

Febrero 85

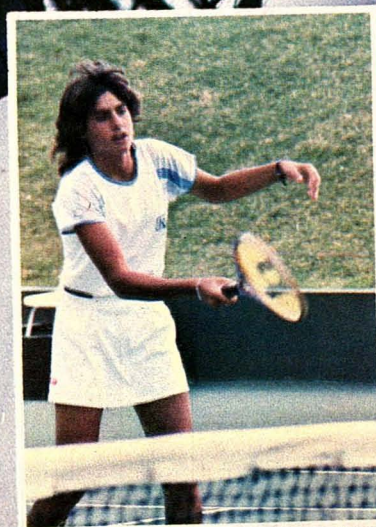
Juventud

TIEMPO DE SER

○ Cómo
ser un "tipo"
importante

○ Amor
a segunda
vista

○ Se llama
Gabriela,
tiene 14 años
y es campeona
mundial de tenis



EL MAGO Y LA LAMPARA

El verano está llegando a su fin. Con él acaba esa alegría des- preocupada que sentías junto al mar o entre las montañas, o ese sabor a aventura que experimentaste al conocer nuevos pueblos y costum- bres, mochila al hombro y mapa en mano.

Dentro de pocas semanas estarás volviendo a clases. Otra vez la rutina, el esfuerzo, el desafío, los fracasos, las tristezas. . . No es fácil crecer. No resulta barato madurar. Ni fácil ni barato, pero fascinante en su justa dimensión.

Estas reflexiones llegan sin querer a tu mente y a tu corazón. No las ahuyentes para sumergirte en el vórtice de un nuevo año de estudio y trabajo. Detente y piensa. Busca un lugar tranquilo. Asegúrate de estar solo.

Lleva contigo la lámpara mágica de la reflexión y el pensamiento profundo. Comienza a frotarla, como el imaginario Aladino. Un verda- dero universo se abrirá frente a ti en pocos minutos: ideas, soluciones, estrategias y hasta simples modos de hacer o de actuar que pueden cambiar el rumbo de tu vida.

Ese mago (el pensamiento reflexivo) quizá te muestre que alguien que estuvo siempre cerca de ti y que nunca tomaste en cuenta, podía ser tu mejor amigo. O te ayude a descubrir que tienes más fuerza y voluntad de la que creías tener. Tal vez te haga comprender que esa pesada carga que llevas se desvanecería si decides perdonar, olvidar, aceptar y dar.

O puede ser que el mago te haga ver que tu vida necesita un toque de orden y planificación. Si lo dejas opinar libremente, quizá te dé las palabras que necesitas para lubricar esa relación un poco tensa con tus padres; o el valor necesario para tomar esas decisiones que hace tiempo vienes postergando.

Probablemente te ayude a redimensionar tu ser y tu saber compa- rándolo con la inmensidad del universo. Y si le exiges un poco más, tal vez te convenza de la necesidad de unir lo finito con lo Infinito, de tomar la tierna y segura mano de Dios. . . aunque sea por primera vez.

La lámpara de la reflexión la llevas contigo. Usala. Frótala. Tiene un poder mágico. Más mágico que el del mayor de los magos.

La directora

Juventud

DIRECTORA
Mónica Casarramona

REDACTORES
Osvaldo N. Gallino
Jorge Torreblanca

PRODUCTOR ARTISTICO
Luis O. Marsón

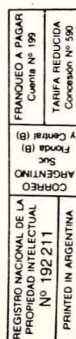
FOTOGRAFO
Ariel Lust

albs

GERENTE GENERAL
Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL
CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Itin

GERENTE DE
COMERCIALIZACION
Arbin E. Lust

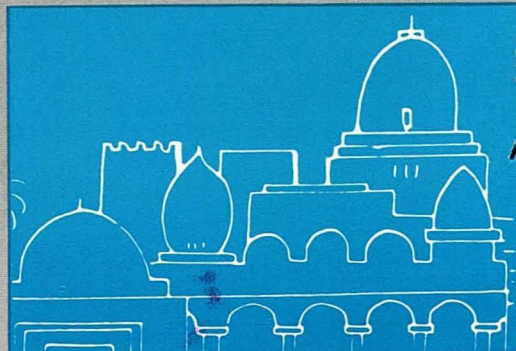


- 12025 -

AÑO 50 - Nº 2

FEBRERO de 1985

JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER



Pág. 12

INDICE

AMOR A SEGUNDA VISTA	3	Osvaldo Gallino
DE LOS CHICOS, LOS MAS GRANDES	5	Jorge Torreblanca
COMO SER UN "TIPO" IMPORTANTE	8	Karen Spruill
¿Y SI PONES A DIETA TUS HABITOS? (I)	9	Mónica Casarramona
¡UN MILAGRO EN CANA!	12	Ausberto Castro V.
LO QUE PUDO SER	14	Mónica de P. de Miller
CAMPIFICHA	17	Osvaldo Gallino
EL AIRE, SOPLO DE VIDA	19	Ariel Lust y Luis O. Marsón
LIBROS, DISCOS Y CASSETS	16	
INTERCAMBIO	16	

Agencias de distribución de JUVENTUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. CORRIEN- TES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24-072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 22-2995. **BOLIVIA.** LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 35-2843, 32-7244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201. **CHILE.** ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 2-4917. SANTIAGO: Sucursal Casa Editora: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 222-5948. SANTIAGO: Agencia: Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 222-5880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 3-3194. **ECUADOR.** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 36-1198. **ESPAÑA.** MADRID: Aravaca 8, Madrid 3. Tels. 91/2334-4238; 234-8661; 233-9037. **PARAGUAY.** ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181. **PERU.** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla 1381. Tels. 23-9571, 23-3660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre km 4,700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193. **URUGUAY.** MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81-46-67.

JUVENTUD (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal.

segunda AMOR A PRIMERA VISTA



Oswaldo Gallino

¿Puede un ser humano saber con certeza cuándo está enamorado/a?
La respuesta es un claro y categórico. . . quizá.

El amor está en el aire, o por lo menos eso es lo que dicen. Y si no te ha ocurrido ya, es posible que no pase este verano sin que caigas víctima del contagio.

Los primeros síntomas son alarmantes: pulso acelerado, pérdida del apetito, respiración agitada, manos sudorosas, falta de coordinación de movimientos, nerviosismo, tendencia al tartamudeo. El cuadro general del paciente puede adquirir ribetes realmente graves si se presenta la complicación denominada *amor primo visu* (amor a primera vista).

No temas. Se puede sobrevivir. Los médicos no han logrado descubrir ninguna relación entre estar enamorado y el riesgo de muerte súbita. (Aunque a juzgar por ciertas situaciones por las que hay que pasar a veces, pareciera que ellos no saben nada del tema.)

La situación, sin embargo, puede ser seria. Ninguna otra área de nuestra vida es tan sensible como ésta, y es posible que no haya otra donde cometamos los errores más graves, y cuyas consecuencias sean más dolorosas.

Amor. . . ¿qué es eso?

Tendremos que empezar a buscar definiciones. A la edad que tienes, tu información sobre el amor puede provenir de lecturas, canciones, experiencias (propias y ajenas), y buena can-

tidad de charlas serias (y otras no tanto). Todo esto puede hacer que tengas que reconocer que sabes muchísimo del tema, y al mismo tiempo, que no sabes nada. Buen comienzo. No llegamos a ningún lado en el tema del amor hasta que no somos capaces de reconocer cuán ignorantes somos.

El problema es que la distorsión y el manoseo que ha sufrido el concepto de amor es tan increíble que resulta extraño que todavía podamos saber a ciencia cierta qué es.

No te desespere. Dios viene al rescate. Después de todo, El fue el inventor e iniciador de todo este asunto. Al menos es lo que dice el apóstol San Juan: "El que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor".¹ La idea es bien clara: Si aún no has conocido *realmente*, en forma personal, quién es Dios, todavía no estás en condiciones de saber lo que es amar.

Por la misma razón, amar es demostrar en forma práctica que conoces a Dios, y que El está en ti.

Aquí es donde surgen los problemas para saber con seguridad de qué hablamos cuando decimos "amor". Te propongo analizar cuatro aspectos fundamentales. Compáralos con lo que crees que sea amor en tu vida, y trata de sacar conclusiones:

Amor es. . . agradar

Hay un 99,9% de posibilidades de que la razón por la que dices amar a esa personita es porque te gusta físicamente. (Esto si eres varón. Para una mujer, las posibilidades rondarán el 99,5%.)

Esta parece ser una de las injusticias más grandes de la vida, especialmente para quienes estamos absolutamente seguros de que en un concurso de belleza no lograríamos siquiera el premio consuelo, ¡ni pagando por él!

Animo, hay buenas noticias: La belleza parece ser algo mucho más subjetivo de lo que crees. Me explico: ¿Te acuerdas de aquel muchacho que te contó que había conocido a la chica más espectacular que hubiera existido nunca? Hasta te la describió con lujo de detalles. Pero cuando pensabas que había que detener el concurso de Miss Universo hasta que los jueces consideraran a esta genialidad de la Naturaleza, llegaste a conocerla y. . . bueno, nunca te fue más claro el dicho: "La belleza está en los ojos del que mira". O como diría Cenicenta: "¿Me amas porque soy hermosa, o soy hermosa porque me amas?"

Hay toda clase de extremos en este asunto: Hay quien se enamora de un hoyuelo en la mejilla, una sonrisa encantadora o unos ojos increíbles, y después comete el error de casarse con la chica entera. Aún no logré determinar si éste es el error más trágico, o el del que se casa con alguien que no termina de gustarle, pero lo hace porque le dijeron que debía fijarse en la belleza interior, descartando la exterior.

Nada de cargos de conciencia en este asunto: El Creador se preocupó por hacernos agradables y atractivos. Poco podemos hacer para modificar la forma como fuimos hechos, como no sea cuidar de nuestro cuerpo y su correcta salud, y echar mano de todo lo que honestamente puede hacer atractivo lo que ya existe. (Por otro lado, la cirugía plástica es carísima, y nadie puede asegurarte que te gustará el resultado.)

Sin culpas, la belleza exterior fue hecha para ser admirada, y es una de las cosas que deberíamos aprender a valorar. Esto no puede sustraernos de la realidad de que la auténtica belleza

“Amar es hacer un compromiso incondicional con un ser imperfecto”

debe ser la de todo el individuo. La del exterior puede ser heredada, pero somos responsables de lo que hacemos con el interior.

Amor es. . . aceptar

El “flechazo” no tiene nada de imaginario. Pero ¿qué pasa cuando empiezas a descubrir que tu delicada princesa parece más bien algo torpe, o que tu príncipe azul es algo así como celeste desteñido? (Es cruel, pero a menudo el amor a primera vista se cura al segundo vistazo.)

Alguien tendría que dar solución a estos problemas, de otra manera la vida es imposible. Pero veamos cuál es la verdadera cuestión: Tú planeas establecer una relación con un ser humano, ¿verdad? (Hasta la fecha, los marcianos no parecen mostrar interés en el asunto.) Bien, será mejor que aceptes desde ahora que tarde o temprano encontrarás en ese ser humano algunas cosas que no se ajustarán a tu manera de pensar. Esto siempre ocurre. Aquel muchacho se había lanzado a la búsqueda de la mujer ideal. Finalmente la encontró. El único inconveniente fue descubrir que ella estaba buscando al hombre ideal.

