

revista **R**

Año 14 N° 60  
Distribución  
gratuita

# **mente abierta**

[www.revistamenteabierta.com.ar](http://www.revistamenteabierta.com.ar)



**Introducción sintética al Eneagrama**  
**Curiosidades meteorológicas**  
**Cómo buscar en Internet - Trucos**  
**Sugerencias para cuidar el agua**  
**La vista**  
**Petra, ciudad de piedra**  
**Sun Gazing –Mirando al Sol-**  
**Energías renovables**  
**Nikola Tesla**  
**Gandhi**  
**Los cereales**  
**La actividad física**  
**Los condimentos**

# Introducción sintética al Eneagrama

## El símbolo

Si vamos a buscar la existencia del símbolo en el material escrito en occidente, es necesario ir a la fuente, y no hay que ir muy lejos. Sólo tendremos que consultar algunos libros del Cuarto Camino.

En 1949 sale a la luz la obra de Ouspensky "*Fragmentos de una enseñanza desconocida*" (En busca de lo milagroso) en la que cita por primera vez al Eneagrama y explica el primer acercamiento haciendo referencia que "*a quien conozca el Eneagrama, todas las puertas del conocimiento verdadero, del conocimiento que lleva al despertar, le será revelado*". Recordemos que Ouspensky comenzó su trabajo con Gurdjieff alrededor de 1915, después de pascuas.

El Eneagrama no apareció públicamente en el mundo en esos tiempos, las ideas del Cuarto Camino, en este caso las del Eneagrama, se van desvelando de una manera paulatina a la vida cotidiana bajo los principios de las Escuelas. El ritmo en el cual se desvelan los conocimientos esotéricos (esotérico significa interior) tienen mucho que ver con los tiempos que corren, a medida que ciertos acontecimientos comienzan a suceder: importantes cambios en la humanidad que van acompañados de no menos significativos procesos ecológicos, la enseñanza real tiene que volverse asequible a muchas personas para que puedan metabolizar los sucesos externos e internos y lo más importante hay que enseñar: **el cómo, el qué, el cuándo** de las prácticas, **ejercicios** y **actitudes** para despertar en dichos períodos turbulentos y acelerados.

Más tarde, el 22 de enero de 1944 en la ciudad de Birdlip (Inglaterra) se leyó en una de las clases dictadas por el Dr. Maurice Nicoll (quien recibió el conocimiento directamente de P. Ouspensky y G. I. Gurdjieff) por primera vez un apunte sobre el Eneagrama (o diagrama de nueve). Esta clase, obviamente hablamos del escrito y no de las explicaciones pedagógicas que la acompañaron, se puede leer en el tomo 2 de "*Los comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*" de Maurice Nicoll,

editado por Kier. La primera edición a la cual tuvo acceso el público en general fue en 1952 en Londres, 8 años después de su primera lectura y tres años después del libro citado de Ouspensky. Antes de esa fecha era sólo conocimiento de Escuela y se tenía acceso a la información si sólo se era miembro establecido de La Escuela, bajo la responsabilidad de guardar el secreto, hasta que llegara el momento de su divulgación pública.

Gurdjieff había enseñado, hacía varios años, que este símbolo permitiría entender muchas cosas de los sistemas espirituales y filosóficos antiguos y que ordenaría fragmentos de conocimientos que aparentemente se veían como contradictorios y mal organizados.

El Eneagrama sirve para enfocar, para comprender, los eventos humanos y de la naturaleza, de una manera orgánica y ordenada. También decía Gurdjieff que el Eneagrama permitía integrar y unir simultáneamente la ley de siete y la ley de tres. Ambas leyes permiten explicar los procesos de manifestación, de cómo se desarrollan los eventos y su existencia, respectivamente. La Ley de tres explica que en toda manifestación deben existir tres fuerzas: la activa, la pasiva y la neutralizante, en proporciones establecidas según la naturaleza del acontecer; la ley de siete explica como el orden (ley de tres) se manifiesta a través del tiempo para que no haya un caos. Un par de ejemplos de la ley de siete se ve reflejado en la sucesión de los colores del arco iris y en la sucesión de las notas musicales. Esta ley también se la conoce por el nombre de octava. Toda octava completa implica una manifestación completa. Por ejemplo si hacemos pan y este se quema durante el proceso, diremos que la octava se ha roto. Por otro lado si sacamos el pan y nos damos cuenta que le falta cocción y lo volvemos a meter al horno para terminarlo diremos que la octava se ha rectificado. En lo psicológico podemos decir que hay octavas rotas en relaciones humanas y rectificadas cuando las mismas se recomponen o simplemente terminadas porque su

proceso se detuvo, por haber llegado a su fin (muerte natural).

En el Eneagrama se puede inscribir los distintos procesos del cuerpo humano, digestión alimenticia, digestión psicológica de impresiones, circulación sanguínea, ciclos de las civilizaciones, tipologías humanas, etc, etc.

En la primavera de 1936 de Londres, Rodney Collin se encuentra por primera vez con Ouspensky, en las conferencias privadas que dictaba.

Cuando Ouspensky muere en sus brazos, el 2 de octubre de 1947, comienza a escribir el libro "**El desarrollo de la luz**" (Teoría de la influencia celeste), que le llevó dos meses terminarlo. El cual se publicó en 1952 en Ediciones Sol (el mismo año que el libro del Dr. Maurice Nicoll). A este trabajo, Collin lo continuo con "*Teoría de la Vida Eterna*".

Rodney Collin tuvo la responsabilidad de Escuela de editar las ideas que debían continuar a la divulgación del conocimiento del Eneagrama, entre tantas otras ideas poderosas que llevan al despertar, por eso creó la Editorial Sol para editar en español los libros del Cuarto Camino. Rodney llevó a cabo su tarea de divulgación específicamente en México, recorrió Sudamérica y estuvo en Buenos Aires en enero de 1955. Tengo un libro autografiado por él, el 24 de enero de 1955. Obviamente no me lo firmó a mí, pues nació en 1968.

En 1970 Daniel Ruzo da a conocer en su libro "*Los últimos días del Apocalipsis*" editorial EISA de México, El Eneagrama de los tiempos, en el que interpreta los libros de Nostradamus aplicando el Eneagrama, demostrando que Nostradamus utilizó la figura para encriptar u ocultar sus profecías. En 1978, en el libro "*El testamento auténtico de Nostradamus*", Daniel Ruzo revela la utilización del Eneagrama para desvelar y unir diversas cronologías tradicionales orientales y occidentales con Nostradamus y probar que este sabía muy bien los secretos de tan poderosa figura. Es más, analiza cómo el testamento de Nostradamus fue escrito siguiendo la ocultación del

eneagrama. Nostradamus no ha dejado escritos o no se han encontrado aún sobre el Eneagrama literalmente hablando, lo que lleva nuevamente a la idea del secreto de su conocimiento.

Finalmente asumí (Claudio Alejandro Moraga Flores) la responsabilidad de editar el libro que explica las tipologías humanas asociadas al Eneagrama en lo referente al Cuarto Camino. El libro "Curso de Eneagrama Esencial completo", hoy agotado, vio la luz a finales de 2003, editado en editorial Dunken, y fue presentado en la Feria del libro N° 30 de 2004 (antes de esa fecha algunos docentes habían recibido los primeros conceptos). En el mismo se revelan las tipologías usadas en las Escuelas de Cuarto Camino que se dedican a la formación de docentes, como es el caso de la que dirijo desde hace más de 20 años.

Mi relación con las ideas, comenzó el 27 de abril de 1986 y tuve contacto con diversos docentes del Cuarto Camino a lo largo de mi trabajo de despertar.

Las tipologías que se utilizan en el verdadero Eneagrama pueden ser interpretadas en diferentes niveles psicológicos como espirituales. Es decir, la herramienta Eneagrama puede aplicarse a la personalidad, falsa personalidad, esencia y morfología física, sin olvidar los niveles de ser del hombre que son 7 en su generalidad, con las tendencias emocionales, intelectuales o motrices instintivas en cada uno de ellos.

Muchos autores de hoy día, inclusive "docentes", han inventado derivaciones de esta herramienta sin tener idea de cuál es su origen y meta en el camino del despertar de la consciencia. Se han abusado del diagrama para darle un "toque" psíquico espiritual, pero como el Eneagrama forma parte de un todo mayor, de un sistema completo de Escuela, no puede "funcionar" correctamente cuando se lo abstrae del conjunto al cual pertenece, un pez deja de ser pez cuando se lo saca del agua. De ahí las contradicciones que genera su utilización aislada. Esa sensación que tienen los que estudian

seriamente, de que "nunca se terminan de cerrar los conceptos", de nunca encontrar el mejor "cuestionario" para "encajar" a una persona será irremediable. Una parte nunca puede explicar el todo y mas cuando la parte solo involucra áreas arbitrarias o comportamientos arbitrarios de la personalidad y a eso agreguemos la falta de una disciplina de autoconocimiento, y no terapia, relacionada directamente con la aplicación conjunta del Eneagrama, que la llamamos *el como*, como debo obrar para evolucionar.

La psicología moderna no podrá nunca acercarse a esta herramienta de una manera verdadera pues obvia muchos aspectos del ser humano que no son objeto de su estudio.

La "sicologización" o "espiritualización" del Eneagrama a llevado a la "enfermedad" de ponerle número a las personas, a tipificarlas. Obviamente esto no funciona, sabemos que a medida que se estudia, las cosas no cierran, hay que "parchar" la metodología para que parezca que

...continúan en pág 4...



**CUIDE MUY  
ESPECIALMENTE  
LOS PIES Y LA CABEZA  
DE SU PROPIEDAD !**



**SIBACO. LIDER EN  
HUMEDAD DE  
CIMENTOS**

Membranas liquidas y  
asfálticas. Medianeras.  
Subsuelos.  
Garantia escrita en  
humedad de  
cimentos: 20 años.

**4553-5500**

**DISOM LASTIC**  
Azoteas - Muros- Píscinas  
Túneles-Sótanos-Jardines  
Lo nuevo DISOM LASTIC  
AZOTEAS, es un revesti-  
miento impermeabilizante  
y elástico formulado con  
polimeros denominados  
comercialmente  
LASTILENO®  
GARANTÍA : 12 AÑOS.

**Sibaco va...la humedad se va !**

SIBACO S.A. Avda. Álvarez Thomas 1835  
(C1427CDR) Ciudad Autónoma de Bs. As- Argentina  
Tel.: 4553-5500 (Lineas Rotativas) Fax: 4553-5660  
www.sibaco.com.ar info@sibaco.com.ar  
Nuestro Teléfono SIN CARGO: 0800-888-5006

**SIBACO®**

## Curiosidades meteorológicas

### ¿Qué es la sensación térmica?

La temperatura que marcan los termómetros es la temperatura del aire que nos rodea. Ésta no se modifica por el viento que haya, ni la humedad del ambiente. Es decir, puede ser un día húmedo de 24° C, o un día seco con la misma cantidad de grados: el termómetro marcará lo mismo, pero la percepción subjetiva que tendremos del calor no será igual. Posiblemente, el día húmedo nos parecerá más caluroso que el otro. O la humedad en un día de baja temperatura, nos hará sentir que el frío nos cala los huesos.

Lo mismo ocurre con los vientos. Muchas veces, con viento, nos parece que está más fresco.

La sensación térmica indica a cuántos grados tendríamos esa percepción de la temperatura cuando no hay factores atmosféricos como el viento y la humedad que modifican nuestra sensación de calor o frío.

### ¿Por qué sucede esto?

Frente al calor excesivo, los vasos sanguíneos se dilatan y se comienza a sudar. Al evaporarse la transpiración, se genera enfriamiento; pero cuando la humedad es elevada, la velocidad de evaporación es más lenta y el sudor, entonces, no es tan efectivo para refrescar.

Si la temperatura es menor de 32°C (temperatura de la piel), el viento, siempre que tenga una velocidad igual o mayor a 12,5 km/h, disminuye la

sensación térmica. En cambio, si la temperatura es mayor, la aumenta.

Ante las temperaturas bajas, el viento influye descendiendo la sensación térmica considerablemente desde una velocidad de 8 km/h: la pérdida continua de calor del organismo aumenta a medida que la diferencia entre la temperatura de la piel y la del medio ambiente, es mayor; bajo el efecto del viento, esta pérdida de calor se acelera.

En 1948, Paul Siple obtuvo un índice de enfriamiento midiendo el calor perdido por el agua a 33°C en función de la temperatura ambiente y la velocidad del viento. R. G. Stedman, en 1979 definió el parámetro de sensación térmica como resultado de la combinación de calor y humedad. Teniendo en cuenta las mediciones, se confeccionaron tablas que ponen en relación la temperatura con la velocidad del viento y la temperatura con la humedad. Hoy, el cálculo lo hace un programa de computación.

En Argentina, el Servicio Meteorológico Nacional actualiza hora a hora los datos en su página web. Los medios de comunicación consultan esta información o se comunican con el Observatorio Central de Villa Ortúzar.

"Viento del este. Lluvia como peste"

Dicho muy popular que aquí, en la zona del Río de la Plata, hace

referencia a los vientos húmedos desde el río (que está al este). Es la sudestada que provoca tormentas de varios días.

Los cirros son nubes altas formadas por cristales de hielo, que se presentan como bandas delgadas acompañadas de copetes. Parecen nubes peinadas sobre el cielo. Un poco más arriba, se pueden formar a partir de cirros o cirroestratos, los cirrocúmulos. Tienen aspecto de rebaño de ovejas o de suelo empedrado. Cuando se ven juntos, suelen indicar un cambio de tiempo en las siguientes doce horas. Generalmente, preceden a las tormentas.

Los altocúmulos son nubes muy parecidas a los cirrocúmulos, pero al estar más bajas, hacen sombra. Tienen aspecto globular y las nubes que los componen parecen parches que van del blanco al gris. Frecuentemente preceden un frente frío y, en las mañanas calurosas y húmedas de verano, marcan la formación de nubes de tormenta, más tarde.

Por eso, recordemos:

"Cuando el cielo está de lana, si no llueve hoy, lloverá mañana."

"Cielo empedrado, suelo mojado."

"Cielo aborregado, antes de tres días, mojado."

Guadalupe

Fuentes: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), [www.tutiempo.net](http://www.tutiempo.net)

*...viene de pág. 3*

cierra, obviamente hablo del Eneagrama que no se origina en las Escuelas.

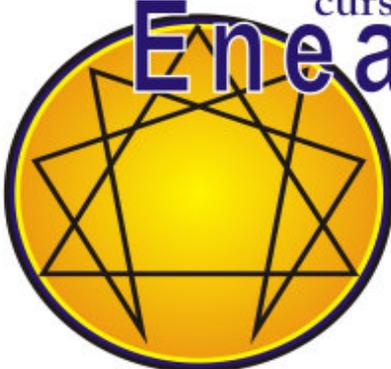
Con el tiempo los investigadores serios caen en la cuenta que "eneatipear" a las personas no es lo que corresponde, sienten que esta no es la meta de tan poderoso instrumento, se siente un "no se qué" oculto en esta herramienta, se atisba que debe haber "algo más" tras ella, que no es meramente "numerar" a la gente. Pues claro que hay algo más, ese "algo más" es el sistema al cual pertenece, que nunca queda en evidencia ante el ojo cotidiano, cuando se desvincula al Eneagrama de su fuente.

