

## *1o. de Mayo - Día del Gurú*

El pasado 1° de Mayo fue el día del Gurú y no podíamos dejar pasar esta fecha tan importante, así que pusimos manos a la obra y nos reunimos para festejar !!!

Contamos con la siempre grata presencia del maestro Telésforo Linares quien además de encabezar la Ceremonia Cósmica hizo dos honorificaciones de Getuls a nuestras muy queridas hermanas: Adriana Infante quien nos visitó de la Cd. de Morelia y Carmen Esteban quien radica en nuestra hermosa ciudad.

Tratando de ser unos buenos anfitriones ofrecimos a nuestros invitados una rica comida vegetariana que además de hacer gozar a nuestros paladares y estómagos por su variedad y sabor delicioso, nos sirvió para convivir con este grupo que cada día vemos crecer.

Esperamos pronto volvernos a reunir con buenas nuevas y tener mas hermanos honorificados ya que esto es la muestra de que se esta trabajando y bien en este camino, que, aunque no es fácil, todos los que estamos en este grupo lo andamos con alegría. PAX.



### *¿Opción deliciosa y nutritiva?... prueba la soya*

La sustitución de proteínas animales por vegetales es la mejor opción para bajar los niveles de colesterol y de grasas "malas" en el organismo, es por eso que los occidentales hemos volteado a la dieta de los orientales, ya que estos marcan la pauta a seguir en cuanto a este tipo de alimentación, brindando una mejor calidad de vida. México es de los países que encabezan la lista de "los de mayor sobrepeso en población total" y ha hecho que nos preocupemos en buscar cambiar nuestra dieta con una mejor alimentación, los consumidores de hoy en día ya no somos tan pasivos, ya que buscamos saber que es lo

que estamos comiendo. Hoy en día es muy común que la gente le eche un vistazo a la etiqueta de nutrimentos de los productos, algo que antes se revisaba sólo por ociosidad.

La soya es una leguminosa que no está integrada a la dieta del mexicano, pero cada vez más gente se convence de sus propiedades, por lo mismo debemos perder ese miedo a sustituirla por la carne, pues es un alimento que aporta proteínas de buena calidad y como beneficio extra, no contiene grasas dañinas.

Dentro de los estudios que se han hecho, probaron en personas la sustitución de proteínas animales por vegetales dando por resultado que los pacientes bajaron el colesterol malo 12%.

Además de lo anterior, el consumo de productos de soya se ha relacionado con muchos beneficios de salud, entre ellos, que pueden proteger contra el cáncer de mama y el cáncer de próstata, reduce los síntomas de la menopausia y ayuda a que no se sufra de osteoporosis, baja la resequedad de los tejidos, disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, es buena para la digestión (cuando es masticada) y para el control de la presión arterial, estos efectos positivos se deben a la composición de la leguminosa, pues cada grano integra de 38% a 42% de proteínas, 33% de carbohidratos, 20% de aceites y 5% de fibra bruta. La dosis diaria recomendada para el consumo es de 12 a 20 gramos. Esto se verá reflejado en la disminución de grasas malas y el aumento de las buenas. Antes se pensaba que esta leguminosa era sólo alimento de engorda, pero ahora se sabe que su consumo es vital para la adquisición de proteínas libres de colesterol.

Es necesario que le perdamos el miedo a la carne, leche, jugos, postres y otros alimentos hechos con este ingrediente, el sabor ha mejorado y gracias a ello, su aparición en los supermercados es mayor, ya que no sólo se encuentran en tiendas naturistas. Así es que no dejes pasar más tiempo y empieza a probar la soya en sus diferentes presentaciones y lo mejor, sentir sus beneficios.



Granos de soya

\*

Las leguminosas son plantas cuyo fruto es en forma de vaina, sus semillas son las legumbres. Junto con los cereales, frutas y raíces, han sido base de la alimentación humana por siglos, siendo fundamentales en la evolución del hombre. Su elevado contenido proteico las convierte en la principal fuente de proteína vegetal. Algunas son el haba, fríjol, garbanzo, cacahuete, chícharo, lenteja y soya.