¿Qué haces con ese ser humano que no es el ideal? Por lo pronto, haz lo que hace Dios contigo: ¡Aceptalo! Luego será tiempo de determinar si realmente esas diferencias de puntos de vista son o no lo suficientemente importantes para que un noviazgo funcione.

La persona perfecta no existe, ni tampoco se te ha autorizado a cambiar a ninguna. Pero bríndale la seguridad de que la aceptas como es, y probablemente cambiará progresivamente, sin que nadie se lo pida. Amar es, al fin de cuentas, hacer un compromiso incondicional con un ser imperfecto.

Pero ¿cómo puedes aceptar los defectos de alguien, si todavía no los has descubierto?

Amor es. . . conocer

Si hay algo que quisiera que te quedara absolutamente claro en todo este artículo es que la diferencia entre atracción y amor pasa por una cuestión, ante todo, de tiempo. Nadie puede amar a quien no conoce, y no existe posibilidad alguna de conocer a alguien que acaba de flecharte, a menos que le des más tiempo.

Dios le da mucha importancia al concepto de “conocer”. Pero la idea es mucho más que algo meramente casual, como lo vemos los humanos. Para Dios, conocer es “tener relación con”. Obsérvalo en algunos pasajes bíblicos: “Entonces conocerán (tendrán relación con) la Verdad, y la Verdad los libertará”;² “El que no ama no conoce (tiene relación con) Dios, porque Dios es amor”;³ “Conoció Adán (tuvo relación con) a su mujer Eva, la cual concibió y dio a luz a Caín”.⁴

Es esa relación en la que nos animamos a ser auténticos y a mostrarnos como somos la que permite que podamos realmente conocer algo de la otra persona, y que ella conozca algo de nosotros. Es allí donde el amor puede surgir, no antes.

Amor es. . . ser uno

Jesús oró a su Padre pidiendo por sus discípulos: “De la misma forma que tú estás en mí y yo en ti, que ellos estén en nosotros”.⁵ Tanto en su relación con nosotros como en nuestras relaciones interpersonales, Dios no conoce otra forma de amor que ser uno con el otro. En eso consiste el amor como Dios desea que lo vivamos finalmente en pareja: “El hombre deja a su

padre y a su madre y se une a su mujer, y los dos llegan a ser una sola persona”.⁶

Es la forma más perfecta de expresar tu sexualidad. Mucha gente, cuando oye hablar de sexualidad, piensa en una sola cosa. Bien, ése es su problema. Y hasta que no aceptes que tu sexualidad es todo lo que eres, y que todos los aspectos espirituales, sociales, intelectuales, emocionales y físicos entran en acción en la búsqueda de pareja, probablemente tú tienes el mismo problema.

Amar es dar realmente todo a otra persona. Pero ¿cuántas veces y a cuántas personas puedes dar “todo”? Tú no tienes demasiados de esos cartuchos para gastar. ¿Qué pasa cuando, a poco del flechazo, te encuentras con que estás dando más y más de ti mismo al otro ser, para descubrir después que no era la persona indicada? ¿Cuánto tiempo puede soportar tu personalidad ese desgaste emocional sin verse afectada?

La próxima vez que oigas hablar de amor a primera vista, o te atrevas a llamarlo así en tu propio caso, reconoce que lo que haces es deletrear in-ma-du-rez de otra manera. El amor siempre será a segunda vista. Esa atracción podría ser el comienzo de un gran amor. . . o no. Pero como aún no lo sabes, no es tiempo propicio para tomar atajos ni soñar demasiado. Ya habrá tiempo para ello.

Hasta la fecha, he descubierto una sola razón por la que desearía que existiera el amor a primera vista: ¡Algunos de nosotros no lograríamos pasar una segunda inspección! ○

¹ 1 Juan 4: 8, versión *La Biblia al día*. ² Juan 8: 32, versión *La Biblia al día*. ³ 1 Juan 4: 8, versión *La Biblia al día*. ⁴ Génesis 4: 1. ⁵ Juan 17: 21, versión *La Biblia al día*. ⁶ Génesis 2: 24, versión *La Biblia al día*.

De los chicos, los más grandes



El 54º Campeonato Abierto de la República, realizado en el Mayling Club de Campo, en Buenos Aires, nos dio la oportunidad de reunirnos y conversar con tres personajes del tenis cuyos nombres ya resuenan en el ámbito mundial: Gabriela Sabatini, 14 años, campeona mundial de tenis junior damas; Mercedes Paz, 18 años, campeona sudamericana y tercera en el ranking mundial junior; y Franco Davín, campeón mundial de tenis junior 1984.

Sin lugar a dudas, ésta fue la mejor temporada para cada uno de ellos. Gabriela y Mercedes, bajo la dirección del entrenador chileno Patricio Apey; y Franco, dirigido por Raúl Pérez Roldán, obtuvieron durante el año sus mejores logros en Europa.

Gabriela, antes de resultar campeona del consagratorio Campeonato Abierto de Francia (Roland Garros), había ganado en Niza (Francia), Montecarlo (Mónaco), Santa Croce sull' Arno, Milán -Copa Bonfiglio- y Verona (Italia).

Poco después perdió en la final del torneo Spring Bowl, en Moudlin (Austria), frente a Mercedes, quien impuso su mayor físico. Para ese entonces, Mercedes ya había triunfado en la Copa Alessandria (Italia) y en dobles con Gabriela en Flushing Meadows (Inglaterra).

Franco, por su parte, ganó en Bolonia, La Spezia y Livorno (Italia). Luego, en el Ecuador conquistó el torneo sudamericano, para terminar coronándose campeón mundial en

Franco: "Hago el curso comercial de noche para tener más tiempo para entrenarme durante el día. El primer año me eximí en todas las materias y estuve en el cuadro de honor".



Orlando (Estados Unidos), al ganar la Copa Sport Goofy.

Es decir, se pasearon ganando por las grandes capitales del tenis internacional, mostrando al mundo sus rasgos talentosos, combinados con la característica timidez adolescente y la humildad (especialmente en Mercedes).

Juventud: ¿Cuáles son las lecciones que han extraído de esta rica temporada?

Franco: Yo mismo me sorprendí con los resultados. Pero lo más importante para mí fue la experiencia, conocer tantos lugares de jerarquía y jugar con tanta continuidad. . . Fuimos [a Europa] a ganar experiencia, y terminamos siendo los dominadores del circuito.

Gabriela: A principios de esta temporada ingresé a los torneos juveniles para ver qué pasaba, para sumar experiencia. Yo no esperaba ir tan rápido.

Juventud: Compartan con nosotros el secreto de esta secuela de triunfos tan importantes.

Gabriela: Trabajar. . . y a costa de muchos sacrificios, mucha constancia y muchas horas dedicadas al tenis.

Mercedes: Básicamente, practicamos dos horas a la mañana y dos horas a la tarde, más una hora de preparación física. Lo que no quiere decir que sea todos los días igual.

Franco: Sí, no menos de tres horas y media diarias, y hasta cinco en pretemporada.

Juventud: Es decir, hacen como casi todos: trabajar mucho, y ¡todos los días! ¿No se aburren?

Mercedes: Nosotros recién empezamos. Recién este año nos hemos dedicado ciento por ciento al tenis. Yo estoy muy motivada ahora, pero además estoy llevando a cabo otras actividades. Si el tenis fuera lo único, pienso que me gustaría durante un mes, pero después. . . tal vez el tenis podría cansarme. Así que también disfrutamos de la vida.

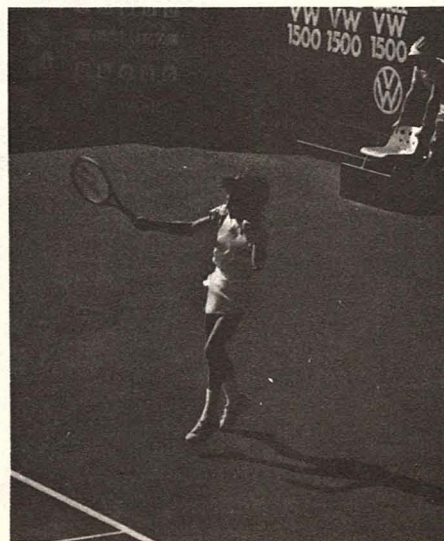
Gabriela: En esto tiene mucho que ver el entrenador. Nuestra relación con él es muy buena. Yo estoy muy contenta con él. Es muy bueno y tiene en cuenta lo que somos por dentro. Es muy equilibrado. Insiste en que uno debe distraerse, despejarse, y no estar todo el tiempo metido en el tenis.

Juventud: ¿Y cómo les gusta distraerse?

Franco: Cuando no estoy jugando al tenis, me gusta salir con mis amigos, o que vengan a mi casa a escuchar música.



Gabriela: "El tenis me hizo cambiar mucho. Ahora quiero más a mi familia, a mis padres, tengo más responsabilidad".



Gabriela: A mí también. Yo juego con las chicas de enfrente de mi casa, salgo con Mercedes, me divierto, hago cosas, miro televisión.

Mercedes: En un día normal me gusta ir al cine, leer, salir a comer con mis amigas.

Juventud: Ya que mencionaron la lectura, ¿qué hay de los estudios? ¿Tiraron los libros por la ventanilla del avión?

Gabriela: Fue difícil. El año pasado con mi familia tuvimos que decidir: o seguir estudiando o jugar al tenis. Se decidió que iría a Europa a probar cómo me iba. Si no me iba muy bien, seguiría estudiando. Pero me fue bien. Si alguna vez me canso, seguiré estudiando. . . En cualquier momento puedo hacerlo. Pienso que es muy importante.

Franco: Yo tengo ahora una licencia especial, pero de todos modos hago el curso comercial de noche, para tener más tiempo para entrenarme durante el día. En primer año me eximí [no tuve necesidad de rendir examen final] en todas las materias y estuve en el cuadro de honor.

Mercedes: Por mi parte, ya terminé la secundaria. Para estudiar tengo tiempo. Además, el hecho de viajar da muchos conocimientos. Por ejemplo, hablo bastante bien el inglés, y entiendo francés, italiano y portugués. Esto abre caminos. No me preocupa tanto no estudiar ahora porque pienso que después voy a tener tiempo para hacerlo. El tenis es una carrera que se acaba pronto.

Juventud: Con tantos viajes, ¿no extrañan a la familia?

Gabriela: El tenis me hizo cambiar mucho. Ahora quiero más a mi familia, a mis padres, tengo más responsabilidad. . . Mi familia se va turnando en los viajes, porque todos no pueden ir. Casi siempre alguno me acompaña en cada viaje, pero es difícil.

Franco: Aunque es lindo viajar, yo extraño las milanesas con papas fritas de casa y los raviolos que hace mi abuela.

Juventud: ¿Cómo tienen decorados sus dormitorios?

Franco: Y. . . tengo colgada mi primera raqueta. Me la regaló mi papá a los siete años. Y en la biblioteca, junto a un montón de casetes, las placas y los trofeos de los distintos torneos.

