



"Dios no podía estar en todas partes a la vez, y por eso creó a las madres". Feliz Día!!

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

Hello Zumba

Programa de baile y entrenamiento creado para aquellos que buscan hacer actividad física de manera divertida. Apto todas las edades. Profesor: Magali Juejati.



Baile Americano

Siempre un clásico, si te gusta la música de los 80 esta es tu oportunidad. Lunes 21 hs.



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

PIENSO LUEGO EXISTO

Un día, un buscador llegó a un santuario tibetano en el que vivía un ermitaño. El lugar, aislado de todo contacto humano, era perfecto para la meditación, y el buscador, fascinado con el lugar, pidió permiso al ermitaño para quedarse allí unos días.

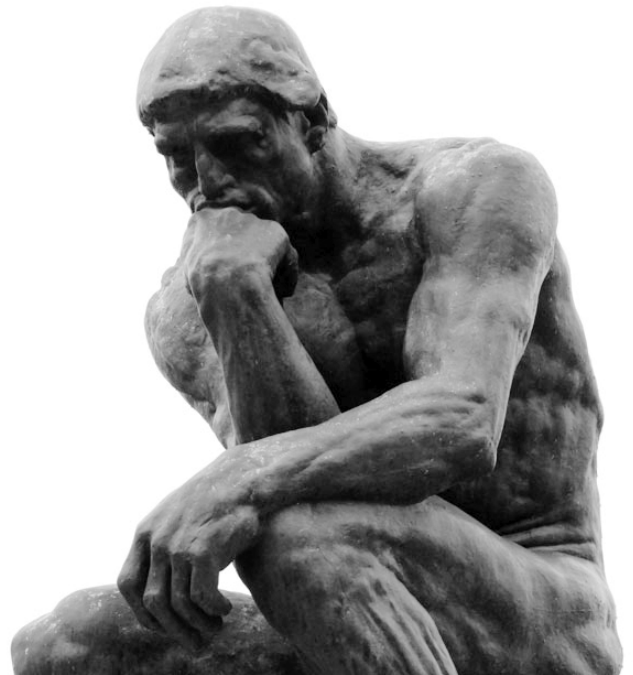
-Puedes hacer lo que quieras. Si lo deseas, quedate -dijo el ermitaño con cara de pocos amigos.

Unos días después, el buscador se sentó junto al ermitaño. Ya había meditado



unos días, pero el buscador todavía tenía preguntas que buscaban respuesta.

-A menudo me pregunto cómo soy yo. Es una pregunta que no puedo dejar de hacerme, día y noche -le dijo el



buscador al ermitaño.

- Yo diría que eres como una vaca -le respondió el ermitaño.

El buscador quedó estupefacto. Esperaba cualquier respuesta, pero nunca una tan sorprendente ni tan poco profunda.

-No te asombres -dijo el ermitaño, atento a su reacción-. Seguramente has nacido de un útero y te has alimentado con leche materna.

-Sí, lo hago.

-También lo hacen las vacas. También comes, duermes y defecas. Tal como una vaca.

-O sea, ya lo ves, es evi-

dente que eres como una vaca.

El buscador, reponiéndose, replicó:

-No creo que yo sea igual que una vaca.

-He ahí la diferencia: la duda -dijo entonces el ermitaño-. Dudar es lo único que tú haces y la vaca no. Si tu duda es inteligente y te ayuda a investigar la última realidad y hacerte uno con ella, entonces dejarás de ser como una vaca. De otro modo, amigo mío, tú y la vaca sois iguales..., aunque las vacas suelen ser más pacíficas que los seres humanos. ■

CADENAS DE SEDA



Era un maestro que durante toda su vida había intentado inculcar a sus discípulos distintos valores importantes para su vida. En esta ocasión había decidido instruir a dos de ellos acerca de lo importante que es el desapego.

-Jóvenes, os voy a decir algo muy importante, que no debéis olvidar jamás. No os dejéis nunca atrapar por los apegos.

Uno de los jóvenes comprendió perfectamente, pero el otro todavía hacía distinción entre apegos grandes y pequeños, y entre diferentes objetos de apego. "Creo que no todo apego perturba o esclaviza; depende de los objetos o asuntos a los que te apegues", decía.

Entonces el maestro cogió un hilo, lo enrolló al cuello del que así se expresaba y empezó a apretar con mucha fuerza.

-¡Maestro, detente! ¡Vas a matarme!

El maestro se detuvo. Mostró el hilo a su alumno: era un delicado hilo de seda. Y le dijo:

-Recuerda que hasta un delicado hilo de seda puede quitarte la vida. ■

Cuento SUFI

LOS MEJORES ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES MAS INDISPENSABLES



Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano

En el contexto de una dieta saludable no existen los alimentos malos o prohibidos: todos los nutrientes son fundamentales para la vida. Sin embargo, hay algunos más básicos en tanto que se necesitan en más cantidad o que ejercen funciones más específicas o que son esenciales.

Esto último quiere decir que nuestro cuerpo por sí solo no los puede producir, de ahí que deban estar siempre presentes en los alimentos que componen la dieta diaria.

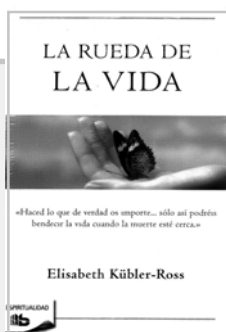
Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los con-

tiene todos, por lo que cuanto más variada sea la dieta, más fácil será cubrir las necesidades de todos ellos.

Una lista saludable debe contener nutrientes y compuestos saludables.

Para hacerla, se pueden escoger alimentos con particularidades nutritivas específicas y sobresalientes sobre otros alimentos de su misma naturaleza, pero con sutiles diferencias como para hacerlos merecedores de los primeros puestos. Se incluyen: ácidos grasos omega-3, fitosteroles, antioxidantes (antocianinas, resveratrol, sulforafanos), vitamina C, ácido fólico, hierro, vitamina B12, fibra y proteína vegetal. ■

Por MAITE ZUDAIRE



La rueda de la vida

La rueda de la vida puede considerarse el testamento espiritual de **Elisabeth Kübler-Ross**. Es un libro tan singular como lo fue la vida de la autora, una existencia dedicada al alivio del sufrimiento de los enfermos y de todos los que sufren la pérdida de un ser querido.