Bueno, he intentado acercar algunos puntos importantes del Eneagrama: su

origen, libros serios en los cuales investigar y posibles consecuencias cuando se lo mal estudia. Esto podría extenderse infinitamente, pero no es la meta de este humilde acercamiento introductorio.

Quien tiene oídos... Oiga e investigue y haga los deberes.

Claudio Alejandro Moraga Flores  
©(2009)Curso de Eneagrama esencial completo 2° edición.



**curso de**  
**Eneagrama**  
**Esencial**

Profesor Claudio Moraga Flores  
Autor del libro:  
"Curso de Eneagrama esencial"

2 meses. \$150 por mes  
en Belgrano. Inf: 4785-2567  
Lunes a las 19.30

[info@centroargos.com.ar](mailto:info@centroargos.com.ar) # [www.centroargos.com.ar](http://www.centroargos.com.ar)

# Cómo buscar en Internet - Trucos

La Web es un lugar donde la gente publica información que se encuentra vinculada. Los buscadores exploran la red todo el tiempo en la búsqueda de nuevos sitios, que luego clasifican. La cantidad y diversidad de información disponible no es siempre segura o válida.

Por lo tanto, lo que a nosotros como usuarios nos interesa, no es saber cómo trabajan los buscadores, sino cómo hacerlos funcionar eficazmente para nuestras necesidades. Por eso me pareció interesante que pudieran contar con algunas consideraciones o consejitos que, a la hora de la exploración, les arrojen resultados más simples y efectivos. Porque realizar una búsqueda en internet parece sencillo, pero lo que no suele ser fácil es localizar la información que necesitamos.

## *Realizando una búsqueda*

Primero analicemos el tema y pensemos de qué forma lo podemos encontrar: ¿cómo lo habrán nombrado o designado otros usuarios? ¿Qué palabras ilustran el tema?

## *Singulares y plurales*

Podemos comenzar diciendo qué cosas no hace falta tener en cuenta, por ejemplo los plurales. El buscador opera por medio de subcadenas, entonces al iniciar la búsqueda escribiendo en singular se investigará tanto en singular como en plural.

## *Los acentos*

Con respecto a los acentos no hay una regla general. La mayoría de los

buscadores al escribir una palabra con o sin acento, buscan igual, pero al no operar como una regla general, es oportuno intentar de ambas formas.

## *Oraciones o palabras exactas*

Cuando se desea encontrar frases o expresiones exactas, debemos contener el texto entre comillas, de lo contrario el buscador lo interpretará como términos separados.

Al escribir un texto entre comillas el buscador mostrará sólo resultados con esas palabras exactamente como están escritas. Las búsquedas de frases con comillas son útiles cuando se buscan expresiones famosas o nombres específicos. Por ejemplo: "Temperatura en Buenos Aires".

## *Excluir palabras*

Otra opción es la posibilidad de utilizar palabras para restringir, ampliar o dar más "detalles" al motor de búsqueda.

Cuando realizamos búsquedas separadas por un espacio, el buscador automáticamente las interpreta como palabras distintas añadiéndole un signo "+". Por ejemplo, si buscamos "música clásica" el buscador interpreta como "música + clásica" y buscará sitios que contengan las dos o una de esas palabras. Se pueden introducir también referencias a instituciones, autores y conceptos relacionados, por ejemplo: "música clásica" + Mozart.

Si por el contrario lo que queremos es excluir una de las palabras para que no aparezca entre

los resultados, se debe colocar el signo "-" o "not". En el ejemplo anterior, ante la búsqueda "música - clásica" nos mostrará solo páginas que incluyan la palabra música pero sin la palabra "clásica".

## *Evitar artículos, preposiciones y adverbios*

No es necesario utilizar palabras muy generales o poco significativas. Tenemos que tratar de ser ingeniosos a la hora de elegir las palabras claves para buscar. Por ejemplo: "una vaca rumiando en el jardín" será, "vaca rumiando jardín" sin las".

## *Una o varias palabras*

Podemos cambiar el AND por "O" u "OR" porque al menos una palabra tiene que aparecer en las páginas de resultados. Este operador es común olvidarlo cuando realizamos una búsqueda de varias palabras, y la orden nos mostrará páginas que contengan por lo menos una de las palabras que hemos indicado. Por ejemplo: "cabello Lacio" or "pelo liso".

*No quedarse con la primera página de resultados y explorar la segunda o tercera también.*

*Tenemos que considerar también, que es posible que no haya mucha información sobre algún tema en particular, o que directamente no se encuentre en Internet.*

## *Opciones para buscar*

Encontrará sutilezas de búsqueda propias en cada buscador.

Mónica

**ROYAL CANIN**

## La Jungla

pet shop

- Alimentos para mascotas nacionales e Importados
- Accesorios
- Boutique
- Ofertas
- Salón de belleza canina

Envíos a domicilio Sin Cargo  
Lunes a Viernes de 9 a 13 y 16 a 20hs. Sábados de 9 a 20hs  
Monroe 3248 y Freire TE. 4545-6767

## Cartas Natales

Revoluciones solares  
Consultas personalizadas  
Una forma diferente de conocerse para saber operar desde lo que uno ES.

**4-865-1705**  
**15-5-4786464**

## Sugerencias para cuidar el agua

Ahí van algunas propuestas ecológicas para nuestra vida cotidiana, ¿el objetivo?, cuidar el agua y nuestra Tierra; en definitiva... cuidarnos.

**Lavar los platos con la canilla cerrada.** Para evitar el derroche, se sugiere llenar una cacerola con agua y limpiar todos los platos usando el agua contenida en la misma. Al final, enjuagarlos con un chorro de agua lo más pequeño posible.

**Evitar el derroche de los litros de agua previos a una ducha.** Habitualmente dejamos abierta la ducha hasta que nos salga el agua caliente, derrochando de esa manera un promedio de 6 a 10 litros por minuto transcurrido. Para evitar ese gasto innecesario, podremos usar baldes con el fin de utilizar esa agua para otros propósitos, como por ejemplo regar las plantas, lavar los platos, cocinar, etcétera.

**Arreglar las canillas que gotean.** Una canilla goteando desperdicia unos 320 litros de agua por semana.

**Reparar los inodoros con deficiencia en el flotante.** Esta pérdida implica un desperdicio de unos 1.200 litros de agua por día, lo que equivale a las necesidades básicas de agua segura y controlada que consumen 4 personas en un día (en lavado, cocina, bañarse, etcétera).

**Si está regando su parque, limpiando su vereda, o en la calle lavando su auto, use las mangueras que vienen con pistola (sistema Aguastop).** De esa forma podremos usar el agua que realmente necesitamos, evitando el derroche de unos 570

litros que se pierden cada 30 minutos, mientras la manguera permanece abierta.

**Pongamos atención cuando nos lavamos las manos, nos cepillamos los dientes, nos peinamos mojándonos el pelo.** Observemos si la canilla quedó bien cerrada. A modo de referencia y para tomar conciencia sobre las cantidades, estos son algunos datos generales de derroche, informados por Aysa: Lavado de manos 1,5 litros, descarga de inodoro 16 litros, ducha (10 minutos) 100 litros, carga de lavarropas 100 litros, baño de inmersión 150 litros y lavado de automóvil unos 360 litros.

**En las casas, un descuido común de derroche es el desborde del tanque de agua.** Si no solucionamos rápidamente esa pérdida, podremos llegar a derrochar unos 2.600 litros por día.

**Evitar arrojar residuos o contaminantes en los cursos de agua.**

Por último, recordemos llamar al área de atención técnica (Aysa) cuando se detecten pérdidas en la red: **0800-321-2482, todos los días, las 24 hs.**



El contestador de la central nos dará dos opciones: marcar nuestro número de cuenta de servicio o la posibilidad de aguardar, para avanzar con el menú. Elijamos aguardar y cuando nuevamente nos detallen otras opciones, marquemos el interno 2. Seremos atendidos inmediatamente por una operadora y, en un plazo máximo de 48 hs, el proveedor se compromete a resolernos el inconveniente.

Un poco yo, un poco usted, un poco él, otro poquito ella, un esfuerzo del portero durante las mañanas mientras lava la vereda, una charla indirecta con nuestro vecino dominguero que lava el auto aunque llueva o truene, un poco mi familia cuando lava los platos, un poco el arquitecto que gerencia una construcción y ve el caño que pierde... en fin, un poco entre todos.

Ricardo

Fuente: [www.aysa.com.ar](http://www.aysa.com.ar)

**Curso Completo Feng Shui**

- Escuela de la Forma
- Escuela del Compás
- Bagua

Prof. Claudio Moraga Flores.

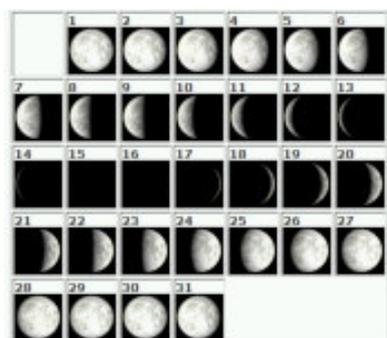
Autor del libro *Curso de Feng Shui completo*. Ed. Dunken  
**12 clases (3 meses). Inversión \$150 por mes.**  
**Lunes a las 19.30 hs.**

**Inf:** Centro Argos Av. Congreso 2316 (Belgrano) **4785-2567**  
[info@centroargos.com.ar](mailto:info@centroargos.com.ar) # [www.centroargos.com.ar](http://www.centroargos.com.ar)

# Calendario juliano gregoriano

Julio César impuso una reforma a las maneras anteriores de medir el tiempo. Por tal motivo puso en vigencia un calendario que dividía el año en 365,25 días, el cual generaba cada 4 años el agregado de un día al calendario. Entonces eran 3 años de 365 días, distribuidos en 12 meses, y un año de 366 días. Este año se llamaba bisiesto y en el mes de febrero, se celebraba 2 veces el día 23. Éste entró en vigencia en el año 46 AC y comenzaba a contar desde el año 153 AC. Se toma el 1 de enero como comienzo del año y no el 1 de marzo como tradicionalmente se celebraba. Con motivo de este cambio de fecha y el desfasaje producido entre el calendario romano y éste, desde el 153 AC al 46 AC, por única vez, el año tuvo 445 días. De esta manera queda impuesto el calendario de Julius, posteriormente llamado Juliano, en honor, claro está, al emperador.

Con el correr de los años, comenzó a notarse un nuevo desfasaje con el año astronómico, eran aproximadamente 3 días cada 400 años, esto es, porque en lugar de 365,25 días, la tierra tarda 365,242189 días en trasladarse alrededor del Sol. Es decir, 365 días, 5 horas, 48 minutos y 45,16 segundos. Estos pocos más de 11 minutos anuales, hicieron que para la época del Papa Gregorio XIII se produzca una diferencia de 10 días. Debido a este suceso, el papa, ordenó una comisión para hacer coincidir el año juliano con el astronómico.



La comisión dirigida por Cristóbal Clavio, basado en los cálculos realizados por Luigi Lilio, presentó el nuevo calendario al Papa. Se calculó que el año tenía 365 días, 5 horas, 49 minutos y 20 segundos. Difiere del año real, en alrededor de 26 segundos. Se establece al igual que en el gregoriano alternar cada 3 años de 365 días, un año bisiesto de 366 días. Con los cálculos de Lilio, se produce un error de un día cada 134 años o 3 días cada 402 años. Por esto se acordó que no fuesen bisiestos los años terminados en doble cero (100, 200, 300, 1500, 1800, etc), pero sí los que cuya primera o 2 primeras cifras sean múltiplo de 4, por ejemplo: 400, 800, 1200. De esta manera, se produce un error de 1 día cada 3.323 años.

Queda dispuesto el calendario Gregoriano a partir de 1.582, el año comienza el 1 de enero, consta de 12 meses: enero (31 días), febrero (28 o 29), marzo (31), abril (30), mayo (31), junio (30), julio y agosto (31), septiembre (30), octubre (31), noviembre (30) y diciembre (31). De una semana de 7 días: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo.

Desde la reforma del calendario romano por el juliano y luego por el gregoriano, se buscó hacer coincidir regularmente las fechas del almanaque con los sucesos astronómicos.

Con el correr del tiempo, todos los pueblos fueron adoptando este calendario, no siendo así con algunas religiones como la iglesia ortodoxa y la judía. Hoy día cuando todo está instaurado, por casi todos aceptado, toda la humanidad está de acuerdo por lo menos en algo, todos vivimos la misma fecha. Sino cuándo festejaríamos, por ejemplo, *la primavera*.

Gustavo

**Salud Mental Holística**

CLÍNICA - DOCENCIA - INVESTIGACIÓN  
**Lic. Carlos Alberto Scardulla**  
 Psicólogo (UBA)  
 Autor del libro "Fobias, Estrés y Pánico. Cómo liberarnos a través de lo holístico"  
 Editorial Kier. Colección Canal Infinito

Hipnosis-Tegresiones-Terapias de Vidas Pasadas-Método Brian Weiss  
 -Estimulación Cerebral  
 -Diagnóstico Kirlian  
 -Reprogramación de Conductas

• CARRERA DE TERAPEUTA HOLÍSTICO  
 • SEMINARIOS  
 • TALLERES

ANSIEDAD GENERALIZADA-ATAQUES DE PÁNICO  
 -FOBIAS-ESTRÉS-FATIGA CRÓNICA-TRASTORNOS DE BIPOLARIDAD-DEPRESIÓN-MORBING  
 -ADICCIONES-TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO  
 -COLÓN IRRITABLE-TERAPIAS DEL DOLOR  
 -BAJA AUTOESTIMA

Teléfonos: (011) 4781-9896  
 (011) 15-6134-7411  
 scardulla@arnet.com.ar  
 scardullacarlos@yahoo.com.ar  
 www.carlosscardulla.com.ar

**Anuncia AQUÍ**  
[info@revistamenteabierta.com.ar](mailto:info@revistamenteabierta.com.ar)

**YOGA**  
 CLASES GRUPALES E INDIVIDUALES

conciencia de nuestro cuerpo  
 descanso a la mente  
 autoconocimiento  
 desarrollo del Ser

IBERA 2925  
 MARTES Y VIERNES  
 DE 19,30 A 20,45  
 Prof. Marta Fazio 15 6586 7078

Mente Abierta Año 14 N° 60 [info@revistamenteabierta.com.ar](mailto:info@revistamenteabierta.com.ar)

## La vista

La vista es posiblemente el sentido que usamos más preponderantemente para percibir el medio que nos rodea. Claro que los demás sentidos son también imprescindibles, pero la mayoría de las veces basamos y comparamos nuestras experiencias a través de imágenes visuales. La ciencia actual sabe que los sentidos del cuerpo no son cinco, sino muchos más; tales como el de temperatura, presión atmosférica y corporal, equilibrio, dolor y algunos otros internos, muy sutiles, que permiten percibir estados de ánimo o energías circundantes; aunque esto no es muy común. Sin embargo, es la vista la que más cautiva al ser humano, pero: ¿qué órganos la integran y cómo funciona?

