



restaurants

SEMAINE 15-21.11.1971 **WEEK**

N° 1 CO-OP (Administration)

	fr 2.70	fr 3.30	fr 3.90	
Monday Lundi	Saucisson chaud Pommes à l'huile	Fish and Chips	Cassoulet Toulousain	Carré de Porc au genièvre Gratin Savoyard fr. 4.50
Tuesday Mardi	Oeufs durs aux épinards	Quiche au jambon	Côte de porc Choux de Bruxelles Pommes nature	Entrecôte grillée Pommes Bernoises Petits pois fr. 5.00
Wednesday Mercredi	Boudin grillé Pommes mousseline	Endives à la Bruxelloise	Boeuf en Daube à la Bourguignonne	Fricassée au Sang Pommes mousseline Céléris braisés fr. 5.00
Thursday Jeudi	Croûtes au fromage	Attriaux de campagne	Escalope Genevoise Spaghetti au parmesan Tomate grillée	Spaghetti Bolognaise fr. 3.00
Friday Vendredi	Ravioli Sauce tomate	la marée	Poitrine de veau rôtie Jardinière Pommes Château	Poulet frit (1/2) garni fr. 5.00

Demandez le Menu Diététique à la 1ère Chaîne

N° 2 TORTELLA (Provisoire)

	fr 3.50			
Monday Lundi	Rôti de porc	Poulet grillé	Râgout d'agneau	Filet de boeuf au poivre fr. 4.50
Tuesday Mardi	Goulash Hongroise	Petit salé aux lentilles	Escalopine à la crème	Filet mignon aux champignons fr. 4.50
Wednesday Mercredi	Gigot d'agneau	Lapin Polenta	Coq au vin	Escalope Cordon bleu fr. 4.50
Thursday Jeudi	Canard rôti	Chipolata aux oignons	Brodetto di pesce	Mulet au fenouil fr. 4.50
Friday Vendredi	Gratin de fruits de mer	Rognons flambés	Filets de carrelet	Coquilles St. Jacques fr. 4.50
Saturday Samedi	Foie Vénitiens	Escalope Viennoise	Pizza des 4 saisons	
Sunday Dimanche	Poulet rôti	Baron d'agneau	Cassoulet Toulousain	

ASSOCIATION DU PERSONNEL / CERN

LA MEDITATION TRANSCENDANTALE

MARDI - 16 NOVEMBRE 1971 - 20h 30

AMPHITHEATRE

et ses effets physiologiques

Dr. Robert K. Wallace

Le Dr. Robert Keith WALLACE, docteur en physiologie, qui fait actuellement des recherches à l'Ecole de Médecine d'Harvard, donnera le 16 novembre prochain une conférence au CERN sur la Méditation Transcendante. Le Dr. R.K. Wallace est l'auteur d'une thèse sur les effets physiologiques de la méditation transcendante, thèse qui a fait beaucoup de bruit aux USA.

A l'intention de ceux qui ne connaissent pas la méditation transcendante, nous la décrivons comme une technique permettant d'intérioriser l'attention et de la diriger vers des niveaux toujours plus subtils de la pensée jusqu'à ce que l'esprit transcende l'expérience de la pensée la plus subtile. Le résultat principal en est le dénouement ou la suppression de tensions profondément enracinées dans le système nerveux. De telles tensions empêchent une activité efficace. De leur suppression résulte une utilisation plus grande et plus complètement intégrée de tous les niveaux du système nerveux et il se produit également un raffinement de toutes les perceptions. Une perception plus grande signifie plus d'efficacité dans tous les domaines de la vie.

Des examens scientifiques faits sur des personnes en train de pratiquer la méditation transcendante ont prouvé que ces personnes subissaient des modifications physiologiques telles qu'une réduction du taux du métabolisme, une réduction du rythme respiratoire, une augmentation du nombre des ondes alpha ainsi que l'apparition d'ondes theta dans le cerveau, une augmentation importante de la résistance galvanique de la peau, une diminution de la concentration d'acide lactique, une réduction d'environ 20% de la pression sanguine chez les personnes souffrant d'hypertension et d'autres changements.

