

INSTITUTO
MAURER

IMPULSO



Julio 2009

TESTIMONIOS

“Estoy muy feliz por los conocimientos adquiridos. El compromiso y la disciplina que obtuve con el estudio de la carrera de Auxiliar de Enfermería me han hecho una persona con más seguridad, confianza y eficiencia en el desempeño de mis actividades. Gracias por enseñarme a curar al ser humano.”

Ma. Elena Barrientos M.
Cuauhtémoc, D.F.

“Está muy bien este método de Inglés con Mil Palabras, ojalá los señores de la SEP se fijaran en este curso y lo aplicaran, los estudiantes de Primaria y Secundaria saldrían hablando Inglés.”

Omar Guerrero B.
Tlapacoyan, Ver.

“El ritmo acelerado de crecimiento, el exceso de trabajo, la inseguridad y muchísimas cosas más, nos han atrapado en un ambiente de estrés del que nos es difícil salir. El estudio de la Psicología Básica me ha ayudado a sobrellevar estas situaciones, y puedo decir con toda confianza, que no solamente me ha servido a mí, sino también a mis familiares y amigos cercanos. Es como mirar las cosas desde otro punto de vista más positivo, con mayor madurez, sobre todo con un amplio conocimiento adquirido a través de este estudio. ”

Karina Cordero O.
Tijuana, B.C.N.

“El curso de Inglés me ha ayudado mucho a comprender muchas cosas de manera más fácil y sin tanto rollo. De verdad me ha sido de gran ayuda. En solamente seis tomos de los veinte que tiene el curso he avanzado mucho.”

Aldo Alejandro C. Barrón.
Venustiano Carranza, D.F.

“Estoy muy contento de llevar el curso de Energía Solar y sobre todo quiero agradecer al Instituto Maurer la oportunidad de estudiar esta tecnología que, además de ser interesante, resulta ser energía renovable, inagotable y benévola con el medio ambiente. Gracias maestro Fidel porque me ha permitido desarrollar mis habilidades a pesar de mis 60 años, porque me ha motivado y dado ánimos para seguir adelante. Mi experiencia personal ha sido muy grata y satisfactoria, la enseñanza me parece de muy buena calidad pues sus planes de estudio y su metodología son prácticos, sencillos y de fácil comprensión.”

Vicente Rodríguez Hernández.
Acapulco, Gro.



la importancia de desayunar

Dra. Daniela Jakubowicz
(Endocrinólogo)

Una buena razón para desayunar es el beneficio cerebral que recibimos. Otra razón es el daño que provocamos en nuestro cuerpo con el ayuno matutino.

Imaginemos el proceso:

Suena el despertador y el cerebro empieza a preocuparse. 'Ya hay que levantarse y estamos escasos de combustible'.

Llama a la primera neurona que tiene a mano y manda mensaje a ver qué disponibilidad hay de glucosa en la sangre. Desde la sangre le responden:

-Aquí hay azúcar para unos 15 a 20 minutos, nada más.

El cerebro hace un gesto de duda, y le dice a la neurona mensajera:

-De acuerdo, 'vayan hablando con el hígado a ver qué tiene en reserva'. En el hígado consultan la cuenta de ahorros y responden que a lo sumo los fondos alcanzan para unos 20 a 25 minutos.

En total no hay sino cerca de 290 miligramos de glucosa, es decir, alcanza para 45 minutos, tiempo en el cual el cerebro ha estado rogándole a todos los santos a ver si se nos ocurre desayunar. Si estamos apurados o nos resulta insoportable comer en la mañana, el pobre órgano tendrá que ponerse en emergencia: Alerta máxima: nos están tirando un paquete económico.

-¡Cortisona, hija, saque lo que pueda de las células musculares, los ligamentos de los huesos y el colágeno de la piel!

La cortisona pondrá en marcha los mecanismos para que las células se abran y dejen salir sus proteínas. Éstas pasarán al hígado para que las convierta en glucosa sanguínea. El proceso continuará hasta que volvamos a comer.

Como ves, quien cree que no desayunar tiene poca importancia, se está engañando: se come sus propios músculos, se autodevora.

La consecuencia es la pérdida de tono muscular, y un cerebro que, en vez de ocuparse de sus funciones intelectuales, se pasa la mañana activando el sistema de emergencia para obtener combustible y alimento.

¿Cómo afecta eso nuestro peso?

Al comenzar el día ayunando, se pone en marcha una estrategia de ahorro energético, por lo cual el metabolismo disminuye. El cerebro no sabe si el ayuno será por unas horas o por unos días, así que toma las medidas restrictivas más severas.

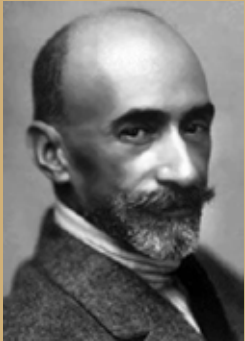
Por eso, si la persona decide luego almorzar, la comida será aceptada como excedente, se desviará hacia el almacén de grasa de reserva y la persona engordará.