A través de la vista percibimos la luz, los colores y la forma de los objetos. Aunque el ojo es denominado el órgano de la visión, es en el cerebro donde se realiza el proceso de la visión y es reconstruida la imagen, los colores, formas y movimientos del objeto registrado. La función del ojo es la de captar los estímulos luminosos que llegan en forma de ondas electromagnéticas y traducirlos a impulsos nerviosos que son transmitidos al cerebro, a través del nervio óptico.

El ojo, como órgano focal, realiza dos ajustes: uno, para la intensidad de la luz a través del iris (la parte pigmentada o de color, del ojo), abriéndose o encogiéndose según la intensidad lumínica. El segundo ajuste es el de distancia, realizado por el cristalino, aumentando la curvatura de su cara anterior para la visión cercana y aplanándola para la visión lejana.

### Percepción visual

En la parte posterior interna del globo ocular se encuentra una membrana llamada retina, conformada casi en su totalidad por células nerviosas receptoras, en forma de conos y bastones.

Los conos suman alrededor de 6 millones y son los responsables de la percepción del color y visión fotópica (visión con plena luz), ya que estas células se activan muy poco cuando hay baja intensidad lumínica.

Los bastones, por el contrario, ofrecen una visión monocromática basada en el color azul. Son los encargados de la visión escotópica (con bajo nivel de luz). Aunque el número de bastones es mucho mayor al de los conos (100 millones) no tienen ingerencia en los detalles.

### Visión binocular o estereoscópica

Se llama así a la capacidad de integrar las dos imágenes provenientes de cada ojo y fusionarlas en una sola. El cerebro realiza este proceso, al recibir ambos estímulos y devolver como respuesta una única imagen en tres dimensiones. Un detalle esencial de la visión binocular es que los globos oculares deben estar ubicados frontalmente para que la incidencia sobre la imagen sea casi idéntica en ambos ojos. De esta forma se pierde amplitud de visión, pero se gana en profundidad y en detallismo. Este tipo de visión es característico en animales predadores, que deben medir la distancia de su presa, pero es poco común en animales herbívoros porque el alimento siempre permanece quieto y en un plano (el suelo); además, su vigilancia contra los predadores debe abarcar el mayor radio posible.

### Lo curioso...

¿Es la realidad visual, objetivamente, tal cual la percibimos?, ¿o se podría decir que cada individuo crea su propia realidad? Es para pensar, porque si tomamos en cuenta que el cerebro recibe un impulso nervioso que llega de los órganos sensorios y lo interpreta, esto quiere decir que la realidad que percibimos depende puramente de nuestro procesador orgánico, llamado cerebro. Veámoslo de este modo: tomemos el sistema visual con los ojos como aparato receptor, y, el cerebro, como aparato procesador de la imagen, y comparémoslo con una webcam y una computadora. El sistema visual humano es algo que todavía no ha podido ser reproducido artificialmente, lo que no quiere decir que sea mejor o que refleje fielmente lo que se encuentra fuera de nosotros.

Por otro lado, la mente subjetiva juega un papel importante, influyendo en la percepción; por



ejemplo: cuando observamos un árbol, nos puede gustar o no, pero tal árbol "es solo un árbol", ni lindo ni feo. Somos nosotros los que creamos esa realidad agradable o desagradable, según el estado anímico en que nos hallemos. Si es un día en el que nos encontramos de buen humor, veremos los colores de sus hojas más vivos; en cambio, si nos encontramos tristes, el mismo árbol pasará desapercibido. Simplemente pensemos en los trucos de magia, en donde la vista es engañada y la realidad es ocultada tras el truco. Nuestro cerebro también toma decisiones, basado en experiencias previas, negando determinados datos o reinterpretándolos, por ejemplo: si al conducir mi auto, choco un camión por atrás, y niego haberlo visto, ¿Quién no lo vio?. En este ejemplo se muestra cómo la vista, percibe el obstáculo, pero el cerebro, abstraído en pensamientos, no registra el vehículo.

En conclusión, la realidad percibida es producto de millares de procesos internos realizados por nuestro cerebro, para decodificar las señales provenientes de los sentidos, Agreguemos a esa realidad, valoraciones emocionales aprendidas, conocimientos adquiridos, lo que nos gusta o nos es afín según nuestra forma de pensar, lo que rechazamos por ser diferente o no entenderlo. Sumemos además, las condiciones externas que nos cambian anímicamente.

Entonces, con toda seguridad, podemos decir que el mundo que nos rodea no es tal cual lo interpretamos siempre. Démosle una segunda mirada detenidamente...tal vez veamos cómo cambia, sorpresivamente, delante de nuestros ojos.

Mariano G.

## Emprendé un nuevo camino

Muchos de nosotros, en algún momento de nuestras vidas, nos hacemos las siguientes preguntas:

¿Tiene mi existencia algún significado? ¿Es la vida simplemente una lucha por sobrevivir? ¿Quién o qué soy yo, esencialmente? ¿Es la muerte el fin, o existe algo eterno y permanente en mí?

La mayoría supone que encontrar las respuestas no es posible o es muy difícil.

Sin embargo, a lo largo de la historia, han aparecido individuos que dan testimonios de haberlas hallado. Si esto es verdad, si las respuestas son posibles, ¿cómo hacemos para hallarlas?

Debemos buscar respuestas, no solamente en teorías, sino verificables por experiencia propia para trascender la consciencia ordinaria con enseñanzas que proveen pistas útiles para orientarnos en nuestro crecimiento personal. Y aquí es cuando acertamos con el Cuarto Camino.

En este camino, a diferencia del crecimiento personal "terapéutico" que conocemos en la vida cotidiana, uno logra una trascendencia de sí mismo, un ir "más allá" del sentimiento de "yo soy" y no meramente por una mejora para "ser aceptado".

En el Cuarto Camino, fundamentalmente, se tomaron los conceptos primordiales de tres caminos: el camino del faquir (físico), del monje (emocional) y del yogui (intelectual).

Las ideas del Cuarto Camino aplicadas sobre uno mismo, bajo la supervisión del que conoce los métodos, en el seno de una Escuela adecuada, nos dan la seguridad de poder alcanzar los objetivos necesarios para nuestro camino de Evolución Interior.

Podemos decir que este camino fue creado para cualquier persona que reúna ciertas condiciones y que tenga el deseo de emprender un camino de evolución interior, sin dejar de lado las

obligaciones que la vida cotidiana exige: estudiar, trabajar, estar con su familia, vivir en sociedad, pagar sus impuestos, es decir, sin estar ajeno al mundo que lo rodea.

La forma de comenzar es simple: llámá para concretar una entrevista personal al 4785-2567 o escribí a [info@centroargos.com.ar](mailto:info@centroargos.com.ar)

Los horarios son variados. La clase es una vez por semana, dura una hora y media y se dicta en: Centro Argos – Av. Congreso 2316 - Belgrano



IEA  
international  
enneagram  
association  
argentina

V Jornada Nacional de  
**Eneagrama**  
29 de mayo de 2010  
inf: [info@centroargos.com.ar](mailto:info@centroargos.com.ar)  
[iea\\_argentina@yahoo.com.ar](mailto:iea_argentina@yahoo.com.ar)  
[www.ieaargentina.blogspot.com](http://www.ieaargentina.blogspot.com)



**DIETETICOS  
PALPA**  
ESPECIAS - FRUTAS SECAS  
Productos para Diabéticos y Celíacos  
COMIDAS SIN SAL  
COSMÉTICA NATURAL - HERBORISTERÍA  
PALPA 2416      Tel: 4788-5763  
(Alt. Av. Cabildo 1090)

**Técnica vocal**  
**Canto**  
Liberación  
de la voz  
**1568292493**  
María Guadalupe Velázquez



**Dr. MARCOS GARCIA**



**Odontología  
para niños**

TURNOS CON CITA PREVIA Tel. 4832-8831  
Scalabrini Ortiz 1987 2º Piso "A" - Buenos Aires

## Petra, ciudad de piedra

Las ciudades llamadas perdidas, a veces tuvieron una existencia real y otras, se han conservado en el contexto de mitos y leyendas (a no ser que un descubrimiento las ratificara). Muchas de estas ciudades maravillosas fueron grandes, prósperas, de significativa población, y... fueron borradas bruscamente, por cataclismos naturales o alguna guerra devastadora, o declinaron progresivamente hasta desaparecer.

Tal es el caso de Petra, importante enclave arqueológico en Jordania, y la capital del antiguo reino nabateo\*. El nombre proviene del griego *πέτρα* que significa piedra, y su nombre es perfectamente adecuado; no se trata de una ciudad construida con dicho elemento, sino, literalmente, excavada y esculpida en la piedra. El asentamiento de la misma se localiza en un valle angosto, al este del valle de la Aravá que se extiende desde el mar Muerto hasta el Golfo de Aqaba.

Fundada en la antigüedad hacia el final de siglo VII a. de C. por los edomitas, fue ocupada en el siglo VI a. de C. por los nabateos; quienes la hicieron prosperar, gracias a su situación privilegiada en la ruta de las caravanas que llevaban el incienso, las especias y otros productos de lujo entre Egipto, Siria, Arabia y el sur del Mediterráneo.

Hacia el siglo VIII, el cambio de las rutas comerciales y los terremotos sufridos, obligaron a sus habitantes a abandonarla. Así cayó en el olvido, hasta que fue redescubierta en 1812 para el mundo occidental, por el explorador suizo Johann Ludwig Burckhardt.

Este conjunto monumental está inscripto en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO y la zona que rodea el lugar es, también, Parque Nacional arqueológico. Desde el 7 de julio de 2007, Petra forma parte de las Nuevas Siete Maravillas del Mundo, junto con Chichén Itzá (Yucatán, México), Coliseo Romano (Roma, Italia), Cristo Redentor (Río de Janeiro, Brasil), Gran Muralla China

(China), Machu Pichu (Perú) y Taj Mahal (Agra, India).

Petra está embutida entre rocas abruptas y empinadas; escondida entre los pasadizos o pequeños cañones que la erosión del agua excavó, a través de miles de años. Un estrecho sendero de montaña

conduce al lugar, accesible sólo a través de un cañón de aproximadamente 1,5 km de longitud y hasta 200 metros de altura (el Síq), que en la parte más angosta, mide apenas dos metros de ancho.

La presencia de agua y la seguridad proporcionada por su acceso, hizo de Petra una parada natural en la intersección de varias rutas de caravanas que conectaban Egipto, Siria y Arabia con el sur del Mediterráneo, cargadas sobre todo con productos de lujo: especias y seda de la India, marfil de África, perlas del Mar Rojo e incienso del sur de Arabia (la resina del "árbol del incienso" –*Boswellia*– era codiciada en todo el mundo antiguo, como ofrenda religiosa muy valiosa y también como medicamento). La actividad comercial generada por las caravanas y los impuestos correspondientes, producían considerables beneficios. Como resultado, la ciudad albergó desde el siglo V a. de C. un importante mercado, que se mantuvo hasta el siglo tercero.

### Riego

En esta región de clima semidesértico, los nabateos construyeron un sistema de recogida y redistribución de agua de lluvia, con reglas para asegurar la provisión a todos los habitantes. La red alimentaba de agua muchos embalses y un ninfeo o fuente pública. Una red de mayor caudal también podía captar el agua de manantiales y zonas más remotas, para alimentar a los barrios más altos. El agua, de vital importancia, fue también el talón de Aquiles de



la ciudad. Así, los romanos cortaron el acueducto durante un asedio a la ciudad, con el fin de obtener una rendición más rápida. El resultado de este control del agua generó, en su época, un auténtico oasis artificial. Los restos de estas instalaciones todavía son visibles.

### Petra en las artes

La sociedad anglo-sajona tuvo noticias de la existencia de Petra, principalmente a través de las historias de religiosos británicos, que la describieron como "una ciudad de plata, tan antigua como el tiempo". De hecho, hasta la Primera Guerra Mundial, la ciudad sólo era accesible para los europeos, si iban acompañados por guías locales y escoltas armadas.

En 1868, la "caravana de pintores franceses", compuesta de Gérôme, Bonnat, Paul Lenoir, la guía-intérprete Mousali y el fotógrafo Goupil, trataron de retratar los bienes culturales de la ciudad, pero el resultado fue decepcionante porque las lluvias torrenciales les dificultaron el trabajo.

En 1930, Agatha Christie situaba la intriga de su novela "Encuentro con la muerte" (1937), en Petra.

Los productores de Hollywood, a través de películas como "Indiana Jones y la Última Cruzada", "Mortal Kombat, la destrucción final" y "El retorno de la momia", la aprovecharon para hacer los decorados.

Ana María

\*Antiguo pueblo cuya actividad se desarrolló especialmente al Sur y al Este de Palestina.

Fuente: Wikipedia, la enciclopedia libre

## Sun Gazing –Mirando al Sol-

En nuestra cultura nos han enseñado a temer al Sol y a escondernos de él, cuando en realidad, toda nuestra vida depende del astro rey. Tenemos muchísimos argumentos, comenzando porque nutre los vegetales que están en el inicio de la cadena alimenticia. Es nuestro gran benefactor, equilibra la naturaleza y la ecología. Siempre está ahí. Nos ofrece gratis y por siempre vida y salud. ¡ GRATIS!

Presentamos ahora al señor HIRA RATAN MANEK, difusor y defensor de una terapia que se está expandiendo por todo el mundo y se conoce como SUN GAZING.

La técnica es milenaria y bien sencilla, al alcance de todos: se mira el Sol en una hora segura, la primera después del amanecer o la última antes del anochecer, comenzando el primer día tan solo 10 segundos y cada día se le añade 10 segundos. Solo a esas horas lo podemos mirar sin riesgos para la vista. Los periódicos u otros medios nos dan la información de la salida y puesta del Sol.

Al finalizar los tres primeros meses (primera fase), se estará mirando al Sol 15 minutos; al final de seis meses, 30 minutos (segunda fase) y a los nueve meses, 45 minutos (final del proceso). Los días que no se puede mirar o que esté nublado, no se cuentan.

¿Qué nos dice Hira Ratan Manek? El Sol tiene poder y el hombre puede conseguir su libertad. Llevé una investigación durante varios años. Empecé en 1962 estudiando varias culturas y descubrí que el auténtico Saludo al Sol del que nos hablan en yoga, consiste en realidad en mirar al Sol. Analicé prácticas egipcias relacionadas con tradiciones de Méjico y Perú y el Día del Saludo al Sol boliviano. También entré en

contacto con creencias de Bulgaria y Grecia. Entonces, decidí "investigarme", es decir, aplicar lo recopilado en mí mismo. Me costó tres años de ensayo y error establecerlo. Cuando inicié la práctica, padecía de depresión a causa de problemas para dormir y dilemas con la comida. A medida que avanzaba, el sentimiento de hambre iba desapareciendo. Y me di cuenta que el Sol me alimentaba. En total son 270 días mirando el Sol, con una progresión de 10 segundos por día. Este es el requisito para llegar a conseguir todos los beneficios psicológicos, físicos y espirituales. Da resultados perfectos si se hace con tranquilidad y regularidad. No hay que tener prisa en esta terapia. El Sol no es comida rápida sino lenta.