\*

# LA ASTROLOGIA

¿Has levantado alguna vez la vista en una noche de cielo limpio, sintiendo la magia del tintinear de tantas estrellas brillantes, preguntándote si existe algún significado especial en las formas que ellas dibujan?

Los pueblos a través de la historia han observado el cielo nocturno sintiendo que contenía un misterio fascinante. Mucho antes de que el hombre inventara el telescopio, o que entendiera lo que las estrellas realmente son, pensó que eran importantes para él de alguna manera. Sintió a las estrellas como mágicas y tan hermosas, que deberían albergar algún mensaje especial.

La curiosidad del hombre acerca de las estrellas fue el comienzo de la ciencia astrológica. Los arqueólogos han encontrado registros del estudio de la astrología en las ruinas de casi todas las civilizaciones antiguas, de Grecia a Babilonia, de China a Roma. Es la ciencia más antigua del mundo.

Los astrólogos notaron que unas cuantas estrellas brillantes se movían en forma bastante independiente del resto. Llamaron a estas estrellas en movimiento “Peregrinos”. Hoy las llamamos planetas. Nuestra propia tierra es un planeta y cada planeta se mueve en un círculo, llamado orbita, alrededor del sol, el cual es una verdadera estrella. El sol y su familia de planetas componen nuestro sistema solar. Los astrólogos identificaron 5 peregrinos y estos planetas son aun conocidos por sus nombres ancestrales: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno. Tres planetas más se han descubierto en los últimos 200 años, a los cuales les han dado nombres de antiguos dioses: Urano, Neptuno y Plutón.

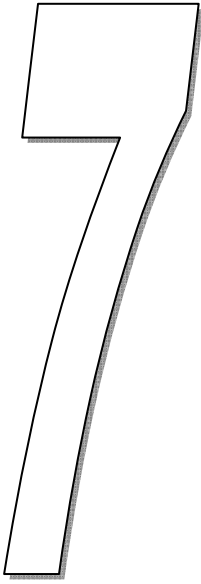
Los astrólogos modernos continúan el estudio de la conexión entre los movimientos de los planetas y la vida de la gente. Creen en que de alguna forma fascinante existe una conexión entre el Sol, la Luna, los planetas y la vida de cada uno de nosotros.

\*

La Astrología, como la conocemos, nació en Babilonia hace más de 5.000 años. Es una mezcla de religión, ciencia y creencias. La parte científica estudiaba la evolución de los astros a lo largo del tiempo, y detectaba y determinaba la concurrencia de ciertos eventos. La parte religiosa intentaba determinar relaciones entre los eventos cósmicos y los sucesos terrenales. El nombre proteína proviene de la palabra griega proteios, que significa lo primero. Entre todos los compuestos químicos, hay que considerar a las proteínas como las más importantes, puestos que son las sustancias de la vida, ocupan un lugar de máxima importancia entre las moléculas constituyentes de los seres vivos. En los vertebrados, representan alrededor del 50% del peso seco de los tejidos.

\*

**El número 7**



Hay muchos aspectos de la vida universal regidos por el número siete.

- ...es la unidad universal en la interpretación griega de los números.
- ...es el número del destino denominado por los esotéricos.
- ...es el número que domina el ciclo del año en la cultura Judía, cada 7º día es Sabbath, el 7º mes es sagrado, el 7º año es un año sabático.
- ...determinaba el año del Jubileo multiplicado por 7.
- ...son los chakras que los Hindúes mencionan.
- ...son los niveles de conciencia.
- ...son los pecados capitales
- ...son los infiernos de Dante
- ...días le llevó a Dios crear el mundo
- ...son los días de la semana
- ...son los mares de planeta
- ...son los colores del arcoiris
- ...son las notas musicales
- ...son las maravillas del mundo
- ...vidas tiene un gato
- ...leguas son las botas
- ...enanos acompañan a Blanca Nieves

\*

La duración exacta de un año, es decir, el tiempo que tarda la tierra en dar la vuelta alrededor del Sol, es de 365 días, 5 horas, 48 minutos y 46 segundos, lo que se resume como 365 días y un cuarto (que en realidad serían 365 días y 6h). Por eso, cada cuatro años tenemos un año bisiesto, de 366 días.

\*



Vámonos de **!!! VACACIOONES !!!**

- Si vas en auto revísalo, la idea es llegar a tu destino y no quedarte a medio camino. Descansa bien la noche anterior y no manejes bajo el influjo de ningún toxico, evita esta irresponsabilidad, es por tu seguridad y la de los demás.

**HAZ UN COMPROMISO CON LA NATURALEZA.**

- Si llevas artículos electrónicos que necesitan pilas no las tires en cualquier bote de basura, guárdalas y llévalas al centro de recolección más cercano.

- Si te hospedas varios días en el mismo hotel, no exijas que te cambien los blancos a diario, pide que te lo hagan cada tercer o cuarto día, se conciente, millones de toneladas de sábanas y toallas se lavan diariamente, imagina la cantidad de agua que podrías ahorrar con esta iniciativa, algunos hoteles ya cuentan con este programa de ahorro de agua, pregunta y se parte de él.

- No uses la tina todos los días, un baño de tina es muy reconfortante y relajante pero si lo haces diario el desperdicio de agua es mayor. Utiliza la regadera.

**PROTEGETE Y TAMBIEN EL ENTORNO**

- Si vas a la playa utiliza bronceadores y bloqueadores para proteger tu piel, así mismo preocúpate por la fauna marina, elige un protector ecológico y contribuye a cuidar el medio ambiente. Si vas al bosque o alguna ciudad no tires basura ni contamines con ruido o haciendo fogatas.

- No excesos, la idea es divertirse, descansar y disfrutar no comas demasiado ni bebas hasta perder la conciencia, hazlo con responsabilidad.
- Si vas de compras lleva una mochila de tela o alguna bolsa de palma, así evitaras que te den bolsas de plástico en cada compra que hagas.
- No arranques flores o plantas exóticas para tenerlas de recuerdo, tampoco captures animales salvajes y no recolectes corales ni conchas de mar, puedes afectar el equilibrio ecológico de la zona.

#### APOYA A LA COMUNIDAD

- Si buscas regalos y recuerdos compra artículos que expresen la cultura local. Respeta el trabajo de los artesanos, no regatees hasta que casi te regalen el producto, paga simplemente el precio justo, recuerda que las artesanías requieren de una habilidad especial, mucha concentración, horas de trabajo y una sensibilidad muy singular, valora el trabajo del artesano.

Trata de seguir estos consejos, te aseguro que te divertirás como siempre pero al mismo tiempo, contribuirás al cuidado del entorno y medio ambiente que visitas, todos lo vamos a agradecer.

\*

¿Sabias que una sola pila puede contaminar más de 6 millones de litros de agua?  
Las bolsas de plástico están hechas de polietileno de baja densidad lo cual tarda hasta 150 años en biodegradarse.

\*

## LAS DECEPCIONES

¿Sufres por sentirte engañado en el amor? ¿Te sientes traicionado porque tus amigos te fallaron cuando los necesitaste? ¿Te sientes defraudado por las actitudes y acciones de tus familiares? ¿Te sientes olvidado, porque ya no te buscan, ni se interesan por ti?, etc. Si esto ha minado tu salud y la confianza en los que te rodean, te invito a que analices y reflexiones en lo siguiente:

“Todo lo que te ha sucedido, te sucede y te sucederá, es responsabilidad tuya” por eso a partir de hoy, se acabaron los culpables, a partir de hoy, tienes la maravillosa oportunidad de tomar las riendas de tu vida y orientar tú destino. Vive tus experiencias no las ajenas.

A partir de hoy podrás si lo deseas, no permitir ser defraudado, traicionado, vejado, olvidado, etc. A partir de hoy si lo decides, le encontrarás sentido a lo que vives, sientes y experimentas, cierto de que todo ello es para tú aprendizaje y evolución.

A partir de hoy, analiza lo que te suceda objetivamente, sin ponerle la subjetividad que nos hace sufrir, entiende que si has vivido el papel de víctima, es porque has permitido que los demás te avasallen.

Enseña la forma como deseas ser tratado, sin agredir, verbalizar o discutir estérilmente, hazlo con actitudes firmes y con señales claras.

El hombre es según sus frutos, no sus títulos, honorificaciones y reconocimientos externos, hay algo dentro de cada cual que muestra su verdadero valor y eso es lo que debemos observar. – H. Gurú Telésforo Linares Sánchez.

Mira hacia dentro de ti, encontrarás esa parte eterna y evolutiva que es tu Espíritu, el cual no puede ser dañado por nadie, lo que has permitido que dañen los demás es tu EGO, ese monstruo de mil cabezas, que nos carcome el Alma si lo dejamos. Despréndete de tus miedos, prejuicios, conceptos rígidos, acrecienta tus valores y da frutos, no por complacer a los demás, hazlo como una forma de agradecer a DIOS lo que recibes.

Te pido que medites y apliques lo que el H. Gurú Telésforo Linares nos dice: “Quien no perdona, no será perdonado. Quien no ama, no podrá ser amado, y quien no sirve, no sabe ser servido”. De las modificaciones que hagas a partir de hoy y del sentido que des a tus acciones, dependerá que continúes la vida Decepcionado o Feliz.

Dr. Jorge García Trigueros

\*

Platicas del mes de Agosto (cada martes) en el grupo de autoayuda ¡NO FALTES!

- Las Etapas del Cambio - 7 de Agosto
- Taller: Integrando las etapas del cambio - 14 de Agosto
- La Conciencia en el cambio - 21 de Agosto
- Taller: Atrévete a mejorar - 31 de Agosto

\*

## **Receta Vegetariana**

Una vez mas, les compartimos un receta vegetariana que ponemos a su consideración, es fácil de hacer y esperamos les guste. Aquí están los ingredientes.

### EMPANADAS DE VERDURA:

#### para el relleno:

- ½ pimiento rojo en cuadritos
- 1 lata chica de granos de elote
- 250 grs. de papas en cuadritos
- 2 tazas de queso Chihuahua rallado
- 1 cebolla chica rebanada finamente

#### para la masa:

- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita polvo para hornear
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de agua tibia

#### Preparación:

En una sartén con un poco de aceite saltear la cebolla, el pimiento y los granos de elote. Una vez que esté frío mezclar en un tazón junto con las papas, el queso y salpimentar. Este será el relleno de nuestras empanadas

Para la masa:

En un tazón mezclar todos los ingredientes secos, e ir agregando los ingredientes húmedos y mezclar con una batidora hasta que se forme una masa.

Sacar de del tazón, trabajar la masa con las manos y dejar reposar por 15 min. tapado con un trapo húmedo.

En una superficie plana enharinar y extender con un rodillo la masa para después cortar círculos.

Rellenar con la mezcla de verduras y queso, sellar cada empanada con la ayuda de un huevo batido y un pincel.

En una cacerola con suficiente aceite para hacer fritura profunda, freír las empanadas hasta que doren.

¡¡¡BUEN PROVECHO!!!!

Receta compartida por: Ana Cecilia Guzmán Lagunas

\*

La alimentación es un factor clave en la vida de la mujer que pasa los cuarenta; en esta etapa debe procurarse una dieta rica en calcio y minerales. Las mejores fuentes de calcio asimilable son los higos secos, las almendras, el sésamo, el berro, la col, el perejil o la soya; todos tienen el beneficio adicional de poseer nutrientes sinérgicos al calcio como el magnesio, el boro o el zinc, además de brindarnos cantidades adicionales de fibra que ayudan a prevenir el colesterol y el sobrepeso.

\*

Para cualquier comentario, duda o sugerencia sobre los artículos aquí presentados, estamos en el siguiente correo electrónico: [gcmundial@hotmail.com](mailto:gcmundial@hotmail.com)

Editor: Ana Cecilia Guzmán Lagunas

Colaboraciones: Carmen Esteban  
Jorge García Trigueros  
Miguel H Miranda