



"Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación"

Sendas del Sol

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

Editorial

Responsable:

Luis Ramos

Diseño y Diagramación:

Maccam - Tel.: 4855-6126
info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

Novedades



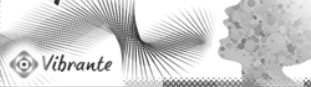
Ojos Cerrados - Creadores del Teatro Sensorial

Un grupo artístico interdisciplinario que experimenta con el uso de vendas para los espectadores-experimentadores-participantes, potenciando la vivencia sensorial y personal por medio de la imaginación y la improvisación, y dando así forma a nuevas obras artísticas.

INFO: 15-41980948

FACEBOOK: OJOSCERRADOSATEATRO

Expresión Vocal



"Un Espacio para Expandir la Experiencia de la Voz"

TALLER DE EXPRESIÓN VOCAL

Horario: Sábados de 13 a 15 hs

Profesor: Diego Blank

Arancel: Consultar 15-5578-0135

vibrantevoz@gmail.com

ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

Que son los cereales integrales

¿Qué son los cereales integrales?

Básicamente podríamos definir a los cereales integrales como a aquellos cereales que no han sido sometidos a ningún proceso de refinamiento, de manera que el grano del cereal conserva absolutamente todas sus partes. Pero no son los únicos.

También podemos denominar como cereal integral a aquel grano que solo ha perdido su cascarilla externa, pero sin embargo conserva todo el germen y la mayor parte de su fibra, por lo que es un alimento tremendamente rico en vitaminas y minerales.

Las propiedades nutritivas de los cereales integrales

Precisamente por esto, se hace recomendable aumentar el consumo de cereales integrales en nuestra dieta, a ser posible de manera habitual.

Tras docenas de estudios llevados a cabo desde hace



décadas, se conoce que los cereales integrales son ricos en fibra, vitaminas del grupo B, en vitamina E, tiamina, riboflavina, niacina y en minerales como el hierro, zinc, cobre, magnesio, selenio y fósforo.

Además estos cereales aportan hidratos de carbono complejos (mucho mejores que los hidratos de carbono simples, con un alto índice glucémico), proteínas y distintas sustancias protectoras como los lignanos, que son fitoestrógenos vegetales con diferentes propiedades contra las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Beneficios de los cereales integrales, en resumen

- Ayudan a reducir los niveles de colesterol alto.
- No engordan, al no aportan calorías de grasas y azúcares, sino energía.
- Reducen el riesgo de mortalidad.
- Protegen el corazón, y los intestinos en su funcionamiento.
- Disminuye la glucosa en la sangre, por lo que, entre otros aspectos, son claramente recomendables para las personas diabéticas.
- Mantienen la alcalinidad del organismo, liberando la acidez y protegiendo la dentadura.

Un consejo: Si no estás muy acostumbrado/a a tomar cereales integrales, te recomendamos comenzar con poca cantidad, e ir aumentándola de manera paulatina. ■



Seguinos en Sendas del Sol

Por mayor información visite nuestro sitio web www.sendasdelosol.com.ar

La actitud interior

Eran dos grandes amigos. Trabajaban en un pueblo y decidieron ir a pasar unos días a la ciudad. Comenzaron a caminar y en una gran calle vieron un burdel que estaba frente a frente con un santuario. Uno de los amigos decidió pasar unas horas en el burdel, bebiendo y disfrutando de las bellas prostitutas, en tanto que el otro optó por pasar ese tiempo en el santuario, escuchando a un maestro que hablaba sobre la conquista interior.

Pasaron unos minutos, y entonces el amigo que estaba en el burdel comenzó a lamentar no estar escuchando al maestro en el santuario, en tanto que el otro amigo, por el contrario, en lugar de estar atento a las enseñanzas que



estaba oyendo, estaba ensoñando con el burdel y reprochándose a sí mismo lo necio que había sido por no elegir la diversión. De este modo, el hombre que estaba en el burdel obtuvo los mismos méritos que si hubiera estado en el santuario, y el que estaba en el santuario acumuló tantos deméritos como si hubiera estado en el burdel.

*El Maestro dice: Precediendo a los actos, está la actitud interior. ■

conocerse a uno mismo



Un niño de la India fue enviado a estudiar a un colegio de otro país.

Pasaron algunas semanas, y un día el jovencito se enteró de que en el colegio había otro niño indio y se sintió feliz. Indagó sobre ese niño y supo que el niño era del mismo pueblo que él y experimentó un gran contento.

Más adelante le llegaron noticias de que el niño tenía su misma edad y tuvo una enorme satisfacción. Pasaron unas semanas más y comprobó finalmente que el niño era como él y tenía su mismo nombre. Entonces, a decir verdad, su felicidad fue inconmensurable.

*El Maestro dice: No hay mayor gozo en este mundo que el de conocerse a uno mismo ■

Es increíble cómo la gente puede hacer daño, incluso con buenas intenciones



Teatro Recomendado

"Terrenal",



EL ACTOR CLAUDIO RISSI CUMPLE OTRA COMPOSICIÓN ADMIRABLE EN COMPAÑÍA DE SUS TOCAYOS CLAUDIO DAPASSANO Y CLAUDIO MARTÍNEZ BEL EN "TERRENAL", ESCRITA Y DIRIGIDA POR MAURICIO KARTUN, QUE VINCULA TEMAS BÍBLICOS CON

UNA AFILADA CRÍTICA AL CAPITALISMO, EN TEATRO DEL PUEBLO.

En la obra, que se ve en la sala de Roque Sáenz Peña 943, los viernes a las 21, sábados a las 21.30 y domingos a las 20, Kartun toma el relato de Caín y Abel contado por Flavio Josefo, un historiador judío del siglo I d.C.