Tous ces changements indiquent que l'état produit par la méditation transcendante est un état distinct de conscience, différent de l'état de veille ou de sommeil, et qu'il est physiologiquement et biochimiquement unique. Maharishi Mahesh Yogi, le maître de la méditation transcendante, appelle cet état l'état transcendantal de l'existence.

Aucun des changements susmentionnés n'est en aucune façon désiré ou voulu. Ces changements ne sont que des effets secondaires résultant automatiquement de l'expérience d'états raffinés de la pensée et de la conscience transcendante. Pendant le processus, la conscience se dirige spontanément vers des aspects toujours plus raffinés de la pensée jusqu'à ce qu'elle en transcende l'aspect le plus fin et parvienne à l'état de la conscience absolue. Alors celui qui en fait l'expérience réalise le constituant essentiel de la création, ce constituant qui est le but commun de la plupart des systèmes de méditation et qui porte différents noms tels que samadhi, satori, réalisation de soi, etc. Cependant, contrairement aux autres systèmes de méditation, le processus de la pensée dans la méditation transcendante est utilisé à son niveau naturel et non pas intellectuel. Ainsi la technique de cette méditation est facile, elle ne demande pas d'efforts et n'implique pas de concentration, de contemplation ou d'autres genres de contrôles physiques ou mentaux.

Le repos profond et la relaxation produits par la méditation transcendante sont bénéfiques pour la santé physique et la santé mentale. Ils aident à soulager les tensions profondément enracinées et à régénérer le système. De plus, le système nerveux se libérant des tensions et se familiarisant avec l'état transcendantal, il est alors possible de réaliser des états de conscience plus élevés et de vivre une vie plus heureuse.

La conférence sera donnée en anglais et traduite simultanément en français.

CERN STAFF ASSOCIATION

TRANSCENDENTAL MEDITATION

TUESDAY - 16 NOVEMBER 1971 - 8 pm

and its physiological effects

AUDITORIUM

Dr. Robert K. Wallace

Dr. Robert Keith WALLACE, Ph.D. doing post-doctoral research at the Harvard Medical School, will held next November 16 a lecture at CERN on Transcendental Meditation. Dr. Robert K. Wallace is the author of a thesis on Transcendental Meditation and its physiological effects, which has raised a big interest in the States.

For those not familiar with meditation, we can briefly introduce Transcendental Meditation as a technique whereby you can turn the attention inwards, towards the subtle levels of thought until the mind transcends the experience of the subtlest thought. The main result is the removal or dissolving of deep-rooted stresses and strains in the nervous system, types which are not removable even during deep sleep. By removing such tension which otherwise hinders effective performance of activity, greater and more complete integrated use of all levels of the nervous system results and perception becomes finer. Improved perception means greater efficiency in all fields of life.

Scientific tests made on people during Transcendental Meditation have shown various physiological changes such as : reduction of the metabolic rate, reduction of the total oxygen consumption by about 20%, reduction of the respiratory rate, an increase in the amount of the alpha waves, as well as the appearance of theta waves in the brain, an important increase in skin resistance, a decrease of lactate concentration, reduction of blood pressure by about 20% or so in hypertensive subjects, and other changes.

All these changes indicate that meditation is a distinct state of consciousness, different from either sleep or wakefulness, and which is unique, physiologically and biochemically. Maharishi Mahesh Yogi, the exponent of Transcendental Meditation calls this state, the transcendental state of existence.