Con el Sun Gazing hacemos nuestra propia fotosíntesis. Tomamos los fotones del Sol que constituyen una energía muy poderosa. Distingo tres fases de tres meses cada una. Puede ser que una persona quiera llegar hasta el final de los nueve meses y conseguir así una realización espiritual. O puede ser que persiga otros objetivos. Al final de los tres primeros meses, el practicante consigue una excelente salud mental. Esto es previo a cualquier sanación del cuerpo y a un camino espiritual. Tras estos tres meses se desprende de sus inseguridades, miedos, depresiones, celos, envidia, etc. Al conseguir esto,



la mente deja de bombardear al cuerpo con negatividad, y ello hace posible que en los tres meses siguientes, el cuerpo consiga salud.

La persona puede abandonar el proceso tras tres meses si ya se encuentra satisfecho y seguir en mantenimiento, sin prolongar ya más los tiempos de mirar al Sol. O bien, puede decidir abandonar a los seis meses, habiendo recuperado la salud. Pero, si tiene expectativas espirituales, deberá completar los nueve meses durante los cuales recibirá dones especiales, como la posibilidad de comer muchísimo menos. Personalmente, como una excepción tomo comida sólida, bebo líquidos como agua, té y, a veces, café.

Recuerden: en la antigüedad esta práctica era conocida por algunos, pero se mantenía en secreto. Ahora es el momento de compartir este conocimiento con todo el mundo. Hira Ratan Manek nos visitó en octubre último.

Dora Rodríguez

**DIETETICA  
CANELA**  
20 años vendiendo productos naturales  
Comidas naturales - Diet  
Velas - Hierbas  
Conde 2512 casi Monroe  
4541-6108

**Dr. MARCOS GARCIA**  
Odontólogo

 **Tratamientos  
personalizados**

TURNOS CON CITA PREVIA Tel. 4832-8831  
Scalabrini Ortiz 1987 2º Piso "A" - Buenos Aires

## Seis curiosidades de los elefantes y seis litros de agua

Esta es la historia de los Bongiovanni y el elefante Pepe. Una familia italiana de los pagos de Aldo Bonzi que, gracias al oficio circense de un tatarabuelo, habían viajado por el mundo entero conociendo ciudades como Londres, París, Lisboa y Madrid, entre otras.

El elefante Pepe ya llevaba unos cuantos años repitiendo la rutina de siempre, los mismos números... Aburrido y cansado de lo predecible, un día decidió cambiar la trama de su número. Para ello, minutos antes de que comenzara el espectáculo Nro 3.248, se plantó en la oficina de Don Bongiovanni ("il capo di tutti", como le decían) e iniciando un diálogo medio revolucionario, marcó el primer cambio.

**Pepe:** *-¡Hasta aquí llegué!; por más que hayan incluido mi nombre en la cartelera, ¡estoy harto!; esto no va más, no es lo mío, no es mi naturaleza, pero...¿ qué es esto de estar haciendo la "manguerita loca" durante 20 años?, ¿o aquel otro número tan gastado y deslucido de hacer equilibrio sobre la pelo-ti-ta? ¡Basta! Quiero hacer el número del que tanto le hablé..., quiero contarle al público curiosidades del mundo de los elefantes, quiero que sepan quiénes somos...*

**Don Bongiovanni:** Atento al reclamo de Pepe, pero con el prejuicio de que la idea sería un fracaso, contó hasta 10 en silencio, dirigió la mirada hacia un portarretrato con la foto de su abuelo, Don Cristóforo Agustino Bongiovanni; se quedó unos segundos más, contemplando la imagen. De pronto, se le deslizó una dudosa lágrima del ojo izquierdo y con la típica voz arenosa de un viejo fumador, le respondió mirándolo a los ojos:

*- Pepito,...(tomó otra pausa), noi siamo una famiglia, e l'amore di fratelli é il piú importante di tutti,... per questo ...*

**Pepe:** *-¡Basta!.*

Antes de escuchar el mismo argumento de siempre, Pepe se puso de pie, se llevó puesta la lámpara que colgaba de un caño del techo, apoyó sus dos patas sobre el escritorio y sin decir una palabra más..., obligó a que Don Bongiovanni continuara, ...pero esta vez cambiando la respuesta.

**Don Bongiovanni:** *-...Giuseppe, va bene... domani puoi cominciare con quello spettacolo che avevi preparato in' altra occasione...,io desidero buona fortuna per te.*

Al mes siguiente, Pepe presentó en público el número que tanto había esperado. Era muy sencillo: entraba a escena disfrazado de profesor, con el típico guardapolvo blanco y con unos anteojos que le habían hecho a medida; luego, se ubicaba en el centro del escenario aguardando a su partenaire, quien era ni más ni menos que su viejo compañero de fórmula, el payaso "Mucha Ducha". Este último, vestido de alumno, se sentaba junto a él en un pupitre; ambos en el centro del escenario. El objetivo de fondo, era contarle al público las curiosidades y rarezas más sorprendentes del mundo de los elefantes. Pepe hacía como que le tomaba un examen oral y, con el fin de que el público entrara a reírse a carcajadas, aplicaban un viejo truco escénico que consistía en que, cada tres respuestas correctas, la cuarta sería un disparate. De esa manera se habilitaba que el profesor metiera su trompa en un balde lleno de agua, succionara profundamente, mirara al público y, a modo de castigo correctivo, descargara unos 3 litros de agua sobre su alumno. El público... lo agradecía con carcajadas.



Mientras tanto, se cumplía el objetivo: que mayor cantidad de personas conocieran sobre la vida de este animal tan particular; el más grande de la vida terrestre.

Las curiosidades, que por cierto eran verdaderas, se contaban con un guión que decía más o menos, lo siguiente:

**Pepe:** *-Bueno, cuéntenos por ejemplo, alguna rareza sobre el ciclo vital de los elefantes...*

**Mucha ducha:** *-...tienen sólo una cría por embarazo, siendo el período de gestación de unos 22 meses...el ciclo de vida es parecido a la del hombre, viven un promedio de 70 años y también es llamativo el tipo de ceremonia que hacen cuando mueren.*

**Pepe:** *-...a ver, ¿por qué?*

**Mucha ducha:** *-Cuando reconocen por el olor, que los restos pertenecen a un elefante miembro de su misma manada, al parecer, rinden un particular homenaje póstumo, tocándolo con sus trompas y pezuñas. En cambio, ante huesos de otras especies, su indiferencia es total.*

**Pepe:** *-Continuemos...háblenos sobre alguna curiosidad del lenguaje que utilizan...*

**Mucha ducha:** *-Pueden comunicarse entre sí, enviándose*

llamados en un rango de 50 kilómetros cuadrados. Escuchan sonidos de muy baja frecuencia que nosotros no podemos oír. Por ejemplo: detectan 15 hertzios (Hz) a 4 km., de manera que logran comunicarse entre manadas a mucha distancia, advirtiéndose sobre peligros inminentes.

Para ese entonces, los espectadores (padres y niños) comenzaban a acomodarse nuevamente en las sillas... es que sabían que tocaba el turno de la cuarta pregunta, la de la respuesta errada...

**Pepe:** -¡Bien!, su respuesta ha sido correcta. Ahora le voy a hacer una pregunta muy, pero muy difícil: ¿A qué le tienen miedo los elefantes?... lo voy a ayudar dándole tres opciones...a - A los perros, b - A los árboles o c - A los ratones...

Inmediatamente, Mucha Ducha hacía el típico ritual de ponerse nervioso, reflexivo, de comerse las uñas..., y muy pensativo, susurraba: "...ratones, no, no... a los perros... no, mejor a los árboles... ay!, ¿cuál será?".

Paralelamente, los niños en complicidad con Pepe, le gritaban desahogados: "a los perros!, a los perros!"...y otros tantos, lo hacían exclamando: "a los árboles!, a los árboles!"...

Fiel al libreto, pero más que nada a esa carcajada totalmente despatarrada y contagiosa de los niños, miraba al público y producía el mayor momento de tensión. Lograba que un centenar de espectadores entraran en un silencio preciso, perfecto, ...y respondía:

**Mucha Ducha:** -a...a...los... ¿perros?

Y acontecía lo inevitable. Mucha Ducha quedaba empapado y el público en general, comenzaba a reírse eufóricamente.

**Pepe:** -Volvamos sobre la forma de comunicarse,... ¿qué otra rareza podría contarnos?

**Mucha Ducha:** -...cuando dos elefantes del mismo grupo vuelven a encontrarse tras una larga separación, se saludan "en silencio" en una frecuencia de 18 Hz. Por otro lado, los machos en celo evitan enfrentarse entre sí, emitiendo un mensaje de 14 Hz respecto de su agresividad latente. Las hembras receptivas se comunican a 18 Hz con los machos de alto rango, para alertarlos de los intentos de cópula de un usurpador.

**Pepe:** -Continuemos... ¿qué curiosidades nos podría contar sobre la alimentación?

**Mucha ducha:** -Pasan unas 16 horas al día comiendo, llegando a consumir un promedio de 220 kilos diarios.

**Pepe:** -Somos de buen comer..., la anteúltima: cuéntenos alguna curiosidad de nuestra trompa...

**Mucha Ducha:** - ... la utilizan tanto para rascarse el ojo, como para arrancar la rama de un árbol. El olfato que tienen es excelente, les permite seguir rastros y olfatear el aire en busca de compañeros. A través de ella pueden absorber hasta cuatro litros de agua, que luego descargan en la boca si quieren beber, o en su cuerpo si se quieren refrescar. La trompa posee más de 5.500 músculos individuales; el cuerpo humano, sólo 639. Esos dos "dedos" de la punta podrían tomar un vaso de cristal sin romperlo, e incluso un vidrio delgado. Al mismo tiempo, la trompa, es tan fuerte como para romper las ramas de un árbol, o para levantar hasta 270 kilos.

Luego, se repetía la instancia de la pregunta y respuesta equivocada, de manera que el ciclo de las carcajadas volvía a resurgir. Segundos más tarde, se completaban los 6 litros de agua y ése era el final del acto.

Mientras se retiraban los actores, el público acompañaba con fervorosos aplausos, agradecido por la lección aprendida.

Eso sí, en cada espectáculo se contaban 3 curiosidades nuevas; no lo olviden...A PEPE NO LE GUSTABA LA RUTINA.

Ricardo

**GRAFOLOGÍA**  
Cursos de Grafoanálisis con salida laboral  
Estudios de personalidad, Selección de personal  
Compatibilidad de caracteres, Grafoterapia  
Orientación Vocacional

CLASES PRESENCIALES GRATUITAS

**Graformar**

Centro de Formación en Grafología  
Directora: Prof. Karen Rocher  
Autora de los libros:  
"MANUAL DE GRAFOLOGÍA, al alcance de todos" y  
"CASA, ÁRBOL, PERSONA, Manual de Interpretación del Test"

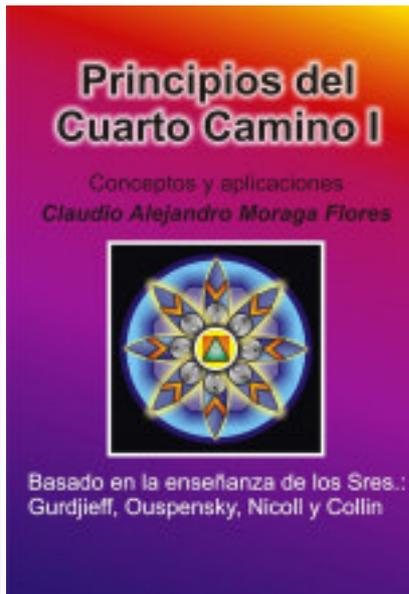
Informes: 4896-1440  
www.graformar.com.ar  
E-mail: info@graformar.com.ar

**danza**

Magali Baratini  
1562368573 / 48646067  
capital

clásica  
contemporánea  
flamenco  
alineación postural





**Autor: Claudio A. Moraga Flores**  
**Principios del Cuarto Camino I.**  
**Editorial Parábola. 120 pág. \$48**

Lo más inteligente consiste en comenzar por lo que resulte sencillo y lógico. Las casas se comienzan desde abajo y no desde el techo.

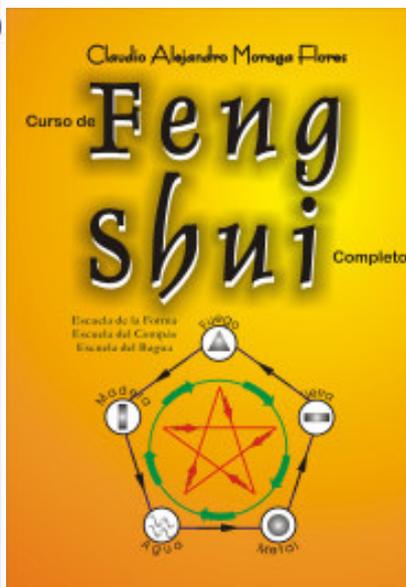
Algo debe quedar bien en claro: sin esfuerzos, sin autodisciplina y sin ayuda, no hay evolución posible. Estas tres actitudes interiores deben sonar juntas, de lo contrario no habrá evolución.

¿Cuántas cosas de la máquina orgánica no se conocen y se creen conocer? Piense en su salud, sus ciclos de bienestar, cada cuánto se ha enfermado de lo mismo. ¿Cuántas cosas creemos controlar de nuestras emociones y así y todo, seguimos cometiendo los mismos errores de comportamiento? ¿Cuántas

actitudes e ideas fijas mentales no nos permiten ver las situaciones de nuestra vida y la de los demás de una forma imparcial? ¿Qué es lo que hay en mí que me hace reaccionar de determinada manera, cuando lo que quiero es hacer otra cosa? ¿Por qué no puedo controlar mi paciencia y voluntad?

Al igual que cuando la carreta se mueve, los melones se acomodan solos, así cuando comenzamos a movernos en el sentido de la interioridad, nuestra vida anímica se acomoda. Ahora si la carreta se queda quieta o quien la conduce se duerme ¿qué sucederá? Lo de siempre. Lo predecible, lo mecánico.

Es hora de comenzar un camino (psicológico o espiritual verdadero) práctico. En este libro están los primeros pasos. Aprovechalo, será mucho lo que obtendrás.



**Autor: Claudio A. Moraga Flores**  
**Curso de Feng Shui completo**  
**Editorial Dunken. 96 pág. \$30**

El presente trabajo está adaptado a la vida cotidiana actual, sin perder de vista los conceptos milenarios de esta técnica.

Contiene la aplicación de las tres Escuelas: Forma, Compás o Brújula y Bagua.

