

Febbraio 73

JUVENTUD

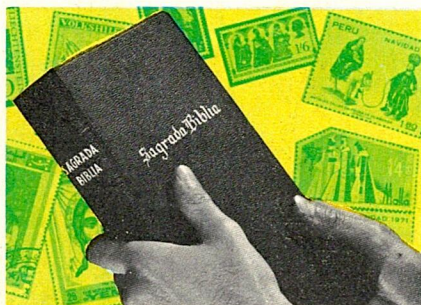


**RESCATE
IMPOSIBLE**

PAG. 8

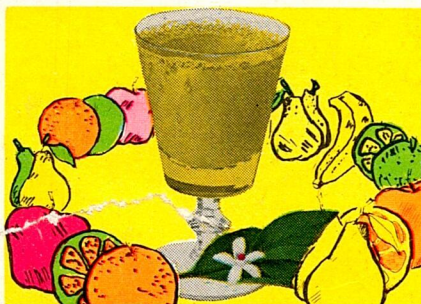
En este número:

EL NUEVO TESTAMENTO
La Biblia en los sellos de correo ofrece un tema vastísimo y muy provechoso para el filatelista de corazón. El contenido del gran Libro ha dado motivo a una cantidad impresionante de sellos postales en todo el mundo, especialmente la parte del Nuevo Testamento (página 4).



EL RESCATE IMPOSIBLE
Sorpresivamente el piloto se vio en medio del peligro. Su pericia nada podía hacer para salvar la situación. El fuerte viento que sopla en el desfiladero, la borrasca de nieve y el hielo que se acumulaba en las alas del avión presagiaban un seguro fin contra alguna ladra de las montañas (página 8).

BEBA JUGOS DE FRUTAS
Los jugos de fruta no sólo constituyen una bebida agradable al paladar, sino que también aportan un suplemento alimenticio no despreciable para el organismo, generalmente bien aceptado aun para los enfermos. Proveen azúcar, vitaminas y sales minerales (página 12).



COMO LLEVARSE BIEN CON LA FAMILIA
La familia es el círculo humano más íntimo y estrecho, en el cual las personas conviven más tiempo. Forma parte de un patrimonio del cual el individuo nunca puede renunciar. Por lo tanto, cada miembro debe hacer todo lo posible por mantener unido el grupo (página 14).

Redacción, Administración y Talleres: **ASOCIACION CASA EDITORA SUDAMERICANA**, Avda. San Martín 4555, Florida, FNGBM, Buenos Aires, República Argentina, T. E. 760-0416. Registro Nacional de la Propiedad intelectual N° 1.157.989. Domicilio Legal: Uriarte 2435, Capital Federal.

FEBRERO DE 1973

AÑO 38 — N° 2

juventud

LA REVISTA DE LOS JOVENES DE ALTOS IDEALES

Director Lorenzo J. Baum
Redactor E. Benjamín Gómez
Diagramador Germán E. Clouzet

AGENCIAS

ARGENTINA

BUENOS AIRES: Uriarte 2429, Tel. 72-3187.
PARANA: Cervantes 292, Tel. Paraná 10-671.
CORRIENTES: C. Pellegrini 747, Tel. 4072.
MENDOZA: Avellaneda 59, Tel. 56799. BAHIA
BLANCA: Caronti 265, Casilla 161, Tel. 24-280.

CHILE

SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328, Tel. 225948. TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D, Tel. 33194. ANTOFAGASTA: Washington 2562, Casilla 1260, Tel. 24917.

URUGUAY

MONTEVIDEO: Avda. Italia 2360. Tel. 4 35 83.

BOLIVIA

LA PAZ: R. Villalobos 1592, Miraflores, Casilla 355, Tel. 27244.

ECUADOR

GUAYAQUIL: Calles Tulcán y Hurtado, Casilla 1140, Tel. 361-205.

PARAGUAY

ASUNCION: Yegros 861, Tel. 5134.

PERU

LIMA: Comandante Espinar 730, Miraflores, Casilla 1002, Tel. 45-4247; 45-1443. PUNO: Lima 115, Casilla 312, Tel. 193. IQUITOS: Avda. Coronel Portillo 301, Casilla 240, Tel. 2290. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla 330, Tel. 2660.

OTROS ARTICULOS

LIBERTAD

Enrique Chaij 3

EL VALOR DEL EJERCICIO PARA LA SALUD

Dr. Tomás K. Cureton, hijo 17

¿TINIEBLAS O LUZ EN EL FUTURO DE LA HUMANIDAD?

Carlos D. Perrone 21

LA MALDICION DEL COCODRILO BLANCO

Norma R. Youngberg 23

DE TODO EL MUNDO

..... 27

CORREO ARGENTINO SUC. FLORIDA (B) Y CENTRAL (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199
	TARIFA REDUCIDA Concesión N° 590

Muchacho: la libertad es buena cuando te libera de todo lo malo, y el desprejuicio puede serlo si es que te vuelve franco y valiente para hacer y decir sólo lo que es justo.

SIN duda, una de las palabras que suenan más gratas al oído es la palabra *libertad*. ¡Qué idea tan hermosa encierra! Pero por haber sido tan manoseado, y tan acomodado a las vilezas humanas, este dulce vocablo ha corrido la misma suerte que las palabras paz, amor, felicidad y tantas otras, que hemos aprendido a usar corrientemente en nuestro lenguaje, pero a menudo tan sólo como pantalla para esconder las intenciones más bajas del corazón. Quedémonos con nuestra palabrita: **LIBERTAD**. Cuánto se la busca como una manera de poder hacer lo que se quiera, para caer por fin en el libertinaje, que no es otra cosa que una forma de esclavitud. Y al que cae en esta necedad le pasa como al pájaro que fue soltado en alta mar. En su nueva libertad comenzó a volar, y se fue muy alto y muy lejos, pero pronto debió regresar a la cubierta de la nave porque sólo allí podía encontrar nido y alimento.

Miles y miles son los jóvenes que, en su actitud de pretendida liberación, corren la misma suerte que el pájaro. Y como jinetes desbocados se lanzan con desenfreno a lo que ellos llaman "autenticidad", "desprejuicio" y "liberación". Pero esto es la perversión de la libertad, que al decir de San Pedro es usada simplemente como un "pretexto para hacer lo malo". Y tampoco es autenticidad, porque si un muchacho (o muchacha) tiene que comportarse peor de lo que realmente es, sólo para pasar por auténtico, en tal caso deja de ser auténtico para convertirse en un hipócrita o un cobarde, que con el deseo de imitar a los demás abandona su auténtica manera de ser.

Y semejante actitud tampoco es un desprejuicio, en el sentido de independencia de criterio. Porque si ese pregonado desprejuicio lo único que da es descaro y desvergüenza, entonces mal puede ser una virtud digna de cultivar. Sí, muchacho, la libertad es buena, cuando te libera de todo lo malo; la autenticidad también es buena, cuando en lugar de vender tu personalidad sabes triunfar siendo tú mismo; y el desprejuicio también puede ser bueno, si es que te vuelve franco y valiente para decir y hacer sólo lo que es justo.

Pero si para demostrar que eres libre, auténtico y desprejuiciado te dejas el cabello largo y sucio, eres abandonado, no trabajas, te drogas y eres un parásito en la sociedad, entonces, en realidad eres lo contrario de lo que pretendes demostrar. ¿Sabes quién únicamente puede ser lo que te gustaría ser a ti? El cristiano genuino, que sabe que con Dios puede triunfar sobre la esclavitud del pecado, puede expandir su personalidad superándose cada día, que tiene el suficiente poder para decir "no" al mal. El bien es libertad. El mal esclaviza. Si puedes unirte al bien, eres verdaderamente libre.=



LIBERTAD

El Nuevo Testamento

Prof. Celia Gillig

Además de su valor para el franqueo de la correspondencia, los sellos postales pueden enseñar mucho a quien quiera observarlos para aprender.

EL NUEVO TESTAMENTO

“CUATRO siglos habían pasado desde que dejara de oírse la voz de Malaquías, el último profeta del Antiguo Testamento. Cuatro siglos durante los cuales pareciera que la permanente intervención divina en las necesidades humanas, no tuviera manifestación.

“Dios guardaba silencio.

“Entonces el desierto se estremeció con una voz nueva, distinta y potente. Una voz que denuncia y ataca; que lastima y asombra. Tras ella, finalmente, vendrá el susurro conmovedor y convincente. . . Que hará cerrar los ojos para que vean mucho más profundamente.

“Y llegarán los evangelistas para contar su historia y comenzará el Nuevo Testamento”.

Así abre Bellmunt el segundo tomo de su colección “La Biblia”. El primer tomo se ocupó íntegramente del Antiguo Testamento (JUVENTUD, enero de 1973), y los otros dos tomos de que consta la colección, muestran el Nuevo Testamento. Naturalmente los cuatro evan-

“Y al entrar en la casa, vieron al niño con su madre María, y postrándose, lo adoraron; y abriendo sus tesoros, le ofrecieron presentes: oro, incienso y mirra” (S. Mateo 2: 11).

I



2



3



4



5



6



7

LOS PUEBLOS SE HERMANAN EN LA EMISION DE SELLOS QUE REPRODUCEN EL TEMA DEL CRISTIANISMO.

gelistas se llevan los dos tomos casi íntegros, pues su tema, Cristo, es el centro de la Biblia y todo el resto de ella existe en razón de ese centro.

Así pues el correo se hace eco de esa primacía y dedica centenares de estampillas a este tema, por encima de toda nacionalidad o raza, pues los pueblos más alejados y diferentes se igualan y acercan en la emisión de sellos que reproducen el tema del cristianismo.

SAN MATEO

"El nacimiento de Jesucristo fue así". Estas son las palabras con que el evangelista San Mateo comienza la narración de la vida terrena de Jesús. Al abrir el álbum de estampillas pareciera que éstas volvieran a repetir esas palabras, pero en lugar de seguir hablando con palabras lo hacen en forma de pequeños cuadros, ordenados estéticamente, donde el arte y el color se conjugan y se ponen al servicio de la más hermosa

historia que alguna vez se haya contado. Toda la vida de Cristo está en estas estampillas.

Al comienzo se destacan la visita del ángel a San José y éste con el niño. La virgen y el niño son tema de innumerables sellos al igual que las distintas escenas navideñas. Resaltan dos Navidades muy hermosas: la de Rembrandt y la de un colombiano, Gregorio Vázquez, quien se destacó especialmente por su pintura religiosa. Otra página reúne a cuatro grandes pintores, mostrando sus Navidades: Durero, Bruegel, Pittoni y Botticelli. Distintas épocas y distintas concepciones del arte, pero un mismo tema, la escena del pesebre de Belén. Las estampillas de esta página pertenecen a dos estados africanos: Malawi y Togo, pueblos que tuvieron como base de su cultura el paganismo y las religiones exóticas, lo cual no impidió que la historia de Belén se impusiera y el correo contribuyó a su difusión.

En estas páginas navideñas pareciera que el mismo Bellmunt quisiera competir con la belleza de los sellos poniendo todo su ingenio para lograr la feliz atmósfera de la Navidad. Así tenemos una magnífica página (foto 1), que reproduce una de las tradiciones más simpáticas: el árbol de Navidad. La policromía del mismo la dan los sellos, aportando el encanto de sus escenas, cual regalos que penden del arbolito.

LA VISITA DE LOS MAGOS

"Cuando Jesús nació en Belén. . . vinieron del oriente a Jerusalén unos magos. . . Y al ver la estrella, se regocijaron con muy grande gozo. Y al entrar en la casa, vieron al niño con su madre María, y postrándose, lo adoraron; y abriendo sus tesoros, le ofrecieron presentes: oro, incienso y mirra" (San Mateo 2: 1, 10, 11).

San Mateo relata en su segundo capítulo la visita de los magos (sabios) de un país de

oriente. La tradición los ha llamado falsamente reyes, pero no fueron tales, sino simplemente sabios, estudiosos de las profecías del Antiguo Testamento, en las cuales creyeron, y cuando vieron la estrella que esperaban, pues también eran conocedores de los astros, supieron que el tiempo del nacimiento de Cristo había llegado y fueron en pos de él, siguiendo esa estrella.

Gran número de sellos muestra este tema. Destacaremos dos de ellos que atraen por su belleza artística. Dos maneras muy distintas de sentir a los magos: La que representa las antiguas tallas en piedra de Huamanga, del Perú; y la de Malta, que lleva sus formas a la máxima estilización y encierra el conjunto en un contorno que imita el pesebre (foto 2).

HUIDA A EGIPTO

“He aquí un ángel del Señor apareció en sueños a José y dijo: Levántate, y toma al niño y a su madre, y huye a Egipto, y permanece allá hasta que yo te diga. . . Y él, despertando, tomó de noche al niño y a su madre, y se fue a Egipto” (San Mateo 2: 13, 14). El niño fue extranjero en su pueblo. Debió buscar la protección de otra nación y otra gente.

Nuevamente las hermosas tallas en piedra de Huamanga (foto 3) rivalizan con la estilización moderna, esta vez una estampilla argentina, obra de la grabadora Ana María Moncalvo; y toda la belleza y colorido se encuentran en un sello de Gibraltar sobre este episodio.

El correo suizo emitió en 1966 dos estampillas que representan este tema en dos partes. Una nos muestra a la virgen y al niño montados en el asno y la otra a José, quien caminaba detrás (foto 4).

EL MINISTERIO DE CRISTO

Terminado el período de peligro la familia regresa a Nazaret. Allí habría de crecer y educarse el Salvador del Mundo; y en Israel habría de desempeñar su ministerio.

En cuanto a su obra debémos limitarnos a algunos pasajes. No por cierto a los más importantes —porque todos lo



fueron en la misma medida—, sino a los más interesantes desde el punto de vista filatélico.

San Mateo 6 registra la oración modelo que Jesús enseñó a sus discípulos. Tal vez esta oración queda sintetizada en la estampilla que reproduce el fa-

moso cuadro de Durero: Las manos suplicantes de su amigo (foto 5). Otro sello muy significativo es uno emitido en 1963 por España, en ocasión de la Campaña Mundial contra el Hambre. Contiene el texto, en latín, de una parte del Padre nuestro: “El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy” (foto 6).