None of the abovementioned changes are in any way sought or willed ; they are no more than the automatic by-products of the experience of refined states of thought and of transcendental consciousness. During this process, awareness moves spontaneously to finer and finer aspects of thought until it transcends the finest aspect and reaches the state of absolute awareness, then the experiencer realizes the essential constituent of creation, which is the common goal of most systems of meditation. However unlike the other systems of meditation, the thinking process in Transcendental Meditation is used on its natural level and not intellectual. Thus the technique is easy, effortless and does not involve any concentration, contemplation nor any type of physical or mental control.

The deep rest and relaxation produced by Transcendental Meditation are beneficial for physical and mental health. They help to relieve deep rooted stresses and tensions and to rejuvenate the system. Furthermore, the nervous system becoming free from stress and familiar with the transcendental state, even higher states of consciousness may be realized and greater enjoyment and fulfilment of life may be achieved.

The lecture will be given in English and translated simultaneously into French.

Pourquoi votre sang est-il si précieux?

Le sang est une matière bien vivante qui, dans bien des cas, ne peut être remplacée par aucun médicament.

COLLECTE DE SANG

Centre de Transfusion Sanguine de Genève, CERN, Salles A, C, D (près de la Salle du Conseil), les 23 et 24 novembre 1971.

La chirurgie : le sang pour les opérations est nécessaire pour remplacer le volume du sang perdu pendant l'intervention, par exemple la résection partielle ou entière de l'estomac, de poumons, d'intestins, etc. Une opération à cœur ouvert nécessite suivant le poids du patient entre 5 et 15 fl. de sang, pour assurer la circulation extracorporelle. Les dérivés du sang comme l'albumine sont nécessaires pour combattre le choc opératoire et maintenir le taux de protéines du patient.

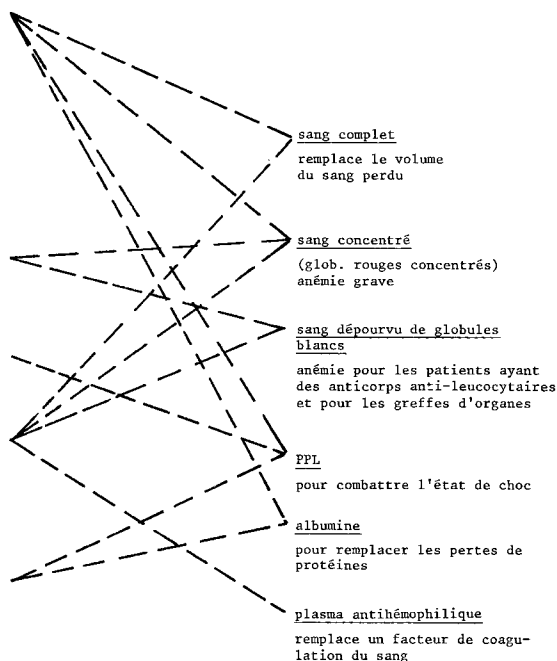
La médecine

Anémie : il y a différentes formes d'anémie qui ne peuvent être traitées que par un apport de sang, surtout si le patient doit être préparé pour une opération.

Chocs : un choc dû à une grave hémorragie à la suite d'un accident, de brûlures, etc., doit être traité par une transfusion de sang, ou des dérivés comme le plasma, PPL, etc.

Maladies du sang avec une tendance à saigner constamment : il y a différentes maladies de sang, où le patient n'arrive pas à stopper des petites hémorragies continuelles par ses propres moyens. Un apport de plaquettes (coagulant sanguin) sous forme de plasma riche en plaquettes, ou du plasma frais est indispensable.

Brûlures : pour les brûlures le traitement de grande valeur est l'apport de l'albumine ou du plasma (sérum sang); plus tard un apport de glob. rouges peut se révéler nécessaire aussi dans le cas d'une anémie à la suite d'une destruction de glob. rouges.



BULLETIN D'INSCRIPTION : (à retourner au SERVICE MEDICAL s.v.p.)

Je désire participer à la collecte le 23/24* novembre, 1971. Le matin/l'après-midi*

* souligner ce qui convient s.v.p.