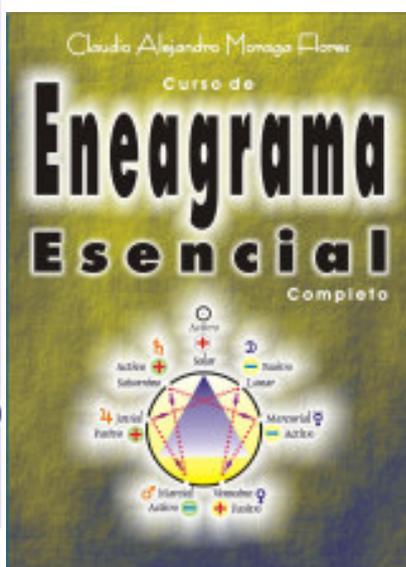
Los objetivos son:

- \* Crear un mejor entorno en nuestra casa o lugar de trabajo.
- \* Armonizar nuestra vida anímica.
- \* Evitar lugares que bloqueen nuestra forma de expresión.

El Feng Shui permite crear condiciones positivas en los lugares de prácticas y ejercicios, para quienes quieran emprender o estén recorriendo un camino de crecimiento interior .

¿Hacia dónde ubicamos la cama? ¿Qué punto cardinal es favorable para la casa? ¿En qué área nos recuperamos de nuestro agotamiento? Estas y otras preguntas pueden tener respuesta desde el Feng Shui.

Ud. podrá encontrar en esta obra los conceptos necesarios para realizar un estudio completo de su hogar, lugar de trabajo o casa de fin de semana.



**Autor: Claudio A. Moraga Flores**  
**Curso de Eneagrama**  
**Esencial completo**  
**Editorial Dunken. 80 pág. \$30**

Este trabajo está destinado a todas aquellas personas que valoran la relación entre seres humanos; desde la pareja, pasando por las relaciones familiares, hasta las laborales.

Es una excelente herramienta para conocer y comprender las predisposiciones esenciales, basadas en la tipología física y psíquica.

Todo aquel que tenga un rol en docencia o trato con el público en general, se verá beneficiado con los conceptos de los tipos humanos que aquí estudiaremos.

Desde el autoconocimiento, permite saber fehacientemente si se está o no realizando una evolución hacia un tipo superior.

Tanto hoy como ayer, los docentes de las Escuelas de Cuarto Camino se han valido de esta metodología, para crear condiciones de superación a sus alumnos.

Aprenderemos a conocernos mejor y a conocer a los demás, para lograr una mayor integridad en nuestra vida anímica.

Este material nos ayudará a entender planteamientos como:

¿Por qué hay personas que dicen NO primero? ¿Cuál es el tipo que busca negociar todo en su vida? ¿Qué personas tienen una tendencia natural a los detalles?

## Origen de las palabras

Seguramente cuando tomamos el bolígrafo para completar un crucigrama, o las chicas se visten con sus bikinis en el verano, o vamos de paseo a algún museo o reconocemos algún producto por su slogan, no nos preguntamos de donde viene su nombre. Por eso, hoy podríamos detenernos en ello ...

### BOLÍGRAFO

El 30 de octubre de 1888, John H. Loud obtuvo la primera patente del bolígrafo. Sus primeros modelos eran bastante toscos y sólo podían ser utilizados sobre superficies con la aspereza del cartón. El húngaro Laszlo Biro es el artífice de la modernización del bolígrafo. En 1944, durante la segunda guerra mundial, los soldados ingleses y norteamericanos lo probaron con fortuna dado que no perdía tinta y podían escribir incluso sobre papel mojado. Los Biros, así se llamaban al principio, fueron muy caros. Hoy, sin embargo, los precios se han hecho muy accesibles, y se venden de a millones en todo el mundo.

### CRUCIGRAMAS

El 21 de diciembre de 1913 el periódico "New York World" publicó el primer crucigrama. Su creador fue Arthur Wynne que, inspirándose en el cuadrado mágico -juego de cruce de palabras del siglo XIX-, ideó un pasatiempo más completo. Lo novedoso del juego era que las distintas palabras o enigmas,



que tenían que ser adivinados mediante una serie de definiciones, estaban separados por cuadros negros.

### BIQUINI o BIKINI

Traje de baño inventado por una compañía francesa en 1946. Fue nombrado así por la isla Bikini en Hawai, donde Estados Unidos llevaba a cabo pruebas nucleares, causando revuelo. Es por ello que fue usado ese nombre, por ser una palabra que estaba de moda ese año y porque creían que la prenda tendría un impacto explosivo.

### MUSEO

Universidad creada por Tolomeo en Alejandría, a la que se llamó así por estar dedicada a las Musas, diosas griegas del saber.

### SLOGAN

Es un término inglés que, a su vez, proviene del gaélico y su forma original es el "slaugh claim" (grito de combate) de los viejos clanes escoceses.

Verónica

## Budín integral con almendras

### Ingredientes:

200 gr de harina integral super fina, 100 gr de manteca, 100 gr de almendras bien molidas, 100 gr de azúcar negra, 2 huevos, 2 yemas, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 1 cucharadita de polvo para hornear.

### Preparación:

- 1) Mezclar en un tazón la manteca con el azúcar hasta formar una crema.
- 2) Agregar los huevos y las yemas (batiendo siempre, después de cada incorporación).
- 3) Colocar las almendras, la vainilla y la harina integral junto con el polvo de hornear. Si la masa resultase demasiado espesa, incorporarle un poco de leche.
- 4) Dejarla descansar durante una hora.
- 5) Colocar la mezcla en un molde para budín, previamente enmantecado y enharinado.

### Cocción:

Precalentar el horno y cocinar a temperatura media durante 45 minutos. Retirar, entibiar y desmoldar.

Ricardo

Fuente: [www.recetasdecocinafacil.com](http://www.recetasdecocinafacil.com)



**"Haathi mere Saathi"**  
Venta de:  
Sahumerios importados  
Velas  
Aceites Esenciales "CASA GAIA"  
Accesorios - Platería - Esculturas  
Pedro I Rivera 2817 C.A.B.A.  
Tel.4547-3270 Cel.(15) 5001-4542  
[premualquimia@yahoo.com.ar](mailto:premualquimia@yahoo.com.ar)



**DIETETICA ONCE**  
HIERBAS - COSMÉTICA NATURAL (OMS-WELLEDA-EL ARCA)  
ESPECIAS - FITOMEDICAMENTOS - FRUTAS SECAS - LEGUMBRES  
ALMACÉN NATURAL - COMIDAS  
DIABÉTICOS CELÍACOS  
VALENTIN GOMEZ 2902 **Tel: 4864-7042**  
(Esquina Boulogne Sur Mer)

## Energías Renovables - Su urgente difusión y aplicación

Los productos energéticos se obtienen a partir del aprovechamiento de distintos elementos y fuerzas de la naturaleza. Según su origen y la forma en que son utilizadas, las fuentes de energía se clasifican en:

**Fuentes renovables:** son elementos naturales que se renuevan permanentemente como la radiación solar, los vientos, el movimiento del agua o el calor del interior de la Tierra. Son autorrenovables porque el uso continuo por parte de las actividades humanas no produce su agotamiento. Otros recursos pueden ser renovados y acrecentados por la acción del hombre. Son los recursos de composición orgánica tanto, vegetal como animal; por ejemplo, la leña y el carbón vegetal que se obtiene de los bosques y que pueden ser renovados mediante forestación o el bagazo que es el uso de residuos de la caña de azúcar.

**Fuentes no renovables:** son recursos naturales de composición inorgánica; se formaron a través de procesos naturales que llevaron millones de años, como los combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas) o el uranio. A medida que se utilizan, su volumen disminuye y su recomposición requiere de procesos que duran tiempos geológicos.

En nuestro país, como en el resto del mundo, se profundiza la búsqueda y el aprovechamiento de fuentes no contaminantes, que permitan ir reemplazando a aquellas no renovables.

**Energía geotérmica:** se basa en el aprovechamiento del calor proveniente del interior de la Tierra, que calienta las aguas subterráneas o asciende como vapor. Con ella se puede conseguir energía eléctrica o calor, para uso humano o procesos industriales.

La **energía eléctrica** se obtiene en centrales geotérmicas; utilizan el vapor, para mover las turbinas y generar electricidad. Pero, debido a

los altos costos de explotación, esta clase de energía se encuentra poco desarrollada. La única instalación en el país se encuentra en el yacimiento de Copahue (Nuequén).

**Energía eólica:** es la producida por la fuerza cinética (o movimiento) del viento. Existen algunas limitaciones para su aprovechamiento, como su intermitencia y el hecho de estar restringida a aquellos lugares con fuertes vientos. Además del clásico molino que se emplea para el bombeo de agua, están los aerogeneradores que se usan para la generación de electricidad y se caracterizan por tener pocas aspas. Las provincias patagónicas son las que tienen las mejores condiciones para el aprovechamiento de la energía eólica, dada la velocidad y persistencia de los vientos.

**Energía solar:** está considerada como una fuente segura, de escaso impacto ambiental e ilimitada. A pesar de estas maravillas, presenta algunas dificultades: no puede ser almacenada y su aprovechamiento está condicionado por la intensidad de la radiación solar recibida por la Tierra, los ciclos diarios y anuales a los que está sometida y las condiciones climatológicas del lugar. Para aprovechar la energía solar se requiere de cierta tecnología que la capte y la transforme en otra forma de energía como la electricidad (es el caso de las tecnologías fotovoltaicas) o calor (se aplica tecnología solar térmica). En la Argentina la energía solar se utiliza para generar electricidad para calefacción o para el bombeo de aguas subterráneas.

**Bioenergía:** como ya citamos, se elabora a través del aprovechamiento de la materia orgánica vegetal o animal. Y se transforma en biocombustible, como el bioetanol (a partir de maíz y caña de azúcar) y el biodiesel (con aceite de soja, girasol o maíz, grasa de animales y aceites usados). Sin



embargo, la difusión de los biocombustibles genera controversias. Muchos especialistas afirman que no son una buena opción y encierra muchas desventajas; entre ellas, el requerimiento de grandes extensiones de tierra para cultivar y también la sustitución del cultivo de productos alimenticios y la deforestación de muchas regiones. Jeffrey D. Sachs, de la Universidad de Columbia, nos señala que debemos cambiar drásticamente nuestros métodos de producción de energía, propulsión de los automóviles y climatización de los edificios. Pero las tecnologías no están listas para el hombre común, esto requerirá cambios complejos en las políticas públicas. Por lo demás, no existen incentivos de mercado que introduzcan a las empresas privadas a invertir en su desarrollo. Y lanza el desafío: este tipo de tecnología sólo servirá, si su aplicación se difunde sobre todo en China e India.

Dora Rodríguez

*Fuente utilizada: Arzeno, Calcacno, Castro García, Minvielle: "Geografía de la Argentina". Editorial Santillana.*



## La huerta en el balcón

Si agudizamos el ingenio y buscamos un poco de información lograremos tener nuestra pequeña huerta en espacios reducidos, por ejemplo en el balcón.

Primera condición es que el sol dé buena parte del día, sino, no se alarmen, se pueden ubicar espejos que reflejen bien la poca luz solar que de cerca del lugar. Si esto no es posible se puede probar con luz artificial, esto lleva un poco más de tiempo porque hay que ir ensayando cuál funciona mejor.

También tenemos que recordar regar periódicamente, como parte del cuidado de las plantitas.

De acuerdo al espacio podemos tener variedad de plantas para consumir. Por ejemplo, se pueden utilizar macetas, o confeccionar, a medida, algunos cajones donde sembrar. En macetas hay que plantar aromáticas (albahaca, orégano, tomillo, etc.), en cajones tomates de distintas variedades (cherris, peritas, redondos) y algunas verduras de hoja para hacer ricas



ensaladas (espinacas, acelga, lechuga, rúcula, radicheta, etc.).

Estas son algunas ideas acerca de cómo aprovechar pequeños espacios a favor de llevar a cabo una actividad digna, entretenida y provechosa. Recuerden que este tipo de labores nos enriquecen, además de acercarnos a la posibilidad de saber qué es lo que comemos y de dónde proviene. Es también importante si hay niños en casa para que aprendan en vivo y en directo los procesos de la naturaleza.

Ahora bien, dale un vistazo a tu balcón, fijate como podés acomodarlo y animate, *abrile paso a la naturaleza*. Pocos emprendimientos son tan gratificantes.

Gustavo

## Museo de Arte Hispanoamericano Isaac Fernández Blanco

Lo primero que llama la atención al entrar al museo, es su hermosísimo jardín de aire andaluz. A medida que se recorre, se rodea el edificio construido por el arquitecto Martín Noel: un palacio de inspiración barroca con una mezcla de elementos españoles y peruanos.

Adentro, nos prometen encontrar arte iberoamericano de los siglos XVI al XIX.

En tres plantas podremos ver ambientaciones al estilo de una casa del siglo XIX, con mobiliario, obras pictóricas, objetos de adorno, utensilios de cocina, etc. Objetos en plata, de impresionante complejidad de origen brasilero, boliviano y peruano. Cerámicas de culturas aborígenes americanas. Indumentaria de la época virreinal. Documentos históricos. Una importante colección de arte jesuítico- guaraní, mayormente compuesta por imágenes religiosas talladas en madera. Una llamativa colección de muñecas...

El patrimonio está compuesto por las colecciones personales de Fernández Blanco y Noel, el patrimonio del que fuera el Museo Municipal y numerosas donaciones.

En la actualidad, se está reformando la que fue la primera sede del museo, la casa en Hipólito Yrigoyen al 1400 que hacia el año 1900, Fenández Blanco había comprado para vivir y alojar su colección. Allí se pondrán en exhibición principalmente los artículos de valor histórico, haciendo honor a la intención original que tenía para el museo su fundador.

Abierto de martes a domingos, de 14 a 19 hs.; y feriados, de 15 a 19 hs. Suipacha 1422. Capital Federal. Tel: 4327-0272

Guadalupe

## Yoga



15-6575-1107

omshiva\_omshakti@yahoo.com.ar

Instructora  
Luciana sol Rinenberg

Anuncia  
AQUÍ

info@revistamenteabierta.com.ar



Si tu cuerpo tiene  
ZONAS ENGROSADAS  
que se resisten a la dieta  
y gimnasia. Llamame.

MASAJES  
MODELADORES  
especialmente indicados  
para zonas difíciles.  
ESTILIZAN Y  
DESCONTRACTURAN

Resultados a la vista a  
partir de la 2<sup>da</sup> sesión  
DAMAS SOLAMENTE

MASOTERAPEUTA  
RUBÍ  
4865-1705

Mente Abierta Año 14 N° 60 info@revistamenteabierta.com.ar

## Nikola Tesla (1856-1943)

*"¡Ya antes de que desaparezcan muchas generaciones, nuestras máquinas van a ser movidas por la fuerza, desde cualquier lugar del universo! En todo el universo, existe energía".*

*Nikola Tesla*

*"El investigador Nikola Tesla era considerado como una de las personas más conocidas de la Tierra. Hoy en día ha desaparecido de nuestros libros científicos y de los libros de texto. ¿Qué es lo que descubrió, y por lo cual cayó en el olvido?"*

*Nexus Magazine*

Nació el 10 de julio de 1856 en un pequeño pueblo de Croacia. Su padre fue un sacerdote ortodoxo, además de buen poeta y escritor; hombre recto y cariñoso, que educaba a sus hijos con severidad. Su madre, mujer de extraordinaria memoria pero analfabeta, tenía una enorme habilidad para hacer herramientas ingeniosas que ayudaban en las labores de la granja familiar.