Mercedes: En Tucumán tengo posters de Guillermo Vilas, de Robert Redford, de poesías. En Miami tengo sólo posters de tenis, pero no nos hemos dedicado a adornarla.

Gabriela: Yo tengo fotos mías.

Juventud: Gabriela, se dice que Mercedes es tu protectora y consejera. ¿Qué hay de cierto?

Gabriela: Sí, así dicen. Mercedes es una gran amiga. Cuando estuvimos de gira me ayudó mucho. Estábamos solas y era difícil. Tratamos de ayudarnos mutuamente. Es muy buena amiga.

Mercedes: Con Gabriela empezamos a viajar en diciembre de 1983, cuando ella tenía doce años. Estuvimos un mes y medio en Europa, siempre con el mismo entrenador, y yo me hice amiga de ella. Cuando podía ayudarla en algo, lo hacía, pero nunca me imaginé que se iba a destacar así. Estoy contentísima de que ella haya triunfado, y me alegro de que se haya dado cuenta. . . es el reconocimiento.

Juventud: ¿Para Dios hay algún reconocimiento también?

Mercedes: Sí, soy cristiana y voy a misa todos los domingos que me es posible. Dios me ha dado un don que es el de jugar al tenis, y a través de mi vida quiero agradecerle todo lo que El me ha dado. Dios ocupa un lugar importante en mi vida.

Gabriela: Yo voy muy poco a la iglesia, pero creo mucho en Dios. Muchas veces me ayuda en los partidos.

Franco: Yo también creo en Dios. Antes de todos los partidos siempre le pido ayuda, y trato de ir a la iglesia cuando puedo.

Juventud: Miremos un poco hacia el futuro. ¿Cómo van a hacer para mantenerse en la cima?

Franco: Seguir entrenándome, seguir jugando, mejorar el saque y algunas otras cositas.

Gabriela: Ya lo dije: trabajar, sacrificarme, ser constante y dedicar muchas horas al tenis.

Mercedes: Como todas las cosas en la vida, siempre hay que tener perseverancia, tener mucha fe en sí mismo y, por supuesto, entrenarse y hacerlo con mucho gusto.

Juventud: ¿Y si las cosas no salen como ustedes esperan?

Gabriela: Me doy aliento yo misma y sigo entrenándome sin descanso.

Franco: Aunque no me sienta muy contento me seguiré entrenando igualmente, y trataré de conocer las causas de los fracasos, y entonces trabajaré sobre lo que no esté andando muy bien.

Mercedes: Cuando estaba fuera del país no había logrado todavía la autoconfianza que tengo aquí. Tal vez me faltaría madurar en ese aspecto. Lo



Mercedes: "Dios me ha dado un don que es el de jugar al tenis, y a través de mi vida quiero agradecerle todo lo que El me ha dado. Dios ocupa un lugar importante en mi vida".



voy a conseguir por medio de la experiencia. Me lo he propuesto, pero pienso que debo tener paciencia, y la madurez va a venir con la constancia y el programa de corrección que me haga.

Juventud: Mercedes, ¿qué se siente cuando se es admirada?

Mercedes: Uno tiene que ser más responsable y tratar de no cometer muchos errores, porque en otra persona pasan inadvertidos, pero en el caso de nosotros. . . No es que seamos "agrandados", sino que mucha gente está pendiente de uno. En Tucumán, por ejemplo, donde el deporte no se practica ni se destaca mucho, me tienen como una estrellita. Entonces se fijan muchísimo, tanto en mi persona como en mi comportamiento dentro de la cancha y fuera de ella. Pienso que soy una persona tranquila, simple, y trato de pensar antes de hacer las cosas. Pero, como todos, sé que tengo muchísimos errores para superar.

Nos encontramos con ellos un viernes. Dos días después Gabriela Sabatini se convertía en la ganadora más joven del torneo. Además, juntamente con Mercedes Paz, también lograba el título en dobles. Todo resulta muy simple. Jugar al tenis es casi como respirar para nuestras campeonas.

Seguramente, si las condiciones de Gabriela, Mercedes y Franco evolucionan con normalidad, tendrán mucho tiempo para disfrutar de las delicias. . . y los golpes de un deporte demasiado manipulado por el dinero, pero que en chicos como ellos todavía conserva su razón de ser.

Sencillamente porque ven al tenis como lo que debe ser en realidad: un juego.

Entrevista: Jorge Torreblanca
Fotografía: Ariel Lust

El 24 de diciembre próximo pasado Gabriela Sabatini se adjudicó el Orange Bowl en Miami, Estados Unidos, lo que significó su ingreso definitivo a la categoría profesionales.

En el mismo torneo logró, junto a Mercedes Paz, el título de dobles.

Mercedes Paz, hasta diciembre tercera en el ranking mundial junior, también se despidió de la categoría juvenil tras haber ganado en Port Washington, Estados Unidos, la Copa Rolex.

COMO SER UN "TIPO" IMPORTANTE



Karen Spruill

Falta poco para que llegue el primer día de clases de este año. Para muchos será su primer día en un colegio secundario, y si tú eres uno de ellos, puedes estar seguro de que estas líneas han sido escritas pensando en ti.

Cruzarás las anchas puertas cansado todavía porque tuviste que levantarte a hora muy temprana, y con el corazón entre asustado y excitado. Luego de recorrer los pasillos, encontrarás definitivamente tu aula. Estarás rodeado de nuevas paredes, nuevo mobiliario y nuevos rostros. Sin lugar a dudas, allí necesitarás un amigo.

Pero tal vez no estés tan desubicado: Perteneces a un grupo de compañeros que vienen del mismo colegio. Sin embargo, igual te gustaría conocer toda esa nueva gente que se mueve por los corredores y que charla en los patios. Miras a tu alrededor y te sientes más perdido que un camello en el Polo Sur. ¿Cómo establecerás contacto con uno, dos o más de estos desconocidos?

Comúnmente se piensa que el lugar más fácil para hacerse de amigos es el colegio. Sin embargo, a menudo allí se está más aislado que en una isla. Nadie sabe que existes, y si además eres tan tímido como para no tomar la iniciativa...

Pero tiene que haber algún motivo por el cual temes enfrentarte con desconocidos. Para la gran mayoría es el temor consciente o inconsciente de ser rechazado si se da a conocer. Y como tu persona es lo único que puedes ofrecer...

Por lo general, este tipo de pensamientos origina ciertas actitudes defensivas. Algunas de las más comunes son:

1. **Retraerse:** Alguien rechazó alguna vez tu amistad, y ahora temes que la situación se vuelva a repetir.

2. **Enclaustrarse por timidez:** Te proteges a ti mismo ocultándote en un círculo de amigos con los cuales has compartido toda tu vida, y evitas nuevos contactos.

3. **Ser efusivo en exceso:** Es posible que pretendas ocultar tu ansiedad siendo muy amistoso; tal vez demasiado. Si es así, lo que conseguirás será que la gente te rehuya puesto que tu actitud les resultará molesta.

4. **Eludir situaciones imprevistas:** Te achicas cuando un conocido se te acerca con un grupo de amigos y te invita a unirteles. La sola idea de no saber qué actitud adoptar una vez que te sumes a ellos hará que regreses apresuradamente a tu aula de clases.

Estas son sólo algunas de las actitudes defensivas que podrás reconocer en ti mismo y en otros. Pero, ¿cómo evitarlas y triunfar?

1. **Haz un inventario personal.** ¿Realmente te pareces al tipo de persona que quisieras que los demás vieran de ti? Lamentablemente la gente (sobre todo la gente joven) da mucha importancia a la apariencia, por lo menos hasta que llega a conocerte bien; de manera que sería muy positivo que prestaras atención a este aspecto.

No es necesario que te pases todo el primer semestre intentando llegar a ser un modelo publicitario; pero cuida algunos detalles. Mantén tus cabellos siempre limpios y ordenados; asegúrate de que tu ropa esté impecable y sea adecuada a la situación; y quizá no estaría de más sugerirte que utilizaras con mayor frecuencia el desodorante y la pasta dentífrica.

2. **Sé amigable.** Por lo general, lo que ves en otros rostros es reflejo del tuyo. Cuando te cruces con alguien en los pasillos y llegues a tu aula, di: ¡Hola! Y si alguna persona intenta entablar contigo una conversación, no trates de zafarte de ella ni de convencerte con falsos razonamientos de que no es ése el momento de hablarle. Aprovecha, que es una buenísima ocasión.

3. **Demuestra un genuino interés por los demás.** Esta es una de las mejores maneras de olvidarte de ti mismo. Hay mucha gente que de veras necesita ayuda. Fíjate en ellas, préstales atención. Son muchos los que, al igual que tú, necesitan un amigo.

4. **Acepta el hecho de que tu persona no tiene por qué caer bien a todos.** La verdad es que en esto de la amistad se corren algunos riesgos. No todos piensan igual que tú, de manera que no puedes pretender que el mundo entero esté de acuerdo contigo. Si no tienes éxito con todos, no te decepciones; aún nadie lo ha logrado. ¿Por qué habrías de lograrlo tú?

5. **Sé valiente, arréglatelas solo.** De buenas a primeras, esta idea te puede resultar traumática; pero déjame decirte que eres una persona corbarde si estás siempre escondido entre otros permitiendo que tu personalidad se diluya. Debieras darte cuenta de que es muy posible que tu pandilla esté ahuyentando a aquellos o aquellas que quisieran conversar contigo a solas. Oblígate a concurrir a comidas, reuniones y fiestas completamente solo.

También puedes poner en práctica el plan de sentarte con quienes no conoces. Esto no significa que te vas a dejar caer como paracaidista en una animada fiesta; sino que tratarás de ganar nuevos amigos donde corresponda y cuando tengas "ambiente". Tampoco es necesario que te pongas a hablar de inmediato. Basta con que escuches y te preocupes por conocer cómo son quienes te rodean. Cuando llegue el momento oportuno, por lógica curiosidad, querrás saber algo de ti. ¡Y ésa es tu ocasión! Pero cuidate de no contarles de inmediato hasta los pormenores de cuando te operaron de apendicitis a los siete años...

6. **Actúa.** Evalúa tus intereses y talentos, y luego intenta buscar tu lugar en alguna actividad grupal. Ello implicará tener que enfrentarte a personas extrañas; pero intégrate y colabora. Probablemente te gustaría pertenecer al equipo que produce la revista del colegio, o a algún grupo musical como el coro o la orquesta. Si tienes inclinaciones administrativas, preocúpate por las actividades del centro de alumnos. Algún día puedes recibir un cargo, y es mejor que estés preparado para ello.

Nunca olvides que las mejores oportunidades para ganar amigos se te presentarán en aquellas actividades en las cuales la gente debe reunirse regularmente.

7. **Conserva las antiguas amistades.** Todas estas sugerencias no quieren decir que dejarás de prestar atención a tus viejos amigos. Dales todo tu apoyo cada vez que sea necesario. Recuerda que en el proceso de ganar nuevas amistades es de vital importancia conservar las que ya se han adquirido.



¿Y SI PONES A DIETA TUS HABITOS?