NOM :

PRENOM :

DIVISION :

SIGNATURE :

COLLECTE DE SANG - CONVOCATION

(à remplir par SERVICE MEDICAL)

Vous êtes convoqué(e) à heures

Si cette heure ne vous convenait pas, veuillez s.v.p. téléphoner au 4464 ou 3186

Why is your blood so valuable?

Blood is a vital substance which, in most cases, cannot be replaced by drugs.

BLOOD DONORS CAMPAIGN

The Blood Transfusion Centre of Geneva, CERN, Rooms A, C, D (near the Council Chamber), 23rd and 24th November, 1971.

In surgery: Blood is necessary in operations to replace the quantity of blood lost during surgery, e.g. in the partial or complete removal of the stomach, lungs, intestines, etc. To maintain circulation outside the body during an open heart operation, between 5 and 15 bottles of blood are needed according to the weight of the patient. Substances such as albumin which are derived from blood are used to combat post-operative shock and to maintain the patient's level of proteins.

In medicine

Anaemia: There are various forms of anaemia which can only be treated by the introduction of blood, particularly if the patient has to be prepared for an operation.

Shock: Shock due to serious haemorrhage following an accident, burns, etc., must be treated by a transfusion of blood or its derivatives such as plasma, dried plasma, etc.

Diseases of the blood accompanied by a tendency to continuous bleeding: There are various diseases of the blood in which the patient cannot stop continual minor haemorrhages of his own accord. A transfusion of platelets (the coagulant of the blood) in the form of a plasma rich in platelets or of fresh plasma is essential.

Burns: The most valuable treatment for burns is the transfusion of albumin or plasma (blood serum). A transfusion of red corpuscles may be necessary later because of anaemia resulting from the destruction of red corpuscles.

Whole blood

Replaces the volume of blood lost

Concentrated blood

(concentrated red corpuscles)
For severe anaemia

Blood poor in white corpuscles

For cases of anaemia where the patient has anti-leukocytal antibodies and for organ grafts

PPL

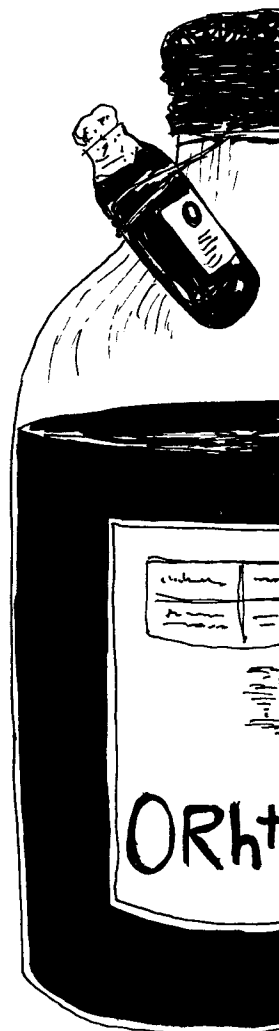
To combat a state of shock

Albumin

To replace loss of proteins

Antihæmophilic plasma

Replaces a coagulating agent in the blood



ENROLMENT FORM: (to be returned to the MEDICAL SERVICE)

I wish to participate in the Blood Donors Campaign on the 23rd/24th* November, 1971.

Morning/Afternoon*

* Please underline whichever may be applicable

NAME:

FIRST NAME:

DIVISION:

SIGNATURE:

BLOOD DONORS CAMPAIGN - CONVOCAATION

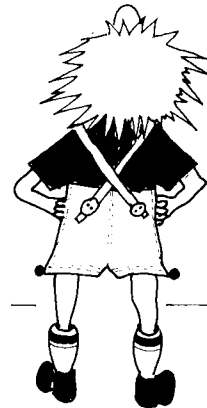
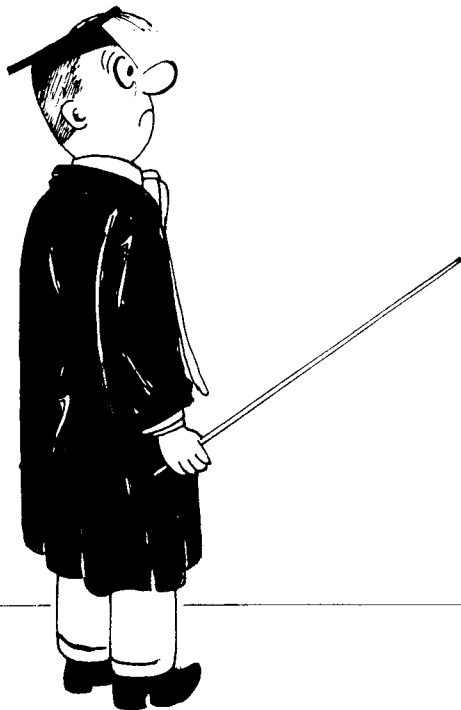
(to be completed by the MEDICAL SERVICE)

You are requested to attend at

If this time is not convenient, please telephone Ext. 4464 or 3186

**quelle école
pour nos
enfants?**

**our
children's
education**



Le Département de l'Administration
et l'Association du Personnel
organisent une

SEANCE D'INFORMATION

le 24 novembre 1971 à 20h30
à la Salle du Conseil du CERN

(traduction simultanée
anglais-français)

- Problèmes d'intégration et de transferts scolaires
- Conclusions des études
- Négociations en cours

The Administration Department and the
Staff Association are organising an

INFORMATION SESSION

on 24 November, 1971 - at 8.30 p.m.
in the CERN Council Chamber

(English-French simultaneous
interpretation)

- Problems of integration and transfers from one educational system to another
- Conclusions reached through the studies
- Current negotiations

CERN

calendrier hebdomadaire

weekly calendar

1971

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
15.11	16.11	17.11	18.11	19.11	20.11
1630 CERN COLLOQUIUM "Gravity theory and particle physics" A. Salam / ICTP Trieste	1100 ACADEMIC TRAINING "Data Structures" Jl. Duby / IBM - France (4th lecture) (A)	0900 PRESENTATION TECHNIQUE de la firme ROAND (DK) Salle de Conférence IC-1 Bât. 17 - 1er étage 1100 ACADEMIC TRAINING "Data Structure" Jl. Duby / IBM - France (5th lecture) (A)	1100 ACADEMIC TRAINING "Data Structures" Jl. Duby / IBM - France (6th lecture) (A)		Visites commentées CERN Guided tours Renseignements définitifs : tableau d'affichage bât. ADM Final arrangements : ADM Building notice board
22.11	23.11	24.11	25.11	26.11	27.11
1100 PHYSICS II SEMINAR "Muonic isomer shifts in ¹⁵³ Eu a calibration of Mössbauer data" - H.K. Walter / SIN Zurich (A)	1100 ACADEMIC TRAINING "Superconducting magnet technology" G. Bronca / CEA-Saclay (A)	1100 ACADEMIC TRAINING "Superconducting magnet technology" G. Bronca / CEA-Saclay (A)	2030 CERN CINEMA CLUB Un condamné à mort s'est échappé (A)	2030 CERN CINEMA CLUB Un condamné à mort s'est échappé (A)	
1430 CERN APPLIED PHYSICS SEMINAR "New methods for obtaining ultra low temperatures" W. Wiedemann / Zentral- Institut für Tieftemperatur- Forschung der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, Garching (A)					

(A) Amphithéâtre /bât. 500
Auditorium /bldg

(C) Salle du Conseil /bât. 503
Council Chamber /bldg

(Th) Salle Théorie /bât. 4
Theory lecture room /bldg

▲ lieu selon indication
p as indicated

Dernier délai pour insertions :
Mercredi 12h.00

Deadline for insertions :
Wednesday 12h.00

P/O - tel. : 4106