Y no podemos dejar de mencionar —no sólo por su belleza, sino también por lo conmovedora que es—, una estampilla australiana (1957), donde la actitud de la niña orando, con las manos juntas y de rodillas, en ropa de dormir, mirando una estrella, nos muestra que la plegaria que Cristo enseñó a sus discípulos todavía está en vigencia y todavía podemos beneficiarnos con ella (foto 7).

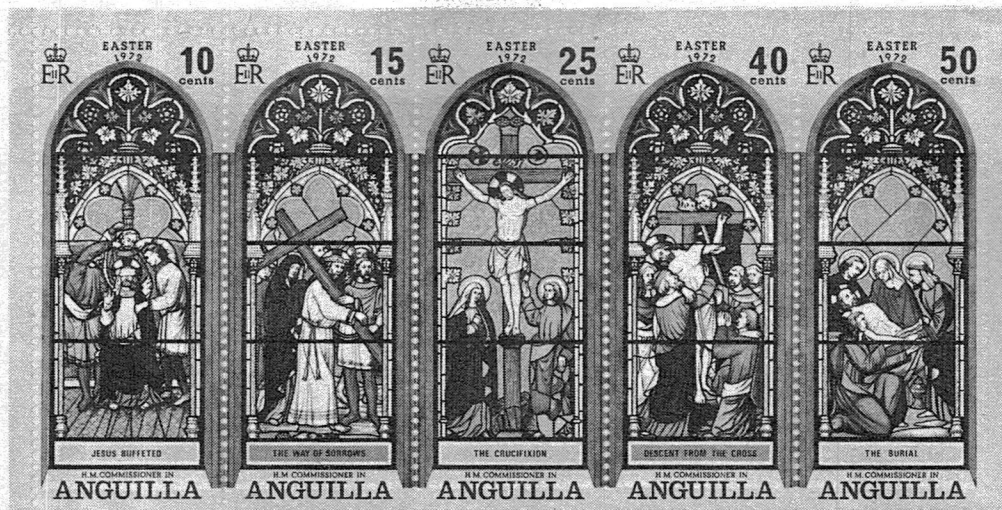
Muchas escenas de la vida de Cristo han sido grabadas en estampillas. Mencionaremos algunas: La confesión de Pedro, la negación de Pedro, distintos momentos del martirio, la crucifixión y la resurrección. Resalta una estampilla argentina que reproduce la Piedad de Miguel Ángel, tan mencionada el año pasado, debido a que fue parcialmente destruida.

Entre las hojitas recuerdo que embellecen la colección hallamos una muy significativa. La escena reúne el momento cuando Pilato se lava las manos y Cristo en la vía dolorosa. Rodeando este centro se yerguen las cúpulas de las iglesias más conocidas del mundo, catedrales que representan a distintos credos: templo católico, mezquita mahometana, templo ortodoxo y otros templos cristianos. Tal vez porque ese gesto de lavarse las manos de Pilato aún se siga repitiendo, si bien no literalmente, sino figuradamente, debido a la indiferencia con que miramos a Cristo marchando por la vía dolorosa.

Una página realmente importante es la que reúne una serie de estampillas sobre las obras de misericordia (foto 8), que se mencionan en San Mateo 25: 31-46, y que son: Dar de comer al hambriento; dar de beber al sediento; vestir al desnudo; hospedar al peregrino; visitar al enfermo; visitar a los encarcelados y dar sepultura a los muertos.

Otro sello que habla por sí mismo es aquel que nos muestra

9



10



a Cristo enseñando. Rodeado de gente que creyó en él, Jesús pasó largas horas de su ministerio enseñando en forma de parábolas: Sencillos ejemplos de la vida diaria o lecciones de la naturaleza, que siempre llevaban al oyente a una lección espiritual. Bellmunt aclara que esta estampilla le trajo disgustos porque muchos no la aceptan como bíblica, puesto que la imagen que mucha gente tiene de Cristo es sólo la del hombre sufriente, y se olvidan que durante más de tres años cumplió un ministerio muy activo, donde la enseñanza tuvo un lugar de privilegio.

SAN MARCOS

El libro de San Marcos comienza directamente con la predicación de Juan el Bautista y el bautismo de Jesús.

Varias estampillas de gran valor artístico y vivos colores registran la escena del bautismo. Lo lamentable es que si bien artísticamente son muy hermosas, no lo son en cuanto a su

concepción del rito bautismal, pues el bautismo de que nos habla la Biblia es de inmersión y no de aspersión como lo muestran las estampillas. (San Marcos 1: 9, 10; San Mateo 3: 16.)

Lo mismo sucede con los sellos que narran la tentación de Jesús. La intención es buena, pero nos pintan un diablo tan tremendamente horrible, que da la idea de que ni la más débil de las criaturas podría haber sido tentada por semejante engendro. Satanás, frente a Cristo, y frente a cualquier ser humano, se presenta de la mejor manera posible, y no nos olvidemos que fue el ángel más hermoso del cielo (Ezequiel 28: 12-15), por lo tanto es un ser hermoso. Aquello de los cuernos y de la cola es pura invención humana. Lo que lo hace tan despreciable no es su aspecto físico, sino su condición espiritual.

Sabemos que el Mar de Galilea jugó un papel importante en la vida y ministerio de Cristo. Una preciosa estampilla de Palestina, con la figura de ese mar, ilustra este tema.

Van Dyke y Murillo, en dos estampillas distintas, ilustran el milagro de la multiplicación de los panes. Escenas tales como la de Jesús bendiciendo a los niños y la Santa Cena han recibido la atención de artistas tales como Dalí, Vázquez y el Tintoretto; valiosas obras de arte reducidas a sus mínimas dimensiones para cumplir su misión de estampillas. Una reproducción de un vitral nos muestra cinco pasajes de la pasión y muerte de Cristo (foto 9).

Para terminar mencionaremos tres estampillas de Yemen, con distintos rostros de Cristo (foto 10). Su expresión de dolor y amor por la humanidad nos hace reflexionar y son un magnífico cierre para el libro de San Marcos. Y así, acompañados por esa dulce mirada, damos vuelta la hoja para dar paso a los otros evangelistas, de los que nos ocuparemos próximamente.

San Mateo y San Marcos totalizan 315 estampillas, 30 sobres, 9 postales y 8 hojitas recuerdo. (Continuará.)=

El Rescate Imposible



EL VUELO era mera rutina para Dick Reynolds. Había realizado muchas veces el viaje entre Anchorage —la ciudad más importante de Alaska— y su hogar, en el aislado pueblo de Dillingham, a 480 km al suroeste. Volando sobre esa zona llamada “Great Land” (Tierra grande), como piloto avezado que era, Dick había llegado a familiarizarse tanto con ríos y bahías, glaciares y montañas del oeste de Alaska que ni siquiera necesitaba consultar su mapa al salir del aeropuerto de Anchorage y enfilar su Cessna rumbo a su hogar.

Su carta de vuelo especificaba el curso de este viaje a lo largo de la costa oeste de la ensenada de Cook. En el desfiladero del lago Clark, tenía que penetrar por un largo y angosto corredor en uno de los macizos montañosos. Luego debía seguir por la playa norte del lago Iliamna, uno de los más grandes del mundo e inconfundible señal, aunque estuviera cubierto de nieve o hielo, como lo estaba en esa época del año. Desde allí su curso debía hacer un viraje a través de la

desierta y musgosa llanura de las regiones árticas, en tierras del río Nushagak, hasta que el aparato receptor de su avión captara la señal de la transmisión radial de la estación de Dillingham, la que debía seguir hasta que alcanzara su destino.

Aunque volaba sobre algunas de las más remotas e inaccesibles regiones de toda Alaska (había lugares a lo largo de su ruta en los que debía estar seguramente a más de 100 km de cualquier otro ser humano), Dick no estaba particularmente preocupado. Llevaba consigo equipo de emergencia como para sobrevivir en esa soledad si se veía forzado a aterrizar. Conocía su ruta y sabía que su Cessna estaba en buenas condiciones.

Mientras el avión se desplazaba con seguridad a lo largo de su curso, Dick echó un vistazo hacia abajo, a las playas de la ensenada de Cook. Los pilotos tratan siempre de tener a la vista un lugar donde sea posible realizar un aterrizaje de emergencia, en el caso de que falle la máquina. Dick mentalmente

anotaba algunos puntos donde las playas de arena y grava parecían apropiadas para un descenso forzoso.

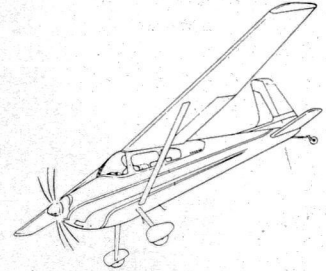
Vio más allá de la ensenada los enormes pozos de petróleo, enclavados en el centro mismo de las frías aguas. Dotaciones de hombres en cada uno de ellos, estaban activamente ocupadas en extraer el oro negro desde el fondo de la ensenada.

Como a la hora de haber partido de Anchorage, llegó el momento de cambiar de curso y enfilar el avión hacia el largo desfiladero que hendía las imponentes montañas, enlace de la siguiente etapa del viaje.

Era imprescindible volar a través de ese paso porque algunas de las montañas circundantes eran demasiado elevadas para un avión pequeño. Su techo máximo no lo permitía. Las montañas eran escarpadas y Reynolds sabía que si algún avión caía, el piloto tenía muy poca o ninguna probabilidad de sobrevivir. Una vez traspuesto el desfiladero, podría continuar a baja altura. Seguía una ruta que otros pilotos hacían y donde al menos en algunos lugares,

LAS MONTAÑAS
ERAN ESCARPADAS
Y REYNOLDS SABIA
QUE DE CAERSE
ALLI ALGUN AVION,
EL PILOTO DIFICILMENTE
SE SALVARIA.

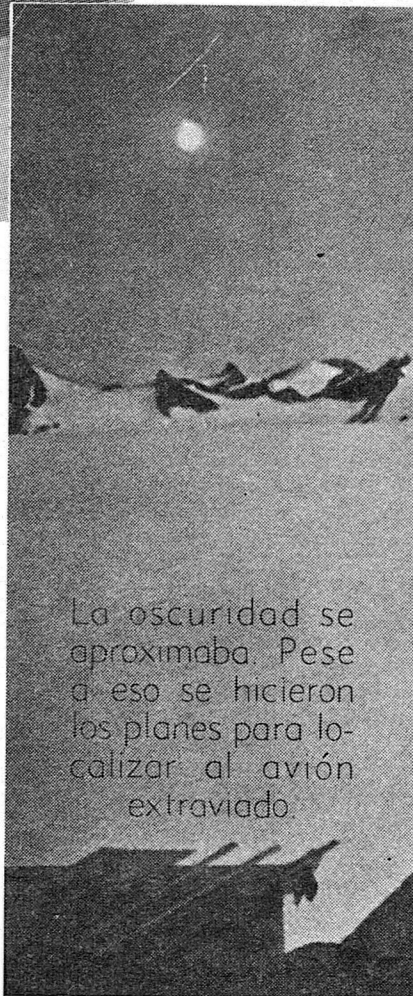
Douglas Cooper



de ser necesario, le sería posible realizar un aterrizaje de emergencia en los bancos de arena a lo largo del río.

A despecho de estas posibilidades, el desfiladero continuaba siendo la parte más peligrosa del viaje. A veces los vientos soplaban allí con tal fuerza que casi era imposible dominar un avión. En algunos lugares, el desfiladero era también muy angosto, y cuando un piloto volaba bajo, forzado por las nubes y la neblina, no podía maniobrar con el avión. Eso significaba que si lo sorprendía un tiempo extremadamente malo, podía elegir entre estrellarse en el fondo del río o correr el riesgo de volar envuelto en las nubes, y dar contra una montaña, posibilidad todavía más peligrosa.

Sin embargo, aquel día cuando Dick Reynolds enfiló su Cessna hacia la entrada del desfiladero del lago Clark, había muy poco viento y la turbulencia era moderada. No se había pronosticado tormenta sobre la zona. El piloto estaba seguro de que todo saldría bien.



La oscuridad se aproximaba. Pese a eso se hicieron los planes para localizar al avión extraviado

Subiendo a una altura moderada, el piloto comenzó a hilvanar su senda por entre el macizo de las cumbres nevadas. Aquí, por primera vez, consultó su mapa, comprobando que el río indicado estaba justamente

bajo él y que los picachos señalados de las montañas estaban hacia su izquierda. Había algunos claros aparentes a través de la larga cadena de montañas, pero Reynolds sabía que todos iban a terminar en un cañón sin salida.

Satisfecho de estar en la posición correcta, el piloto se echó hacia atrás en el asiento para gozar del majestuoso escenario.

Justamente cuando su avión bordeaba una curva rocosa en la parte más angosta del desfiladero, Dick vio algo que lo sobresaltó. Se incorporó en el asiento con un respingo. Directamente delante de él y extendiéndose por la angosta hendidura de las montañas, había una densa borrasca de nieve. Fieros y grises dedos de neblina iban aprisionando todo el terreno y se arremolinaban sobre los altos picos.

Reynolds contaba solamente con escasos segundos para tomar una decisión. Afortunadamente, el Cessna tenía suficiente altitud como para que pudiera dar vuelta, pese a lo angosto del desfiladero. No había problema en cuanto a eso. Podía volver hacia Anchorage. Podía regresar, pasar la noche allí y tratar de llegar a su hogar al día siguiente. Eso parecía lo más lógico. Y Dick casi se había decidido a ponerlo en práctica.

Pero la idea no le era nada grata. Deseaba llegar a su ho-

gar para estar con su familia. Además, tenía planeados importantes vuelos para el día siguiente, los que le proporcionarían algo de dinero. A medida que se aproximaba rápidamente a la densa tormenta de nieve, renovó su resolución de hacer un viraje de 180°, el que le permitiría alejarse del peligro.

Súbitamente, avistó una abertura entre el desafiante cielo gris. Pensó que eso quizá podría proporcionarle un escape perfecto. Si podía elevarse hasta alcanzar la cima de la tormenta, podría continuar su viaje hacia su hogar. Era un piloto muy experimentado. Sabía que, una vez que alcanzara Dillingham, podría descender a través de las nubes y, orientándose por medio de los instrumentos del panel de su avión, seguir las indicaciones radiales.

En ese instante crucial, el piloto renunció a su decisión de regresar a Anchorage. Ladeando su avión en círculos ascendentes hizo que se elevara para poder alcanzar lo que él consideraba la mejor solución a su problema.