Mónica Casarramona

Estoy segura de que hay algo que te preocupa especialmente: tu figura. Y sobre todo, tu silueta. Se dice que a las chicas el tema les preocupa más, pero, seamos sinceros, tanto a las chicas como a los muchachos les disgusta ser "gorditos". En este número iniciaremos una serie de por lo menos tres artículos que te ayudarán a enfrentar, a luchar y a vencer a esos monstruos llamados *obesidad* (o kilitos de más) y *dieta*.

Empezaremos por los hábitos alimentarios. Estos se adquieren más por las exigencias sociales que por las necesidades de nuestro propio cuerpo. Los animales comen cuando tienen hambre; en cambio la gente lo hace cuando el reloj se lo indica, cuando está aburrida, nerviosa o cuando quiere recompensarse a sí misma. Los animales comen lo que los alimenta; la gente se llena de dulces, carbohidratos y bocadillos saturados de grasa.

¿Por qué esta diferencia de conducta? Simplemente porque los animales comen por instinto y la gente lo hace por aprendizaje. En otras palabras, tú puedes *aprender a ser delgado* o puedes *aprender a ser obeso*.

El obeso, generalmente, usa la comida como recompensa o entretenimiento. O sea que detrás de su "apetito" se esconden motivos que nada tienen que ver con el hambre: ansiedad, frustración, abandono, falta de afecto, descontrol, voluntad débil, etc.

Tal vez ya oíste decir a alguna gordita: "No puedo pasar frente a una confitería sin entrar". Ella se rinde al perfume y al sabor de las masas, aun cuando haya acabado de comer: Un caso de voluntad débil. "Siempre como salchichas cuando voy a la cancha de fútbol" —admite un fornido muchacho. En este caso la situación presenta la escena para la comida.

Estos adolescentes —y millones que, como ellos, no pueden resistirse a comer mientras están en el colegio, o cuando estudian para los exámenes, o antes de acostarse, o cuando ven TV— crecen gordos en razón de los hábitos adquiridos. Ellos han olvidado el llamado natural del comer, que es el hambre, y escuchan solamente el llamado de su estilo de vida. O sea, han *aprendido a ser obesos*.



¿Hay esperanza?

¡Claro que la hay! Algo aprendido puede corregirse. No trates de perder peso con dietas caprichosas ni "aceleradas". Razona. Tampoco comas en secreto, eso no conduce a nada. Acepta el juego con todas sus reglas y podrás perder peso, y lo que es más importante, lo podrás perder para siempre.

Puede haber casos en que la gordura tenga poca o ninguna relación con la alimentación. En ellos es necesaria la intervención del médico. De hecho, no nos referimos a ese tipo de obesidad en estas líneas.

La única forma de perder peso permanentemente es cambiando tus hábitos alimentarios y seleccionando lo que ingieres.

Si observas a tus amigos gorditos, descubrirás hábitos que ellos repiten cada día, año tras año. Alguno toma una gaseosa antes de ponerse a estudiar ("para tener energías" —dice). Otro se gratifica con un helado cuando ha terminado sus tareas escolares. Otro pellizca algo en la cocina, con el pretexto de "ver qué hay para la cena". Estos hábitos suman kilos.

Si posees algún hábito semejante a los mencionados, tienes sólo un camino para encarar una dieta con eficacia: romper el patrón de las acciones que te llevan a practicar tus malos hábitos alimentarios.

Un mal hábito se destruye del mismo modo como se forma: día a día. Horacio Mann dijo: "El hábito es una soga. Nosotros tejemos una hebra cada día". Lo que debes hacer es destejer las hebras de tu soga alimentaria.

Una escena típica

Es domingo a la tarde. Terminaste los deberes; tu mejor amigo está fuera de la ciudad; tus padres están absorbidos con el diario. Está frío y gris afuera, igualmente triste adentro. Prendes la televisión. ¿Qué eliges? Una vieja película, un programa político, una serie extranjera, un *show* infantil. ¡Uf!

Te decides por la película, tirándote en el sofá. Aburrimiento. Nada que hacer. Hay un recipiente con maníes cerca de la mesa. Tomas un poco. En

verdad, no te gustan los maníes, pero te sirves un poco más. "Dos o tres no me van a hacer mal" —te dices. Antes que te des cuenta, el recipiente está vacío. Te has comido todos los maníes, con sus ¡1.000 calorías!

"El aburrido domingo —rezongas— me hizo hacer tal cosa". Pero vigila tus emociones. No dejes que las circunstancias te ganen de mano.

¿Por dónde comenzar?

Comienza *descubriendo* tus hábitos alimentarios: ¿Cuándo comes? ¿Dónde comes? ¿Con quién comes? ¿Qué comes? A continuación *analiza* esos hábitos: ¿Por qué comes? ¿Cómo te sientes cuando comes? ¿Qué situaciones están asociadas con tus comidas? ¿Cuándo comes innecesariamente? Y finalmente, *piensa* estrategias que te permitan desarrollar nuevos hábitos: nuevos lugares para comer, nuevos momentos u horarios para comer, nuevas actividades, nuevos sistemas de recompensa, nuevos alimentos. He aquí las tres etapas de tu cambio de comportamiento alimentario: descubrir, analizar y planear.

Algunos NO

1. **No vayas de compras cuando sientas hambre.** Tampoco lo hagas justo antes de almorzar o cenar. Los psicólogos saben que esto lleva a la gente a comprar más comida de la que necesitan. Cuando vuelvas a casa con el estómago vacío y pases frente a la pizzería, ¡no te detengas! Ve directo a casa y allí come lo que tienes permitido.

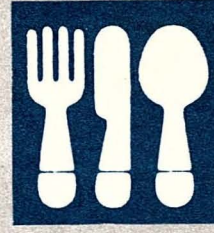
2. **No comas mientras miras TV.** En esa ocasión no concientizas tu acto de comer. Lo haces sin enterarte y sin moderación. Si durante los comerciales sientes la tentación de ir a la cocina, desvía el rumbo: busca tu revista favorita, llama por teléfono a un amigo o quema calorías haciendo ejercicios tonificantes.

3. **No comas de pie.** Toma la decisión de sentarte antes de llevar alimento o bebida a tu boca. Pronto te convencerás de que no vale la pena sentarse para masticar un maní o dos.

4. **No te sirvas de las fuentes.** Sirvete en el plato todo lo que vas a comer. Si queda comida extra sobre la mesa... pronto estarás sumergido en la fuente.

5. **No permanezcas en la mesa después de haber terminado.** Pide permiso a tus padres o comensales y aléjate del lugar lo antes posible.

6. **No dejes comida a mano.** Cuando leas o estudies, no mantengas alimentos cerca, y educa tu mano para que no te los provea.



7. **No salgas con hambre a cenar o a una fiesta.** Come algo de lo "permitido" antes de salir, de modo que cuando llegues a la fiesta no tengas un apetito voraz. Por ejemplo, bebe 225 cc de jugo de tomate, o media taza de jugo de naranja. Eso te ayudará a controlarte.

Algunos SI

1. **Esfuérzate para no aburrirte.** El aburrimiento es uno de los peores detonantes de la superalimentación. Te impele a hacer algo y a menudo ese algo es una incursión a la heladera. Si te sobra tiempo recurre a esas cosas que siempre quisiste hacer y nunca te decidiste a empezar: pintura, filatelia, etc.

2. **Manifiesta tu ira...** de un modo saludable, por supuesto. No comas para calmar la ansiedad o la tensión. Desahoga ese estado psíquico mediante una actividad física vigorosa, quizás el jardín te lo agradezca.

3. **Procede inmediatamente.** Combate tu estado de ánimo negativo inmediatamente. Responde esa carta que debes desde hace tanto tiempo, ordena la biblioteca o vete a pedalear. Generalmente, cuando el ánimo no anda bien busca ayuda en el estómago, ¡y adiós buenas intenciones!

4. **Come en platos pequeños.** Haz que tu mente colabore con tu dieta. La misma porción en un plato pequeño parecerá mayor, y eso te dará la "sensación" de haber comido más.

5. **Come despacio y mastica, mastica, mastica.** Corta la comida en trozos pequeños y cómelos lentamente. Mastica hasta que te parezca mucho, bebe lentamente un pequeño sorbo y sólo entonces traga. Comienza con el segundo bocado después de haber contado hasta diez.

6. **Come siempre en el mismo lugar de la casa.** Seguramente no querrás moverte del lugar donde estás cómodo u ocupado para ir a otro sitio a comer. Así comerás menos.

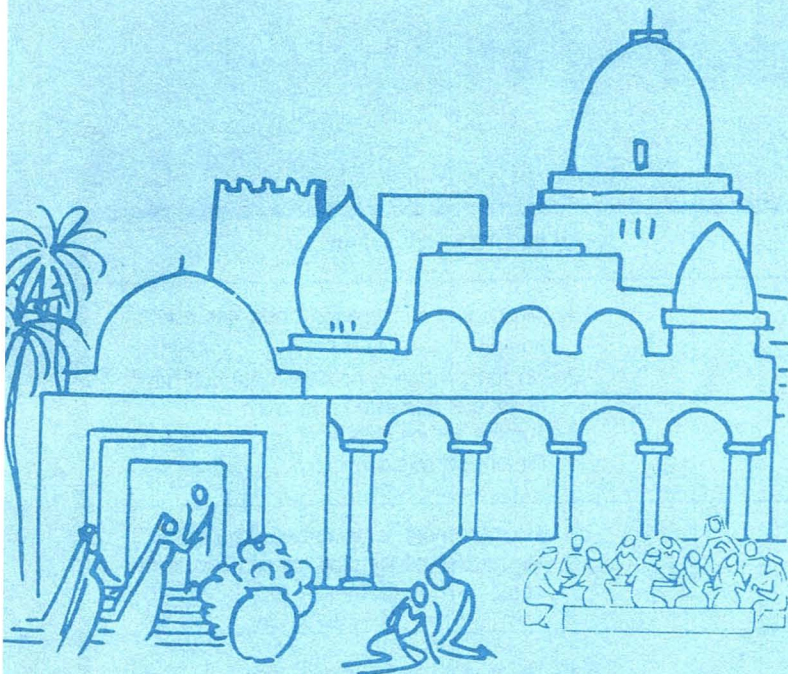
7. **Si estás exhausto, deja la comida para después.** Toma un baño caliente, recuéstate en el sofá, escucha música. Eso restará exigencias a tu apetito.

Planificando el cambio

¿Qué te parece una planificación como ésta para comenzar a modificar los hábitos? Puedes introducirle las modificaciones que requiera tu caso personal.

	Hábito que quiero dejar	Lo que haré para dejarlo
TIEMPO	Como muy rápido	1. Masticaré cada bocado hasta que esté líquido. 2. No tomaré nuevo bocado hasta que haya tragado el que está en mi boca. 3. Tomaré sorbos entre bocados. 4. Prolongaré mis comidas.
	Pellizco fuera de hora	1. Me mantendré continuamente ocupado. 2. Me mantendré lejos de las comidas tentadoras.
CANTIDAD	Como demasiado en la cena	1. Me serviré porciones pequeñas. 2. No repetiré porciones. 3. Trataré de saborear cada bocado. 4. Si siento hambre sólo tomaré "bocaditos permitidos". 5. Masticaré bien.
ESTADO DE ANIMO	Como cuando estoy enojado, tenso o ansioso.	1. Me desahogaré a través de la actividad física. 2. Escribiré mi diario. 3. Llamaré a algún amigo por teléfono. 4. Evitaré comer.
	Como cuando estoy aburrido	1. Planearé de antemano mis momentos "vacíos". 2. Escribiré cartas, telefonearé y visitaré a amigos. 3. Empezaré un nuevo <i>hobby</i>. 4. Tendré a mano un libro interesante. 5. Ofreceré mis servicios a la familia o a la comunidad. 6. Pelaré una zanahoria y la morderé D-E-S-P-A-C-I-O.
ACTIVIDAD	Como demasiado en las fiestas	1. No iré hambriento a las fiestas. 2. Tomaré un refrigerio "permitido" antes de ir. 3. Me sentaré lejos de los bocadillos "peligrosos". 4. Hablaré con la gente en vez de comer.
	Como en la escuela, en cuanto momento libre puedo hacerlo	1. Llevaré una bolsita de pochoclo sin mantequilla. 2. Beberé mucha agua. 3. Llevaré una porción de fruta.
	Como mientras miro TV	1. No tendré comida cerca de mí. 2. Planearé pequeñas cosas útiles para hacer durante los comerciales: ejercicios, etc.

Bibliografía: Scardale. *La dieta para adolescentes*, de Judith Corlin y Mary S. Miller (publicado en Buenos Aires por Editorial Atlántida). La primera es médica, especialista en nutrición y miembro del Departamento Universitario de Medicina Preventiva de Tufts, y de la Escuela de Salud Pública de Harvard, entre otros. Actualmente es consultora de nutrición en Scardale, Nueva York. Mary S. Miller es educadora especializada en niñez y adolescencia. Además es periodista y escritora. Vive en Connecticut.



¡UN MILAGRO EN CANA!

Ausberto Castro V.



Ausberto Castro V. escribe para Juventud desde Trujillo, Perú.

ISRAEL, 27 DC (De nuestro enviado especial). –Nos encontramos en Caná, de Galilea, una pequeña aldea al noreste de Nazaret, ubicada a unos 28 kilómetros del mar Mediterráneo. Hace tres días sucedió un hecho extraordinario e insólito cuya noticia ha corrido por toda la región y llegó hasta Jerusalén.

Para llevar la información más exacta a los lectores de **Juventud**, entrevistamos a una persona que estuvo presente en el momento del acontecimiento. Ella nos dio los siguientes detalles:

–Buenos días, señora. Díganos su nombre, por favor.

–Me llamo María. Soy la viuda de José y la madre de Jesús.

–Tengo entendido que usted no veía a Jesús desde hace un tiempo, durante el cual la gente comenta que le sucedieron muchas cosas. ¿Cómo es que se encontraron en este lugar, y qué es lo que él le ha contado?

–La verdad es que estos dos últimos meses los había pasado muy triste, sin tener noticias de mi hijo. Sólo sabía que se había ido al Jordán para escuchar a su primo Juan, que estaba predicando ante multitudes. Como aquí se iba a celebrar un matrimonio de mis parientes, vine de Nazaret para presenciar la boda. Grande fue mi sorpresa al encontrar aquí a mi hijo. Estaba con un grupo de jóvenes, que a cada momento lo llamaban Maestro. Ellos me contaron lo que habían visto y oído.

–Díganos, señora María: Últimamente se está comentando que Jesús es el Mesías, de quien escribieron Moisés y los profetas. ¿Usted qué dice?

–Durante treinta años he estado atesorando evidencias de que Jesús es el enviado de Dios. Sin embargo, de vez en cuando tenía dudas y desilusiones; pero anhelaba ver el momento cuando se manifestaría su gloria. Esta vez, al oír los testimonios de los discípulos acerca de mi hijo, me alegró tener la seguridad de que las esperanzas que he alimentado durante tanto tiempo no fueron vanas. Llena de orgullo natural de una madre amante, anhelé verle probar delante de toda la gente quién era realmente.

–Volviendo al acontecimiento de esta semana, cuéntenos desde el principio todo lo que pasó.

–Sucedó que, como en ninguna otra ocasión, el vino se terminó en la mitad de la fiesta. Como usted

comprenderá, esto en nuestro país se interpreta como falta de hospitalidad. La verdad es que todos los de la familia nos preocupamos mucho. No sabíamos qué hacer para evitar que los invitados se enteraran y se fueran. En ese instante vi a mi hijo en la reunión, y pensé que había llegado la oportunidad cuando debía manifestar su misión haciendo un milagro. Me acerqué a él y le dije: "Ya no tienen vino".

—Se dice que la respuesta que le dio su hijo fue bastante descortés.

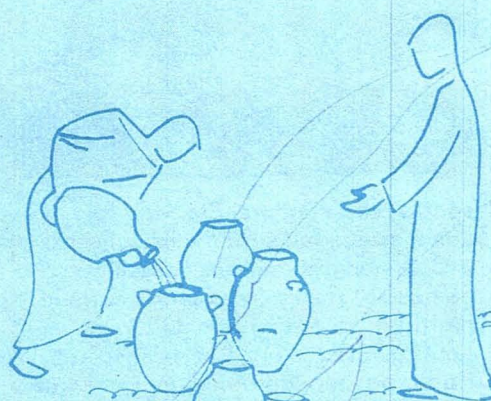
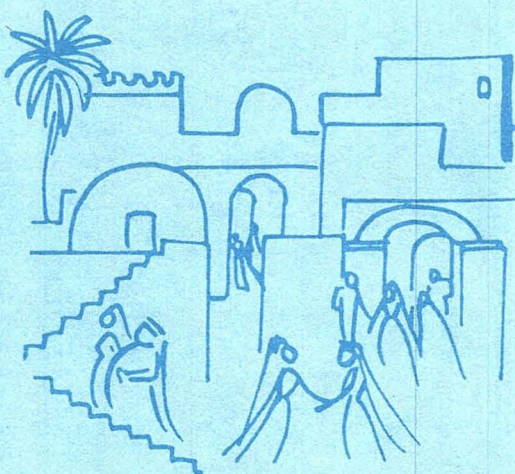
—No, en absoluto. Siempre fue un hijo servicial y obediente. Su amor no ha cambiado. El, como leyendo mi pensamiento y con palabras que denotaban seguridad me contestó: "Mujer, ¿por qué me dices esto? Mi hora no ha llegado todavía". Por su mirada y sus palabras comprendí de inmediato que nuestra relación madre-hijo no me daba derechos especiales sobre él, y que como hijo del Altísimo y Salvador del mundo ningún vínculo terrenal habría de impedirle cumplir con su misión, ni influir en su conducta. El estaría libre para hacer la voluntad de Dios. Por otro lado, ahora estoy segura de que sus palabras —"Mi hora no ha llegado todavía"— indicaban que todo acto de su vida terrenal se realizaba en cumplimiento de un plan superior trazado desde la eternidad.

—¿Y usted no insistió, teniendo en cuenta la situación desesperada que atravesaba toda la familia?

—No, pues confiaba en que algo haría más adelante. Me dirigí a los encargados de repartir el vino y les dije: "Hagan todo lo que él les diga". Y así fue. Luego de unos minutos Jesús se acercó junto a la puerta donde había seis grandes tinajas de piedra, y llamando a los mozos les ordenó que las llenaran de agua pura. Como yo ya los había prevenido, lo hicieron. Enseguida les ordenó que sacaran un poco en un jarro, y lo presentaran al encargado de la fiesta. Cuando el maestra sala lo probó, descubrió que su sabor era mejor que cualquier vino que hubiera degustado antes, y muy diferente del que se había servido al comienzo de la fiesta.

—Es decir que el milagro ya se había realizado. ¿Así de simple?

—Efectivamente. Así de simple. El milagro se realizó por la palabra de Jesús al ordenar que sirvieran el agua de las tinajas.



Ilustraciones tomadas de la Biblia, versión Dios habla hoy.

—Usted dice que el encargado de la fiesta probó el agua convertida en riquísimo vino, pero, ¿qué comentarios hicieron los invitados al respecto?

—Luego de probarlo, el maestra sala buscó al esposo y le dijo: "Todo el mundo sirve primero el mejor vino, y cuando los invitados ya han bebido bastante, entonces se sirve el vino corriente. Pero tú has guardado el mejor vino hasta ahora". Finalmente, cuando todos los huéspedes probaron la calidad del vino, pidieron una explicación a los mozos, y ellos les contaron lo sucedido.

—¿Y qué dijeron a Jesús?

—En ese momento todos querían ver a Jesús para conocerlo más de cerca, pero él ya se había retirado silenciosamente. Sólo estaban los amigos que lo acompañaban, quienes confesaron públicamente su fe en Jesús como su Salvador, y además contaron todas las cosas que habían visto y oído a orillas del Jordán. Muchos de los presentes quedaron muy impresionados, y tienen la esperanza de que mi hijo sea quien liberte a Israel del yugo romano.

—Señora María, queremos que nos diga algo más sobre la vida de su hijo. Muy pocos lo conocen como realmente es.

—Muchos creen que no es una persona sociable, que es triste y solitario. Es una falsa impresión acerca de mi hijo. Sucede todo lo contrario. Es de naturaleza amistosa, acepta la hospitalidad de todos, no importa su condición social —visita los hogares de los ricos y de los pobres, de los sabios y de los ignorantes—, y más bien trata de elevar sus pensamientos de los asuntos comunes de la vida a cosas espirituales y eternas. No autoriza los excesos, ni tampoco que alguna sombra de liviandad manche su conducta. Además, encuentra el mayor placer en las escenas de felicidad inocente, como por ejemplo el hecho de asistir a esta fiesta de casamiento, honrando así el matrimonio como una institución divina.

—Muchas gracias, señora María. Agregamos tan sólo que el ejemplo de Jesús, al vincularse con los intereses seculares de la humanidad, debe ser seguido por todos los que hemos recibido el Evangelio de su gracia. No renunciemos a la comunión social. No nos apartemos de los demás. Pero dondequiera que vayamos, llevemos a Jesús con nosotros, y revelemos a otros cuán precioso es nuestro Salvador. ○

RESULTADOS DEL CONCURSO JUVENTUD 1984

El **primer premio** correspondió al trabajo "El hombre y el árbol", de Oscar Félix Tapia, Buenos Aires (publicado en el nº de enero 1985). El **segundo premio** fue asignado al trabajo "Lo que pudo ser", de Mónica de Paula de Miller, Buenos Aires. Los dos **terceros premios** correspondieron a los trabajos "El pequeño sabio", de Ana Vasylenko de Miller, Buenos Aires, y "Misericordia", de Bernardo Navia Olmedo, Temuco, Chile.