Desde niño, mostró una inteligencia superior y asombraba a sus maestros con sus conocimientos y habilidades matemáticas; además de poseer la prodigiosa memoria de su madre. Lector voraz e incansable, como su padre le escondía las velas para evitar que leyera de noche, fabricó las suyas propias.

Sobrevivió al cólera y abandonó Croacia y su carrera eclesiástica para ir a la Escuela Politécnica de Graz, en Austria, donde comenzó sus estudios de Ingeniería. Ahí tuvo oportunidad de ver, maravillado, un motor de corriente continua; pero notó deficiencias en el desempeño, por lo que comenzó a pensar en la corriente alterna. Continuó sus estudios en Praga y trabajó como ingeniero eléctrico, mientras dedicaba el tiempo libre a sus proyectos. En la arena de un parque dibujó los planos del motor polifásico de corriente alterna. Fabricó exitosamente un prototipo y buscó apoyo económico para desarrollarlo. Como no lo consiguió, pidió a Charles Batchelor, socio europeo de Thomas A. Edison, una carta de presentación que entre otras cosas decía: "Mi estimado Edison: Conozco dos grandes hombres y usted es uno de ellos. El otro es este joven".

El físico de origen serbio trabajó desde 1884, como asistente de Thomas Edison. Más tarde, creó su propio laboratorio en Nueva York.

En 1891, ya había inventado una buena cantidad de dispositivos de gran utilidad y patentó lo que un día podría convertirse en su más famosa invención: la base para la transmisión inalámbrica de corriente eléctrica, conocida como la Bobina Transformadora Tesla, que convierte la corriente continua de baja tensión en corriente alterna de alto voltaje.

Él escribió: "...A lo largo del universo hay energía: ¿es ésta estática o cinética?"

En el primer caso, nuestras esperanzas son vanas; en el segundo –y esto lo sabemos con certeza- no es más que cuestión de tiempo, que los hombres tengan éxito en sincronizar su maquinaria con los engranajes mismos de la naturaleza". Estaba fascinado por la energía radiante y su posibilidad de convertirse en energía libre y gratuita. Sabía que era posible tomarla directamente. Valoraba que sus inventos ayudaran a la humanidad, por encima de cualquier premio o reconocimiento, incluso económico; lo que pocos científicos o inventores estarían dispuestos a ofrecer a la sociedad. Fue objeto directo de ataques personales, de intentos de manchar su brillante carrera. Sin embargo, ante las adversidades, continuó promoviendo su plan para la transmisión inalámbrica de energía

Nikola era un hombre lleno de contrariedades, serio y reservado, pero también encantador. Aunque era solitario, sabía atraer a la gente que le rodeaba. Delgado y alto, siempre vestido cuidadosamente, llamaba la atención por su postura aristocrática y característica elegancia.

Se podría decir que sus inventos y teorías fueron olvidados a conciencia. ¿Por qué? ¿Qué ocurrió en realidad? ¿Quién quiso que sus inventos cayeran en el olvido?

Durante una temporada Tesla trabajó con Edison y le admiraba. Pero Edison no le respetaba a él, por lo que se fue y comenzó a trabajar en forma independiente.

Cinco años antes, George Westinghouse, cabeza de la compañía

de electricidad del mismo nombre, compró muchas de las patentes inventadas y por inventar de Tesla, como las del sistema polifásico de generadores, transformadores y motores de corriente alterna y otras relacionadas con el uso de los rayos X, el láser, el tubo fluorescente, el radar, etc. Más adelante, General Electric registró otras patentes y J.P.Morgan, que vio en él un excelente negocio para establecer un monopolio de comunicaciones, le dio u\$s150.000 a cambio de sus patentes presentes y futuras.

Fue así que siguió desarrollando por su cuenta la transmisión de energía gratuita por todo el mundo, en el laboratorio que construyó en 1889 en las montañas de Colorado Springs. Creó una torre de alta tensión para demostrar el transporte de energía sin cable y gratuito, pero no consiguió más dinero para seguir con las investigaciones, por lo que el proyecto llamado "Wardenclyffe" tuvo que ser abandonado por falta de presupuesto y su torre, destruida.

Debido a una fama de científico loco y excéntrico, creada por los comentarios de algunos periodistas que no comprendían un mensaje científico tan adelantado para su época y el rechazo de los vecinos a su laboratorio que estaban hartos de explosiones, chispas eléctricas, arcos cegadores, truenos, etc., otros inversionistas le negaron apoyo financiero.

Entre sus logros figuran el microscopio electrónico, un avión de despegue y aterrizaje vertical, el submarino eléctrico, el control remoto, herramientas para el control climático, transmisión de video e imágenes por métodos inalámbricos, sistemas de propulsión por medios electro- magnéticos, extracción de energía en grandes cantidades desde cualquier punto de la Tierra... entre 700 patentes registradas y 1200 no oficiales. Sus obras sacaron a la humanidad del primitivismo y dieron al hombre una libertad tecnológica que nadie pensaba se podía lograr.

Murió solo, a los 86 años, en la habitación de un hotel. Fue encontrado por una empleada, al día siguiente. Ésta es su historia, su legado, su vida, su realidad y la forma

en que quiso dar al mundo un nivel de vida que, no obstante, todavía hoy no goza.

En la película "El gran truco", hay una espectacular escena en que lo presentan como un extraño científico al que un mago acude en busca de ayuda. En el encuentro, Tesla le confiesa apesadumbrado: "La búsqueda del hombre supera su valentía: La sociedad puede tolerar sólo un gran cambio a la vez. La primera vez que intenté cambiar el mundo me saludaron como a un visionario. La segunda, me pidieron cortésmente que me jubilara".

Ana María

Fuentes: [elproyectomatriz.wordpress.com](http://elproyectomatriz.wordpress.com), [www.lanacion.cl](http://www.lanacion.cl) Hunnapuh Comentarios.mht

## Película: El Guerrero Pacífico

Título original: Peaceful Guarir

Año: 2006

Ficha técnica

Duración: 121 minutos

distribuidora: Isaan Entertainment

Reparto: Nick Nolte (El cabo del miedo/ La delgada línea roja/Hotel Rwanda)

Scott Mechlowicz (Mean Creek/House MD);

Director: Víctor Salva

Productores: Mark Amin, Robin Schorr, David Welch y Cami Winikoff

Música: Sebastián Arocha-Morton y Bennett Salvay

Fotografía: Sharone Meir

Montaje: Ed Marx

**Sinopsis:** Un joven y atractivo atleta que cree tenerlo todo en la vida, experimenta la adversidad después de sufrir un accidente con su moto, que lo dejará lesionado. Después de pasar por el derrumbe anímico, se permitirá una segunda oportunidad cuando conozca a Sócrates (Nick Nolte), un anciano que apareció en su vida de la nada y que será quien le enseñará a vivir y a encontrarse a sí mismo, como un verdadero guerrero pacífico.

Con pequeños detalles, aparentemente insignificantes, los diálogos van dejando en su recorrido algunas frases, con las que podemos meditar: "Si

*pierdes el sentido del humor, estás perdido" y "Cuando por fin logres vivir el presente, te sorprenderás con todo lo que puedes hacer y lo bien que lo haces".*

La película ha sido ponderada por su contenido espiritual y mensaje inspirador. Invita a recorrer un nuevo camino al interior de cada uno, como le sucedió al autor. Es importante señalar que se trata de la adaptación del best seller *El camino del Guerrero Pacífico de Dan Millman*, que ha vendido más de un millón de ejemplares, solamente en EE.UU, y fue traducido a 21 idiomas.

Dan Millman ganó el Campeonato Mundial de Trampolín en Londres cuando tenía dieciocho años, consiguiendo así formar parte del equipo olímpico. Después de una excelente trayectoria, un accidente en motocicleta le produjo fractura de huesos en su pierna derecha en muchos fragmentos; fue así como su sueño del oro olímpico y su futuro, como deportista de alto rendimiento, se evapora. Los médicos le diagnosticaron agudas secuelas motrices, y su entrenador le dio su puesto a otro deportista. Pero ése no es el fin de la historia, sino el comienzo.

Mónica

CLASES INDIVIDUALES Y GRUPALES. TAMBIÉN A DOMICILIO

## YOGA EN PALERMO

*reducción del estrés, sensación de bienestar, equilibrio emocional, aumento de la vitalidad, flexibilidad y armonía del cuerpo.*

Ricardo  
4807 5968. 15 5718 9999  
info@hagoyoga.com.ar

*hagoyoga*

**Fotografía y Video Profesional**

**VIDEO RECORD**

Pantalla gigante - Books  
Enlaces - 15 años - Bat y  
Bar Mitzva - Empresas

4757-2242 [www.video-record.com.ar](http://www.video-record.com.ar)

**Matemática**

Profesora

**4790-4277**

**HOMEOPATÍA UNICISTA**

Dr. Mario Ramos  
Belgrano

Consultorio: 4780-3207  
Lu - Mié - Vie 16 a 20 hs.

**COUNSELING**  
**Psicoterapia breve**

*¿Cómo reaccionamos frente a lo que "nos" sucede?*

*Todo problema tiene varias soluciones positivas y constructivas:*

*Se puede contener sin invadir;  
sugerir sin condicionar;  
sentirse acompañado,  
más que depender.*

*Primera fase para un proceso de crecimiento y desarrollo personal.*

Ana María Pisolito  
[anapisolito@hotmail.com](mailto:anapisolito@hotmail.com)  
4865-1867; 15-6213-3669

Mente Abierta Año 14 N° 60 [info@revistamenteabierta.com.ar](mailto:info@revistamenteabierta.com.ar)

# Gandhi

Mohandas Karamchand Gandhi (Mahatma Gandhi) es una de las grandes personalidades del mundo moderno. Nacido en la India el 2 de octubre de 1869, se convirtió en uno de los más respetados líderes espirituales y políticos del siglo XX. Ayudó a la liberación del pueblo hindú del gobierno colonial inglés, a través de la resistencia pacífica y es honrado por su gente como el "Padre de la Nación India". La sabiduría de este hombre ayudó a derrotar a un gobierno autoritario y conducir a un pueblo a su libertad. La independencia de la India fue obtenida en 1947.

Gandhi recurrió con frecuencia a extensos ayunos, para luchar contra la violencia sectaria y también para lograr su propósito político. Debido también a sus metas fue encarcelado varias veces.

La noche del 30 de enero de 1948, una multitud le esperaba congregada en el jardín de la Birla House, deseosa de ver y tocar al Mahatma. Desde la primera fila, un joven militante de una organización hindú extremista que acusaba a Gandhi de traidor por defender la convivencia con los musulmanes, apretó el gatillo repetidas veces.

Gandhi dio aún dos o tres pasos y cayó murmurando: "¡Oh, Dios!". Y luego: "Con mi muerte lograrán tener mi cuerpo, más no mi sumisión".

Algo muy importante es que sus enseñanzas trascendieron al hombre y su época, siendo tan válidas en ese entonces, como en el presente. Estas son sólo algunas de sus verdades:

*La religión es un solo árbol con muchas ramas. Si no vemos más que las ramas, diremos que hay muchas religiones, pero si vemos todo el árbol, comprenderemos que hay una sola religión.*

*Cuando hablo de religión no aludo a la formal ni a la ritualista, sino a esa religión que se encuentra por debajo de todas las religiones*

*y que nos enfrenta cara a cara con nuestro Creador.*

*Las religiones son distintos caminos que convergen en el mismo punto. ¿Qué importa que tomemos distintos caminos siempre que lleguemos a la misma meta? En realidad, hay tantas religiones como individuos. Creo en la verdad fundamental de todas las grandes religiones del mundo.*

*Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego.*

*La humanidad no puede liberarse de la violencia más que por medio de la no violencia. Lo que se obtiene con violencia, solamente se puede mantener con violencia.*

*La verdad es el objetivo, el amor el medio para llegar a ella.*

*No hay camino hacia la paz, la paz es el camino.*

*La vida y la muerte no son sino caras de una misma moneda.*

*Un error no se convierte en verdad por el hecho de que todo el mundo crea en él.*

*Lo más atroz de las cosas malas de la gente mala es el silencio de la gente buena.*

*Nadie puede hacer el bien en un espacio de su vida, mientras hace daño en otro. La vida es un todo indivisible.*

*Un minuto que pasa es irrecuperable. Conociendo esto, ¿cómo podemos malgastar tantas horas?*

*Mañana tal vez tengamos que sentarnos frente a nuestros hijos y decirles que fuimos derrotados. Pero no podremos mirarlos a los ojos y decirles que viven así porque no nos animamos a pelear.*

*No debemos perder la fe en la humanidad, que es como un océano; éste no se mancha, porque algunas de sus gotas estén sucias.*

*La no-violencia es la mayor fuerza a disposición de la humanidad. Es más efectiva que el arma de destrucción más efectiva que haya ingeniado el hombre. No-violencia hacia la vida, tiene un significado mucho más amplio. Significa también que uno no puede ofender a otra persona, debiendo compadecerse del otro, incluso si se trata de un enemigo. Para aquellos que siguen esta doctrina, no hay enemigos. Quien cree en la eficacia de esta doctrina, halla el último estado cuando alcanza la meta, viendo el mundo a sus pies. Si expresamos nuestro amor de tal modo que marque para siempre a nuestro enemigo, dicho enemigo nos devolverá ese amor.*

*El no-daño, por supuesto, implica no matar. Pero el no-daño no se refiere únicamente a no matar, implica una abstinencia absoluta de causar dolor físico o emocional a cualquier ser vivo, bien sea por pensamiento, palabra u obra. El no-daño requiere una mente, una boca y unas manos pacíficas.*

*La satisfacción reside en el esfuerzo, no en el resultado. Plenitud de esfuerzo es plenitud de victoria.*

*La bondad debe unirse a la sabiduría. La mera bondad no basta. Se debe conservar el sutil discernimiento que acompaña al valor espiritual y al carácter. En una situación crucial debemos saber cuándo hablar y cuándo permanecer en silencio, cuándo obrar y cuándo evitar la acción. En esas circunstancias la acción y la no acción se vuelven idénticas, en vez de contradictorias.*

*Le es permitido al mundo... reírse de mí, porque me desprendo de toda propiedad. Para mí, ese desprendimiento ha sido una ganancia positiva. Me agradaría*

que la gente compitiera conmigo en mi satisfacción. Es el más valioso tesoro que poseo. Por lo tanto acaso sería válido afirmar que aunque predico la pobreza, soy un hombre rico.

Aún en un mundo más perfecto, fracasaríamos en el intento de evitar las desigualdades; pero podemos y debemos, evitar la rivalidad y la amargura.

