y forman dichas "hermandades". Desde los que participan en la vida de la Parròquia, que son los menos y quizá tienen miedo a seguir el ritmo que nos marca la Iglesia en el momento presente, hasta los que no sienten ninguna inquietud religiosa, que, por otra parte, es un gran contraste.

Se nota, quizá, un cierto recelo o miedo, motivado por un no sé qué, a dar los primeros pasos. Falta, en muchas de ellas, transparencia y ganas de prestar el servicio que necesita la comunidad. Desde luego no se pueden quedar en hacer fiesta profana, sino que deben cuidar su función primordial, que es fundamentalmente religiosa y para lo que nacieron.

Villahermosa no puede ser distinta a los demás pueblos, que pasando por idénticas circunstancias, han sido capaces de ir haciendo estatutos y de caminar de acuerdo a lo que nos dice nuestra Iglesia.

Desde aquí se invita a todos los que están implicados a definirse y a no perder el tren de la historia.

DERECHO
A LA
ENSEÑANZA
DE LA
RELIGION

y el deber
de ser
consecuente



Entonces fue Navidad

Cuando aceptaste la voluntad de Dios, sin comprenderla, porque no veías el sentido de aquello en tu vida...

... entonces fue Navidad

Cuando no entendías las cosas que ocurrían, pero tú confiabas en Dios y creías que todo contribuye al bien de los que aman...

... entonces fue Navidad

Cuando ibas por la vida sin rumbo fijo, desconcertado, buscando la posada de alguien que te comprendiera...

... entonces fue Navidad

Cuando tuviste que alojarte en la pobreza de una cueva, por la incompreensión de tus amigos o la falta de cariño de tus seres más queridos...

... entonces fue Navidad

Cuando limpiaste tu corazón, abatido por la desgracia y humildemente te reconociste pobre ante Dios...

... entonces fue Navidad

Cuando dispusiste tu alma con sencillez para que Dios se manifestara en ella a los demás a través de tus obras...

... entonces fue Navidad

Cuando nació en tus manos por la caridad para ayudar al hermano necesitado y triste, y le llevaste hacia Él...

... entonces fue Navidad

Cuando tú eras el mensajero y el buen sembrador de la Paz de Jesús a los hombres de buena voluntad...

... entonces fue Navidad

«Sobre el Pesebre, inclinados,
--de la vida malheridos--
hay niños que se preguntan
por qué Dios está dormido...

Pastores, Reyes, abrid
zurrones, cofres de gritos:
que siga el dolor gritando
y el hambre, la herida, el frío,

junto a las puertas del sueño
del HOMBRE-DIOS hecho Niño:
«el Dios le lleva despierto,
sólo el Hombre está dormido».

(Pedro Hernández)





IGLESIA EN ORACION

En esta Noche Bendita (Día Santo) en que Dios besa y abraza nuestra carne, en que Dios se hace más cercano y más favorable, acudamos a él con toda confianza.

- Acuérdate, Señor, de tu Iglesia, que hoy celebra el nacimiento de tu Hijo en todos los rincones de la tierra, haz de ella un Belén vivo para todos los pueblos.

- Acuérdate, Señor, de todos los pueblos del mundo, que por el nacimiento de tu Hijo progresen en la paz, en la justicia, en la solidaridad y en el conveniente desarrollo.

- Acuérdate, Señor, de los más pobres, los marginados, los enfermos, los extranjeros y refugiados, los parados, los ancianos y los que se sienten solos, de los drogadictos y sus familias, de todos los que sufren, para que por el conocimiento de tu Hijo se sientan consolados y liberados.

- Acuérdate, Señor, de nuestras familias, que por el nacimiento de tu Hijo se sientan más unidas, más generosas y solidarias.

- Acuérdate, Señor, de esta comunidad reunida en torno al misterio de tu amor hecho carne, haz de todos nosotros partícipes y testigos de este amor.

Alegres villancicos

Ya está el niño en el portal,
que nació en la portería;
San José tiene taller
y es la portera María.
Vengan sabios y doctores
a proponerle sus dudas,
el niño sabe-lo-todo
está esperando en la cuna.
Dice que pecado es
hablar mal de los vecinos
y que pecado no es
besarse por los caminos.
Que se acerquen los pastores,
que le divierten un rato;
que se acerquen los humildes;
que se vayan los beatos.
Que venga la Magdalena,
que venga San Agustín;
que esperen los Reyes Magos,
que les tengo que escribir.

(Gloria Fuertes)

LOS MESES

Enero es un viejo que viste de blanco.
Febrero es un loco que viste de tul.
Marzo, llorón cuerdo.
Abril es poeta.
Mayo es invertido.
Y Junio es la siesta.
Julio es arrogante.
Agosto sensual.
Septiembre es el mar.
Octubre es un libro.
Noviembre, una vela.
Diciembre es un Niño
que nace y que tiembla.

(Gloria Fuertes)



Santiago Bellón Serrano

EN LA SACRISTIA.

Hemos pasado por el lateral derecho de la nave, la iluminación de las lámparas está desconectada. Las pequeñas luces que quedan, forman claroscuros en los diversos salientes de los muros y en los vanos arqueados. En la primera capilla del lateral izquierdo está la imagen del Nazareno tras la cual, aún en la penumbra, se percibe un lienzo del monumento. Seguimos hasta entrar en la sacristía, que nos eleva la mirada hacia el techo decorado con figuras pintadas. Pensamos que, a pesar de ser un lugar conocido, hacia tiempo que no lo visitábamos.

El despacho de la sacristía es pequeño, pero acogedor, y guarda el calor que se agradece en las atardecidas rasas del final de Noviembre.

Allí nos encontramos: Eloy-el Párroco-, María Sanz Granados, Angeles Garcia Serrano, Mary Martínez Rodguez, Pedro Sánchez Risco y Adolfo Piñero Sánchez.

Con frecuencia, D. Eloy había hechos reiterados llamamientos para la formación de grupos parroquiales con misiones concretas. La última llamada la realizó en un impreso en el que buscando colaboraciones, debía indicarse la actividad por la que cada cual estaba dispuesto a trabajar. A ello se dió una respuesta, cuya información leísteis en el Periódico anterior.

Este día, en el despacho de la sacristía, se ha constituido la junta de economía que, formada por los miembros ya citados, tendrán como principal función ser testigos de la administración de la Parroquia; todo ello siguiendo el sentido común de grupo (tal y como se hace en una familia a la hora de estimar las necesidades materiales, en función de los recursos disponibles, vino a decirse). Seremos requeridos por el Párroco a la hora de hacer una adquisición o reforma, cuya cuantía sea importante, para apreciar la conveniencia y, en cierto modo, reflejar el parecer del resto de la comunidad.

Uno de los miembros se encargará de hacer el recuento de las diferentes colectas; se evaluará un presupuesto anual; levantará acta de cada reunión y, estas, por el momento, no tendrán un carácter regular.

Nuestro Párroco, D. Eloy, nos confiesa la satisfacción de haber encontrado un grupo, que le acompañe en este menester. Nosotros tendremos que desprendernos un poco de nuestro tiempo personal, vencer a veces la cómoda modorra y dedicar un cierto esfuerzo en lo que puede ser un compromiso con los otros.

Hemos salido de la sacristía y andando hasta la puerta que nos conduce hasta la calle; en la Plaza unas nuevas puertas de entrada nos llaman la atención. Sólo el espíritu, a veces anónimo, pero desprendido y generoso de muchas personas, unido a la inquietud y la participación, han hecho posible realizaciones, que luego quedan entre nosotros, para ser utilizadas y disfrutarlas.

El magnífico templo que se eleva por encima de los tejados de todas las casas, es junto a la Fiesta de la Carrasca, uno de los elementos más representativos del pueblo de Villahermosa; en él se celebran los actos más solemnes de la vida colectiva y familiar: Semana Santa, bautizos, matrimonios, entierros, etc. Las necesarias labores de limpieza, reparación de lo deteriorado, la compra de diverso material, para este lugar, o para otros pertenecientes a la Parroquia, se sufraga con la aportación voluntaria de los que se sienten responsablemente vinculados a ella.

De la junta que ayudará al sacerdote en esta tarea económica, os hemos dado cuenta; hacia ese grupo, pedimos un mínimo de comprensión.-

!!!Feliz Año!!!

A.P.S.-

Santiago Bellón Serrano

Notas de la Direc. y Admòn del Periòdico.

En primer lugar agradecer a todas aquellas personas que han colaborado en la venta de la loteria del Periòdico y, que gracias a ellos se ha vendido antes que ningùn año. Gracias.

Otra cosa que queramos sepais, en respuesta a aquellos que han comentado si . . El Santuario lleva muchos recortes de prensa, la razòn no es otra que la falta de colaboraciones literarias; - por favor, colaborad y asi entre todos lograremos un mejor periòdico. Enviarnos sugerencias, sucesos que os han ocurrido, etc, porque a todos nos gusta saber cosas de la gran familia de Villahermosa, que sois todos los que estais esparcidos por la geografia española.

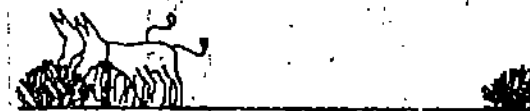
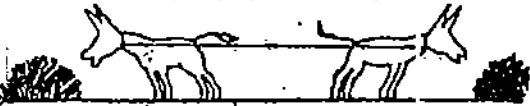
Y ya por ùltimo, esto es màs desagradable, que todos aquellos que recibisteis carta de no haber dado nada para el Periòdico, durante dos, tres, cuatro años este es el ùltimo nùmero que vais a recibir, sopena que mandeis vuestro donativo y os pongais al dia. No es de justicia que entre unos pocos, paguen el Periòdico de muchos.

+++++* * * * * ++++++

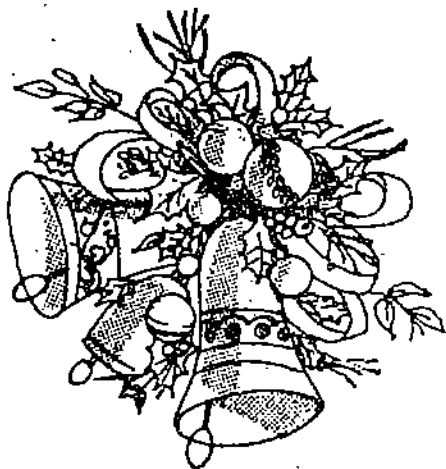
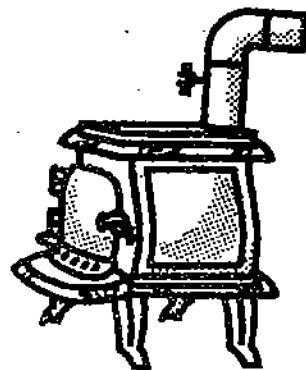


P A R A
P E N S A R

FABULILLA MUDA: TRABAJAR UNIDOS



Rincón del Hogar



MENU ESPECIAL PARA NAVIDAD

Ensalada variada

- 1 pechuga de pollo
- 1 bote de maiz dulce
- 200 grs. de queso fresco
- Lechuga
- 150 grs. de jamón york
- Aceite, vinagre y sal
- 100 grs. de gambas cocidas y peladas.

Se cuece la pechuga y se corta a dados; lo mismo con el queso fresco. Se mezclan todos los ingredientes y se aliña con aceite, vinagre y sal al gusto, o bien con salsa mayonesa.-

Besugo al horno con zumo de limón, perejil y mantequilla

1 besugo grande; 30 grs. de mantequilla;-
2 rodajas de limón; 4 cucharadas soperas de aceite
fino; el zumo de un limón; una ramita de perejil

Se limpia y lava muy bien el besugo. En una besuguera se pone el aceite, después se sala el besugo por las dos partes y por el agujero de la tripa. Se hacen dos tajos profundos en el lomo que quede arriba.

Colocamos el besugo en la besuguera con la ramita de perejil en la tripa y las dos rodajas de limón en los dos cortes. Se rocía con el zumo de limón y se pone la mantequilla en trozos por encima.

Se mete al horno, previamente calentado, durante 30 minutos.

Se sirve en la misma besuguera.-

Crema de limón

1 Bote de leche Ideal; limones; Azúcar.

Se bate al leche con la batidora hasta que esté espumosa.

A continuación se añade el zumo de 2 limones y se sigue batiendo.

...//...



...//...

Por último el azúcar (al gusto). Cuando está todo bien mezclado, se pone en copas y se meten en el frigorífico. Se sirve muy frío.

TRUCOS.

- Los jerseys de angora son bonitos, pero tienen el inconveniente de dejarnos la ropa llena de pelillos. Un modo eficaz de desacer-nos de ellos, es envolvernos una mano con papel celo, poniendo el lado adhesivo hacia fuera. Al pasar la mano sobre la ropa, quedará limpia y bien cepillada.

- Una manera de evitar las molestas bolas en los jerseys de ango-ra, es plancharlos con un paño húmedo por encima.

- Al llenar la bañera de agua, empezar siempre con el agua fría para terminar con la caliente; de esta forma, se evitará empañar el espejo y los azulejos y, sobre-todo habrá un ambiente menos sofocante.

+ + + + + + + + + + + + + + + +
- - - - -

B E L L E Z A

- Una buena forma de liberar nuestra piel de espinillas o impurezas, son los vahos. El calor re-blandece la capa córnea y las pequeñas gotas de grasa se desprenden con facilidad sin necesidad de dejar la piel roja e irritada.

Echa en el lavabo una buena cantidad de agua muy caliente y ponte una toalla por encima para concentrar el vapor en la cara.-

- Contra las uñas frágiles Cortarlas con regulari-dad, limarlas siempre en la misma dirección con una lima de-cartón, desde el borde hacia el centro.

Por las noche es conveniente aplicar una cre-ma y antes de dar el esmalte; emplea un barniz endurecedor.-

Angela y Mary.-



1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information and understanding the context of the problem.

10

////////////////////

[illegible][illegible]

© 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 258: 105–112

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ

// VERTICALES:

ne tiene figura de un codo (pl). Nota-

-...No lo sé, va dentro del
stand...