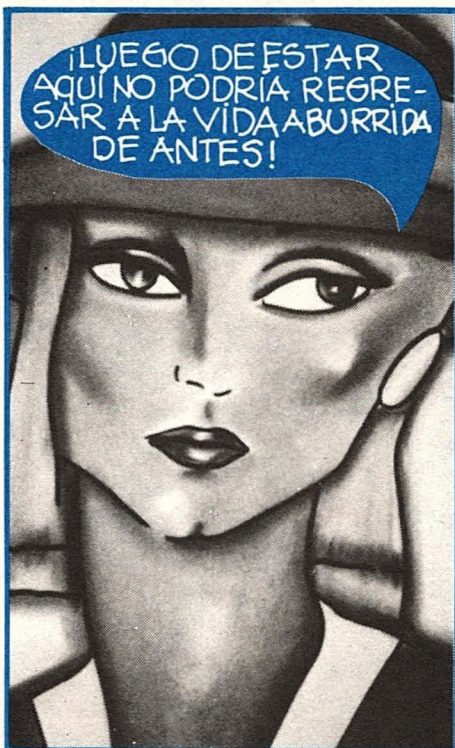
Participaron 146 autores con un total de 172 trabajos, procedentes de siete países, según el siguiente resumen:

Chile	81 autores	87 trabajos
Argentina	49 autores	66 trabajos
Perú	7 autores	7 trabajos
Ecuador	3 autores	5 trabajos
Uruguay	2 autores	2 trabajos
Paraguay	2 autores	2 trabajos
Brasil	2 autores	3 trabajos

¡Felicitaciones y muchas gracias a todos los participantes!

cariñosa a su madre mientras corría al teléfono.

Al subir por la escalera mecánica del aeropuerto, se dio vuelta para saludar a su madre. La vio tan pequeña con su mano en alto y los ojos brillosos que la hubiera abrazado una vez más. . . ¡pero si no



se iba para siempre! Eran tan sólo dos meses, ¡que serían maravillosos!

Con sus grandes ojos verdes buscó ansiosa el rostro de su padre entre la multitud del aeropuerto de Río de Janeiro. Tal vez él no la reconocería. Había pasado tanto tiempo desde que se había ido de casa que tenía temor.

—Vaya, mi pequeña Estela es toda una mujer —la sorprendió la voz esperada del padre—. Casi no te reconozco, se te ve hermosa.

Más tarde, en la casa, cuando ambos se ponían al día con las novedades, el padre la tomó de la mano y la llevó al balcón. Mostrándole la iluminada ciudad se la puso a los pies.

—Bien, Estela, ahora estás en Río. Aquí todo tiene ritmo y estas son tus vacaciones, así que. . . disfrútalas como quieras.

—¿Quieres decir que puedo hacer lo que desee? —preguntó ansiosa.

—Claro que sí. Conocerás nuevos amigos, podrás salir cuando lo prefieras. . . Oh, es cierto que tu madre te tenía medio atada, pero ahora ella no está —dijo su padre en tono de complicidad—. Haz lo que gustes, pero cuidate, ¿entiendes lo que quiero decirte, no?

Sin entender mucho, Estela dijo que sí. Y dando un gran beso a su padre se fue a dormir, pensando en todo lo que iba a vivir durante sus vacaciones.

Comenzó por la playa. Reía como una niña ante las frías olas, pasaba horas recostada bajo el sol o caminando por la orilla. Pronto se hizo de amigos con los cuales salía de noche. ¡Aquello sí que era divertirse! Su padre jamás le decía que no y sus amigos eran fantásticos.

Nelly recibió varias cartas de su hija, en las que le contaba cómo disfrutaba con sus amistades, lo bronceada que estaba, lo bueno que era su papá. Cada semana volcaba en sus respuestas todo el amor de madre y aunque su vida no le ofrecía tantas variaciones, siempre tenía alguna novedad para contarle: que Marina, su nuera, iba a ser mamá; que dieron un recital en la iglesia, que estaba estudiando la Biblia. Las cartas de Estela se hacían cada vez más distantes y las que llegaban tenían noticias tan vanas que Nelly no veía la hora de que su hija regresara.

Entre las amistades de Estela estaba Juan, un muchacho tan buen mozo como decidido, tan arrogante como atrevido, "cualidades" que a ella le encantaron y la enamoraron. Comenzó a imitarlo en todo. Pronto no le fue difícil fumar su primer cigarrillo de marihuana, o pasarse un poco en las copas. Luego ya no pudo frenar sus besos, sus manos, e inevitablemente siguió cediendo antes las insistencias de Juan. . .

Cuando se encontraba con su padre —las pocas veces que estaba en casa— él se limitaba a preguntarle si todo iba bien y recordarle que se cuidara. Un día le preguntó si le gustaría quedarse a vivir allí. Estela lo abrazó, exclamando:

—¡Sí, papá, sí! ¡Luego de estar aquí no podría regresar a la vida aburrida de antes!

Nelly escuchó en silencio la llamada eufórica de su hija; le dolía aceptar que la abandonara. Había trazado tantos planes para su futuro, soñaba con darle lo mejor y ahora Carlos, que nunca se había preocupado demasiado por sus hijos, se la robaba. Tomó varias hojas de papel y comenzó a escribir una carta llena de amor y de cariño en la que rogaba a su hija que volviera a casa, que no se enceneguiera con el mundo que conocía, pues todo aquello era pasajero, vacío, y nada le dejaría de provecho. Le decía cuánto la amaba y

Lo que pudo ser

Mónica de Paula de Miller

(Segundo premio del Concurso Juventud 1984)

Despertó con el cariñoso llamado matutino de su madre. Aunque hacía calor decidió quedarse un poco más entre las sábanas. Ahora que no tenía clases le costaba levantarse. "Para qué —pensaba— si todos los días es el mismo aburrimiento. . ." Cuando la madre abrió la puerta sonriente, trayendo la bandeja con el desayuno, Estela hizo una mueca por saludo y con los ojos fijos en un poster comentó como si nada:

—Me voy a Río con papá. Lo llamaré para que mande mi pasaje.

—No me habías dicho nada. Tenía planes para estas vacaciones: te quería invitar para el campamento de la iglesia. . .

—Por favor, mamá, yo entiendo que estés contenta con esa nueva iglesia que conoces, pero ir de vacaciones con ellos. . . ¡eso no!

Dejando la bandeja sobre la mesita, se levantó dando una palmada

Mónica de Paula de Miller escribe desde Lanús, Buenos Aires.

extrañaba, que rogaba a Dios por ella cada día y que anhelaba su regreso.

Al levantarse aquella mañana Estela se sintió mareada, con náuseas. Al principio culpó a su habitual traspasada; pero en las mañanas siguientes se sintió igual. Recién entonces recapacitó y reconoció la red que ella misma se había tejido.

—Papá, ¿puedo hablar contigo?
—dijo durante el desayuno.
—Por supuesto, siempre te escucho.

—Papá, creo. . . creo que estoy embarazada —apenas se escuchó su voz.

—Pero, ¿cómo has podido ser tan tonta? —gritó exasperado su padre—. Te dije que te cuidarás si te ibas a divertir. ¿No lo recuerdas o no me entendiste?

—Papá. . . yo no. . .

—Cállate. ¿Qué hago ahora contigo? —seguía gritando—. ¿Te mando con tu madre, te llevo a un médico. . . ?

—No papá, no —dijo con voz más firme—. No quiero ir así a casa, no podría mirar de frente a mamá, pero tampoco quiero ir a un médico. Es mi hijo, aún me queda algo, algo de dignidad.

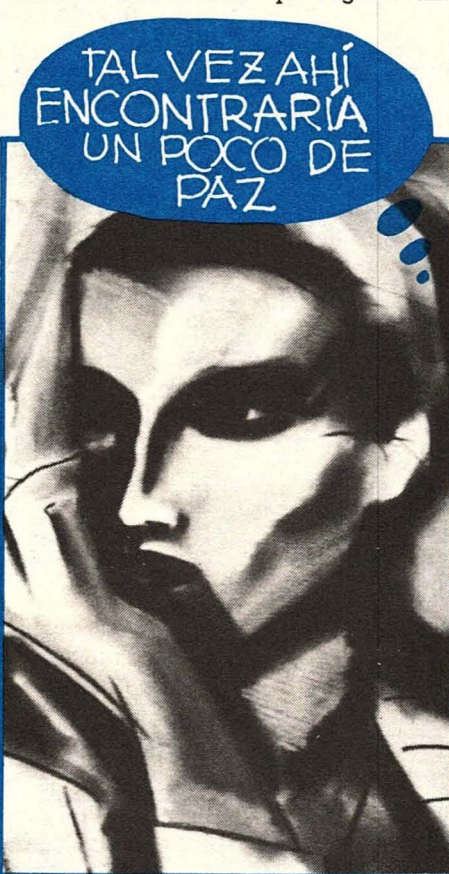
Por más de un mes y medio Nelly no supo nada de su hija. Al llamar a Carlos, una voz femenina respondió que allí no había ninguna Estela. Habló desesperada con su hijo mayor, quien trató de serenarla; pero apenas logró tranquilizarse cuando descargó su angustia ante Dios. Cada mañana esperaba ansiosa el cartero. Se lo pasaba pendiente del teléfono. Hasta que un día llegó el sobre con la conocida y amada letra. Temblando comenzó a leer la triste carta de Estela, donde le contaba toda su verdad, le decía que su padre le había ayudado a viajar a Francia, dándole dinero para vivir allí hasta conseguir trabajo; que sentía dolor por lo hecho, pero que no podía volver. Terminaba su carta diciendo: "Te amo, mamá, perdóname pero no me esperes más".

Profunda angustia y dolor llenaron el espíritu de Nelly. Preguntaba a Dios una vez tras otra: "¿Por qué, por qué mi hija?" Parecía que ya nada podría consolarla.

Luego del nacimiento de Nanette, Estela encontró trabajo en un restaurante como mesera. Era cansador para ella que nunca había hecho más que estudiar, pero le permitían tener a su bebé consigo. Cuando cerraba el negocio, a la

medianoche, arrastraba sus pies por las calles de París, hasta la no muy limpia pensión donde dormían. Así transcurrían sus días: todos iguales.

Su madre le enviaba semanalmente cartas tan llenas de amor como siempre; en todas le rogaba volver. Le decía cuánto soñaba con abrazarla y ayudarla con la niña; que cada día las esperaba y había confiado su cuidado a Dios hasta que regresaran.



Estas misivas conmovían el corazón de Estela. Por momentos sentía deseos de tomar a la pequeña y regresar a casa; pero seguía encaprichada en salir adelante sola, a toda costa. El trabajo de mesera pronto la cansó y casi sin darse cuenta, se encontró trabajando como modelo para una revista nada moral, pero donde le pagaban bien, disponiendo de mayor tiempo para estar con Nanette.

Conoció a una joven punk que la invitó a vivir con su grupo en un viejo vagón de tren. Ya no tendría que exponer su cuerpo en sucias revistas y, según sus amigos, viviría en una "sociedad" donde todo era de todos. "Tal vez ahí encontraría un poco de paz" —pensó.

Cortó su cabello, dejando en lo alto un penacho que pintó de rojo y amarillo; vistió ropa negra hecha jirones, prendida con alfileres y marchó con Nanette al viejo vagón.

Nelly leía la nota una y otra vez sin poder creer la nueva locura de su hija. Se preguntaba en qué habría fallado como madre para que ella actuara tan insensatamente. Ya se sentía sin fuerzas para seguir rogando por su regreso, cuando una idea cruzó por su mente. Corrió a la biblioteca, tomó aquella Biblia que hacía años le había regalado a Estela y que ella casi no había tocado, colocó el señalador rojo en aquel capítulo de San Lucas, la envolvió cuidadosamente y antes de llevarla al correo, derramó una oración fervorosa sobre el libro.

Inesperadamente Nanette enfermó. Muy a su pesar tuvo que llevarla al hospital. Entre las cosas que Estela llevó consigo estaba el paquete recién recibido de su madre. Una vez ubicada con su niña en la pequeña sala, lo abrió y se sorprendió de encontrarse con su Biblia. Vio la cinta roja separando las hojas; comenzó a leer por pura curiosidad, sin encontrar mucho sentido, cuando sus ojos tropezaron con el relato del hijo pródigo.

Ahora leía con avidez, deteniéndose en cada párrafo. Por fin se la escuchó decir en voz alta: "Madre, perdóname porque he pecado contra el cielo y contra ti, y no soy digna de ser llamada tu hija. . ." Abrazó el afiebrado cuerpecito de la pequeña y lloró silenciosamente sobre ella.

En ese día, en ese momento, para Estela comenzó el regreso.

El cartero, al verla en el jardín, le gritó de lejos:

—¡Telegrama, Nelly, telegrama de París!

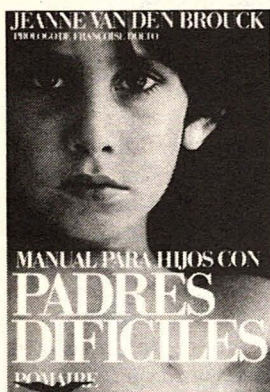
Temblando y con temor lo abrió y al leer: "Mamá, regreso a casa, ¿aún me esperas?", no pudo evitar el llanto y exclamó: "Gracias, Dios mío, por oír mis ruegos, gracias. . ."

Esta historia es en parte real y en parte "lo que pudo ser".

La verdad es que Estela no escuchó las súplicas de su madre, ni de los buenos amigos, ni la voz de Dios. Echó a rodar su vida y no regresó. La conocí por casualidad en la estación de trenes de Roma, sentada en el suelo, con sus harapos negros y el cabello bicolor. Todavía recuerdo la tristeza de sus ojos al despedirnos:

—Si ves a mi mamá, no le digas que me viste así. . . tan loca. . . Por favor, no se lo digas.

Quedó allí, sentada entre la multitud que iba y venía, sola. . . ○

**MANUAL PARA HIJOS CON PADRES DIFÍCILES**

Por Jeanne Van Den Brouck
Editorial Pomaire,
Colección libre, 1979,
160 págs.



Para conseguirlo dirígete a:
Editorial Pomaire, S. A.,
Avda. Infanta Carlota
114, Barcelona 29, Es-
paña.

¿Has escuchado alguna vez hablar de un manual que oriente a los hijos para educar a los padres "recién nacidos"? Ese es el caso de este libro.

Hace unos días hablaba con una psicóloga amiga y me decía que los padres proyectan en los hijos sus propias enfermedades.

¿Cómo es posible para un hijo advertir los núcleos neuróticos en la relación con sus padres? ¿Como evitar que los padres destruyan psicológicamente a los hijos y respeten la vital libertad, dada a cada ser humano y necesaria para un desarrollo pleno de la personalidad? ¿Cómo se puede desmitologizar la imagen paterna sin que se

pierdan el respeto y el amor por los progenitores?

Ultimamente la opinión pública argentina quedó conmocionada ante la noticia de alevosos parricidios ocurridos en Buenos Aires en un lapso de poco tiempo. Un síntoma claro de la relación enferma que existe entre tantos padres e hijos. Por lo tanto ésta es la razón por lo cual Francoise Dolto, en el prólogo del libro, declara: "Educar a sus padres: he aquí la tarea que desde siempre corresponde a los hijos verdaderamente vitales, pero que jamás les ha sido explicada". En este libro, la autora realiza esa difícil labor.

Este no es un libro de recetas — como todos sabe-

mos éstas no existen en pedagogía—, sino un libro de profunda sabiduría y reflexión; tal vez de reflexión inconsciente. O por lo menos no siempre consciente. Se trata de un libro de ciencia aplicada, de esa ciencia humana que registra y analiza los hechos reales que se producen en la relación padre-hijo.

El hombre, cuando es niño, cree que sus padres son dioses; cuando es adolescente, cree que son demonios; cuando madura, comprende que son seres humanos. Este libro te ayudará a entender este aspecto de la vida, que hará de ti un hijo —y más tarde un padre o una madre— total.

—Ricardo Bentancur.

**RECUERDOS DE MI HOGAR**
Intérpretes: Donna Klein en órgano y piano y L. Betcher en guitarra

Producciones Una Luz en el Camino. ULC 118.



Para conseguirlo dirígete a:
Producciones Una Luz en el Camino, Echeverría 1452, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina, o a la agencia de distribu-

ción (pág. 2) más cercana a tu domicilio.

Este casete simple contiene música exclusivamente instrumental, que combina los templados acordes del órgano con la dulzura de las cuerdas de la guitarra. Te transcribo algunos de los títulos de sus piezas musicales: Si puedo ser de ayuda, Gozo y luz, Recuerdos queridos, El

fin del camino, Lo comprendí, El me conduce, Recuerdame, Crepúsculo en la montaña, y otros.

Cuando viajes, o cuando te decidas hacer un alto en tus tareas laborales o estudiantiles, encontrarás en este casete un amigo.

Es música para reposar y disfrutar. ¡No te lo pierdas!
—MC.

**INTERCAMBIO**

Los jóvenes cuyos nombres colocamos en esta sección desean intercambiar correspondencia con otros adolescentes y jóvenes. Escribe directamente a la dirección de la persona que has escogido y ¡no te olvides de responder todas las cartas que te llegan!

Marina Bowie — Casilla de Correo 71 — 3080 San Justo — Santa Fe — Argentina. Tiene 15 años. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de toda América. Colecciona estampillas, cartas, tarjetas, marcadores y amigos.

Mary Whitner — The Mount Zion Reporter — P. O. Box 10184 — Jerusalem 91101 — Israel. Tiene 16 años. Le gusta viajar, manejar computadoras, tener amigos, coleccionar estampillas y monedas. Pueden escribir en inglés o hebreo moderno.

Donaldo Bowie — Casilla de Correo 71 — 3080 San Justo — Santa Fe — Argentina. Tiene 14 años. Desea intercambiar cartas con jóvenes y señoritas de todas partes del mundo. Colecciona monedas, cartas, postales. Le gusta la música. Estudia acordeón, y practica fútbol.

Anatolio Lupa — Rivadavia 1335 — 3560 Reconquista — Santa Fe — Argentina. Desea mantener correspondencia con jóvenes de todo el mundo, e intercambiar estampillas.

Mary Vidal Posadas — Luceros 62 — Col. CD. Alianza — H. Matamoros — Tamaulipas — 87410 México. Tiene 20 años. Le gusta el deporte, leer libros proféticos y desea intercambiar posters y correspondencia con jóvenes de todas partes de América.

Alejandra Cárdenas A. — Vifla Libertad Oriente N° 64 — Chillán — Chile. Tiene 17 años. Colecciona papeles de regalo, esquelas, postales, estampillas, tarjetas, y desea mantener correspondencia con jóvenes de otros países.



La segunda gran tragedia que puede ocurrir a un campinista que transita con su mochila al hombro es descubrir, al emprender el regreso, que ha hecho mal los cálculos y aún tiene sobre sus hombros un impresionante peso de alimentos que llevó de más, y que ya no alcanzará a consumir. Habrás notado que dije la segunda tragedia. ¿Te imaginas cuál es la primera? ¡Adivínaste! ¡Descubrir que te quedaste corto de comida!

Está bien, dirás, es una buena excusa para practicar supervivencia (¡bravo por el optimismo!). Pero en realidad todo depende de cómo planeas tu menú. Por ejemplo, decides que quieres desayunar todos los días de tu expedición con leche chocolatada, galletas y fruta seca. Deberás llevar, entonces, leche en polvo, azúcar, cacao, galletas y ciruelas desecadas. ¿Cuánto? (No sé, por las dudas lleva un kilo y medio de cada cosa.) Tus hombros te dirán después si eres un auténtico acampante o el más ingenuo de los pietiernos. Mucho mejor hubiera sido aplicar el sistema de raciones:

Primero, planea detalladamente tu menú. Luego consigue bolsitas de polietileno de diferentes tamaños (se venden de todo tipo),

etiquetas autoadhesivas y precintos, metálicos o plásticos, o simplemente hilo o cinta adhesiva de celofán.

Ahora se trata de calcular. ¿Cuánta leche acostumbras tomar por la mañana? (Agrégale de un 50 a un 100% más. ¡El aire del campo despierta el apetito!) Supongamos que vas a tomar medio litro. No debe parecer mucho si piensas que el desayuno debe ser la comida más abundante y sustanciosa del día. Fíjate en las instrucciones del paquete para saber cuántas cucharadas de leche en polvo se necesitan para hacer un litro, y divide por dos. Ponlo en la bolsita, agrega el azúcar necesaria y el cacao. Puedes enriquecer tu desayuno agregando un poco de levadura de cerveza en polvo (contiene vitamina B), germen de trigo, cereales preparados, etc. Luego agitas todo, cierras ajustadamente la bolsita (si está floja es más fácil que se rompa), y le pones el precinto, hilo o cinta. En el exterior agregas una etiqueta indicando de qué se trata, y la cantidad de agua necesaria para disolverla. Por ejemplo: "Leche chocolatada/cereal - 1/2 l".

Pon la bolsita dentro de otra más grande (si es más gruesa mejor), y agrega las galletas y la fruta seca (en bolsitas separadas, si prefieres). Cierra esta bolsa también apretadamente (¡ouch!, ¡cuidado con las galletas!), y rotúlala, por ejemplo, "DESAYUNO - Domingo".

Procede de la misma manera con el resto de las comidas. Algunas ideas:

- Medio cubito de caldo, un puñado de arroz, pan cortado en cubitos y frito previamente, rotulado "ALMUERZO - Sopa arroz - Viernes".

- Un saquito de té (prefiere los más sanos: menta, tilo, boldo, peperina, etc.), dos o tres cucharaditas de azúcar, dos galletas y un puñado de pasas de uva, rotulado "MERIENDA - Sábado".

- Dos cucharadas de sopa en polvo, un puñado de fideos y un poco de queso rallado, rotulado "CENA - Sopa cebolla y fideos - Sábado".

- Dos o tres cucharadas de cereal en polvo (sí, ése para bebés, es muy alimenticio), dos cucharaditas de azúcar y un poquito de canela, rotulado "DESAYUNO - Viernes".

Campificha AC-1

Hacia el norte, apenas con un reloj



Cualquiera puede orientarse con una brújula. (¿Cualquiera?) Pero un acampante que se precie de serlo sabrá cómo orientarse aunque haya olvidado su brújula en el campamento, se esté acercando la noche, y sienta en su estómago la desagradable sensación de que se ha perdido. ¿Cómo?

Nada más sencillo si tienes un reloj (funcionando, claro está). De los muchos métodos que hay, es uno de los más precisos para poder determinar tu rumbo con exactitud.

Se basa en el hecho de que, en el hemisferio sur, tanto en invierno como en verano, el sol se inclina hacia el norte (fig. 1). Para ubicarlo con ayuda de tu reloj deberás hacer lo siguiente:

Pon el reloj sobre una superficie plana. Coloca una pajita o un pequeño palito sobre el número 12, y gira la esfera hasta que la línea que forma la sombra pase en dirección 12-6.

Observa entonces la aguja horaria. Tómalala como uno de los lados de un ángulo. El otro será la línea de la sombra, 12-6. Ahora deberás determinar la bisectriz. (¡Ay! ¿Qué era la bisectriz? ¡Claro! Es la recta que divide un ángulo en dos partes iguales.)

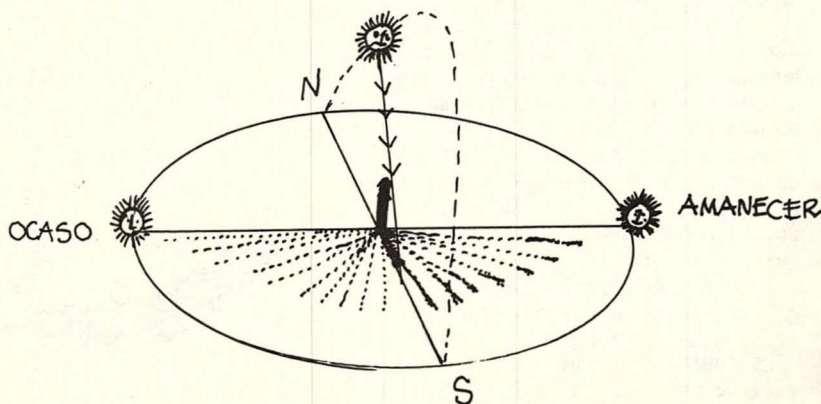


Fig. 1

- Una generosa porción de cereales en copos (puedes mezclar varios, si prefieres), una cucharada de azúcar negra, una pizca de canela, rotulado: "DESAYUNO-Domingo".

- Un puñado de pasas de uva (sin semilla son las mejores), y otro puñado de nueces peladas y picadas (puedes ascender a avellanas o almendras, o descender a maníes, de acuerdo con tu presupuesto). ¿Cómo rotular esto? Puede ser: "TENTEMPÍE" (¡para cualquier momento!).

- Leche en polvo, en cantidad suficiente para el jarro donde habrás de prepararla (más una porción extra para que salga más cremoso), un poco de azúcar y una cucharadita de café soluble (cuida tu salud: aléjate de la cafeína; usa café malta, de algún otro tipo de cereales, o descafeinado). Esto puede servirte bien para un desayuno o una cena, o cuandoquiera tengas frío y ganas de tomar algo caliente.

- También los cubitos concentrados de caldo, o las sopas que vienen en sobres para tomar en taza y que se preparan con sólo agregar agua caliente, pueden ser un excelente recurso para cualquier momento en tiempo frío.

- La harina de maíz (polenta), algunos cereales para desayuno, y muchas comidas deshidratadas, ya vienen listas, precocidas, y ahorran mucho esfuerzo y tiempo. No tienes más que dividirlos en raciones convenientes.



Tu imaginación te dará mil ideas más. Algunos detalles que son importantes:

- Notarás que usamos mayormente alimentos deshidratados. Son lo mejor para campamentos con mochila. Búscalos en los supermercados, y hazte un experto en ellos.

- A pesar de la exactitud del cálculo que permite el sistema de raciones, la experiencia enseña que siempre hay más apetito que provisiones. Lleva de más, pero debidamente racionadas y rotuladas como raciones "de emergencia".

- Prepara tus raciones frescas, poco tiempo antes de un campamento, y úsalas enseguida. No las guardes por mucho tiempo porque toman humedad. Si tuvieras uno de esos aparatitos que sellan bolsas de polietileno para freezer, sería lo ideal.

- Hazte un experto en buscar todo lo que ya venga racionado: los sobrecitos de azúcar, mayonesa, ketchup, salsas y aderezos que dan en los restaurantes, los pequeños envases de mermelada, etc.

- **Lo más importante:** Cuando tengas tus raciones listas, toma dos o tres al azar y prepáralas para estar seguro de que rinden como planeaste. Quizá necesites alterar las proporciones.

Cuando sigues el método de raciones, ¡lo único que no se raciona es tu apetito!

Te será más sencillo con las horas pares. Tomemos un ejemplo bien simple: Supongamos que son las 4 de la tarde en punto (fig. 2). Ubicas la sombra como dijimos. El ángulo en el que tienes que determinar la bisectriz es el formado por la aguja sobre las 4 y la línea sobre las 12. La bisectriz pasará por el 2. Bien, hacia allá tienes el norte. ¿Lo ves? ¡Sencillísimo!

Este sistema te servirá perfectamente entre las 6 de la mañana y las 6 de la tarde, siempre que no esté nublado. Antes o después de esas horas (claro, es posible que en invierno el sol no haya salido aún, o ya se haya puesto) no tendrás problemas si recuerdas que el sol sale por el este y se pone por el oeste.

Con un poco de práctica podrás ir tomando lecturas continuamente, sin detener tu marcha ni sacar el reloj de tu muñeca. Sosténlo a la altura de tu vista, y establece la línea: ojo-6-12-sol.

¿Cómo? ¿Qué el sistema no te sirve, porque por desgracia acabas de comprarte el último modelo de reloj digital?

Bien, ¡petierno, prepárate a morir. A menos que se te ocurra una idea.

¿Qué tal sería si plantas un palito en el suelo, anotas allí el número 12, pones el 6 en el otro extremo de la sombra, dibujas el resto del reloj con la aguja horaria en la posición que tendría si tuvieras un reloj análogo? ¿Sirve? ¡Has salvado tu vida!

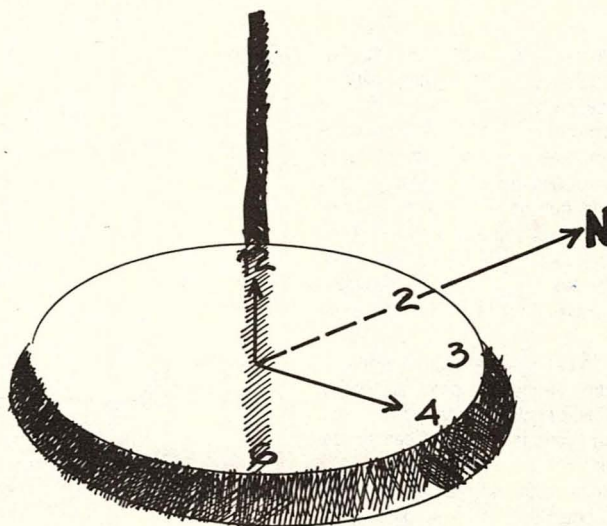
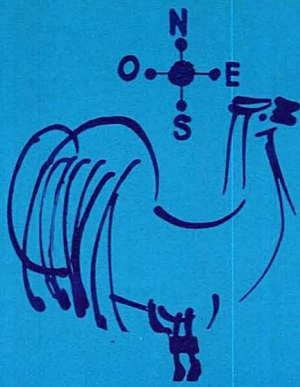


Fig. 2



EL AIRE QUE NOS RODEA
NUNCA PERMANECE QUIETO.
POR EFECTO DEL CALOR QUE RECIBE DEL SOL
SE VUELVE MÁS LIVIANO Y CIRCULA
GENERANDO LOS VIENTOS QUE HACEN MOVER
LAS VELETAS Y ANEMÓMETROS.



LOS SERES HUMANOS VIVIMOS
EN EL FONDO DE UN MAR DE
AIRE ASÍ COMO LOS PECES
EN UN MAR DE AGUA. ESE MAR
DE AIRE SE LLAMA
ATMÓSFERA.



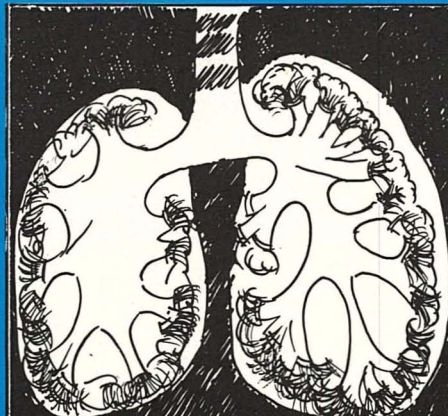
SIN LA ATMÓSFERA NO HABRÍA
ÁRBOLES, NI ANIMALES, NI
PAJAROS, NI CIELO BRILLANTE,
NI NUBES, NI COLORIDAS
PUENTAS DE SOL.



AUNQUE PAREZCA INSUSTAN-
CIAL, EL AIRE TIENE PESO.
CADA UNO DE NOSOTROS
SOPORTA SOBRE LA SUPER-
FICIE DE SU CUERPO UNAS
DIEZ TONELADAS DE PRESIÓN.



EL AIRE SE COMPONE DE
UNA MEZCLA DE GASES: DE
ELLOS, EL OXÍGENO ES EL
MÁS IMPORTANTE, YA QUE
NO SÓLO PERMITE QUE ARDA
EL FUEGO, SINO QUE PARTICIPA
EN LA COMBUSTIÓN INTERNA DE
LAS SUSTANCIAS QUE INGERIMOS.



LOS PULMONES, CON 58 M²
DE SUPERFICIE INTERIOR,
NOS PERMITEN TOMAR
EL OXÍGENO DEL AIRE PARA
VIVIR. TAMBIÉN RESPIRA-
MOS POLVO, BACTERIAS, ES-
POROS DE HONGOS Y POLEN
QUE PUEDEN CAUSARNOS MOLES-
TAS ALERGIAS.



EN LAS ZONAS FABRILES O
CON MUCHOS AUTOMÓVILES,
LA CANTIDAD DE HOLLÍN Y
GASES EXTRAÑOS PUEDE
SER TAN ELEVADA QUE LA
ATMÓSFERA SE TORNE OPACA
Y DAÑOSA PARA SUS
HABITANTES.



ES CIERTO QUE EL AIRE NO TIENE COLOR, PERO PARA
NOSOTROS (Y PARA TODOS LOS ROMÁNTICOS Y SONADORES
DEL MUNDO) EL CIELO SE SEGUIRÁ PINTANDO DE AZUL PARA
ALEGRAR EL VUELO DE LAS GOLONDRINAS, DE BLANCO PARA
INDICAR EL INVIERNO, DE NEGRO PARA HACER MISTERIOSA
LA NOCHE Y DE DORADO PARA VESTIR EL AMANECER.

CUANDO MURIERON MIS DIOSES



MARIA ANA HIRSCHMANN

EL TESTIMONIO DE LA
JOVEN NAZI QUE
CONVIRTIO EL DRAMA
DE UNA GUERRA EN
UNA AVENTURA
DE FE.

Para conseguirlo dirígete a la agencia de la página dos más
próxima a tu domicilio.