He aprendido mediante amargas experiencias, la única y suprema lección para preservar mi cólera; y así como el calor preservado se transforma en energía, de igual manera nuestra cólera controlada puede transformarse en un poder capaz de mover el mundo. El hecho no consiste en que no me encohere sino en que retengo la cólera. Cultivo la cualidad de la paciencia, como la falta de cólera; y por lo común, tengo éxito.

Verónica

## Calzone de harina integral

**Ingredientes:**

**Masa:** medio kilo de harina integral, sal, 25 g de levadura fresca, 350 cc de agua tibia.

**Relleno:** 10 tomates desecados, rehidratados y picados; 1 diente de ajo picado, sal, aceite, 1 taza de aceitunas negras descarozadas, 300 g de queso por salut y orégano.

**Preparación**

1) Mezclar la harina integral con la sal. Disolver la levadura en el agua y agregarla a la harina. Armar una masa suave.

2) Estirar la masa sobre la mesada enharinada, logrando un espesor fino (similar al de una tarta). Luego, pasarla a una placa aceitada, dejando que la mitad de la masa caiga fuera del molde.

3) Para hacer el relleno, mezclar los tomates con el ajo, sal y un poco de aceite. Distribuir este relleno en la mitad de la masa. Acomodar por encima las aceitunas, el queso por salut cortado en tiras y espolvorear con orégano.

4) Tapar con el resto de la masa y unir los bordes a modo de repulgue. Pintar con aceite y espolvorear con orégano.

**Cocción:**

Precalentar el horno y cocinar el calzone a temperatura moderada de 20 a 30 minutos, aproximadamente.

Servir con ensalada de vegetales verdes.

Ricardo

Fuente: "Delicias de la cocina integral"- Miriam Becker. Editorial Atlántida.

## El cuidado de la piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano; entre otras funciones, nos contiene y protege del medio ambiente.

Tiene la particularidad de no dejar entrar agentes externos y, a la vez permitir que algunos internos salgan del organismo.

Según la parte del cuerpo que recubre, tiene distinto espesor, transmite distinta sensibilidad y, por ende, es más o menos delicada. Por ejemplo, no es lo mismo la piel de los talones que la piel del abdomen.

Debemos comprender su importancia y debido a ello tener en cuenta no exponerla a agentes externos agresivos; cuidarla al manipular objetos punzantes y

líquidos (ácidos, cloros, derivados del petróleo, etc.) protegerla de la radiación ultravioleta solar que provoca quemaduras y, a veces, cáncer de piel.

Afortunadamente, existe una gran variedad de protectores y filtros para utilizar, mientras nos exponemos al sol. Tengan en cuenta que siempre es mejor prevenir.

Si prestamos atención, en nuestra piel notaremos cambios como sequedad, manchas, variaciones de color; que muchas veces son síntoma de mal funcionamiento de otros órganos del cuerpo. Si esto sucede se recomienda, como siempre, la consulta al médico de confianza.

Gustavo

Descubrí el placer por compartir  
**Descubrí el TANGO**  
Clases Particulares / Tango Lessons  
Principiantes e Intermedios  
... en un clima de cordialidad  
y respeto.  
**Laura: 154-096-8456**

**Camino a la Armonía...**  
Yoga - Armonización de chakras  
Terapia Floral  
Reiki (Tratamientos y Cursos)  
Magnified Healing - Meditación  
Comunicate al 4362-2470 (Dejá tu mensaje)

## ¿Sólo música para mis oídos?

A través de la música, principalmente la de Mozart, se puede tratar el origen de problemas de atención, concentración, aprendizaje y estrés.

El trabajo del Dr. Alfred Tomatis, otorrinolaringólogo francés, ha llevado al desarrollo de la Audio-Psico-Fonología, gracias al estudio de las relaciones entre el oído y la voz, la escucha, el lenguaje y la comunicación.

A través del trabajo con sus pacientes descubrió que la voz y el oído forman parte de un mismo circuito, por lo que un cambio en uno supondrá una respuesta en el otro. Trabajó durante muchos años con importantes cantantes, entre ellos María Callas, y observó que cuando los cantantes tenían distorsiones auditivas en determinadas frecuencias, no podían controlar la emisión vocal de las mismas.

Reeducando nuestra forma de escuchar, podremos mejorar nuestro aprendizaje, las habilidades del lenguaje, la atención, la energía, la concentración, la comunicación, la creatividad, o el comportamiento social. De hecho, este método ha ayudado a superar problemas infantiles como la dislexia, el déficit de atención (ADD) o las dificultades motoras. En el caso de adultos, ha contribuido a superar depresiones y situaciones de estrés, aumentar la auto-estima, mejorar el proceso creativo o aprender idiomas con mayor facilidad.

Las tres leyes de este método son las siguientes:

1. La voz únicamente reproduce los sonidos que el oído puede escuchar (Efecto Tomatis)
2. Si se modifica la audición, la voz cambia instantánea e inconscientemente.
3. Es posible transformar la voz a través de una estimulación auditiva sostenida durante un cierto tiempo (Ley de remanencia).

Desde un punto de vista neuro psicológico, el Dr. Tomatis piensa que esta estimulación trabaja corrigiendo las conexiones sensorio-neurales inmaduras o que no se desarrollaron correctamente. De esta manera, se ven directamente afectadas las funciones de atención, velocidad de procesamiento de información y tiempo de reacción.

El método consiste, de forma muy resumida, en la escucha dirigida y controlada de sonidos. Se sabe que éstos afectan al cuerpo de diferentes maneras en función de sus frecuencias. Las vibraciones de alta frecuencia (de 3.000 a 20.000 hertz) proporcionan energía y afectan a las operaciones mentales y psicológicas; las frecuencias medias (de 1.000 a 3.000 hertz) se relacionan con el lenguaje y la comunicación; y las frecuencias bajas (de 0 a 1.000) afectan al cuerpo y la función vestibular (control del balance y el equilibrio).

El entrenamiento se logra a través de la estimulación sonora, por medio de un aparato electrónico especialmente diseñado para ejercitar la función de escucha, denominado "oído electrónico", que se emplea en sesiones de unos 30 minutos. Este mecanismo permite el acceso a frecuencias agudas de 16.000 hertzios o más (filtra cassettes especiales de música y de voz, combinando las vías de transmisión aérea y ósea)

La música que se escucha durante las sesiones llega simultáneamente al pabellón del oído, a través de audífonos, y a los huesos del cráneo, gracias al vibrador craneal inserto en los mismos audífonos. Estas dos vías de acceso simultáneas hacen prácticamente imposible sustraerse a la estimulación sonora. De acuerdo al tipo de frecuencias que privilegia el programa –graves, medias o agudas- los efectos se observan en la postura y motricidad corporal, en el pensamiento lógico,

el habla y la comunicación, la creatividad, el establecimiento de patrones o en la psicología del individuo.

### ¿De entre todos los grandes músicos, por qué Mozart?

Tomatis utilizó al principio de sus investigaciones la música más diversa aplicada en numerosos pueblos de Oriente y Occidente, y comprobó que la única que todos admitían era la de este compositor. Así empezó a plantearse la razón de este hecho y a estudiar las características concretas que permitían a esta música influir beneficiosamente en todos sus pacientes.

Si tenemos en cuenta la teoría de que las diferentes frecuencias influyen en aspectos concretos del desarrollo evolutivo, y siguiendo las palabras de Sylvia Carrasquilla (consultora de un centro Tomatis en Bogotá), la música de este compositor es ideal para el tratamiento, puesto que Mozart "trabajó con frecuencias muy altas -especialmente con flautas y violines- y es ideal para la terapia de escucha, ya que está entre los 125 y 9000 hertz que son los necesarios para las terapias".

Pero no sólo es ideal por las frecuencias que utiliza, sino que la música en sí posee unas características especiales que la diferencian de otras y que le dan este carácter terapéutico: se trata de su frescura. Ésta se debe al hecho de que Mozart comenzó a componer a los 4 años, antes de introducirse en el marco estricto de cánones culturales.

El propio Tomatis hizo un exhaustivo estudio de las cualidades terapéuticas de la música de Mozart y plasmó los resultados en su libro *Pourquoi Mozart?*. Para él Mozart en sus frases, ritmos y secuencias, transmite libertad y rectitud, lo que nos hace pensar y respirar con facilidad. Parece que la frase musical se desarrolla de la única

manera natural posible. Es accesible a todos porque en su música reina un sentimiento de seguridad permanente sin momentos insólitos ni sorpresas. Sentimos constantemente felicidad y sentimiento de perfección, lo que puede derivarse de que Mozart consiguiera el milagro de colocar al ser humano al unísono con la armonía universal. Su música es siempre joven. Siempre tiene el ritmo de un corazón que late como el de un niño. Asimismo, si su música es estudiada en relación directa con el sistema nervioso, y como ya teorizaban en la Antigua Grecia, esta provocará una reacción anímica concreta, puesto que los lenguajes sonoros nos hacen revivir estados emocionales.

Puede que se esté en concordancia con la música debido a que nuestro cuerpo está fisiológica y culturalmente preparado para integrarla, o se puede producir una sensación de rechazo por falta de identificación con la misma. Además, la actitud dependerá también del momento anímico en que nos encontremos.

Esto supone una base científica a la afirmación de las cualidades terapéuticas de la música de Mozart, pues como decíamos anteriormente, la combinación de altas frecuencias en ésta se convierte en ideal para conseguir el equilibrio en el hombre, y en definitiva, en su sistema nervioso.

El trabajo de Tomatis fue reconocido por la Academia de las Ciencias y Medicina de Francia, y actualmente existen centros de tratamiento Tomatis en Estados Unidos, Europa y América Latina.

Por su parte, el músico y empresario estadounidense Don Campbell, ha publicado libros y discos del compositor austríaco sobre el "efecto Mozart". No obstante, en una reciente entrevista con la revista TIME, admitió: "Creo que no podemos probar o desechar nada (...) para ser bien honestos, todavía no hemos comprendido bien por qué la música tiene semejante influencia sobre el cerebro".

#### Bibliografía recomendada

Don Campbell: *El efecto Mozart*, ed. Urano, 2003

Tomatis, Alfred: *El oído y la vida*, colección Respuestas-Salud, ed. Robert Laffont, 1998

Tomatis, Alfred: *Escuchar el Universo*, colección Respuestas, ed. Robert Laffont, 1996

Tomatis, Alfred: *Por qué Mozart*, colección Ciencias, ed. Éditions Fixot, 1991

Tomatis, Alfred: *Hacia la escucha humana*, colección Respuestas, ed. ESF 1989

Tomatis, Alfred: *La oreja y la voz*, colección Respuestas, ed. Robert Laffont, 1987

**mente abierta**  
 Director Claudio A. Moraga Flores  
 Colaboradores del Centro Argos:  
 Dora Rodríguez, Verónica Piffano, Mónica Lunghi, Ana María Pisolito, Guadalupe Velazco, Mariano Grecca, Mariano Tello, Ricardo Rocca, Nancy Ortiz, Myriam Carlotto, Gustavo Woloczko.  
 distribución gratuita impresa y vía e-mail.  
 info@revistamenteabierta.com.ar  
 www.revistamenteabierta.com.ar  
 Próxima julio 2010  
 Nuestra publicación no se responsabiliza por los servicios y productos que se anuncian  
 © marzo 2010

Los que quieran recibir la Revista *Mente Abierta* por e-mail deben enviar un correo a info@revistamenteabierta.com.ar asunto: suscripción.  
 Si desean anunciar hay tiempo hasta el 10 de julio.

Anunciá en  
**Mente Abierta**  
 4785-2567

**CLASES DE GUITARRA TANGO**  
 Diego "Dipi" Kvikto  
 Cuarteto Anibal Arias  
 "Chino" Laborde  
 Cuarteto Típico Catenacho  
 Omar Mollo  
 45815830  
 15-40862586  
 diegokvitko@hotmail.com

**Matemática Física**  
 Secundaria, Terciaria, Universidad, C.B.C.  
 Clases particulares. Mariano  
 4770-9689 # 15-3062-3989

**El Símbolo**  
 Compañía de Café  
**Café/Bar**  
 4863-5302  
 Av. CORRIENTES 3787 - CAPITAL

Mente Abierta Año 14 N° 60 info@revistamenteabierta.com.ar

# Los cereales

Una dieta balanceada y equilibrada debe incluir siempre variedades de cereales integrales; no sólo por ser sabrosos, sino también por que aportan muchísimos nutrientes, como hidratos de carbono, fibras, vitaminas varias, albúminas, aminoácidos y oligoelementos.

Los cereales pertenecen a la familia de las Gramíneas. Son considerados uno de los alimentos más antiguos. La palabra cereal proviene de Ceres-Diosa de la agricultura. El fruto en forma de grano posee capas superpuestas. El pericarpio, cubierta del fruto, contiene la mayor proporción de fibra. En el interior, está la semilla con una capa externa llamada testa, y otra interna llamada endosperma. Esta última constituye el tejido nutritivo de los cereales y es el lugar de reserva de hidratos de carbono en forma de almidón. Dentro de la semilla, se encuentra el germen del cual se extraen los aceites. La capa de aleurona, junto con las demás capas, forman el salvado que es lo más importante nutricionalmente hablando. Cuando al cereal se lo ha despojado de estas envolturas externas, se dice que está refinado.

Existen otros granos que, aunque no pertenecen a esta familia botánica, se incluyen en el grupo de los cereales por su forma de empleo, tal es el caso del alforfón o trigo sarraceno, el amaranto, la canihua y la quínoa. Es preferible consumir los cereales en su forma integral, o no tratados, ya que así consumimos fósforo, manganeso, potasio, cinc, cobre, cobalto y sodio, además de hierro, calcio y magnesio, todos ellos minerales importantes en la

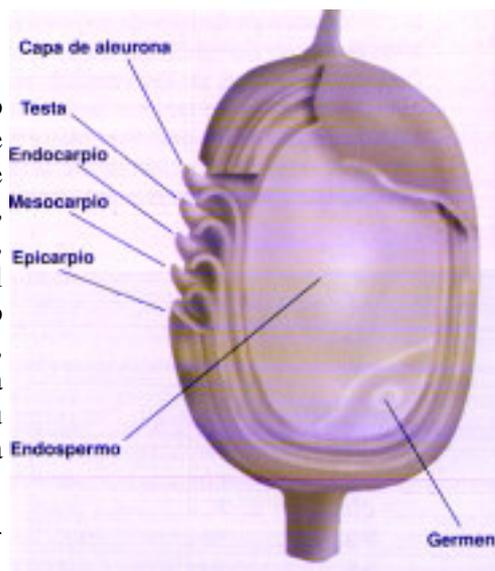
dieta que son eliminados o reducidos en el proceso de refinado. También en este proceso se suprime la fibra, que, entre otras cosas, ayuda a evitar el estreñimiento (como producto de residuo, facilita la absorción lenta de los alimentos, su tránsito y evita la fermentación digestiva).

**Trigo:** Contiene celulosa, hierro, fósforo, calcio, magnesio, flúor y vitaminas del complejo B y E. En su interior se encuentra el germen o embrión, que contiene fibra cruda, aceites y un ácido graso, llamado linoleico, que ayuda a nivelar el colesterol en casos de exceso. Su contenido proteico es alto.