El Cessna ganó altura. Al principio parecía que lo que el piloto había decidido era lo más prudente. Ascendía en círculos en busca de la abertura que había vislumbrado entre las nubes. Dick se congratulaba a sí mismo por el hecho de que, después de todo, podría conseguir llegar a su hogar ese día.

Pero su optimismo muy pronto se esfumó. Comprobó que necesitaba elevarse demasiado para poder alcanzar la abertura que había atisbado antes. Evidentemente, estaba mucho más alta de lo que había supuesto. Y además comprobó que en lo tocante al avión, mientras se elevaba dentro del aire raleado, gradualmente perdía altura.

Entonces, para su horror, vio que la mancha azul hacia la cual se dirigía su avión, se hacía cada vez más pequeña. ¡Las nubes se cerraban demasiado!

El avión de Reynolds estaba bien equipado con instrumental de vuelo. Por lo tanto, el que lo piloteara, si sabía leer los instrumentos, podía volar por medio de ellos. Y Dick sabía cómo hacerlo.

Pero existía un grave problema: El Cessna estaba volando

en una zona tan apartada que su equipo de navegación no podía captar las indicaciones radiales que necesitaba para conocer su dirección. Y, lo que era peor aún, muchos de los picos montañosos que lo rodeaban eran más altos que lo que podía volar el avión.

Un frío de muerte se apoderó de Reynolds. El último rastro de cielo azul desapareció sobre él. No tenía otra elección que la de tratar de elevarse, esperando contra toda esperanza que mientras procuraba ganar altura no se estrellara contra una pared de granito.



Con el desfiladero tan angosto, las cimas de las montañas tan cercanas unas de otras y Dick siempre bajo sus escarpadas cimas, parecía imposible que pudiera conseguir no toparse con alguna de ellas.

Ajustándose el cinturón de seguridad tan tirante como le fue posible, el desorientado piloto asió el control con una mano húmeda de sudor. Con la otra, accionó el acelerador hacia adelante con fuerza. Trabajaba hasta con el último aliento de su fuerza con la ya forzada máquina. Una terrible sensación le agarrotaba los pulmones. Cada inspiración sabía que podía ser la última.

Dick entonces percibió un nuevo problema: El avión no respondía en la forma de siempre. Se hacía cada vez más lento y difícil de manejar. El piloto echó un vistazo por el parabrisas. La tremenda realidad se le hizo palpable: ¡El avión se estaba cargando de hielo!

Se puede formar hielo en las alas, la cola y aun la hélice de un avión en vuelo cuando va a través de nubes muy cargadas de humedad y la temperatura es muy baja. El peso del hielo y el hecho de que el aire no pueda deslizarse normalmente por sobre las alas, son factores que se combinan para no permitir que un avión se mantenga en vuelo mucho tiempo. Si se llega a acumular demasiado hielo, el avión capota sin remedio.

Ante este descubrimiento, Dick tuvo la certeza de que estaba condenado a muerte. Estaba totalmente atrapado. Con el avión que no podía elevarse, no había forma de escapar. Sabía que no podía estar todavía sobre la cumbre de las montañas. Eso significaba que muy pronto se estrellaría contra una de ellas. Si no sucedía eso, el hielo acumulado sobre el aparato haría que éste se estrellara en algún glaciar o en la dentada cordillera.

En un último y desesperado intento de conseguir ayuda, Dick pulsó el botón del micrófono de su transmisor y llamó: "¡Mayday! ¡Mayday!" que es la señal internacional de desastre. Y a continuación dijo lo que le estaba sucediendo y dónde debía encontrarse aproximadamente.

A unos 80 km al este, en la oficina de servicio aéreo de la Agencia Federal de Aviación, en la estación de Henai, en Alaska, el hombre que allí estaba trabajando, súbitamente elevó el volumen de su aparato receptor. Le parecía haber detectado una desmayada señal de un avión en emergencia.

Así era. La volvió a escuchar. Extrañado de captar tal palabra, el operador escuchó la voz distante, opacada obviamente por el temor, que decía: "Este es el Cessna 4832, Charlie. Estoy perdido en alguna

parte en las montañas cerca del desfiladero del lago Clark. Estoy bajo espesas nubes y vuelo por medio de instrumentos. Se ha depositado mucho hielo en el exterior del aparato y no puedo elevarme. ¡Mayday! ¡Mayday!"

En un tono de pedido desesperado, el mensaje seguía repitiéndose. El radio operador inmediatamente trató de ponerse en contacto con el piloto. Reconoció que había muy poca probabilidad de que el avión pudiera mantenerse en vuelo, aunque el piloto navegara con instrumental. Pero tal vez si podía hablar lo suficiente, quizá podría conseguir una conexión con el radioreceptor del avión perdido. Estaba capacitado para dar al piloto la orientación necesaria a fin de que pudiera mantener la dirección correcta del vuelo, con la que podría salir de entre las montañas.

"32 Charlie, 32 Charlie: es la radio de Henai". El operador enviaba el llamado vez tras vez, sin conseguir ninguna respuesta. Solamente el silbido de la estática llenaba la oficina de radio.

Rápidamente transmitió el mensaje a la estación más cercana de exploración y rescate. La oscuridad se aproximaba. Pese a eso, personal especializado de la patrulla de la fuerza aérea civil de Anchorage comenzó a hacer planes para localizar al avión y al piloto extraviados. Pensaban que el Cessna se había estrellado en ese macizo montañoso de Alaska.

Como fuerza aérea especializada y como pilotos bien entrenados en los detalles de su misión, se mesaban los cabellos, ya que esos hombres sabían todo lo referente a los vuelos en Alaska. Conocían la clase de territorio donde posiblemente el avión se había estrellado. El consenso general entre ellos era que había una probabilidad entre un millón de que el piloto se encontrara vivo. Otros aviones habían caído en la misma zona, bajo las mismas condiciones. No se habían hallado ni rastros de muchos de ellos. Y aquellos que habían sido encontrados, a menudo totalmente dañados por el impacto, naturalmente no tenían ni un solo sobreviviente.

Pero a despecho de tan negras perspectivas, aeroplanos y helicópteros comenzaron a explorar la zona donde se presumía que se había perdido.

A la esposa y los hijitos de Dick se les envió hasta Dillingham un corto y triste mensaje: "El avión de su esposo está en emergencia. Presumiblemente ha caído en las montañas del desfiladero del lago Clark. Patrullas de rescate lo están buscando, pero hasta el momento no ha sido hallado". La esposa de Reynolds comenzó a orar inmediatamente por Dick. Sus amigos se le unieron y juntos elevaron fervientes plegarias a su favor.



Al día siguiente, más aviones se empeñaron en la búsqueda. Amigos de Dillingham, que eran pilotos, volaron en sus aviones, cubriendo una extensión de más de 300 km en la zona donde pensaban que se había extraviado y comenzaron también a buscarlo.

Pero el mal tiempo, común en el oeste de Alaska en esa época, dificultaba el rescate. Los pilotos que lo buscaban aun con riesgo de sus propias vidas,

luchaban denodadamente con la baja temperatura. Mientras, pasaron tres días y no se encontraba ni rastros del avión perdido.

La esperanza de hallar con vida a Reynolds disminuía a medida que empeoraba el tiempo. Había caído más nieve en las montañas. Algunos de los que se ocupaban en la búsqueda, comprendiendo la inutilidad de buscar más al extraviado piloto, volvieron a sus hogares.

Tres días después de que Dick Reynolds desapareciera, un piloto que volaba a través del desfiladero del lago Clark, vio un pequeño fuego que ardía en una zona bajo su avión.

Descendió en círculos cuanto pudo y divisó a un hombre que de pie ante una fogata hacía desesperadas señales con los brazos en demanda de ayuda. El terreno era muy escarpado para que el piloto pudiera aterrizar, así que solicitó por radio un helicóptero de rescate.

Cuando llegó la patrulla de rescate, encontró que el hombre que estaba de pie frente al fuego esperándolos ¡era Dick Reynolds!

Rápidamente fue llevado a Anchorage y allí quedó hospitalizado. Pero el único tratamiento que necesitó fueron unas pocas puntadas a causa de un pequeño corte. La historia que relató dejó atónitos a los que lo escuchaban.

Mientras volaba en medio de densas nubes, con la nieve amontonándose sobre las alas de su avión, completamente perdido en los escarpados riscos montañosos e incapacitado para siquiera ver a pocos metros delante de sí, súbitamente sintió una sacudida terrible. Luego escuchó un sonido siseante. Mirando fuera de la cabina, descubrió que se estaba deslizando por un ventisquero.

Su tren de aterrizaje se había depositado justamente en una especie de canal y se deslizaba por él. Siguió así hasta que casi fue lanzado con suavidad en la ladera en declive de un acantilado.

Allí el avión tanto se deslizaba hacia adelante como, dando una vuelta, comenzaba a desplazarse de cola. Para horror de Reynolds, comenzó a tomar

(Continúa en la página 19)

DESDE hace algunos años, la utilización de los jugos de fruta como bebida ha aumentado de una manera considerable.

Se observa que, sobre todo los jóvenes, los consumen más frecuentemente que las bebidas alcohólicas. Tal consumo debe ser estimulado, pues tiende a hacer retroceder el alcoholismo, esa plaga social por desgracia aún tan extendida. Si la ciencia demuestra con vigor los estragos del alcohol, con más fuerza aún proclama la excelencia de los jugos de frutas.

CLASIFICACION

No vamos a ocuparnos más que de los jugos de frutas puros. Entre ellos vamos a distinguir los siguientes:

Los jugos de las frutas ácidas: limón, naranja, pomelo, ananá (piña tropical), papaya y mango. Son los jugos más aristocráticos servidos sobre todo con motivo de las recepciones.

Los jugos "de mesa" o tradicionales: uva y manzana, que son tomados en las comidas en lugar del vino, la cerveza, las aguas minerales, etc.

Los jugos variados, de fresa, grosella, frambuesa, damasco (albaricoque) que más bien son utilizados en forma de néctares o de confituras mezcladas con agua, como en ciertos países de Europa.

El jugo de tomate. Es poco más o menos el único fruto-legumbre corrientemente utilizado, y que se aproxima a los jugos de frutas.

La ciencia ha demostrado el valor alimentario de los jugos de frutas y también su valor medicamentoso. Veamos lo que nos dice.

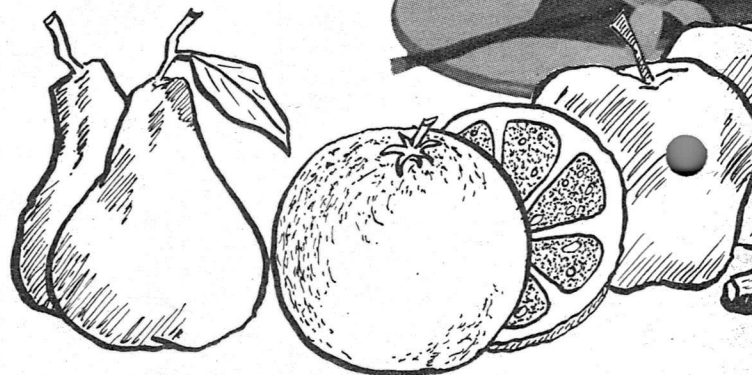
SU VALOR ALIMENTARIO

Al igual que la leche, los jugos de frutas son a la vez bebida y alimento. Aseguran en efecto un aporte hídrico (agua), plástico, mineral y calórico gracias a su alto contenido de azúcares.

Aporte plástico, hídrico y mineral. Los jugos de frutas son ricos en agua, un agua muy beneficiosa para la salud, pues contiene minerales muy variados y es prácticamente esté-

La ciencia ha demostrado el valor alimentario de los jugos de frutas y también su valor medicamentoso.

Dra. Herminia Galbes de Aguilar



ril. Según las frutas, la proporción de agua varía entre el 75 y el 95 %.

Suministran también los jugos de frutas sales minerales que sirven para el crecimiento del organismo: las unas se hallan en una proporción mínima, inferior al miligramo por 100 gramos de alimento, tales como el sodio, el cobre, el hierro, el manganeso, el aluminio y el boro. Las otras presentan un tenor moderado, de algunas decenas a algunas centenas de miligramos, tales como el calcio, el fósforo, el magnesio y el potasio.

Aporte de vitaminas. Tal aporte es bien conocido. Se sabe que el jugo de tomate asegura una notable ración de vitamina A; el de uva, de vitamina B₁; los de las frutas ácidas, de vitamina B₁ y B₂ y también PP y K en menor cantidad. Todos aportan la preciosa vitamina C, antiinfecciosa, sobre todo los jugos de las frutas ácidas y del

tomate: Un vaso de éste suministra la ración diaria indispensable. Un litro de estos jugos contiene 500 miligramos de vitamina C natural, es decir, la misma cantidad que un comprimido fuerte de vitamina sintética.

Aporte calórico. La cantidad de calorías suministradas por las frutas depende únicamente de los glúcidos (azúcares), ya que las materias grasas y las proteínas no se hallan presentes en los jugos.

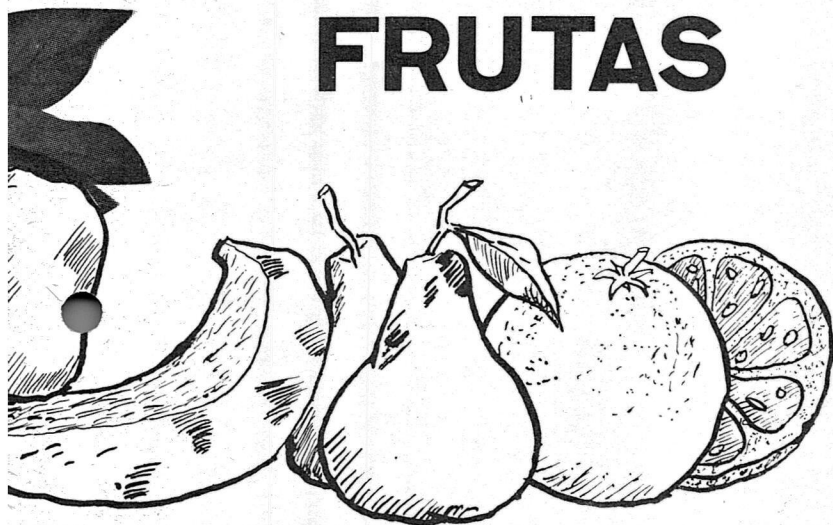
Las frutas contienen del 5 al 20 % de su peso en glúcidos, los cuales se hallan representados sobre todo por la glucosa, la fructosa, la sacarosa y, en menos cantidad, por la dextrina, la hemicelulosa, la pectina y el almidón.

La lactosa aportada por la leche y la maltosa contenida en ciertos cereales, no se hallan presentes en las frutas.

Las frutas más ricas en fructosa y glucosa son los higos

Para mantenerse sano:

BEBA JUGOS DE FRUTAS



frescos, las uvas, las cerezas, las bananas (plátanos), las moras y las frambuesas. Menos ricas son las manzanas y los melones. El índice más alto en sacarosa se halla en los dátiles, la banana (plátano), el durazno, (melocotón), el damasco (albaricoque), la mandarina, la ciruela y el melón.

La mayor parte de los glúcidos, tales como la glucosa, la sacarosa y el almidón, elevan en la sangre su contenido en azúcar (glicemia) y, por lo tanto, se hallan contraindicados en los diabéticos. Los jugos de frutas que éstos pueden consumir, son los del limón y el pomelo, y en menor cantidad los de manzana, melón, fresa y durazno (melocotón).

Naturalmente, cuanto más rico en azúcares es el jugo de fruta, tanto mayor número de calorías proporciona. He aquí los más nutritivos según un orden decreciente: de uva, ananá (piña), manzana, naranja, pomelo,

tomate y limón. En lo que se refiere al jugo de uva, el aporte calórico de 100 cm³ es superior al de la misma cantidad de leche.

SU VALOR COMO MEDICAMENTO

Los jugos de frutas no sólo constituyen una bebida agradable al paladar sino también un alimento rico en azúcares, en potasio y en agua. El individuo sano debe consumir cada día una buena cantidad para mantener su tono, activar su intestino y facilitar el trabajo del corazón. En efecto, el potasio que contienen ejerce un efecto tónico y reconstituyente. Son perfectamente tolerados por el tubo digestivo y facilitan la penetración de los azúcares naturales, la fructosa y la glucosa en el interior de las células.

En cuanto a los individuos enfermos (excepto en ciertos casos precisos como la fructose-

mia y ciertas diabetes, en que están contraindicados), los jugos de frutas aportan un suplemento alimenticio no despreciable, en una forma generalmente bien aceptada. Incluso en ciertos casos constituyen una verdadera terapéutica; una alimentación exclusiva con manzanas, basta frecuentemente para suprimir una diarrea en 24 horas. Los jugos de uva y de ciruela, son conocidos por sus virtudes laxantes. El jugo de manzana es recomendable en las afecciones del hígado. El jugo de ananá (piña) fresco es excelente para facilitar la digestión en los enfermos que padecen de insuficiencia de jugo gástrico.

Ya en el siglo XVI los marinos holandeses habían descubierto las propiedades del limón para curar el escorbuto, enfermedad debida a la carencia de vitamina C.

El ácido cítrico contenido en el jugo de las frutas ácidas aumenta la absorción del calcio en el intestino. Con la vitamina D, constituye un factor importante en la prevención del raquitismo.

En diversas enfermedades, tales como la nefritis edematosa, la insuficiencia cardíaca y la hipertensión se halla indicado un régimen sin sodio; los jugos de frutas (excepto el de tomate) son aconsejados a causa de su débil contenido en sodio. Lo mismo puede decirse de los regímenes hiponitrogenados, es decir con pocas proteínas: se darán por ejemplo, en la insuficiencia renal (del riñón) uremígena, jugos de frutas que contengan poco potasio: limón, pomelo, manzana.

Otros casos en que están indicados los jugos de frutas son los siguientes: el régimen hipercalórico para engordar. En ese caso se escogen los más azucarados, tales como el de uva. También la alimentación de los enfermos y de los convalecientes que presentan en general una disminución del apetito. (Recordemos que habíamos señalado anteriormente la importancia de los jugos de frutas como factores antiinfecciosos, reconstituyentes y tónicos.)

Sus contraindicaciones. Son, lógicamente: la diabetes, sobre

(Continúa en la página 16)

COMO LLEVARSE BI

EL TRATO CON PADRES, HERMANOS, ABUELOS, EXIGE UN DELICADO EQUILIBRIO. ¿PUEDEN LOGRARLO LOS JOVENES?

JOVEN, te invito a que por medio de estas líneas reflexionemos juntos en cuanto a tu relación con lo más importante de la sociedad: tu familia. Nada hay en este mundo que pueda compararse a la repercusión que ella ejerce sobre ti, ni hay tampoco ningún otro sitio donde tu influencia se deje sentir tanto como en ella.

Es en ella donde el individuo, como ser gregario, realiza sus más profundos goces y sus más altos objetivos. Como alguien dijera: "En la gran lucha de la vida, el hogar es el campo donde se definen las batallas más decisivas y trascendentales".⁽¹⁾ Y es dentro de ella y en relación con ella, donde las influencias se tejen y entretejen para formar la trama y urdimbre de la vida.

La familia debiera ser un centro pleno de paz y seguridad, pero nuestro bullicioso siglo ha hecho de incontables hogares un reducto de rencillas, agrias disputas y varios otros males, que cual mancha de petróleo sobre el agua, se van extendiendo hasta sofocar a los individuos y a la sociedad. Nadie lo duda; el mundo está pasando hoy por un momento de crisis aguda, que no es más que el eco de lo que sucede en la familia y repercute en los medios sociales.

Y aquí estás tú ejerciendo sobre tu familia y el mundo la influencia de tus convicciones y proceder.

Conversemos entonces de las diversas relaciones que debes desempeñar por los diferentes

lazos de psico-consanguinidad con que estás unido a algunos de tus semejantes.

EL JOVEN Y SUS PADRES

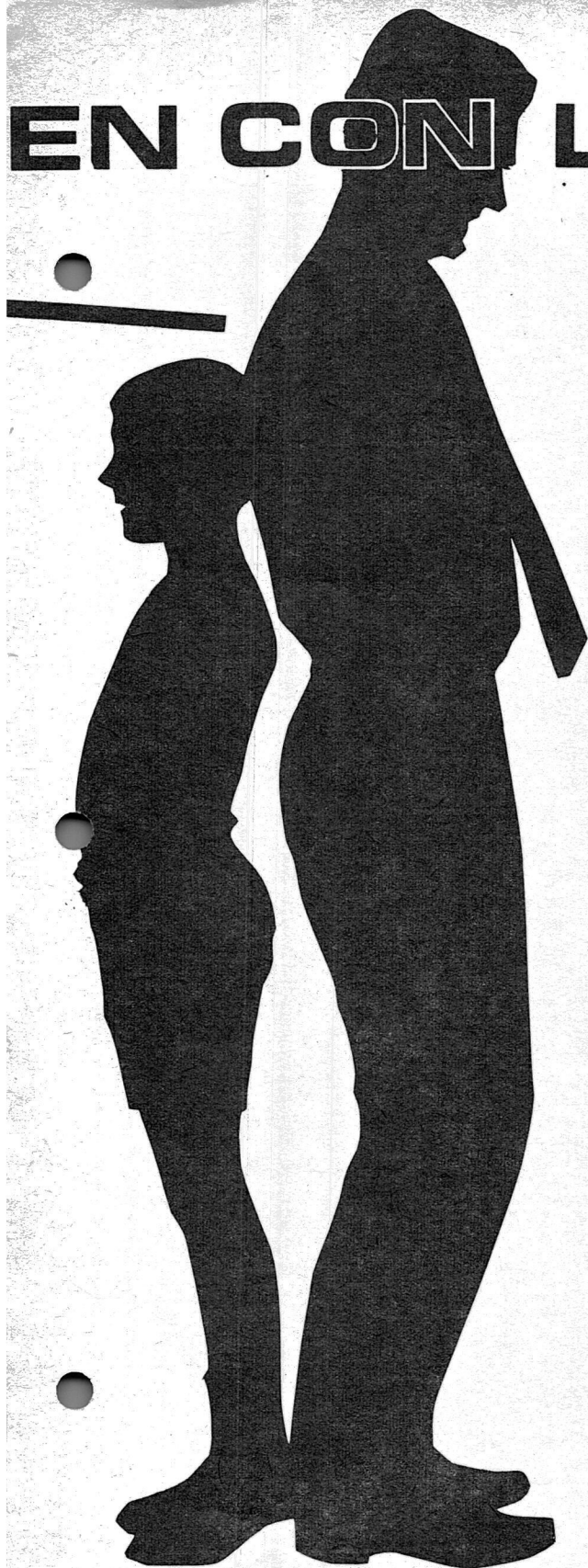
Para ti, como para todo joven, la función de hijo es posiblemente la más importante que has desempeñado hasta ahora. Al principio de tu existencia fue una relación llevada a cabo sin percatarte de ella; pero a medida que transcurría el tiempo y se producía en tu vida "la toma de conciencia", fuiste despertando a la realidad del vínculo progenitores-hijos. Allá en el recuerdo difuso de tu infancia lo mantienes como una relación de dependencia: los brazos de tu madre que te estrechaban tiernamente, o los fuertes de tu padre que te arrojaban al aire con la consiguiente emoción. Más adelante, en la niñez, recuerdas en la escuelas las fiestas de la madre, los clásicos regalos en el día del padre, caminatas y paseos con la familia y, ¿por qué no? alguna picardía que desencadenaba una aleccionadora paliza, fuerte tal vez, pero siempre oportuna y necesaria, aunque no te pareció así en aquel entonces; ¿y ahora?...

Luego, como adolescente, sin lugar a dudas que la correspondencia fue más difícil. Hace un tiempo leía algunas originales comparaciones que el autor llamaba sinónimos, y una de ellas decía: "S.O.S. = un adolescente en la casa". Recordarás entonces más de una controversia con tus padres, en que la mayoría

de las veces debías callar, si no por la razón de los argumentos, por la fuerza de la autoridad paterna. Para muchas cosas que querías hacer decían que eras chico; pero para otras que no te agradaban, se te consideraba grande y responsable para realizarlas.



EN CON LA FAMILIA



Prof. Rubén Rivero

tu padre y a tu madre para que tus días se alarguen sobre la tierra que Jehová tu Dios te da" ⁽²⁾, te habla con toda la plenitud de su fuerza. Y es allí donde está encerrado el summum de la relación del joven con sus padres, de tu relación con tus progenitores. Recuerda: es una relación que involucra enormes consecuencias, tantas y tan importantes que el Divino Hacedor tuvo a bien escribir con su infalible dedo un mandamiento para resguardarla.

Lo que tú hagas hoy, sobre quien más repercute es sobre tus padres, y a la vez, es en gran medida lo que un día otros harán contigo. Recordarás aquel caso en que un hombre de ciertas posibilidades, despreciando a su anciano padre lo hacía comer en el fondo de su casa en una pobre escudilla de madera; un día vio a su hijito tratando afanosamente de ahuecar un rústico pedazo de palo. Intrigado inquirió al pequeño el porqué de su obra y tanto empeño para realizarla, y del niño recibió la siguiente dramática respuesta: "Estoy preparando el plato en el cual te daré de comer cuando seas viejo".

Descuidar tu relación de hijo equivale a un suicidio. Observarla sabiamente, a un seguro de vida. La orden de Dios es: "Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. . . para que te vaya bien y seas de larga vida sobre la tierra". ⁽³⁾

EL JOVEN Y SUS ABUELOS

Esta es una relación en la que influyen decididamente las edades y hoy, con el vértigo de transformaciones en que vivimos, los puntos de vista pueden llegar a ser diametralmente opuestos. Debes ser muy comprensivo en esto y recordar que para ellos el pasado tiene una gran significación. Ahora que su vida declina, recuerdan sus proezas teñidas con una gran dosis de afectividad y apego.

¡Cuando era joven. . . ! ¡En mis tiempos. . . ! Estas y muchas otras expresiones que entre suspiros salen de sus nostálgicos corazones, son otras tantas manifestaciones de lazos que los unen con el añorado pasado, de aquel pasado cuando eran como tú, apuestos, gallardos, emprendedores. Las damas, delicadas y hermosas, llenas de ilusiones. . . Pero el presente es otro y te ven a ti como la encarnación de sus deseos, la prolongación de sus vidas que

Pero hoy, todo esto no son más que vicencias idas, y ahora eres un joven, o una joven, en todo el sentido de la palabra, y tu categoría despierta nuevos privilegios de responsabilidad. Ya estás llevando las cargas de la vida, estudios, trabajos, etc., con un serio criterio, o por lo menos reconoces que así debieras hacerlo. Te das cuenta de que el divino mandato: "Honra a

se apagan; por eso te quieren hasta el punto de no "ver" algunos de tus defectos que otros familiares no están dispuestos a excusar.

Su autoridad se basa más en la experiencia que en la fuerza, de allí que su orientación no se base en órdenes sino en consejos, a los cuales siempre harás bien en poner atención.

A la vez, tienen gran necesidad de un brazo fuerte en el cual apoyarse; tú que lo posees, bríndaselo cariñosamente. Tienen necesidad de seguridad, tú que la experimentas, compártela con ellos. ¿Alguna vez no te comprenden? Compréndelos tú.

EL JOVEN Y SUS HERMANOS

Dejemos ahora el pasado y consideremos juntos el presente: hermanos, hermanas. Aquí las relaciones pueden ser muy variadas: algunos mayores, otros menores; muchos o pocos; los sexos iguales o diferentes. Generalmente, en este aspecto, el trato es de igual a igual y los derechos se consideran mutuos. Las polémicas suelen ser de las más francas y las confidencias de las más sinceras. Hay pocas cosas que despiertan tanta confianza como un hermano, y no muchas que despiertan tantas responsabilidades como una hermana.

Debes ser muy cuidadoso en esta relación, recordando que todo exceso es perjudicial. Hace unos días conversaba con un adolescente de catorce años que tenía problemas con su hermana. Algo exagerado en su responsabilidad, ante la manifestación de sus padres que le habían pedido que él como el muchacho de la casa debía velar por el bienestar de su hermana unos pocos años mayor, manifestaba que la culpa la tenía ella y decía con toda convicción: "¿Cómo se le ocurre querer salir con un muchacho sin mi autorización?"

En más de una ocasión te serán una ayuda: al compartir con ellos tus ansiedades, participar en sus juegos, confiar tus inquietudes. . . Otras veces pueden serte ayuda o molestia; depende de donde lo mires: cuando uno usa la ropa del otro; medias y pañuelos son las clásicas prendas de la dis-

cordia. Y de vez en cuando puede ser que consideres que son una incomodidad: hay que ayudarlos en sus quehaceres, y hasta hay que entretenerlos cuando están enfermos. Todo ello, ¿una carga? o ¿un privilegio? En cierta ocasión un caballero subía por la falda de una montaña y alcanzó a un muchachito que ascendía dificultosamente con otro más pequeño a babuchas; tratando de congraciarse con él, le preguntó: "¿Es pesada la carga?" La respuesta del muchachito fue corta y clara: "No es una carga, señor; es mi hermano". A ti, que a veces tienes dificultades con los tuyos, te pregunto: ¿Son una carga? ¿O son tus hermanos?

EL JOVEN Y SUS DESCENDIENTES

Y para completar la trilogía del tiempo, extendamos nuestra mirada hacia el futuro, hacia lo que un día serán tus hijos. Indudablemente que vives una etapa muy relacionada con el aspecto afectivo-social. ¡Cuántos propósitos! ¡Qué cúmulo de ilusiones! Y lo que hoy hagas tú, mañana será parte de ellos, que serán la continuación de tu vida. Siempre el fruto es de la misma clase del árbol que lo reproduce. ¿Qué clase de fruto quieres que sean tus futuros vástagos? ¿Excelente? ¡De ti depende!

Realizamos así lo que alguien llamó "la cruz de la vida". Hacia arriba: padres, abuelos, antepasados. Hacia los costados: hermanos, hermanas, parientes. Hacia abajo: hijos, nietos, descendientes. Toda una gama de diversas relaciones, cúmulo de prerrogativas y obligaciones, que la ley de la vida impone en la perpetuación del humano. Resumiendo todo en dos palabras: la familia.

Ante lo dicho se destaca la enorme importancia del joven y su familia, de ti y los tuyos. Una importancia que va más allá de las posibilidades humanas para extenderse hasta resultados eternos, y por lo tanto la imprescindible necesidad de ayuda divina para realizar los vínculos familiares de la mejor forma posible. La Santa Biblia enseña que los hijos deben aprender a ser piadosos con su propia familia, porque esto

es bueno y agradable delante de Dios.⁽¹⁾

Recurre entonces a Dios, fuente de todo bien, y serás capacitado mediante su gracia para ser un excelente hijo, un ejemplar hermano, un amante padre. Si lo haces, será entonces tu familia un oasis de paz, y tu hogar, un pedazo de cielo en esta tierra.—Sergio V. Collins.=

(1) Sergio V. Collins, *La Familia Moderna*. (2) Exodo 20: 12. (3) Efesios 6: 1, 3. (4) 1 Timoteo 5: 4.

BEBA JUGOS DE FRUTAS

(Viene de la página 13)

todo en los sujetos gruesos. Sin embargo, se puede escoger entre las frutas las menos ricas en glucosa y sacarosa: limón, pomelo, fresa, manzana e incluso pera, y darlas más generosamente, sobre todo a los diabéticos delgados.

Incluso en los regímenes de adelgazamiento, en que toda fruta muy azucarada debe ser excluida, es necesario administrar jugos de frutas a causa de su contenido en vitaminas y sales minerales se escogerá el jugo de limón, que se endulzará con sacarina en lugar de azúcar.

CONCLUSION

El que hayamos alabado las excelencias de los jugos de frutas, a los que se ha llamado "leche vegetal", ¿significa acaso que hayamos de consumirlos de manera exclusiva o en cantidades abusivas? De ninguna manera. El exceso conduce siempre a trastornos. Dada su riqueza en glúcidos, los jugos de frutas pueden, por estimulación de la secreción de insulina a nivel del páncreas, producir un aumento de triglicéridos en la sangre y el depósito ulterior de estas grasas sobre las arterias y en el hígado.

Por el contrario los jugos de fruta consumidos razonablemente son un factor de equilibrio y de salud, y merecen ocupar en medicina un lugar mucho más importante que el que ocupan en la actualidad.=

El Valor del

EJERCICIO para la SALUD

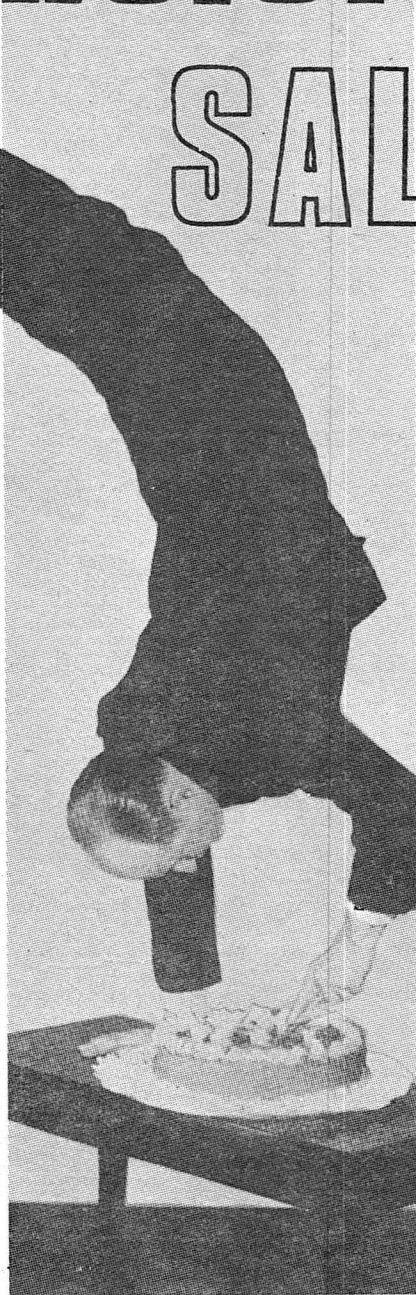
SIGNIFICADO Y VALOR
DE LA APTITUD FISICA — 1

DESCENSO DE LA APTITUD FISICA. Muchos países se convierten rápidamente en naciones de individuos fofos, deformados, incapaces de esfuerzos comparables a los que sus padres realizaban día tras día. Demasiada gente es más vieja en su capacidad física de lo que corresponde a sus años.

Muchos jóvenes tienen cuerpos y músculos de hombres maduros, no pueden correr la distancia de una cuadra de la ciudad, ni nadar cien metros, ni subir un tramo de escaleras sin jadear. A los de edad madura, cualquier sobresalto emocional o fatiga súbita los expone a un ataque cardíaco, la causa más frecuente de muerte.

El problema de la aptitud física reviste caracteres graves. En ciertos países proliferan los programas engañosos de ejercicios y regímenes alimentarios para perder peso. Tendemos a ser meros espectadores en vez de participantes en actividades sanas.

UNA AMENAZA PARA LA NACION. La aptitud física limitada es un riesgo para el país. Donde hay servicio militar obligatorio, un número excesivo de jóvenes no alcanza la norma y, de acuerdo con las observaciones biométricas del ejército,



la mayoría de los hombres de más de 38 años resisten con dificultad las condiciones de vida al aire libre y se recuperan con dificultad de los esfuerzos físicos.

UNA AMENAZA PERSONAL. La debilidad física nos impide disfrutar plenamente de la vida y limita la eficiencia del

**Dr. Tomás K.
Cureton, hijo**

Profesor de educación física de
la Universidad de Illinois

EL AUTOR: El Dr. Tomás K. Cureton, hijo, es una de las máximas autoridades en aptitud física en Estados Unidos. Profesor de la Universidad de Illinois y director del Centro de Investigaciones en Aptitud Física, es también uno de los miembros fundadores del Colegio Norteamericano de Medicina del Deporte. Ha sido asesor de los presidentes Eisenhower, Kennedy y Johnson en aptitud física, y es autor de muchos libros, textos y más de cuatrocientos artículos profesionales sobre el tema.

cuerpo alejándonos así de los placeres y recreaciones que la actividad ofrece.

Además, la declinación física afecta el sistema circulatorio, y la circulación deficiente altera la distribución de elementos vitales a los tejidos del cuerpo. Como consecuencia, aparecen signos de fatiga, mala

posición, movimientos mal coordinados y escasa resistencia.

La falta de aptitud física es también un peligro para la salud, pues aumenta la susceptibilidad a muchas enfermedades leves, que a su vez son las precursoras de otras más graves. La probabilidad de muerte prematura es elevada para siete de cada diez individuos que revelan una aptitud física deficiente a los 25 años de edad.

De las personas que conocemos, son muy pocas las que resistirían sin dificultad un esfuerzo físico intenso y súbito.

FALTA DE EJERCICIO. ¿Por qué son tan débiles estas personas? Simplemente, por la falta de ejercicio. La vitalidad y el ardor de la juventud derivan de la circulación rápida de la sangre, la coordinación de músculos fuertes y activos y la resistencia a la fatiga y a muchas enfermedades. Todo eso se obtiene mediante el ejercicio físico vigoroso y bien ordenado.

La sociedad moderna se aleja progresivamente del hábito de trabajos arduos. La vida diaria se facilita por un número creciente de utensilios nuevos e ingeniosos. En vez de caminar, andamos en automóvil. El cine, la televisión y los deportes profesionales nos mantienen horas y horas sentados, en vez de participar en actividades físicas. Hasta tenemos máquinas para ayudarnos en los llamados ejercicios, como sillones o camas vibratorias y masajes eléctricos. Están, además, las píldoras, sales y medicinas, y todo cuanto se nos ocurra para llevar una vida fácil.

LA TRISTE EVIDENCIA. Esta descripción lastimosa no deriva de ideas pesimistas ni de datos de oídas. Se basa en las conclusiones de un estudio llevado a cabo por nuestro grupo en el Centro de Aptitud Física de la Universidad de Illinois, en los últimos 20 años, con pruebas realizadas en millares de personas de ambos sexos.

Hemos examinado varios grupos de aptitud física, desde atletas extraordinarios hasta comerciantes sedentarios de edad madura. La diferencia en los resultados, como cabía esperar, es enorme; pero aún muchos individuos que consideramos en

¿Puede Pasar estas Sencillas Pruebas?




1. Valor: 25 puntos
De pie, espalda hacia atrás y pecho en expansión (inspiración profunda), medir la circunferencia torácica (bajo las axilas) y la abdominal en posición normal. El pecho debe ser 12 cm más amplio que la cintura. Para las mujeres, la diferencia normal es de 25 cm.

Puntos alcanzados:



2. Valor: 10 puntos
Sentado en el suelo, con las piernas hacia adelante y un libro de 20 cm de altura entre las rodillas. Con las piernas estiradas y planas en el suelo, flexionarse hacia adelante hasta tocar el libro con la frente.

Puntos alcanzados:



3. Valor: 15 puntos
Derecho, sobre las puntas de los dedos, con los talones tocándose, los brazos extendidos hacia adelante y los ojos cerrados. Esta posición debe mantenerse durante 20 segundos sin mover los pies ni abrir los ojos.

Puntos alcanzados:



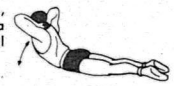
4. Valor: 20 puntos
Acostado de espalda, con las manos bajo el cuello, levantar las piernas hasta la posición vertical, sin doblarlas en las rodillas; luego bajarlas, también sin plegarlas. Repetirse 20 veces.

Puntos alcanzados:



5. Valor: 15 puntos
Con el cuerpo apoyado, de lado, sobre una mano (brazo extendido) y un pie, y la otra mano sobre la cadera, levantar la otra pierna 25 veces hasta la posición horizontal, sin plegar las rodillas.

Puntos alcanzados:



6. Valor: 25 puntos
Acostado sobre el vientre, con las manos por detrás del cuello, levantar el pecho y la cabeza hasta una altura de 40 cm del suelo.

Puntos alcanzados:



7. Valor: 10 puntos
Desde la posición de rodillas, con las plantas de los pies hacia arriba y los brazos estirados hacia adelante, saltar con los pies juntos, a la posición de pie, sin perder el equilibrio.

Puntos alcanzados:



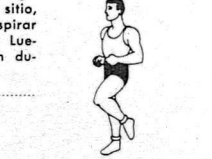
8. Valor: 20 puntos
Acostado de espalda, con las manos al cuello y las piernas extendidas, sentarse 25 veces sin detenerse.

Puntos alcanzados:



9. Valor: 10 puntos
Saltar hacia adelante, sin carrera. El salto debe ser aproximadamente igual a la altura de la persona.

Puntos alcanzados:



10. Valor: 50 puntos
Correr, sin moverse de sitio, durante 60 segundos. Respirar profundamente tres veces. Luego aguantar la respiración durante 30 segundos.

Puntos alcanzados:

Total de puntos alcanzados:

200 puntos es un resultado perfecto; 100, un resultado medio. Si la cuenta es inferior a 100, su estado físico es malo y requiere corrección.

buenas condiciones físicas, revelan capacidad limitada.

Las pruebas muestran grandes diferencias entre las personas de más de 26 años que han practicado alguna forma de ejercicio coordinado y las que han abandonado toda actividad considerada como innecesaria. La diferencia puede medirse de varias maneras: funcionamiento del corazón, eficiencia respiratoria, flexibilidad muscular, circulación, fuerza y resistencia.

Lo mismo he visto en mi propia familia. Mi padre, un oficinista sedentario, murió joven. En cambio mi madre, que siempre ha sido muy activa, a los 87 años se baña diariamente en el mar.

En mis archivos hay un ejemplo típico: un entrenador fue el único entre 66 profesores que se preparaban para un programa de educación física, que no pasó varias pruebas de resistencia. Se le indicó que el fracaso revelaba un estado funcional cardiovascular defectuoso. En años anteriores había sido un atleta excelente; pero abandonó todo ejercicio, fumaba mucho y comía en exceso. A pesar del diagnóstico, rehusó cambiar y no hizo esfuerzo alguno para rebajar de peso. Cinco años más tarde, a la edad de 41 años, murió de repente. Podría seguir citando muchos casos parecidos. Me han convencido tanto del valor de la aptitud física, que su estudio se

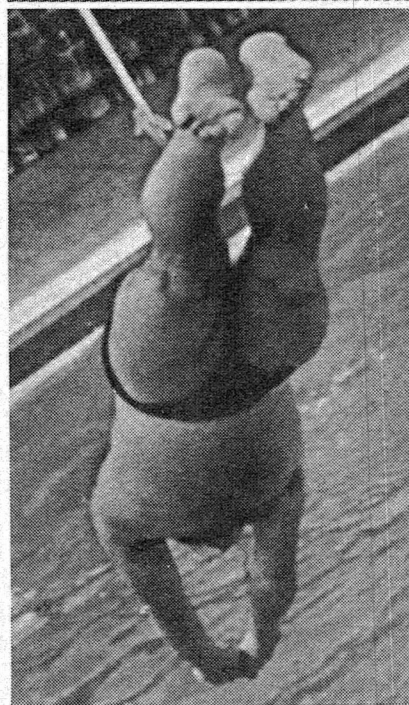
ha convertido en mi vocación. **POSIBILIDAD DE CORRECCION.** Esta actividad me ha proporcionado grandes satisfacciones al confirmar la posibilidad de conseguir resultados favorables en gran número de casos. Con voluntad, a cualquier edad pueden repararse los estragos causados por la negligencia y recuperar las condiciones físicas que contribuyen a una vida agradable y provechosa.

No sólo es posible ganar "más vida para nuestros años", como se suele decir, sino también más años para nuestra vida. Algunos observadores creen que es fácil aumentar el curso de la vida media en diez o quince años; otros, más optimistas, hablan de una media de 120 años, en vez de los 72 aceptados como cifra actual.

Naturalmente, parte de esta ganancia estadística depende de la disminución de la mortalidad infantil, y hemos ganado ya mucho en este aspecto. Pero podemos sumar los resultados de la aptitud física, y de acuerdo con nuestra experiencia no hay, para esto, limitación de edad, si se practican los ejercicios adecuados.

El propósito de este estudio es contribuir a obtener la aptitud física y enseñar cómo conservarla mediante los ejercicios más convenientes. Es el resultado de mi experiencia como director del Centro de Investigaciones sobre Aptitud Física de la Universidad de Illinois, donde hemos estudiado las aptitudes de más de 20.000 personas maduras, de todas las profesiones. Unas 3.000 eran suficientemente aptas y con buena voluntad para mantenerse en esta condición. La mayoría, después de un curso de educación física, mejoró sus funciones respiratorias, y su actividad cardíaca, flexibilidad muscular, circulación, fuerza y resistencia. Casi siempre la mejoría fue muy satisfactoria, hasta el punto de llegar a la conclusión de que, entre las personas maduras, la patología circulatoria disminuiría mucho si adoptaran un régimen de ejercicio físico y alimentación convenientes.

Lo que hemos hecho por otros en el laboratorio, puede lograrlo cada uno en su casa. Pero



debe entenderse que no hay atajos en el camino de la salud; no hay "cursos maravillosos y breves". Antes de observar cambios significativos han de pasar, como mínimo, tres meses de arduo trabajo. Para reforzar la voluntad es conveniente entender lo que significa la aptitud física y cómo funcionan los órganos del cuerpo.=

EL RESCATE IMPOSIBLE

(Viene de la página 11)

velocidad, mientras se precipitaba sigzagueante montaña abajo.

Parecía que sólo había sobrevivido milagrosamente a un estrellamiento en tierra para matarse sin remedio al deslizarse por la montaña. El avión serpenteaba, giraba, y tomaba más y más velocidad. Dick, totalmente desvalido e incapacitado para ver siquiera por dónde iba, estaba seguro de que en cualquier momento se vería estrellado contra un risco. Y ése sería el fin.

Pero sorpresivamente la velocidad disminuyó, por fin el avión se detuvo y comenzó a vacilar sobre un borde nevado. No pudiendo creer que aún estuviera vivo, salió dificultosamente de la cabina y comenzó a caminar a tientas sobre la blanda nieve.

Pero aquella noche regresó al avión y trató de descansar. Sabía que sus posibilidades de sobrevivir eran muy escasas. No tenía idea de dónde se encontraba. Sólo sabía que estaba en medio de las abruptas montañas. Pese a que estaba muy abrigado, tenía mucho frío. Seguramente ningún ser humano se encontraba a menos de 80 km.

Al día siguiente no vio ninguna señal de rescate. Comenzó a caminar en la dirección que pensaba debería tomar para salir de las montañas y dirigirse al desfiladero del lago Clark.

Después de haber caminado penosamente unos 20 km, tuvo la primera vislumbre del paisaje que le era familiar. Antes de mucho se encontraba a la orilla del río donde preparó el fuego que milagrosamente permitió que lo vieran y rescataran.

Después que Dick relató su historia, dijo a los que se apiñaban alrededor de su cama del hospital que estaba absolutamente seguro de que era el más afortunado de los hombres.

Su cristiana esposa y sus amigos que habían implorado fervientemente por él, sabían que había otra razón para que se hubiera podido realizar aquel rescate imposible.=

AGUDO
ENFOQUE
SOBRE
CUESTIONES
QUE HOY
INTERESAN
POR IGUAL
A JOVENES
Y ADULTOS.

DURANTE siglos los vientos habían impulsado los barcos y las aspas de los molinos. Las ruedas hidráulicas eran usadas ya por los chinos siglos antes de nuestra era para elevar agua y giraban movidas por la misma fuerza de la corriente de la que recogían el líquido. Su uso como "motor" en los antiguos molinos harineros puede rastrearse entre los griegos y los romanos, y era común desde la Edad Media hasta el siglo pasado. Asnos, camellos, bueyes y caballos dieron su fuerza al hombre durante milenios.

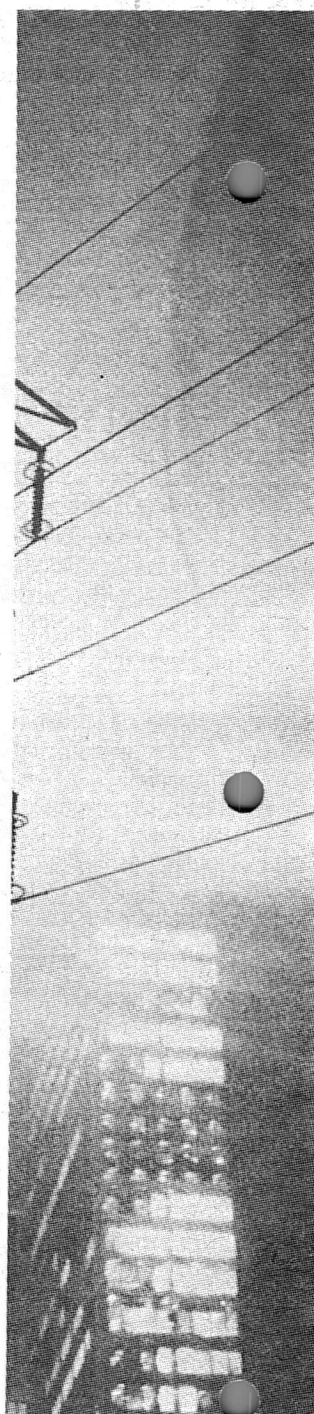
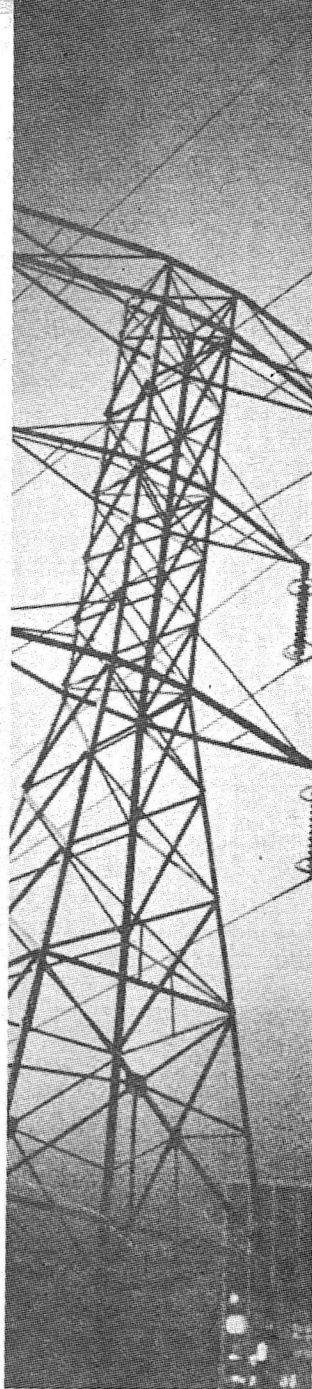
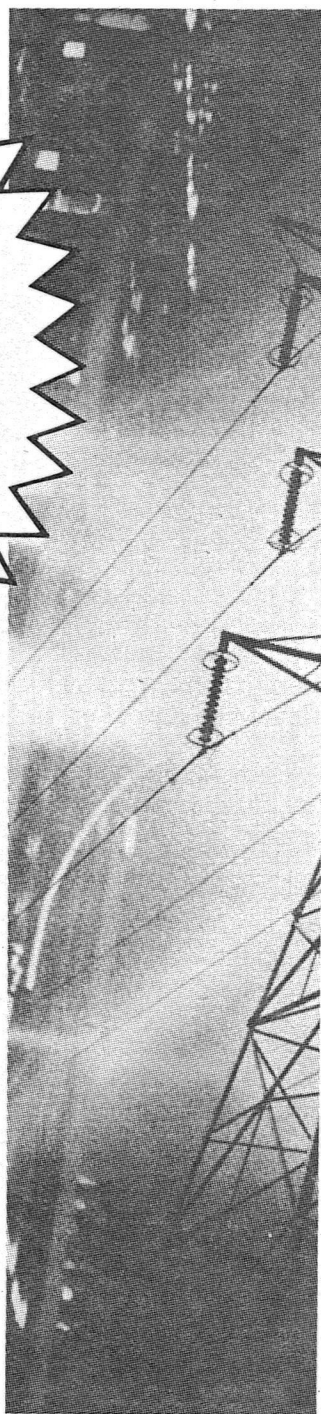
Estas fuentes de energía venían aliviando a los hombres desde la antigüedad. Pero una nueva y apremiante necesidad empezaba a surgir a comienzos del siglo XIX. Estaban apareciendo las primeras máquinas industriales modernas y su progreso se veía estancado por un problema que parecía insoluble, la falta de energía motriz suficiente.

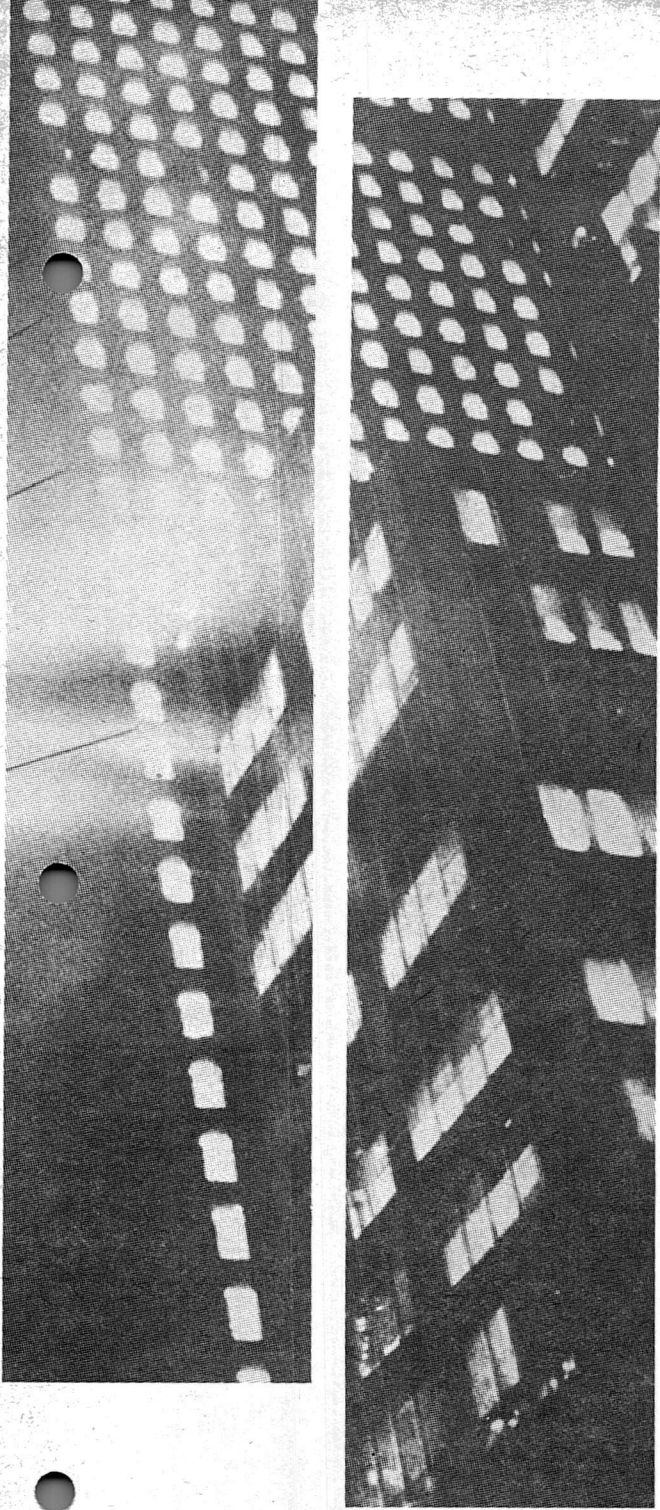
Fue entonces cuando el perfeccionamiento de la

máquina de vapor vino a ser para la industria lo que el riego artificial es para esas tierras resacas —pero riquísimas en sales minerales y sustancias nutritivas— que tan sólo esperan la llegada del agua para producir abundantísimas cosechas.

Un panorama de posibilidades casi infinitas se abrió, de un día para otro, ante los ojos atónitos de ingenieros e industriales. El uso de la electricidad en gran escala fue posible gracias a estas nuevas máquinas ardientes y resoplantes. El ferrocarril, los barcos de vapor, camiones y automóviles movidos por este medio y mil aplicaciones más, dejaron mudos de asombro a nuestros bisabuelos.

Las enormes industrias que florecieron de un día para otro muy pronto vieron que debían desechar los viejos métodos de organización industrial e idear nuevos criterios de explotación, acordes con el progreso experimentado. Apareció entonces, ya a fines de siglo, Federico W. Taylor, que estudió y sistematizó el trabajo, logrando el máximo rendimiento del hombre y de la máquina.





¿Tinieblas o Luz en el Futuro de la Humanidad?

Carlos D. Perrone

unidades motorizadas. La guerra no era ya asunto de unos pocos veteranos, sino que la nación entera era puesta en armas y millones eran llevados a las trincheras. Los aeroplanos —que aún estaban en sus comienzos— empezaron a aterrizar las ciudades con sus bombas. Cañones gigantes, fabricados gracias a la fuerza del vapor, sembraban la muerte desde muchos kilómetros de distancia.

Pero la guerra no detuvo el progreso, por el contrario, lo aceleró. Los veintiún años escasos que mediaron entre las dos grandes guerras, trajeron inventos y descubrimientos notables, e hicieron que la segunda guerra mundial fuese mil veces más aterradora que la primera.

Arnold Toynbee, decía en 1950 que le parecía improbable que una tercera guerra mundial, con el uso de armas atómicas y bacteriológicas, dejase un solo lugar en la tierra, por remoto y escondido que fuese, sin que fuera visitado por la destrucción y la muerte.⁽¹⁾

“Bajo la aparente calma de los acontecimientos cotidianos —escribía Karl Jaspers hace más de dos décadas— nos hallamos ante la posibilidad real del fin del mundo”.⁽²⁾

Pero aunque no pensemos en una tercera guerra mundial, la paz, paradójicamente, resulta tan amenazante como la misma guerra.

Por ejemplo, la superpoblación siempre creciente nos mete en un callejón sin salida. Necesitamos más trigo. Los modernos insecticidas aumentan las cosechas pero contaminan las aguas y la misma naturaleza se toma venganza de ellos produciendo nuevas variedades de insectos que los resisten y crean la necesidad de otros insecticidas más fuertes. Por otra parte perecen muchos insectos útiles, que realizan los procesos de polinización. La

Una ola de optimismo hizo suspirar a los hombres como nunca antes. Se creyó haber hallado una panacea capaz de curar todos los males. Ya a comienzos del siglo XIX Fichte miraba entusiasmado el porvenir creyendo que aun las malas tendencias serían erradicadas del corazón de los hombres. Bergson, tres cuartos de siglo más tarde, creía ver en el hombre cierto impulso vital, infatigable, que haría de la especie humana, una especie superhumana.

Pero este optimismo no tardó en estrellarse contra el muro de la cruda realidad. La primera guerra mundial se encargó de mostrar el reverso de la moneda. La caballería estaba siendo reemplazada por veloces

ESTAMOS A LAS PUERTAS DE UNA ASFIXIANTE
TIRANIA CIENTIFICO-TECNOLOGICA, DONDE LOS
HOMBRES VIVIRAN COMO EN UNA CAMISA DE
FUERZA, Y CON EL DEDO EN EL GATILLO ATOMICO.

tecnificación agrícola hace posible la explotación de zonas incultas y desérticas al paso que destruye el equilibrio biológico, da el toque de muerte para decenas de especies de animales que se extinguen sin remedio y altera el cuadro climático general con graves consecuencias para otras zonas naturalmente prósperas.

Los desechos industriales están contaminando las aguas de tal manera, que de no tomarse urgentes medidas, dentro de dos décadas acabarán con toda la fauna marítima, fluvial y lacustre. En las grandes ciudades el aire cargado de humo se ha tornado irrespirable. En Tokio se han instalado máquinas, semejantes a surtidores, que proveen aire puro con tan sólo insertar una moneda. (Ya ni el aire es gratis.)

Pensando en el futuro cercano comenta un prestigioso matutino: "Será necesaria entonces la adopción de un criterio científico en el que nada quede librado al azar, ya que la vida humana dependerá de un delicado equilibrio ecológico que será necesario cuidar por todos los medios".⁽³⁾ Es decir, estamos a las puertas de una asfixiante tiranía científico-tecnológica, donde los hombres vivirán como en una camisa de fuerza, y con el dedo puesto en el gatillo atómico.

Pensando en esto escribe Jaspers: "O desaparece la vida o deja de ser digna de vivirse".⁽⁴⁾ "En efecto, la disyuntiva para el filósofo alemán es muy simple —comenta García Venturini—: o la humanidad perece por un cataclismo atómico o se hunde en la noche trágica de un totalitarismo universal, es decir, en un estadio histórico en el que los hombres vivan sometidos a un despotismo absolu-

to y triunfante en el mundo entero, muchísimo más siniestro, en calidad y extensión, que los que hemos conocido y conocemos".⁽⁵⁾

"Se destruyó, cayó la tierra; enfermó, cayó el mundo; enfermaron los altos pueblos de la tierra —clamaba Isaías viendo proféticamente nuestros días hace unos 2.700 años—. Y la tierra se contaminó bajo sus moradores; porque traspasaron las leyes, falsearon el derecho, quebrantaron el pacto sempiterno. Por esta causa —recalca— la maldición consumió la tierra y sus moradores fueron asolados".⁽⁶⁾

Lo que consume la tierra es el egoísmo de los hombres. Sin él habría abundancia de pan para todos los seres humanos.

"Entonces habrá. . . angustia de las gentes —anuncia Jesucristo— desfalleciendo los hombres por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra".⁽⁷⁾

La paciencia divina no puede prolongarse por más tiempo. El mundo ha colmado la copa de su iniquidad. "He aquí que Jehová vacía la tierra y la desnuda, y trastorna su faz, y hace esparcir a sus moradores" ⁽⁸⁾ escribe Isaías. "Arrojarán su plata en las calles, y su oro será desechado —comenta Ezequiel—; ni su plata ni su oro podrá librarlos en el día del furor de Jehová; no saciarán su alma, ni llenarán sus entrañas, porque ha sido tropiezo para su maldad".⁽⁹⁾

La Biblia confirma el vaticinio de una futura tiranía mundial, semejante en parte a la que anticipan los pensadores citados, y le da el nombre de "La Bestia"⁽¹⁰⁾ o "Babilonia la Grande".⁽¹¹⁾ Pero descarta la autodestrucción de la raza humana. Dios irrumpirá en la

historia poniéndole fin, antes de que el hombre se elimine a sí mismo.

"Y entonces lamentarán todas las tribus de la tierra —leemos en el Evangelio de San Mateo— y verán al Hijo del Hombre viniendo sobre las nubes del cielo, con poder y gran gloria".⁽¹²⁾

Pero "no envió Dios a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por él —señala San Juan—. Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo Unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".⁽¹³⁾

Sólo la fe en el Hijo de Dios puede librarnos de las angustias de este mundo decrepito y envejecido por el pecado. "Porque todo lo que es nacido de Dios vence al mundo; y ésta es la victoria que ha vencido al mundo, nuestra fe".⁽¹⁴⁾

¿Cómo podremos apropiarnos de esta victoria? Es muy sencillo: bebiendo el agua fresca que brota de las páginas de la Biblia y haciendo propio cada consejo, recibiendo cada mandamiento y esperando en cada una de sus incomparables promesas.

Estamos en las puertas mismas del "día de Dios, en el cual los cielos, encendiéndose serán deshechos, y los elementos, siendo quemados, se fundirán. Pero nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia".⁽¹⁵⁾

Mirando más allá de los nubarrones que oscurecen el futuro cercano, escribe San Juan: "Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron, y el mar ya no existía más. . . Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron".⁽¹⁶⁾ =

(1) Toynbee, Arnold J., *Estudio de la Historia* (Compendio VII-X), pág. 317. Emecé, Buenos Aires, 1959. (2) García Venturini, J. L., *Ante el Fin de la Historia*, pág. 72. Troquel, Buenos Aires, 1963. (3) *La Nación*, Buenos Aires, 31-8-1972. (4) García Venturini, *Ante el Fin de la Historia*, pág. 85. (5) *Id.*, págs. 85, 86. (6) Isaías 24: 5, 6. (7) S. Lucas 21: 25, 26. (8) Isaías 24: 1. (9) Ezequiel 7: 19. (10) Apocalipsis cap. 13. (11) Apocalipsis cap. 17. (12) S. Mateo 24: 30. (13) S. Juan 3: 17, 16. (14) 1 S. Juan 5: 4. (15) 2 S. Pedro 3: 12, 13. (16) Apocalipsis 21: 1, 4.



El presente relato y los que seguirán se desarrollan en la isla de Borneo, y nos introducen en un mundo extraño para nuestra cultura, pero muy real aún a esta altura de los tiempos que vivimos. Borneo es la isla más grande de las Indias Orientales, y la tercera en extensión después de Groenlandia y Nueva Guinea. Tiene una superficie de 758.200 km². Es la tierra de los dayaks, que constituyen alrededor de un tercio de la población. Se dedican mayormente a la caza, la pesca y la recolección de frutos silvestres. La parte nororiental de la isla, donde se desarrolla el relato, pertenece a Gran Bretaña y el resto a Holanda.

DE PIE junto a la baranda de la galería que rodeaba la gran casa, Nila contemplaba el río. Todos los habitantes de la aldea dayak se habían reunido en consejo, estremecidos de temor como las apretadas hojas de un árbol al paso del viento.

De repente, a la luz de la luna apareció la pálida forma que cruzaba la corriente. El agua apenas se movía, pues estaba subiendo la marea. El río Tatau, parecía, bajo la luna naciente, un lago de montaña.

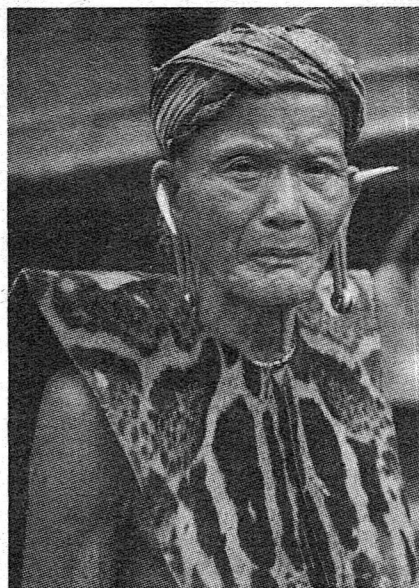
—¡Aaaaah! —exclamaron en un gemido angustioso todos los aldeanos reunidos junto a la baranda de madera—. ¡Allí vuelve otra vez!

Nila sintió que se le revolvía el estómago. El pálido cocodrilo regresaba una vez más. En la aldea todos habían pensado que nunca más volverían a ver algo semejante, pero ahora Nila no podía quitar sus ojos de la forma lisa y brillante de la extraña criatura que se acercaba más y más con cada latido de su corazón. El monstruo se venía deslizando precisamente por el arroyo que corría al pie de la casa grande, del mismo modo como lo había hecho las dos noches anteriores.

¿Qué podía buscar semejante cocodrilo en esa pequeña corriente? El arroyo era apenas lo suficientemente ancho como para que pudiera darse vuelta en él y el agua estaba barrosa y sucia por causa de los desperdicios que se le arrojaban y los cerdos de la aldea que se revolcaban en su lecho. ¿Qué atractivo podía haber allí para cualquier cocodrilo? ¿Y quién

LA MALDICION DEL COCODRILO BLANCO

Norma R. Youngberg



Nativo dayak, de Borneo. La tribu forma un tercio de la población de la isla.

Nila sabía que el río Tatau era ancho y que tenía muchos kilómetros de longitud, pero nadie había hablado jamás de un cocodrilo como ése en todas las poblaciones próximas al río. ¿Cómo podía haber entrado en él? ¿Dónde podía haberse ocultado? ¿Cómo podía haber crecido hasta alcanzar un tamaño tan grande sin que la gente lo hubiera visto? Sin duda debía tener bastante edad.

El cocodrilo había alcanzado la boca del arroyo y, con un gracioso movimiento de su cola, se deslizó por el canal de esa corriente menor deteniéndose en su lecho como si hubiera arribado a un refugio familiar, a un lugar en el cual se sintiera como en su casa.

—El Gigante Blanco ha venido otra vez —anunció a su pueblo el jefe Lada, y su voz, aunque recia, tembló un poco.

Todos los habitantes de la aldea ya sabían que había llegado su visitante, y respondieron:

—Sí, sí. ¿Qué vamos a hacer?

—Debemos reunirnos en consejo y decidir —dijo el jefe—. Malik, te van a hacer falta tus sortilegios más poderosos. Trae todos tus amuletos.

Malik, el hechicero, corrió hacia su habitación situada en

había visto jamás uno de un color tan claro? Todos los cocodrilos del río eran oscuros, casi como el fango que bordeaba los arroyos de la selva, pero éste era de color leonado, casi blanco. Ninguno de los habitantes del lugar lo había visto antes de las dos noches pasadas.

la casa grande en tanto que las mujeres encendían lámparas de aceite de coco y las colocaban en el piso de la galería interior. Luego los hombres se ubicaron en círculo, en tanto que las mujeres y los niños se sentaban detrás de ellos en las profundas sombras que se extendían más allá del anillo de luz.

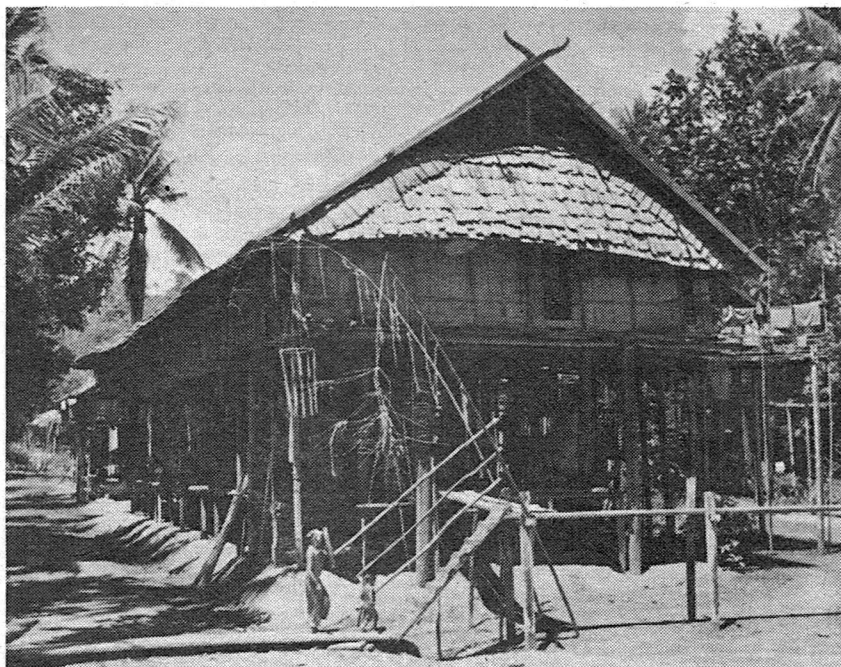
Nila, hija única del jefe, se sentó con su madre y con Djili su hermano menor y observó al hechicero cuando éste regresó con su canasta de amuletos. La niña prestó atención a todas las palabras que hablaron los hombres.

—Jefe Ladaj —dijo el hechicero—. En nuestra aldea hay una maldición. No es una criatura común la que ha venido estas tres noches a nuestro arroyo. Debe ser un espíritu que ha tomado la forma de un cocodrilo, y descubriremos por qué viene aquí y qué castigo quiere traer sobre nosotros.

Uno tras otro, los hombres hablaron de las malas obras que se habían cometido en la aldea de Ladaj. Casi cada uno podía recordar algo malo que habían hecho sus vecinos y unos pocos confesaron que habían tenido sueños feos y que no habían hecho nada para contrarrestar su efecto. Debían haber descolgado los racimos de cabezas que colgaban frente a las puertas de la casa grande. Debían haberlas alimentado y haberles dirigido palabras agradables. Pero el arroz escaseaba ese año, y parecía que no alcanzaría para alimentar siquiera a los vivos.

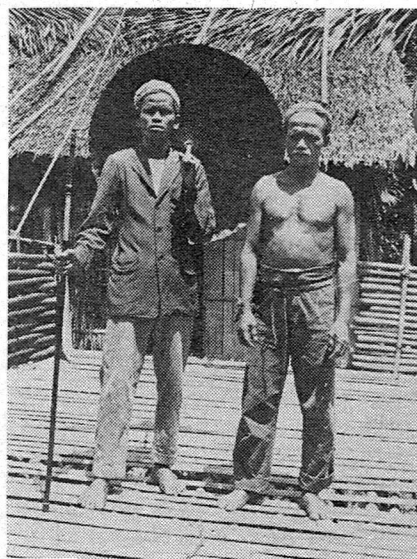
Mientras proseguía la conversación, el brujo esparció sus amuletos en medio del círculo y se preparó para echar suertes a fin de descubrir cuál de las familias de la aldea tenía la culpa de esa amenaza del cocodrilo blanco. Malik sacudió su racimo de huesos y semillas pulidos. Agitó el cráneo de un mono y un pequeño cocodrilo seco, que eran sus talismanes preferidos, mientras todo el tiempo murmuraba conjuros dirigidos a los espíritus, rogándoles que indicaran qué familia del pueblo de Ladaj era la culpable.

Finalmente dio una orden a uno de los hombres, quien descendió corriendo la escalera de troncos tallados que unía la ga-



lería con el suelo. El cacareo de gallinas asustadas perturbó por unos momentos la tranquilidad. Luego, el hombre volvió saltando a la galería con un gallo de largas patas que luchaba por librarse.

Mientras seguía agitando los amuletos y suplicando a los espíritus, el hechicero revolvió el gallo por lo alto, y con un rápido y diestro movimiento tomó el cuchillo que llevaba a la cintura y le cortó la cabeza. Luego lo abrió y le examinó el hígado, en tanto que todos los hombres se arremolinaban a su alrededor.



Los dayaks viven en casas comunitarias levantadas a orillas de las corrientes de agua, sobre pilotes, para mantenerlas secas y libres de las alimañas de la selva. El mapa de Borneo muestra, en círculo, la zona de la isla donde se desarrollan las incidencias del relato.

Por fin, agitó sus manos ensangrentadas sobre el aterrado grupo y dijo:

—Los espíritus han hablado. Los anuncios son claros. La familia de Ladaj, el jefe, es la que ha hecho el mal. Es la culpable de las visitas del cocodrilo blanco. Va a haber problemas. Va a haber dolor. Va a haber aflicción.

Las palabras finales del hechicero casi se perdieron en el estallido de lamentos de las mujeres. El jefe inclinó su cabeza, conmovido más allá de toda descripción. Quedó en silencio durante largo rato, en tanto que el grupo se tranquilizaba y se sentaba expectante. Las lámparas de aceite brillaban y humeaban. La selva, que comenzaba poco más allá del amplio frente de la gran casa, parecía agazaparse en la oscuridad como si esperara lanzarse sobre ellos. La pálida luz lunar bañaba todo objeto con un resplandor mortecino. En el aire tibio de la noche se oían los zumbidos de innumerables insectos, pero nadie pensaba en otra cosa que no fuera la enorme figura del cocodrilo espíritu que yacía precisamente en el arroyo que corría junto a la aldea.

Nadie puso en tela de juicio la palabra o la decisión del brujo. Los encantamientos que empleaba eran aquellos en los cuales la gente de la aldea había confiado durante años, durante tanto tiempo como cualquiera de los nativos pudiera recordar. El padre de Malik había sido hechicero antes que él, y los amuletos habían pasado de padre a hijo. La madre de Malik vivía aún y era figura prominente en la adoración de los espíritus.

Nila sintió que un temor agónico surgía en su interior y cuando el brazo de su madre la rodeó la jovencita ocultó el rostro en su hombro y sollozó quedamente. ¿Qué mal podía haber hecho su padre? En todo el mundo no había nadie a quien Nila amara más que a su padre. Lo contempló, vestido con su nuevo taparrabo rojo, con su espeso cabello negro entretejido en un largo lazo en la parte posterior de su cabeza, en tanto que sobre sus ojos pendían los mechones de

un largo flequillo. Tenía la cabeza inclinada sobre el pecho y el cuerpo doblado como si llevara una carga demasiado pesada para sostener. Al cabo de unos momentos el jefe levantó la cabeza y habló.

—Pueblo mío. Los amuletos y encantamientos han descubierto la verdad. Ciertamente es mi familia la que ha traído este gran peligro a nuestra aldea. Todos Uds. recuerdan que el antiguo jefe, mi padre, hace muchos años robó a una muchacha kayán, las gentes que viven río arriba. Los hombres de mi padre consiguieron muchas cabezas en aquella acción, pero mi padre salvó a esa muchacha porque era muy hermosa. La trajo a nuestra aldea y cuando creció la dio como esposa a Itop, el jactancioso. Itop la maltrató y la descuidó. Una mañana la hallamos muerta en el arroyo que corre junto a nuestra aldea.

Al jefe le tembló la voz, entonces Malik continuó la historia.

—Así es. Y ese mismo día murió nuestro anterior jefe. Lo recuerdo muy bien. Y también ese mismo día nació Nila, la hija de Ladaj.

Un murmullo de asombro y de pesar se extendió por el grupo y algunas de las mujeres comenzaron a balancearse hacia atrás y hacia adelante, y a gemir como lo hacían siempre cuando estaban afligidas por los enfermos o por los muertos.

Nila oyó su nombre y se enderezó. Un negro velo de terror parecía apartarla de todos los que se hallaban en la galería. Había nacido el mismo día en que se produjo ese hecho terrible. ¿Qué podía significar eso?

Prestó atención a las palabras del brujo.

—Ahora les comunicaré lo que han dicho los encantamientos —los ojos de Malik, pequeños y muy juntos, relumbraron cuando contempló a la compañía. Nila estaba segura de que la estaba buscando a ella. Se agachó aún más en las sombras—. Los encantamientos han dicho que el espíritu de la muchacha kayán vive en ese cocodrilo blanco. Ha vuelto al lugar donde murió y ha vuelto para castigar.

—Y si todos permanecemos lejos del arroyo, ¿qué puede hacernos el cocodrilo? —preguntó uno de los hombres.

—¡Tonto! —le replicó Malik—. Ese cocodrilo es un espíritu. Tiene poder para traer enfermedad a la aldea, para destruir los cultivos de arroz, y para producir toda clase de mala suerte. No se queda siempre en el arroyo. ¿Quién sabe lo que hace cuando se va por el río?

Cada dayak que se hallaba en la galería parecía hundirse más y más en el desánimo.

Por fin, Ladaj, el jefe, retomó la palabra.

—¿Qué podemos hacer para apartar esa maldición? ¿No puedes hacer algún encantamiento poderoso y echar de aquí al cocodrilo?

—Tú también te olvidas de que ese cocodrilo es un espíritu —se burló Malik—. El jefe tendrá que hacer un gran sacrificio. Puesto que la hija del jefe nació el día en que murió la joven kayán, indudablemente la maldición recae sobre ella —el rostro del brujo pareció iluminarse—. Sí, podemos darlo por

**SI LE AGRADA
ESTA REVISTA,
SUSCRIBA
A SUS AMIGOS**



Vea el cupón al dorso de esta página.

seguro. La maldición está dirigida contra la hija del jefe.

De la garganta de Nila quizo brotar un grito, pero ella lo contuvo tapándose la boca con una mano. ¿Qué quería decir Malik?

Ladaj se puso de pie. Nila jamás había oído su voz tan dura o tan áspera como en ese momento.

—Debo pensarlo. Debo pensarlo. Mañana, cuando el sol llegue a lo más alto nos reuniremos aquí, en este lugar para decidir qué debe hacerse para encontrar un encantamiento contra el Gigante Blanco —se detuvo un momento y echó su mirada penetrante sobre Malik, el brujo—. Vete. Yo, tu jefe, te ordeno que te vayas en seguida a tu habitación.

Uno por uno, los aldeanos se escabulleron hacia las habitaciones que integraban la gran casa, pero Ladaj se quedó solo, allí donde lo dejaron con su *kris* entre las manos. Era un arma larga, aguda y de doble filo que siempre llevaba en una vaina pendiente de su cintura. Balanceaba su *kris* con la mano mientras deslizaba sus dedos sobre el filo.

Nila se levantó suavemente y quedó de pie a su lado. Ladaj la condujo hasta la baranda de la galería. La luna estaba alta en el cielo y su luz espectral se extendía sobre la selva, el río y el arroyuelo que corría junto a la casa. La pequeña corriente no se hallaba a más de diez pasos de la escalera de troncos que unía el piso de la galería con la tierra en la parte posterior de la casa. La forma blanca y larga del cocodrilo espíritu relucía, húmeda, a la luz de la luna.

Nila sabía qué estaba pensando su padre.

—No, no, padre mío. ¿Cuándo un hombre solo se ha atrevido a salir de noche para dar muerte a un cocodrilo como ése? No, no debes pensar en eso. Este cocodrilo es un espíritu. Tu *kris* seguramente no podrá hacer nada contra él.

Con un profundo suspiro Ladaj, el jefe, metió su *kris* en la vaina.

—Tienes razón, hija mía. Debemos buscar otro modo, un modo mejor. No es nuestra costumbre matar a ningún cocodrilo a menos que primero se haya apoderado de alguien de nuestro pueblo. No sería bueno romper con la costumbre. Podría producir más problemas.

Entonces, mientras estaban de pie observando, la enorme criatura se dio vuelta en el angosto lecho de la corriente y se deslizó airoso hacia el río Tatau. Los rayos lunares recortaron su blanca figura. Padre e hija lo vieron claramente cuando se volvía una vez más en el curso del río y nadaba más allá de la aldea, hacia el centro del río, llevado por la corriente.

—¿Supones que tendrá su guarida como los demás cocodrilos? —preguntó Nila.

—¿Quién sabe? —gimió Ladaj—. ¿Quién sabe? Es un cocodrilo espíritu. No existe ninguna revelación de lo que pueda tener en ese río.

—Sobre mí pesa esa maldición, ¿no es verdad, padre? —preguntó Nila.

—Eso es lo que dijo Malik.

—¿Y qué quiere decir eso?

—Nila sintió que la mano de su padre temblaba, aun cuando había estrechado la suya en un firme y cálido apretón—.

¿Significa que el cocodrilo ha venido a buscarme a mí?

Ladaj posó la vista sobre su hija, y aun a la tenue luz de la luna Nila pudo ver la agonia que se reflejaba en el rostro de su padre.

—No te ocurrirá nada, hija mía. Mañana nos reuniremos en consejo y trazaremos planes. Debe haber algún modo de alejar esta maldición. Quizá el cocodrilo no vuelva más.

Nila se dirigió a la habitación de su padre, que era la primera de la gran casa y la más cercana al río. Se acostó sobre su estera, pero el sueño no llegaba. Prestó atención, esperando oír entrar a su padre, pero no se produjo ningún ruido, ninguna señal. Por fin, se dirigió hacia la puerta y escudriñó la oscuridad. Una elevada figura se paseaba a lo largo de la galería.

Nila sabía que su padre estaba pensando, planeando, tratando de descubrir algún modo para librar a la aldea de la amenaza que constituía el cocodrilo blanco y para salvar a su hija de la maldición de la muchacha kayán. Consolada, Nila volvió a acostarse y a hora muy tardía quedó medio dormida.

Mientras dormía, soñó que estaba de pie en la ribera del arroyito y que tenía en sus manos una porción de arroz cocido. Ante ella, a la luz de la luna, yacía el gran cocodrilo, que dirigía su cabeza hacia la selva.

Nila, en su sueño, acercó la porción de arroz y la puso cerca de las grandes mandíbulas del cocodrilo.

Entonces la enorme criatura se volvió hacia ella en el angosto lecho de la corriente. Sus ojos globosos parecían escudriñar a Nila a través de las tinieblas, pero no demostraban hostilidad. Con un único movimiento el animal se tragó la porción de arroz y, entonces, girando sobre sí mismo, se escurrió nuevamente en el río.

La niña se despertó con un suspiro de alivio y vio que el sol estaba asomando por la ventana.

Su padre y su madre ya habían abandonado las esteras de dormir, pero Djili aún dormía. Oyó que afuera las mujeres su-

ASOCIACION CASA EDITORA SUDAMERICANA

Av. San Martín 4555, Florida (FNGBM), Buenos Aires, Argentina.

Mi suscripción a Juventud, por 12 meses, \$ 36.00.

Nombre _____
Calle _____ N° _____
Localidad _____
País _____