La razón de que los músculos sean los primeros utilizados como combustible de reserva en el ayuno matutino se debe a que en las horas de la mañana predomina la hormona cortisol que estimula la destrucción de las proteínas musculares y su conversión en glucosa.

¡Decídase a desayunar, es más saludable y le ayudará a controlar mejor su peso!



Frases célebres



“En la pelea se conoce al soldado; sólo en la victoria se conoce al caballero.”

Jacinto Benavente

“La cosecha de enero hace a su amo caballero.”

Sabiduría popular.

“Un caballero se avergüenza de que sus palabras sean mejores que sus actos.”

Confucio.



“Un caballero nunca cuenta sus hazañas.”

Anónimo.

“El caballero y la dama, también lo son en la cama.”

Anónimo.

“Villano que se hace caballero, ofende al caballo.”

Anónimo.

UNA hora duerme el gallo,
TRES el santo,
CINCO el capuchino,
SIETE el caminante,
NUEVE el caballero,
ONCE el muchacho y

DOS el caballo,
CUATRO el que no es tanto,
SEIS el peregrino,
OCHO el estudiante.
DIEZ el pordiosero,
DOCE el borracho.



Una Pareja Orgullosa

Había una vez un joven que tenía fama de ser el individuo más terco de la ciudad, y una mujer que tenía fama de ser la mujer más tozuda, e inevitablemente terminaron por enamorarse y casarse.

Después de la boda, celebraron en su nuevo hogar un gran festín que duró todo el día. Al fin los amigos y parientes no pudieron comer más, y uno por uno se marcharon.

Los novios cayeron agotados, y estaban preparándose para quitarse los zapatos y descansar cuando el marido notó que el último invitado se había olvidado de cerrar la puerta al marcharse.

-Querida -dijo-, ¿te molestaría levantarte para cerrar la puerta? Entra una corriente de aire.
-¿Por qué debo cerrarla yo? -bostezó la esposa-. Estuve de pie todo el día, y acabo de sentarme. ¡Ciérrala tú!
-¡Conque sí! -regonzó el esposo-. En cuanto tienes la sortija en el dedo, te conviertes en una holgazana.
-¿Cómo te atreves? -gritó la novia-. No hace ni un día que estamos casados y ya me insultas y me tratas con prepotencia.
¡Ah! ¡Debí saber que serías uno de esos maridos!
-¡Vaya! -gruñó el esposo-. ¿Debo escuchar tus quejas eternamente?
-¿Y yo debo escuchar eternamente tus protestas y reproches?

Se miraron con mal ceño durante cinco minutos. Luego la novia tuvo una idea.

-Querido -dijo-, ninguno de nosotros quiere cerrar la puerta, y ambos estamos cansados de oír la voz del otro. Así que propongo una competencia. El que hable primero debe levantarse a cerrar la puerta.
-Es la mejor idea que he oído en todo el día -respondió el esposo-. Comencemos ahora.
Se pusieron cómodos, cada cual en una silla, y se sentaron frente a frente sin decir una palabra.

Así pasaron dos horas cuando un par de ladrones pasó por la calle con un carro. Vieron la puerta abierta y entraron en la casa donde no parecía haber nadie, y se pusieron a robar todo aquello que podían. Tomaron mesas y sillas, descolgaron cuadros de las paredes, incluso enrollaron alfombras.

Pero los recién casados no hablaban ni se movían.

No puedo creerlo -pensó el esposo-. Se llevarán todo lo que poseemos, y ella no dice una palabra.

¿Por qué no pide ayuda -se preguntó la esposa-. ¿Piensa quedarse sentado mientras nos roban a su antojo?

Al fin los ladrones repararon en esa callada e inmóvil pareja y, tomando a los recién casados por figuras de cera, los despojaron de sus joyas, relojes y billeteras. Pero ninguno de ambos dijo una palabra.

Los ladrones se fueron con su botín y los recién casados permanecieron sentados toda la noche. Al amanecer un policía pasó por la calle y, viendo la puerta abierta, se asomó para ver si todo estaba bien. Pero no pudo obtener una respuesta de la pareja silenciosa.

-¡A ver! -rugió-. ¡Soy el agente de la ley! ¿Quiénes son ustedes? ¿Esta casa les pertenece? ¿Qué sucedió con todos los muebles? Y al no obtener respuesta, se dispuso a golpear al hombre en la oreja.

-¡No se atreva! -gritó la esposa, poniéndose en pie-. Es mi marido, y si usted le pone un dedo encima, tendrá que responder ante mí.

-¡Gané! -gritó el esposo, batiendo las palmas-. ¡Ahora ve a cerrar la puerta!

William J. Bennett. El libro de las virtudes

EL LADO BUENO

Cultiva la habilidad de ver siempre sólo el lado bueno
de todo lo que te ocurra
y de lo que pase a tu alrededor.

Siempre, pero siempre, habrá algo nuevo, bueno y
bello en cada mañana;

hay algo bueno y digno de aprender en cada persona;
cada día hay algo nuevo para aprovechar;
cada atardecer trae algo digno de admirar.

Busca siempre sólo el lado bueno.

Serás más feliz, llenarás tu vida de cosas positivas y
de optimismo.

Cada día serás más sabio y mejor persona.

www.lotorojo.net