**Arroz:** Contiene proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, glucosa, vitamina E, provitamina A, vitaminas del grupo B y todos los aminoácidos esenciales. Por consiguiente, es muy energético, digestivo y de fácil asimilación. Favorece especialmente al hígado, pulmones e intestinos y su consumo se recomienda en cualquier época del año.

**Cebada:** Estimula la función renal, contribuyendo a la eliminación de líquidos del organismo. Posee propiedades digestivas, genera un aumento en la producción de bilis y también actúa como antiespasmódico, antifebril y expectorante.

**Mijo:** Es rico en hierro y magnesio. Su contenido en vitaminas B1, B2 y B9 triplica al de otros cereales, por lo que es muy apropiado para regenerar el sistema nervioso y para las mujeres embarazadas o en período de lactancia. También



para casos de fatiga, anemia y problemas menstruales

**Centeno:** Rico en hierro, sodio, potasio, calcio, yodo, flúor y fósforo. Su aporte calórico es bajo y posee ácido fólico. Ayuda a mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos y la fluidez de la sangre. Recomendado para personas con hipertensión, enfermedades vasculares y diabetes.

**Avena:** Posee vitaminas del grupo B y minerales como hierro, calcio, zinc, sílice, yodo, magnesio, manganeso y fósforo. Es antioxidante, muy energético y evita el estreñimiento, la acidez estomacal y el dolor de estómago.

**Maíz:** En forma seca o como harina, posee un alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión; además contiene betacaroteno, magnesio, potasio, hierro, fósforo y vitaminas B1, B3 y B9 que actúan sobre el sistema nervioso. Es especialmente rico en manganeso, que ayuda al crecimiento óseo. Favorable su ingesta como diurético y recomendado para celíacos.

Mariano G.

# La Cortesía

Distintos autores parecen estar de acuerdo en que la cortesía no es un elemento natural dentro de las sociedades, sino que se ha ido desarrollando históricamente. Recordemos que su origen hay que buscarlo a fines de la Edad Media, en la vida de la corte, cuando los cortesanos trataban de distinguirse del común de la gente al crear un sistema de modales. Por eso, la falta de modales era una característica del estilo de vida de la gente humilde.

En el presente hay comportamientos no reglamentados, pero que la lógica del trato social señalan. Estos pueden ser utilizados solos o combinados, así es como se forman diferentes sistemas de representación o lenguajes codificados para cada tipo de relación.

La cortesía no se mantiene homogénea a través del tiempo en sus prácticas, en los contextos en los que se requiere; de allí la discusión sobre su universalidad.

A continuación enumeraremos algunos gestos que guardan historia:

**Quitarse el sombrero, bajar la cabeza.** Desde los asirios, pasando por los griegos y los romanos, todos tenían en común despojarse de alguna prenda como muestra de respeto o posible arma.

Como en la época medieval casi todos usaban cascos, sombreros y togas en la cabeza, cuando se presentaba una autoridad o representante de la realeza se inclinaban y se sacaban lo que cargaban sobre ésta.

Mientras los caballeros se quitaban el sombrero, las mujeres se quitaban el guante para saludar a los reyes y otros personajes de la nobleza. Este gesto, era una muestra de respeto aunque algunos la interpretaron como sumisión.

**Apretar la mano, como señal de acuerdo.** Su origen se remonta a más de cinco mil años en el pasado. Algunos jeroglíficos egipcios representaban un pacto o arreglo entre el hombre y la deidad, con un apretón de manos.

**Dar un abrazo entre conocidos o besarse entre mujeres cuando se ingresa a una fiesta o casa.**

**Pedir permiso al pasar entre dos o más personas que están hablando.**

**Cuando dos personas se encuentran académicamente, se dirigen la una a la otra por su título profesional.** Por ejemplo: doctor, profesor, ingeniero y más.

**Cuando se es invitado a comer a una casa, es aceptable llevar un regalo como flores, chocolates, vino o un postre.**

**Cuando hay una reunión con muchas personas, se saluda y se despide a todos.**

**Cuando los hombres ceden el paso a las mujeres, en lugares conocidos y no peligrosos; de lo contrario, se invierte la posición.**

**Cuando un hombre le acerca el asiento a una mujer.**

**Ceder el asiento en un transporte público.**

**Dar las gracias al recibir algo.**

**Cuando un hombre cede su chaqueta o prenda de abrigo a la mujer en un día frío.**

**No hablar con la boca llena, ni hacer ruido con los alimentos al comerlos.**



Mónica

## Astrología Carta Natal

Estudio completo \$150:  
escrito y gráfico (20 pág.)  
con entrevista posterior

Astrólogo y docente  
Claudio Moraga Flores  
20 años de experiencia  
www.centroargos.com.ar  
4785-2567 (Belgrano)

## Yoga



CLASES A DOMICILIO  
GRUPALES O PERSONALIZADAS

Sentirse mejor es posible.  
Conozca los beneficios de esta práctica milenaria.  
Para todas las edades.

Instructores: Valeria Kazsdan y Mariano Grecca  
Tel: 15 5331 8953 / 15 3207 4736  
Ramón Freire esquina Roosevelt  
E-mail: valeriakazsdan@hotmail.com

## CLASES DE APOYO Y PREPARACIÓN DE EXÁMENES

Todas las materias  
Primaria - Secundaria - C.B.C.  
Clases individuales - También a domicilio

## APE APOYO EDUCATIVO

Zabala 2420, PB "C" - Tel: 4784-5217  
Inf.: L. a V. de 15:30 a 18:30 hs

Más de 90% de alumnos aprobados  
respaldan nuestra trayectoria

Mente Abierta Año 14 N° 60 info@revistamenteabierta.com.ar

## La actividad física

La actividad física ayuda a mantener un buen estado de salud. Pero, ¿a qué nos referimos con actividad física?, y ¿por qué es beneficiosa?

Hace cuatro mil años que se conocen las virtudes que la actividad física ejerce sobre el cuerpo; por ejemplo: los orientales sabían que al realizarla periódicamente ayudaba a mantener en óptimas condiciones la irrigación sanguínea y el corazón, porque durante el ejercicio físico aumentan los latidos del corazón, ejercitando la musculatura cardíaca y elevando la presión sanguínea. De esta manera la sangre llega a todos los rincones de nuestro cuerpo llevando oxígeno a cada célula, recogiendo los desechos de éstas y evitando el estancamiento de fluidos a causa de una deficiente circulación. Pero no es lo único. La actividad aumenta la resistencia, eleva la temperatura corporal, ejercita los grandes músculos del cuerpo, ayuda a reducir la ansiedad, la tensión, y nos otorga mayor energía. También mejora el metabolismo y reduce calorías.

A nivel emocional, se notan cambios inmediatos al realizar actividades con el cuerpo; en esto no hay demasiada ciencia, ya que ni bien comenzamos con la rutina, mejora nuestra imagen corporal, y esto, sumado a la sensación de bienestar, genera optimismo y buen humor.

La actividad física periódica es recomendada para todas las edades, pero empieza a ser crucial después de los 25 ó 30 años, porque nuestro cuerpo comienza a sufrir cambios metabólicos y nos hacemos más sedentarios.

Siempre es conveniente comenzar de forma progresiva. La frecuencia es entre 30 y 40 minutos, 3 ó 4 veces por semana. Con el tiempo podemos llegar hasta 1 hora, todos los días. Los ejercicios recomendados son los dinámicos, con actividad aeróbica y relajación, que nos hagan mover piernas y brazos; por ejemplo: caminar, nadar, andar en bicicleta, correr o bailar. Siempre es útil tener en cuenta el tipo de persona que se es; si somos activos, deberemos considerar ejercicios que incentiven la relajación y el descanso; en cambio, si somos pasivos, deberemos optar por ejercicios enérgicos que incentiven el movimiento.

El Yoga es una actividad de la que, al combinarla con una pequeña caminata diaria, se obtienen numerosos beneficios. Al iniciar cada rutina es importante comenzar con ejercicios que nos ayuden a entrar en calor, y es en el yoga, donde las etapas de calentamiento, estiramiento, resistencia, fortalecimiento muscular y relajación están distribuidas armónicamente.

La mayor dificultad con la que hoy nos encontramos, es la de no poder administrarnos el tiempo para incluir una rutina diaria de ejercicios. Aquí van algunas formas



de incrementar la actividad física, en nuestra vida cotidiana:

- Usar escaleras, en vez del ascensor.
- Si se usan medios de transporte, se puede optar por bajar del colectivo unas cuadras antes y caminar el resto del trayecto.
- Usar bicicleta como medio de transporte.
- Hacer las compras del supermercado lo más regularmente posible. De esta manera, se caminará todos los días un poco.
- Sacar a pasear el perro todos los días.
- Si el trabajo permite una pausa, utilizar 10 minutos para salir a caminar.
- Hacer las cosas por uno mismo, en vez de pedir que nos las faciliten.
- Si se está mucho tiempo sentado, no olvidar estirar las piernas una vez cada hora.

### *Beneficios de la actividad física:*

- Favorece el funcionamiento del sistema circulatorio.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y trombosis arterial.
- Mejora la oxigenación corporal.
- Aumenta la actividad de las enzimas, favoreciendo un mejor metabolismo alimenticio y la reducción del colesterol.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Tonifica músculos y flexibiliza articulaciones.
- Ayuda a reestablecer el peso corporal.
- Libera tensiones y ayuda a la estabilidad emocional, reduciendo la ansiedad, el estrés y las depresiones.
- Aporta beneficios en el tratamiento contra el tabaco.
- Aumenta la resistencia física e incrementa la vitalidad.

Nota: Se recomienda consultar a un médico, a aquellas personas con hipertensión o problemas cardíacos, antes de iniciar una actividad física.

Mariano G.

# Los Condimentos

En tiempos pasados, las especias o condimentos fueron muy apreciados. Y para conseguirlos nuestros antepasados atravesaron lejanas rutas y enfrentaron numerosos peligros. Hoy, en el siglo XXI, están al alcance de nuestras manos.

Al usar los condimentos en la elaboración de nuestras comidas, debemos tener presente que poseen propiedades curativas y, mejor aún, actúan como preventivos de muchas enfermedades. A la hora de elegir tomemos directamente, en forma natural, los principios medicinales. De este modo la cura se desarrolla armoniosamente, sin efectos secundarios.

Hoy nos ocuparemos de dos conocidos:

## ORÉGANO

Es el condimento típico que usamos para darle un toque a nuestros platos. Pero, además, les pasamos la lista de sus otras "virtudes". Va como estimulante para el estómago, sobre todo en la pérdida de apetito, dificultad en la digestión o flatulencias. A esto le agregamos que es antiespasmódico, expectorante (en particular en los casos de bronquitis o asma) antiséptico, diurético, sudorífico (elimina toxinas del organismo).

También es bueno contra el insomnio, estrés, cansancio nervioso o fiebre. En lo externo, alivia los dolores reumáticos y articulares, así como se usa para combatir la celulitis. Y al final, la medalla: ¡es antioxidante!

¿Qué les parece un té de orégano? Se vierte un cuarto litro de agua hirviendo sobre una cucharadita llena de la hierba y se cuele al cabo de diez minutos. El té se endulza con miel y se bebe bien caliente.

## COMINO

Se trata de un condimento de pronunciado sabor, reconocido por sus cualidades digestivas. Sus semillas se usan como especia y también, con fines medicinales. Ya los egipcios lo utilizaban. Su sabor resulta excelente como aderezo de ensaladas y además da un toque de aroma y gusto a diferentes fuentes de legumbres, verduras, carne y pescado. El aspecto es similar a los granos de arroz, pero más pequeños, delgados y de color café.

Las propiedades del comino se deben a un compuesto activo en su aceite esencial: el aldehído cumínico o cuminal. Gracias a él, el comino es considerado un tónico estomacal y estimulante del apetito.

Además posee propiedades carminativas, contribuyendo a la desaparición de gases intestinales y haciendo que las digestiones sean menos molestas.

A preparar "Lentejas a la vinagreta" (para cuatro personas).

### Ingredientes:

300 gramos de lentejas  
1 cucharada sopera de comino  
1 cucharada sopera de zumo de limón  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen  
2 cucharadas soperas de vinagre

### Preparación:



Se ponen las lentejas en una olla con agua. A los 20 ó 30 minutos de cocción se cuelean. Aparte, se mezclan el comino, zumo de limón, aceite de oliva y vinagre. Se añade el condimento a las lentejas, dejando una hora de reposo, antes de servir caliente. Se puede agregar arroz yamaní.

Seguimos cocinando, les recomiendo Hamburguesas

### Ingredientes:

150 gramos de quínoa  
1 cebolla  
1 berenjena  
1 huevo  
medio ají rojo  
2 cucharadas soperas de harina integral  
Comino, jengibre, tomillo y orégano a gusto.

### Preparación:

Limpia la quínoa hasta que el agua salga clara. Hervirla ( el volumen de agua tiene que ser el doble del de quínoa) hasta que absorba el agua. Escurrirla y reservar. Pelar la berenjena y picarla igual que la cebolla y el ají. Rehogarlos en la sartén, tritularlos y mezclar con las especias, la quinoa, la harina y el huevo batido. Dar forma a las hamburguesas con la palma de la mano y ¡al horno!

Dora Rodríguez

elasticidad fortaleza  
conciencia quietud  
cuerpo mente

# yoga

Clases particulares y en grupo.  
En tu casa o al aire libre  
Instructor Mariano Tello  
15 3062 3989 / 47709689  
marianotello73@hotmail.com

## NUEVO TRATAMIENTO CAPILAR

(Óptimos resultados en 60 días)

Sin Masajes, cirugía o medicamentos con efectos secundarios. Totalmente natural

Dra. Norma B. Incatasciato  
Turnos e informes:  
4382-0414 (11 a 19 hs.)  
[www.tratamiento-capilar.com.ar](http://www.tratamiento-capilar.com.ar)

**El Lugar de los lectores de Mente Abierta**



# Centro Argos

para el  
crecimiento personal

Actividades todo el año

## ● Yoga

Clases, instructorado y profesorado.

## ● Astrología

Cartas astrales, consultas y carrera.

## ● Feng Shui

Consultas: negocio y hogar, cursos.

## ● Eneagrama

Diversos tipos humanos, cursos.

## ● Cuarto Camino

Desarrollo y crecimiento personal.

## ● Filosofía de Oriente y Occidente

## ● Autoconocimiento

Av. Congreso 2316 (Belgrano)

Tel.: 4785-2567

[www.centroargos.com.ar](http://www.centroargos.com.ar)

[info@centroargos.com.ar](mailto:info@centroargos.com.ar)

## **Meditación Respiración** *Curso para estar bien*

*Los objetivos:*

- Bajar el stress - Liberar tensiones
- Descansar mejor
- Recuperar el nivel de armonía
- Aumentar la concentración
- Organizar mejor lo cotidiano
- Control y transformación  
de las emociones negativas

*Prácticas respiratorias*

Sus efectos son rápidamente comprobables.

*Conocimientos orientales y occidentales*

Aportarán un cúmulo de actitudes para estar mejor.

*A distancia*

Retirada en: