

Juventud

TIEMPO DE SER

Marzo 85

La expedición
de la Atlantis
Acariciadora
Dieta por canje
El pequeño sabio



EL YUNQUE Y EL COLEGIO

"Estoy cansado de ir al colegio —dijiste hace pocos días cuando te acordaste de que pronto se iniciaría el año escolar—, y de oír siempre la misma letanía: 'Lean esto para mañana', 'Recuerden el examen de la semana que viene', y otras cosas por el estilo".

Sé que piensas que pierdes el tiempo en el colegio, que allí sólo aprendiste a leer y escribir y que el resto lo encontraste en casa... o en la calle. También sé que el título que obtendrás después de varios años de estudio secundario no te servirá de mucho para conseguir un buen trabajo, una esposa virtuosa o el marido ideal. Lo sé. Es verdad que no siempre te ofrecerá las perspectivas de realización que esperabas. Es verdad.

Cuando te anotaste para iniciar tus estudios secundarios ¡tenías tantos proyectos! Pero cuando llegaste al colegio te encontraste con una realidad descolorida: muchas clases eran aburridas, algunos profesores eran inexpertos, o autoritarios, o más cuidadosos de su propia imagen que de ser tu inspiración. Aprendiste a decir lo que ellos querían escuchar, te sentiste a veces hipócrita, manoseado, dirigido. Aprendiste a convivir con un sistema más enciclopedista que humanista.

Pero limpiemos el cristal, tratemos de ver las cosas en su justa dimensión. Si evaluás tu experiencia en el colegio como un *todo*, descubrirás que has aprendido mucho, especialmente en las materias que te interesaban. Aprendiste a comprender lo que leías, a apreciar las artes, a formular tus propios juicios. Obtuviste elementos para conocer mejor a la gente. Encontraste ideas que te ayudaron a forjar tus propios puntos de vista. Estas ideas hoy son parte de ti mismo, pero las obtuviste en el colegio.

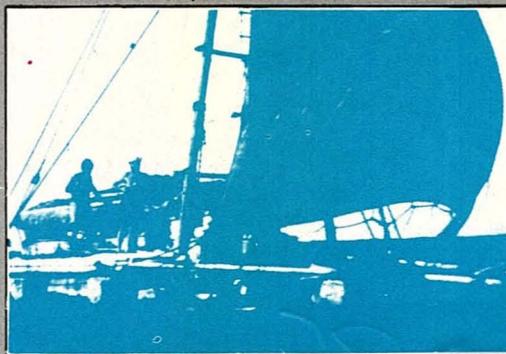
Reconozco que ciertas clases aburren y que las voces de algunos profesores son soporíferos de muy buena calidad. Pero así aprendiste a pensar, llegaste a entender quién eres y para qué estás en este mundo. Además, no me negarás que el profesor Fulano te orientó más de una vez o te ayudó en alguna situación difícil.

No estoy defendiendo el sistema ni quiero torcerte el brazo para que vayas al colegio. Sólo quiero decirte que no te opongas a algo porque todos lo hacen. Lucha por la reforma educativa, pero no huyas de la educación.

El colegio requiere tu compromiso. Lo importante no son tanto las *partes* cuanto lo es el *todo*, o sea tu carácter, tu futuro. Pero ese todo, para ser excelente, deberá pasar primero por el fuego y el yunque... o el colegio, como quieras llamarlo.

La directora

JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER



Pág. 5

INDICE

ACARICIADORA	3	Fernando De Lucchi A.
EL ROMANCE DEL DEPORTE Y LA NATURALEZA	5	Jorge Torreblanca
DIETA POR CANJE (II)	9	Mónica Casarramona
EL PEQUEÑO SABIO	12	Ana Vasylenko de Miller
¿ASI QUE DESCUBRIERON EL ARCA DE NOE?	14	Rolando A. Itin
CAMPIFICHA	17	Oswaldo Gallino
UN MUNDO DE AGUA	19	Ariel Lust y Luis O. Marsón
LIBROS, DISCOS Y CASETES	16	
INTERCAMBIO	16	

Juventud



DIRECTORA
Mónica Casarramona

REDACTORES
Oswaldo N. Gallino
Jorge Torreblanca

PRODUCTOR VISUAL
Luis O. Marsón

FOTOGRAFO
Ariel Lust

GERENTE GENERAL
Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL
CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Itin

GERENTE DE
COMERCIALIZACION
Arbin E. Lust

-12035-

Agencias de distribución de JUVENTUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: 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: Parvenir 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.

FRANQUEO A PAGAR
Cuenta Nº 198
CALLE ARGENTINA
CORREO
REGISTRO NACIONAL DE LA
PROPIEDAD INTELECTUAL
Nº 192.211
PRINTED IN ARGENTINA



ACARICIADORA

Fernando De Lucchi A.

Esa calurosa tarde sesionábamos en una comisión del colegio cuando alguien llamó con cierto apremio a la puerta. El secretario la entreabrió. . . pero enseguida dio un salto hacia atrás, y apareció la larguirucha silueta de uno de los alumnos, nacido en plena selva boliviana, luciendo en su cándido rostro una campechana sonrisa de triunfo, mientras hacía malabares con un palo para mantener en el suelo a un grande y agresivo crotalido, que trataba en todo momento de trepar por la cuerda que tenía atada al cuello.

—Ehmmmm. . . —balbuceó, disculpándose—, le traigo al profesor De Lucchi esta culebrita que encontré. . . para que la estudie. . . porque a él le gustan los animalitos. . .

—Pero hijo —comenzó a amonestar el director—, estamos en comisión. . .

—Es que. . . el preceptor me ha prohibido que entre al internado con “ella”.

Más de un par de ojos se dirigieron con mirada interrogante hacia mi persona.

—Dámela, Samuel —dije, levantándome decidido. Tomé el palo y la cuerda y, volviendo a mi asiento con aquella inesperada “visita”, dije sin dar importancia al incidente:

—Gracias, Samuel. Bien. . . prosigamos. Deseo hacer una observación a la última propuesta que se hizo. . .

Mientras tanto mantenía a raya a la serpiente, que intentaba ahora, obstinada, una alternativa: deslizarse bajo el escritorio del director o introducirse por una de las piernas de mi pantalón. Un silencio de tumba me hizo levantar los ojos, sólo para descubrir que las desorbitadas miradas de todos mis colegas sólo atinaban a recorrer verticalmente

el espacio comprendido entre mi rostro y la cabeza de la recién llegada. El sector femenino de la comisión tenía los pies nerviosamente replegados hacia atrás.

Comprendí que era forzarlos demasiado, de modo que hice llamar a mi secretaria y le pedí que trajera con presteza una de las pequeñas jaulas de acero del laboratorio. Ella me miró sin comprender, pero cuando sus ojos llegaron al suelo, apenas reprimió un grito y salió como una exhalación.

Llegada la jaula, sujeté la reptiliana cabeza contra el suelo usando el palo, la tomé rápidamente por el cuello y la metí con cuerda y todo, asegurando el pestillo. Se escuchó un sonoro suspiro de alivio seguido de algunas bromas y risitas nerviosas. La atmósfera lenta de las deliberaciones pareció cobrar vida, pues los últimos puntos fueron tratados con desusada agilidad, y la sesión fue concluida en tiempo increíblemente breve.

Sabía que los reptiles pueden pasar hasta meses sin probar bocado, así que sólo me preocupé de respetar el principio biológico que dice que “es imposible la vida sin agua”. Le vertí el líquido desde arriba mediante una pipeta dentro de una caja de Petri abierta. Sólo de eso vivió algunas semanas.

Pero llegaron las lluvias, y con ellas la reaparición de abundantes y bulliciosos sapos. Durante las noches, los pasillos exteriores y las veredas del colegio comenzaron a ser transitados por estos elásticos noctámbulos que se daban cita bajo algún foco de luz, esperando la caída de insectos para engullirlos. A estos anuros sí había tenido oportunidad de tratarlos, estudiarlos y fotografiarlos con bastante detenimiento. Son mansos. Cuando uno los toma sin brusquedad, se dejan examinar, rascar o acariciar, adoptando una actitud confiada y hasta comodona y mimosa.

Yo había visto muchas ilustraciones sobre “cadenas alimentarias” y secuencias fotográficas que muestran cómo una serpiente atrapa y devora —deformándose horriblemente— a un enorme sapo dos veces más ancho que ella. Más de una vez me pregunté cómo se habrá sentido Adán la primera vez que tuvo que presenciar un espectáculo como ése. Soy compasivo por naturaleza con las criaturas silvestres, y mi sensibilidad incluso repudia la insistencia con que algunas publicaciones ponen ante los ojos de los niños y jóvenes tan repugnantes escenas de crueldad natural. Había quedado clavada en mi mente la idea del terror, los gritos y el impotente esfuerzo que debe sufrir cada sapo al verse devorado vivo y entero por una boca asquerosa, que se estira y estira, avanzando sobre su cuerpo, sumergiéndolo dentro de un asfixiante y mortífero túnel pegajoso.

La serpiente enjaulada, sin saberlo, me creó un pequeño conflicto interior entre su necesidad de alimentarse y los reproches de mi compasiva conciencia; entre mi no confesada curiosidad por observar vívidamente el famoso drama de la serpiente y el sapo, y las advertencias que afirman que tendremos que dar cuenta ante el Creador del maltrato infligido a los animales.

“¿Lo hago o no lo hago?” La pregunta me asedió durante varios días.

Por las mañanas comenzaron entonces a aparecer varios sapos muertos, aplastados por el pie de alguno a quien le inspiraban gran repugnancia, o sentía el placer de matarlos. Comencé a cavilar: “No lo haría por el placer de maltratarlos, sino para alimentar a otro animal que, si lo dejo libre para que se los busque por su cuenta, se convertirá nuevamente en peligro para muchos, y devorará más sapos de los que yo pueda darle en su jaula; a menos que lo mate. Pero ya sería igualmente matar. . .

además, los sapos no son tan 'inocentes', sino más bien 'culpables' de la destrucción de cantidades astronómicas de insectos, y . . . si van a seguir inspirando repugnancia y crueldad para terminar aplastados. . . Total, el sistema ecológico actual ya ha marchado así muchos milenios y va hacia su destrucción final. . . Por otra parte, aprenderé algo nuevo. . ."

Una noche atrapé un sapito de tamaño "apropiado" que estaba cerca de la puerta del laboratorio: entré con él, y abriendo resueltamente la puerta de la jaula lo lancé adentro. La serpiente ni se movió. El sapito inició, al parecer, un recorrido de reconocimiento, saltando incluso sobre la propia serpiente y deteniéndose finalmente muy satisfecho dentro del recipiente con agua. La serpiente, entonces, se irguió levemente clavando una mirada calculadora en la presa, que hacía ondular el agua con su ritmo respiratorio. Sentí que en mí subía la tensión interior y muchos interrogantes afloraron, atropellándose, en mi mente.

"¿Hipnotizan realmente las serpientes a sus víctimas? ¿Se acercará sigilosamente o saltará rápida y agresiva? ¿Abrirá su bocaza hipnóticamente —como dicen algunos— y será el sapito quien busque y se entregue a esa extraña 'atracción magnética', que significa su muerte? ¿Lo envenenará primero con sus penetrantes colmillos, para devorarlo ya muerto o moribundo? ¿Habrá persecución, lucha, pataleo y gritos desesperados? ¡Pobre sapito —pensé con remordimiento—, yo soy el culpable de lo que te suceda!"

De pronto, el sapito saltó de la vasija e inició una segunda vuelta, brincando nuevamente. Esta vez se posó sobre la cabeza misma de la serpiente y, tocando luego el cuerpo y la cola de ella en varios puntos, los salpicó con el agua de sus patas. De pronto se detuvo en el rincón opuesto de la jaula. Era evidente que el sapito no discernía el peligro de los leves movimientos de cabeza con los que su mortal enemiga medía meticulosamente cada salto. Ella evitaba todo movimiento brusco que pudiera alarmar a su víctima y tuve la impresión inequívoca de que trataba de familiarizarla con su presencia "pacífica y amigable". El sapito reinició sus brincos y, durante un instante, se refugió bajo el cuello erguido de la serpiente. Ella se movió lentamente, como brindándole aprobación y mayor "comodidad". Luego de un instante interminable, el batracio salió de ese "acogedor regazo" para iniciar su última e inocente vuelta a esa pequeña prisión de acero. Mediante un rápido pero suave movimiento, la serpiente lo atrapó en el aire por una pierna. Todo quedó en súbita quietud. El sapito no se alarmó, sino más bien pareció asumir una actitud, como si preguntara: "¿Y ahora, qué? ¿Quieres jugar conmigo un rato?"



La larga lengua bifida de la serpiente le ayuda, entre otras cosas, a detectar su alimento, que consiste casi sin excepción, en animales vivos.

La astuta, entonces, comenzó a extender suave y acariciadoramente su elástico labio superior derecho sobre la piernita atrapada, mientras el mismo sapito se acomodaba para disfrutar esa caricia. Luego, el elástico labio izquierdo hizo un avance más largo, cubriendo ahora parte de la otra pata. . . luego, el vientre. . . y la espalda, mientras el sapito entornaba los ojos como si, en engréido arrullo, comentara: "¡Qué cariñosa y maternal resultó mi compañera y. . . qué bien acaricia!"

Ella estiraba horriblemente su boca, no tanto por necesidad de espacio sino, evidentemente, para no alarmarlo ni causarle dolor. Y él siguió acomodándose mansa y plácidamente, hasta desaparecer por completo dentro de esa bocaza, que se cerró poco a poco. Quedé pasmado y silencioso.

—¡Caramba! —exclamé—. No había sido tan "cruel" como esperaba.

Luego me puse a observar la parte abultada del cuerpo de la serpiente, donde se desplazaba lentamente el cuerpecito devorado, cada vez más hacia atrás. Pude notar, a través de esa piel escamosa, el ritmo respiratorio del sapito casi sin alteración sensible durante los siete primeros minutos. Luego comenzó a acelerarse, y a los diez minutos exactos el pataleo desesperado se hizo dramáticamente visible.

—¡Demasiado tarde, amiguito! —exclamé con lástima.

Treinta minutos después había cesado todo estertor de agonía, mientras la serpiente, impasible y satisfecha, friccionaba tranquilamente la parte abultada de su cuerpo contra algún ángulo de la jaula, o valiéndose

de las espiras de su propio cuerpo enrollado, para hacer avanzar su bocado.

Permanecí en silencio un buen rato. Mis reflexiones se extendieron de aquella jaula a las selvas de todos los tiempos, recorriendo la larga historia de miseria y de muerte, no sólo animal, sino de la misma raza humana, iniciada en el lejano y perdido Edén. Me sobrecogía observar largamente esas pupilas doradas, verticales, de mirada fija, fría, temible, que jamás parpadea. Antes de retirarme, le dije quedamente:

—¡Cuán fielmente representas a aquella "serpiente antigua",¹ que ha engullido y sigue engullendo millones de preciosas almas juveniles! En forma escalofriante me has demostrado que hay caricias falsas y "amistades" que matan. Mientras arrulladoramente tratas de persuadir a quienes aún no tienen muerta la conciencia les susurras: "¡Qué miedoso y acomplejado te han vuelto tus ideas religiosas! ¡Nadie te atemorice, ni te prohíba vivir 'tu' vida! Dios te hizo libre, ¡y quiere que seas 'feliz'! ¡No te estrujes la conciencia con remordimientos tontos, estrechos, anticuados! Y ahora. . . ven, dulce amigo y disfruta libremente, intensamente. No pienses, por favor, no vuelvas a pensar, ni trates de analizar. Sólo dedícate a SENTIR y dime si no es delicioso lo que te brindo".

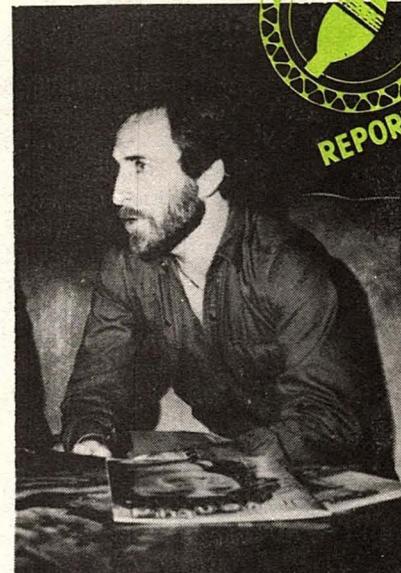
Con ese maldito engaño, oh serpiente del mal, anestestas y matas cuerpo, mente y espíritu, alejando a tus víctimas de la razón y del Dios de la razón, al cual odiaste desde el momento cuando tú misma empezaste a jugar con el absurdo y a endulzarte con él, corrompiendo así la asombrosa sabiduría que te fue dada con tanto amor. Sabiendo, cuando aún estabas a tiempo de arrepentirte, que terminarías con la cabeza aplastada.

Y tú, sapito difunto, cuán gráficamente me has hecho comprender el necio y deslucido final que resulta de no advertir el peligro y la muerte. Mientras jugabas plácida y despreocupadamente con tu cuerpo, que parecía no tener ojos ni cerebro, te acostumbrabas a vivir una vida meramente sensorial, buscando únicamente situaciones placenteras, de esas que invitan amistosamente a miles de sapitos ingenuos como tú.

La luz se apagó con el leve chasquido del interruptor, y el breve traqueteo de la llave en la cerradura de la puerta puso fin a la actividad del laboratorio ese anochecer. El cielo crepuscular iba revelando tenues estrellas que intensificaban su parpadeo, mientras mis ojos, tratando de penetrar más allá de esa creciente oscuridad, profunda e infinita, interrogaban silenciosamente: "Señor, tú me diste un cuerpo, una mente y un espíritu para que los haga crecer y desarrollar a tu propia imagen y semejanza. Oh Dios, ¿que cuenta te daré de ellos el día que me lo demandes?"

¹ Lee el relato de Génesis 3 y Apocalipsis 12: 9.

El romance del deporte y la naturaleza



El Dr. Barragán, en una entrevista exclusiva, da a conocer a Juventud los pormenores de la Expedición Atlantis 84.



uando anunciamos el proyecto Atlantis, muchos dijeron que era imposible —nos explica el Dr. Alfredo Barragán, presidente del CADEI y capitán de la Atlantis—. Es que el hombre de hoy ha perdido curiosidad, capacidad de soñar y, por lo tanto, la aptitud para pretender lo que su fantasía puede ofrecerle. Hoy todo idealista es un 'loco'. Gracias a Dios, esos 'locos' existen. En la modestia

de nuestro intento creemos pertenecer a esa clase. La concreción de la Expedición Atlantis demostró una vez más que, con espíritu romántico, fe, decisión y sacrificio, el hombre puede alcanzar muchas metas 'imposibles'. ¿Cómo llevaron a cabo esta 'locura'? El Dr. Barragán contó a **Juventud** algunos detalles.

¿Cuándo dedicó su vida a la aventura?

Allá, a los ocho o diez años leí **Kon-Tiki**, aquella balsa de Thor Heyerdahl que cruzó el Pacífico, desde el Perú hasta la Polinesia. Más tarde leí otras obras que relataban expediciones. Desde entonces soñé con balsas, con escalar montañas, con ir al fondo del mar. Leí a Verne, a Salgari, a Defoe. Me identificaba con los personajes. Mi primera aventura fue tal vez subir a un árbol. Pero a medida que pude ir trepando árboles más altos, lo hice. Siempre he sido inquieto: hago cosas, estudio, viajo, conozco, aprendo... y trabajo. Vivo de mi trabajo.

¿Cómo se originó el proyecto Atlantis?

A dos años de haber escalado el Aconcagua, una tarde

me llamó un amigo del CADEI por una consulta jurídica. Terminada la consulta me dijo: "¿No estamos muy quietos?" "¿Cómo? —respondí—. Y, claro, ya hace dos años..." Yo estaba organizando un poco mi vida. Le había prometido a mi madre que iba a atender más mi profesión, y le iba a dar menos sustos. Pero fue inevitable. Corté, cerré el expediente que tenía en la mano, fui hasta la biblioteca y comencé a bajar libros, cartas, mapas, globo terráqueo. ¿Adónde? ¿Al polo? ¿A la selva? ¿Al fondo del mar? ¿A un río? ¿A la montaña? Por eliminación me decidí por el mar; era lo que más me gustaba. Y, el mar hay que cruzarlo. ¿Y en qué? ¡En balsa! Era el sueño de toda mi vida. Así que rápido, como te lo cuento, fue la concreción de la idea.

Entonces me puse a elegir qué mar. Recordé mi inquietud por las expresiones culturales africanas en América. ¿Cómo llegó el africano a América? ¿En qué época? ¿Tenían balsas? Leí sobre los vientos y las corrientes: eran favorables. Desde el punto de vista técnico era factible. No dormí ni cené. A las seis de la mañana llamé a mi amigo. Le dije: "Reúne a todos en tu casa, que voy con los folletos". Nada más. Y todos llegaron: de Trelew, de Misiones, de Bahía Blanca, de Rawson, de Buenos Aires... Uno casado, otro con su mujer embarazada, otro con un chico nuevo, otro con su nueva novia. Le había cambiado la vida a todo el mundo. Planteé el proyecto, y a los diez minutos estábamos escogiendo la mascota. Cuando recobramos la seriedad, analizamos la cuestión. Les mostré los datos que había seleccionado y la belleza del proyecto, y se entusiasmaron.

¿Qué preparación demandó esta nueva expedición?

En realidad hacía falta una serie de condiciones. Releímos todo lo que había de balsas y todo lo que pudimos sobre el Atlántico. Hicimos cursos y lecturas de oceanografía, mete-

orología, biología marina, supervivencia, medicina (algo más que primeros auxilios), comunicaciones, fotografía, cine, antropología, cultura africana, historia de la navegación. Todos debíamos estar capacitados para que la balsa no nos quedara grande, para que en ningún momento sintiéramos temor o incapacidad de hacer la maniobra oportuna.

¿Sólo los expedicionarios trabajaron en la construcción de la balsa?

A todos los postulantes los integré al grupo. Les dije que, en principio, la tripulación estaba completa, pero que los invitaba a trabajar en el proyecto. No quería que nadie comprara su pasaje. En la balsa trabajamos todos. Hicimos desde el primer corte hasta el último nudo. Trabajamos contra reloj cinco meses y medio. Agotados, mal comidos, durmiendo sobre los troncos porque había que seguir a las dos o tres horas. Es ahí donde surgen las fallas de la personalidad. Cada cual estaba al servicio de los demás. Todos éramos el último marinero.

¿Cómo escogió, finalmente, a su tripulación?

Cuando alguno me decía que quería ir, además de tener todas las condiciones mencionadas, le preguntaba: "¿Por qué quieres ir?" Si me respondía que porque era lindo y le gustaría, le advertía que era necesario que amaran la expedición. Les comparaba la balsa con una mujer: Si yo la amo, voy a seguir amándola a pesar de todo. La balsa en algún momento sería peligrosa y tonta, pero quería que en ese momento la siguieran amando. Llevé gente que la amaba, que la cuidaba, que le cambiaba los cabos, que le cuidaban los aparejos y le cosían las velas. Era nuestra mujer. Necesitaba románticos, idealistas, líricos. Un gesto mínimo de egoísmo a bordo de la balsa hubiera sido una grosería. Hablo de robarse minutos en la guardia, o de no compartir un vaso de agua. Finalmente me decidí por un campeón de caza submarina, un instructor nacional de buceo y caza, un navegante que había llevado barcos a Ciudad del Cabo y al Brasil, y un camarógrafo que había ido con la última expedición argentina al Himalaya. Llevé tipos duros, inteligentes, que apretaron los dientes en las Canarias y recién los soltaron en Venezuela. En todo momento, por duro que fuera, tenían que justificar su presencia a bordo. No quería que en un mal momento alguno dijera: "¿Qué hago aquí? ¿Quién me mandó?"

¿Sintieron soledad alguna vez?

Nunca, nunca. Estábamos bien seguros de dónde queríamos estar. Teníamos una meta trascendente que lo justificaba todo. Teníamos a América entre ceja y ceja. El grupo estaba preparado para realizar este gran esfuerzo. Además, la casi permanente comunicación por radio nos ayudó. Estábamos informados y relacionados. No hubo apuro por llegar. Incluso, cuando faltaban tres o cuatro días, y nos dábamos cuenta de que nuestro sueño acariciado justamente el día cuando debía concretarse se moría, se acababa la balsa, Jorge me dijo: "Vamos a Yucatán. Son veinte días más". En la balsa había agua, comida, y nos habíamos adaptado perfectamente.

¿Cuán fácil fue esa adaptación?

No fue fácil, es verdad. Los primeros días fueron terribles. Sufrimos mucho: mojados permanentemente, con mal tiempo y marejadas, perdimos cuatro o cinco kilos cada uno. Si

CADEI

El Centro de Actividades Deportivas, Exploración e Investigación nuclea a hombres altamente capacitados en disciplinas tales como navegación oceánica y fluvial, buceo, remo, montañismo, espeleología, paracaidismo, aeronavegación, comunicaciones, foto-cine, medicina, supervivencia, y otras especialidades. Tiene domicilio en Dolores, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Sus objetivos incluyen la organización y realización de empresas deportivas en ambientes naturales rigurosos, la exploración de tales ambientes, la investigación de sus características y la adaptación del hombre a los mismos, y la difusión de sus experiencias en beneficio del deporte, de la ciencia y de la cultura.

Entre sus empresas más destacadas figuran: Expedición Río Colorado 1973, Travesía por Mar en Canoas 1977, Expedición Aconcagua 1978, y la Expedición Atlantis 1984.



Expedición Atlantis

Objetivo deportivo: Realizar el cruce del Atlántico, desde Las Canarias hasta Venezuela, siguiendo el curso y los efectos de la corriente norecuatorial y los vientos alisios (francos).

Para ello, utilizar una "primitiva" balsa compuesta por nueve troncos de madera "balsa" (cortados de la selva de La Maná, Ecuador), ligados por travesas del mismo material y cuerdas vegetales. El mástil bípode de once metros de altura es de troncos de mangle blanco, con percha de bambúes. La vela es cuadrada, de lino. Sin timón (pues no lo tenían las balsas hace 3.500 años), el sistema de gobierno se basó en la combinación de la vela y ocho "guaras" u orzas de madera dura regulables, pero con limitada capacidad de maniobra. La caseta o choza de cuatro metros de largo por dos metros de ancho por 1,10 metros de altura, es de bambú, caña picada y paja. (La *Atlantis* zarpó el 22 de mayo de 1984, y arribó el 12 de julio: 52 días de navegación.)

Objetivo científico: Demostrar la factibilidad de que los pueblos americanos hayan recibido la influencia cultural africana a través del Atlántico, hace 3.500 años. Además, enseñanzas sobre supervivencia, oceanografía, biología marina, comunicaciones, psicología, y otras.

Objetivo cultural: Realizar una película documental y una miniserie de televisión (se filmaron 15 horas de película negativo-color en 16 mm, con sonido ambiental y tomas submarinas); un audiovisual con diapositivas (se tomaron unas 5.000 fotografías, incluyendo también tomas submarinas); y un libro (se tomará especialmente en cuenta las notas del Libro de Bitácora de la *Atlantis*).



TRIPULACION DE LA ATLANTIS.

De izquierda a derecha:
Daniel Sánchez Magariños,
Félix Arrieta, Alfredo Barragán,
Jorge Iriberry y Horacio
Giaccaglia.

Abajo, **La Atlantis**
en alta mar.



CADEI
CENTRO ACTIVIDADES
DEPORTIVAS
EXPLORACION E
INVESTIGACION

bien había presencia de ánimo, no había voluntad de trabajo. Pero fuimos adaptándonos a eso de vivir mojados, a meternos en bolsas de dormir que chorreaban agua, a comer de un modo diferente, a estar alertas permanentemente. La balsa no podía volver ni virar, porque no tenía timón, y la llevaba el viento y la corriente. Había una sola **chance**: seguir a bordo dos meses, confiados en los cuatro años de estudios acerca de la capacidad de la balsa. Además, el trabajo era permanente: mantenimiento de la balsa y de los equipos (porque se gastaba todo), cálculos de navegación, foto-cine, cocina, radio.

Usted dijo que la balsa no podía parar ni virar. ¿Y si alguno se caía al agua?

El que se caía al agua tenía la posibilidad de salvarse sólo si se tomaba de un cabo de setenta metros que arrastraba la balsa. A nado no la alcanzaría. Esto provocó una serie de tensiones. Andábamos amarrados, trabándonos en los desplazamientos a bordo, temiendo caer, o peor todavía, no poder llegar al cabo. Un día no aguanté más y me dije: "No me caigo, yo me tiro al mar". A los quince metros me tomé del cabo. Volví. Les dije que funcionaba, y para probarlo me tiré de nuevo. Claro que en un día de viento Jorge se tomó recién a los cuarenta metros. Poco a poco se empezaron a desatar los cinturones, y después andábamos con absoluta naturalidad y con mucha confianza.

¿Cómo los trató el tiempo?

Tuvimos sólo dos medios días de calma. El resto, normalmente viento de 20 ó 30 kilómetros horarios, con olas de dos metros. Tuvimos dos tormentas, una de dos días y otra de cuatro, con olas de ocho metros y viento de 70 u 80 kilómetros por hora. Al amanecer el último día de la segunda tormenta, se rompió la vela. Hubo que arriar el palo, con mucho riesgo de perder la percha y aun el mástil, porque la vela no tiraba parejo: estaba asegurada arriba por la percha, y abajo, suelta. Era una enorme bandera mojada de más de cien kilos de peso, que daba unos tirones y golpes tremendos. Tuve que subir al mástil en plena tormenta, con una navaja y cortar el sostén de la drisa. Arriar la vela y cambiar la percha nos tomó unas dos horas. Si nos quedábamos sin vela que tirara de la balsa, corríamos el riesgo de que se atravesara. Pero todo salió bien. Pusimos la otra vela y seguimos.

¿Algún visitante de la fauna marina?

Un día apareció Horacio con una golondrina en la mano: "¡Miren lo que tengo! Se dejó agarrar". Le pedimos que no la soltara para filmarla, cuando volara de sus manos. Pensábamos que no la veríamos más. Sobre el techo, la acaricié y la echó a volar. La golondrina se fue. A la media hora apareció Horacio de nuevo: "¡Miren lo que tengo aquí! Estaba volando sobre nosotros, le extendí el brazo y se posó". Filmamos otra vez. Otro día, un gaviotín se paró en una orza. El vasco se arrimó y lo tomó. El gaviotín habitualmente es bravo, tira picotazos; pero... nada. También lo filmamos. Lo pusimos sobre una tabla contra la caseta, como en penitencia, para que se desorientara un poco antes de irse y tuviéramos tiempo de filmarlo. Se dio vuelta... ¡y se puso a comer restos de galletitas que había sobre la madera! Conclusión: el animal que no conoce al hombre no le teme. Habíamos logrado una absoluta integración con la naturaleza. No fuimos a vencerla, fuimos a amarla. Así vivíamos el sol, el atardecer, el agua salada (no tuvimos una gota de lluvia en toda la travesía). Vimos delfines, peces

¡Fuego a bordo!

El peor desastre que puede ocurrir en una embarcación es el fuego a bordo. En la balsa todo era combustible. Caña y paja, aun mojadas prenden rápidamente. Una fuga de gas ocasionó un principio de incendio. Yo estaba en la radio, cuando sentí el grito: "¡Fuego en la cocina!" Largué todo y salí. Horacio ya estaba con una manía ahogando el fuego bajo el alero de paja del techo. Durante treinta segundos interminables pensamos que se acababa todo. No que nos moríamos, porque pasábamos al bote salvavidas o a lo que fuere. Se acababa la expedición, la balsa. Fue una situación crítica donde todos reaccionamos bien.

La utilidad del dinero

No tiene otro sentido el dinero si no es para satisfacer inquietudes, y mucho mejor aún si las inquietudes son de carácter servicial. No le encuentro otro sentido. No puede darme la felicidad ningún logro material. Me puede dar la alegría de la comodidad, de alguna emoción efímera. Pero no puedo encontrar paz y no tengo alegría sino en una actitud de servicio permanente. Pensar en comodidades o en cosas materiales no es malo, pero como infraestructura para obtener otras cosas espirituales.

La naturaleza

Yo no voy al mar a vencerlo, ni a la montaña a ganarle. Voy a integrarme con la naturaleza, a vivirla, a amarla. Esta actitud de amor implica un respeto por la naturaleza, que es respeto por uno mismo. El hombre es ni más ni menos que naturaleza. Tú y yo somos naturaleza.

voladores que caían dentro de la balsa, atunes, dorados, dos ballenas y alguna aleta de tiburón, que por supuesto no ataca.

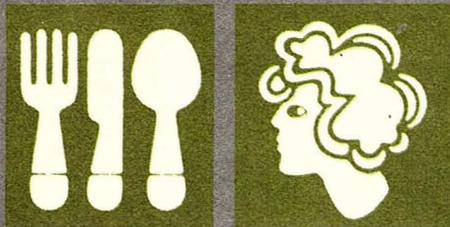
¿Qué participación tuvo Dios en este proyecto?

Creo en Dios. Me conmueve entrar a la iglesia, aunque no voy habitualmente. Trato a Dios como a un amigo, le agradezco y le rezongo. Pero lo hago en mi idioma y no lo considero irreverente. Aunque en la travesía estuve muy ocupado, lo tuve presente. Yo estaba agotado por el esfuerzo previo, y El me dio fuerzas para subir a la balsa, y llegar. Mis compañeros, algunos más que otros, piensan lo mismo, excepto Arrieta que se dice ateo. Sin embargo, durante todo el viaje leyó una Biblia que le habían regalado antes de subir. En realidad, creo que aún no identificó bien en qué cree, pero evidentemente tiene vocación de creyente.

¿Y ahora?

No tengo en vista otro proyecto. Es una cuestión de responsabilidad. Todavía no terminé el objetivo cultural del proyecto Atlantis. Cuando lo termine, podré sentarme y volver a soñar.

Entrevista: **Jorge Torreblanca.**
Fotografía: **Ariel Lust** y gentileza del **Dr. Alfredo Barragán.**



DIETA POR CANJE (II)

¿Es posible canjear las calorías que sobran? ¡Claro que sí! Hoy puedes negociar en tu dieta. Prueba de canjear calorías por ejercicios.

Mónica Casarramona



S

í, leíste bien: dieta por canje. Pero ¿canje de qué? De calorías por ejercicio. En la dieta, como en muchas otras cosas de la vida, es posible negociar, cambiar una cosa por otra, o "vender" una cosa para "comprar" otra. Me refiero a compras y ventas sin dinero, naturalmente.

Dijimos que el canje o trueque sería de calorías por ejercicios. Comencemos, entonces, definiendo y estableciendo los límites de cada una de las partes de este singular negocio.

Un mundo de calorías

¿Qué es una caloría? No puedes verla, gustarla ni oirla, pero ahí está. Los efectos sí son visibles. . . y "medibles", según el caso. Una caloría es una unidad de energía potencial capaz de soltarse cuando es quemada. Si colocamos una muestra de comida en un recipiente metálico aislado, junto con una cantidad determinada de oxígeno, lo llevamos a una máquina llamada bomba calorimétrica, y después de desecarlo lo encendemos eléctricamente, la muestra al quemarse eleva la temperatura del agua, permitiendo determinar el número de calorías. Tomemos por ejemplo una



Lo que **comes** determina las calorías que agregas.

manzana pequeña después del proceso: 73 calorías. No obstante, las condiciones en que una manzana crece altera su cantidad de calorías. El sol, la riqueza del suelo, el grado de madurez, el tamaño y la variedad pueden agregar o disminuir calorías.

Las calorías van directo a tus células como la gasolina va al tanque del automóvil. Se queman cuando tus células trabajan como se quema la gasolina cuando el motor está en marcha.

Si comes la manzana de 73 calorías y usas esas 73 calorías en nadar, tu peso se *mantiene igual*. Si comes la manzana y usas 200 calorías en correr, pierdes peso. Pero si comes la manzana y sólo usas 50 calorías en ir a la escuela, *aumentas* de peso. Como ves, la obesidad es "casi" un problema matemático. Si ingieres más de lo que gastas, engordas.

La energía no usada es lo que engorda, no las comidas en sí mismas. Si tomas un batido de chocolate de 300 calorías y marchas 90 minutos, el batido no te dejará ni un gramo de más. Pero si comes una zanahoria de 15 calorías y no te mueves, la zanahoria engorda.

El cuerpo es como un banco: almacena calorías y libera energía. Cuando depositas y extraes cantidades iguales, tu cuenta no se altera. Si sacas más de lo que pones, pierdes, pero si pones más de lo que sacas. . . Creo que éste es uno de los pocos casos en que depositar y no sacar es una *mala inversión*.

¿Has oído hablar de las calorías vacías? Son esas calorías que te dan energías sin alimentarte, como por ejemplo los dulces: te proporcionan energías como para cruzar a nado el Río de la Plata, pero no te proveen calcio para osificar los huesos o proteínas para desarrollar buenos músculos, y sin ellos no llegarías ni hasta la primera boya. . . aun con toda la energía.

Si tomas 170 g de gaseosa (un vaso), obtienes solamente 75 calorías. Si tomas la misma cantidad de jugo de naranja, obtienes 80 calorías, más vitaminas B y C, hierro, calcio y potasio. El jugo de naranja está *cargado*, la gaseosa, *vacía*. ¡Selecciona tus calorías, no las malgastes!

Las calorías a veces te pueden hacer una jugarreta. Supongamos que vas con tus amigos a un restaurante o a una *sandwichería*. Pides sólo una hamburguesa con cebolla (total, las cebollas tienen sólo 18 calorías). ¿Estás seguro/a? Espera un minuto. La cebolla cruda sí tiene 18 calorías, pero la cebolla frita ¡166 calorías! Entonces, ordena como conviene: "Una hamburguesa con cebolla cortada, por favor". Ahora sí, cómelas con tranquilidad.

Recuerda que las comidas rápidas (de restaurantes, bares al paso, etc.) suelen tener más calorías porque son fritas y contienen toda su grasa. Esto no quiere decir que no podrás salir con tus amigos. Pero cuando lo hagas y pidas una hamburguesa o un *sandwich*, sácale la tapa superior de pan y bebe agua mineral, lo cual no te dará más de 161 calorías. Con lo que ahorras de las 1.400 diarias permitidas, podrás comer más tarde una fruta, una cena deliciosa y dos refrigerios.

Lista de calorías para canje

Ejercicios	Tiempo que se necesita para canjear		
	100 calorías	200 calorías	300 calorías
Nadar	10 min	20 min	30 min
Caminar vigorosamente (marcha)	20 min	40 min	60 min
Caminar moderadamente	30 min	60 min	90 min
Hacer <i>jogging</i>	7 min	15 min	25 min
Jugar tenis (o frontón)	15 min	30 min	45 min
Andar en bicicleta (lentamente)	25 min	50 min	75 min
Andar en bicicleta (rápidamente)	15 min	30 min	45 min
Andar en bicicleta (muy rápido)	10 min	20 min	30 min
Jugar al voleibol	30 min	60 min	90 min
Jugar fútbol	11 min	22 min	25 min
Jugar golf	25 min	50 min	75 min
Patinar (rápidamente)	13 min	26 min	39 min
Jugar básquet	10 min	20 min	30 min
Caminata rápida, o marcha	19 min	38 min	57 min
Saltar a la soga	11 min	22 min	33 min
Cortar el pasto	15 min	30 min	45 min
Esquiar	10 min	20 min	30 min
Bucear	10 min	20 min	30 min
Subir una cuesta	10 min	30 min	45 min
Subir escaleras	10 min	20 min	30 min
Remar (con dos remos)	30 min	60 min	90 min
Jugar tenis de mesa	10 min	20 min	30 min

La clave está en moverse

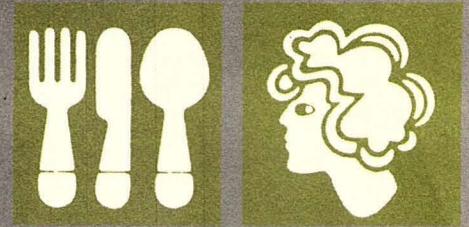
Si después de haber seleccionado cuidadosamente tus alimentos de acuerdo con la tabla de calorías, compruebas que te has excedido en algo o echas de menos algunos manjares que solías disfrutar, todavía hay arreglo. Aquí es donde los canjes entran en acción.

No necesitas engullir, trampear u odiarte. No te sientas culpable por haber hecho un trato. Porque tu dieta te da la oportunidad de comer algo especial cada fin de semana. Lo "compras" y lo pagas, no con dinero sino con *ejercicios*. Puedes negociar un cucurucho de helado por 15 minutos de *jogging* (trote corto y lento). El ejercicio quema las calorías excedentes y así tu peso sigue siendo el mismo.

¿Significa esto que cada vez que haces ejercicio puedes comerte un cucurucho? ¡No, no! Necesitas ejercicio cada día. Una hora cada día de la semana y dos los sábados y domingos. Las ventajas de la vida moderna te hacen olvidar el ejercicio. En cambio, nuestras abuelas no tenían tiempo para pensar en él. ¡Estaban demasiado ocupadas haciéndolo! Haz un test en tu propia vida y verás cuán poco ejercicio haces.

La falta de ejercicio, más que el exceso de comida, es lo que te da esos kilos de más que tanto detestas. Probablemente sea éste el factor más importante de la obesidad adolescente. El peso (o grasa) es energía almacenada. Necesitas liberarla por medio del movimiento.

Lo que **haces** determina las calorías que pierdes.



Lo que comes controla las calorías que agregas.
Lo que *haces* controla las calorías que pierdes.

Tal vez pienses que el ejercicio te abrirá el apetito. Nada más equivocado. Es probable que te lo disminuya. El ejercicio mitiga la tensión y ayuda a controlar el estrés, y eso disminuirá la necesidad de "llenar" tus vacíos con comida.

Los ejercicios aeróbicos (natación, subir escaleras, correr), aunque te hagan jadear, te harán quemar más calorías que los *isométricos* (levantar pesas) y los *isotónicos* (movimiento parcial del cuerpo: piernas, brazos, etc.).

El ejercicio se puede deslizar en un día normal tan sutilmente que casi no te das cuenta de que lo estás haciendo. Supón que sigues esta rutina en un día normal:

Actividad	Tiempo	Calorías quemadas
Hacer la cama	10 min	53
Lavar ropa a mano	20 min	58
Colgar ropa	10 min	47
Cargar leña	10 min	38
Pelar vegetales	15 min	43,5
Revolver la comida	15 min	45
Poner la mesa	15 min	46,5
Levantar la mesa	15 min	46,5
Cargar libros	60 min	36
Subir escaleras	20 min	400
Bajar escaleras	20 min	152
Lavar platos	30 min	87
Caminar en la escuela	60 min	204
Hablar por teléfono	60 min	168
Escribir a mano o a máquina	120 min	240

Si sumas comprobarás que has quemado 1.664,5 calorías y ni siquiera hiciste algo que puedas llamar ejercicio.

Pero, ¿y lo del canje?

Se trata de hacer más ejercicio del que debes hacer cada día si quieres comer algo adicional o "fuera de dieta". El canje tiene valor cuando haces el ejercicio adicional el mismo día que comes ese "algo más". Los canjes tienen precio fijo. No trates de regatear porque en ese regateo quien pierdes eres tú. Ten las siguientes tablas siempre a mano:

Si comes...	Debes agregar...
1/2 pizza pequeña	20 minutos de caminata vigorosa o 30 minutos de caminata moderada y 20 minutos de natación.
2 empanadas fritas o pasteles	75 minutos de bicicleta, lento, o 90 minutos de voleibol o 45 minutos de tenis.
1 tostada	20 minutos de patinaje o 20 minutos de natación.
1 hamburguesa con queso	90 minutos de voleibol o 30 minutos de bicicleta, rápido,

1 helado pequeño

1 porción de papas fritas

do, o 45 minutos de bicicleta, lento.

15 minutos de natación estilo crol o 20 minutos estilo pecho o 10 minutos de caminata.

65 minutos de caminata moderada o 22 minutos de salto a la soga o 15 minutos de jogging o 40 minutos de fútbol o 55 minutos de tenis.

"Lista de precios" para canjear

Calorías	Alimentos	Ejercicios
100	1 waffle de 45 g	10 min de natación
	5 nueces	20 min de caminata vigorosa
	1 helado de crema (90 g)	30 min de caminata moderada
	10 bombones de menta	15 min de tenis
	1 chocolate grande, relleno	15 min de patinaje rápido
	1/2 bollito frito	25 min de bicicleta (lento)
	1 panqueque	15 min de bicicleta (rápido)
	1 tajada de torta	15 min de fútbol
	10 papas fritas (trocitos)	30 min de voleibol
	3 galletitas dulces	15 min de patinaje rápido
200	10 maníes tostados	15 min de pelota a paleta
	240 cc de gaseosa	15 min de saltar a la soga
	1 sandwich pequeño	30 min de cortar el pasto
	10 caramelos ácidos	25 min de golf
	1 sundae	20 min de bicicleta muy rápido
	1 taza de leche chocolatada	50 min de golf
	30 g de chizitos de maíz	25 min de fútbol
	48 g de chocolate blanco	20 min de tenis de mesa
	1 taza de yogur frutado	30 min de frontón
	1 panqueque con manteca y jalea (o relleno dulce)	30 min de patinaje rápido
300	60 g de praliné	40 min de marcha
	20 confites o pastillas	60 min de caminata
	1 porción de pastel de limón merengado	30 min de natación (crol)
	1 plato de fideos con queso	75 min de bicicleta (lento)
	5 bombas de crema	40 min de básquet
	1 hamburguesa con queso	25 min de fútbol
	240 g de helado de crema	40 min de patinaje rápido
	1 porción de torta de chocolate	90 min de voleibol
	60 g de saladitos	20 min de subir escaleras
	2 pasteles fritos	90 min de golf

La bibliografía consultada responde al siguiente material: (1) Corlin, J. y Miller, M. S. Scardale. *La dieta para adolescentes*, Buenos Aires, Editorial Atlántida, 1984. (2) "La composición de los alimentos", Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica. (3) Carter, Jean y Krause, Patricia. *Todo en una tabla de calorías*, Estados Unidos de Norteamérica, Ediciones Bantam, 1984.

HACIA MUCHO TIEMPO QUE NO ME DETENIA EN LA VORAGINE DE MI VIDA PARA HALLAR RESPUESTAS, PARA HALLAR LA RESPUESTA

El pequeño sabio

(Tercer premio del Concurso Juventud 1984)

Ana Vasylenko de Miller

A toda velocidad salté tapiales y arbustos y crucé calles solitarias que imaginaban el eco de mis pasos sobre el empedrado. Por fin me encontré solo, en medio de un desierto de cielo oscuro, con estrellas y sin luna, buscando el hilo de mi salvación en el camino.

Estaba allí, sentado a la vera del sendero, adormecido. Era un hombrecito etéreo de rubia y leonina cabellera. No pude saber el color de sus ojos, pues se hallaban ocultos bajo los párpados. Su carita de porcelana denotaba preocupación a pesar del sueño. Me pregunté qué estaría haciendo solo a esa hora, durmiendo a la intemperie; él no huía como yo. Decidí no prestarle atención. No podía perder tiempo. Aún me restaba cruzar un bosque de luchas para llegar al lago, aquel lago de olvido e inconsciencia que había llegado a ser una obsesión. . . Pero la voz del hombrecito me detuvo, como un lazo sonoro, cantarín, firme:

—¿Hacia dónde te diriges?

—Estoy apurado —fue toda mi respuesta.

Apresuré la marcha, pero antes que pudiera darme cuenta estaba a mi lado, grácil y sonriente. Ofrecía el

aspecto de un angelito que acababa de ser creado y lanzado al abismo sin ayuda. Casi sin querer le sonreí, al tiempo que le decía:

—Quédate, no podrás seguir por mucho tiempo.

—¿Por qué te apresuras tanto? —inquirió.

—¿Por qué te empecinas en seguirme? —dije por respuesta.

Se encogió de hombros, y luego de un minuto contestó:

—Quizá por capricho.

—Yo huyo.

Pareció no haber escuchado mis palabras, porque no hizo comentario alguno. Seguía mis zancadas con un trotecito corto y fácil, sin dar muestras de fatiga. Caminé mientras él corría, sin dirigirnos palabra por largo rato. Fue él quien interrumpió el silencio, intentando dar sentido a la soledad que nos rodeaba.

—No me preguntaste cómo me llamo, por eso me gustas —dijo.

—Pues no debiera gustarte. El nombre es un aspecto importante de la persona —disentí.

—Te equivocas, el nombre no dice nada. Nuestro nombre no existiría si nosotros no hubiéramos nacido; además es hueco, sin importancia. Las personas vacías lo usan para aparentar.

Me pareció vano su comentario, y dije:

—Los nombres tienen derecho a existir sin nosotros.

Su rostro adoptó una expresión que insinuaba: "Es inútil discutir con quien no sabe nada de la vida". Confieso que me irritó.

Sus ojos permanecían cerrados, como soñando, mientras correteaba. Me pregunté cómo haría para no caer o tropezar. Quizás espiaba. Ya daba visibles muestras de cansancio. Entonces, compadecido, lo alcé sobre mis hombros y continué andando.

La distancia parecía acercarse a nosotros. El sueño comenzó a atormentarme. El se había quedado dormido sobre mi espalda. Debía estar atento a las estrellas para no extraviarme. Los pinos parecían imponentes monstruos nocturnos con los brazos extendidos, listos para atacarnos. Repentinamente las nubes comenzaron a apagar las pequeñas y titilantes guirnaldas nocturnas, como un farolero que se retira a dormir. Fue entonces cuando me perdí en ansiedades, tristezas, preocupaciones. No sabía qué rumbo tomar. El camino se había desvanecido entre los altos pastos. Me detuve en un claro, aturdido.

Creí dormido al hombrecito. Sin embargo, sus palabras absorbieron el silencio:

—¿Por qué te desesperas? Bájame.

Como un plebeyo que obedece a su augusto rey, deposité mi carga sobre la blanda hierba.

—Mira el césped, es de un verde extraño, infinito. . . —observé.

—Sí, muy verde —contestó mecánicamente.

Hacia mucho tiempo que no me detenía en la vorágine de mi vida para hallar respuestas, para hallar LA RESPUESTA.

Me apoyé en un árbol, embarcándome en la nave de mis sueños, perdiendo conciencia de cuanto me rodeaba. Sus suaves dedos, cual duendes, me despertaron con una caricia. La conciencia es siempre una caricia si la sabemos escuchar.

El sol luchaba por brillar en lo alto, pero las crueles nubes envolvían sus luminosos rayos tras el ostentoso tul de sus frágiles cuerpos.

Observé a mi fortuito compañero; estaba dándome la espalda.

—No huyas. La realidad la encontrarás en todas partes, así cruces planetas, lagos, mares o te arrojes al vacío. Debes enfrentarla y comenzar de nuevo. El puede ayudarte.

—Tú no sabes si yo huyo de la realidad.

Pareció no haber escuchado lo que le dije, pues agregó:

—Todos los que no se encuentran a sí mismos lo hacen.

Entonces quise saber más de él.

—Y tú, ¿por qué me acompañas?

—Ayer me encontraba solo —dijo—, así que hice mi equipaje, guardé las lágrimas en el fondo de la valija, el resto lo llené con un beso y me eché a andar. Entonces te encontré.

Sus palabras afloraron tan ingenuas como la imagen de su cuerpecito.

Busqué en mi bolsa y le ofrecí algo de comida. Extendió su mano y, sin darse vuelta, comenzó a comer. Al rato me dijo:

—Quiero que me regales una estrella.

—Las estrellas mueren de día. Esta noche podré regalarte miles, millones de ellas —respondí.

—No, no están muertas, sólo duermen y esperan. Relátame un cuento, entonces.

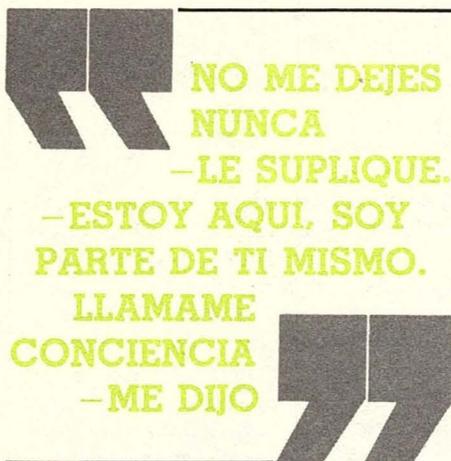
Hice una larga pausa y al oír las palabras que salían de mi boca, me di cuenta de que nunca había contado un cuento. . .

—No sé relatar historias, jamás lo hice —me disculpé.

—¡Oh! —fue todo su comentario.

Tiré la bolsa vacía, me puse de espaldas a él, le dije que se trepara sobre mis hombros y reanudé la marcha. Todo lo que deseaba era encontrar el lago y conocer su profundidad. Era mi obsesión.

Con frecuencia él comentaba la belleza del paisaje y la agilidad de los pájaros, pero yo estaba muy



preocupado como para hacerle caso. En realidad creo que desde que lo vi, consideré sus palabras carentes de sentido, como una concomitancia de la odisea que estaba viviendo. Lo principal era huir. No sé cuánto había andado sin descanso, acompañado siempre por el tenue musitar: "No huyas, no huyas".

Transcurrió el día. No vi el sol ocultarse tras el horizonte porque las nubes y los pinos me lo impidieron. Me cansé de llevar la carga de su cuerpecito y lo deposité en el suelo. Jadeante me recliné a descansar, apoyando la cabeza en el pasto que salvaje mostraba sus raíces sobre la tierra.

Todo un día de andar, sin sentido, sin hallar el sendero, sin encontrar lo que buscaba. Cambié de posición y vi, casi oculto por los nudosos troncos de los árboles, el azul líquido del lago. Una fiebre interior, que nacía en el cerebro y se irradiaba por todo el cuerpo, afloró en mí. Sin pronunciar palabra lo alcé sobre mis hombros y corrí hasta allí a pesar del agotamiento. Parecía un sueño. Tenía sed; ahora podría beber. Quería paz, y allí estaba el líquido azul de las aguas para hacerme olvidar la realidad y adornar la conciencia.

Parecía no haber nada por lo cual vivir. Lo deposité sobre la orilla. Miré el lago sin darle importancia a mi prisa. Con infantil ingenuidad, pero

con una filosofía que sólo poseen los sabios, comenzó a derramar sus palabras. Sus ojos permanecían cerrados, como si soñara. Por primera vez presté atención y escuché su dulce y restauradora voz:

—Podríamos arrojar una piedra sobre la superficie de las aguas y la imagen se rompería en miles y miles de pedacitos líquidos, sin que al lago le importase. Hasta quizá le gustaría; sería algo así como hacerle cosquillas. . . No le importa la imagen. El agua acepta su realidad y sabe vivirla. ¡Por favor, afronta la realidad de tu condición, no huyas más!

Y en los pasillos de mi mente, como retrocediendo en el tiempo, retumbaban cada una de sus palabras. Sentí que tendría que ser tan puro como él. Lo vi como a un gigante sabio. Y tomándolo en mis brazos, musité a su oído:

—Mírame, Pequeño Sabio.

Entonces descubrí que nunca había abierto los ojos que creí ocultos bajo sus párpados; era ciego.

Lo admiré más aun, porque sus ojos espirituales habían sabido captar cada detalle de mis sentimientos. Todavía con él en brazos giré sobre mis talones, y dando la espalda al lago, me alejé bajo el rocío nocturno.

Lo sentía frágil y liviano. Por fin llegamos al claro, donde lo deposité en el suelo. Se abatió blandamente, como una espiga bajo la fuerza arrebatadora del viento. Sus ojos seguían cerrados, la leonina cabellera yacía en armonioso desorden. Respiraba con dificultad.

Quise atravesar las nubes y tomar una estrella del cielo para regalársela. A manera de agradecimiento dijo:

—Te regalaré el único beso que traía en mi equipaje. Ya no lo necesitaré nunca más. He cumplido mi cometido. Y acercando sus labios suaves me besó dulcemente.

Hubiera querido llorar, pero no tuve fuerzas para ser tan débil.

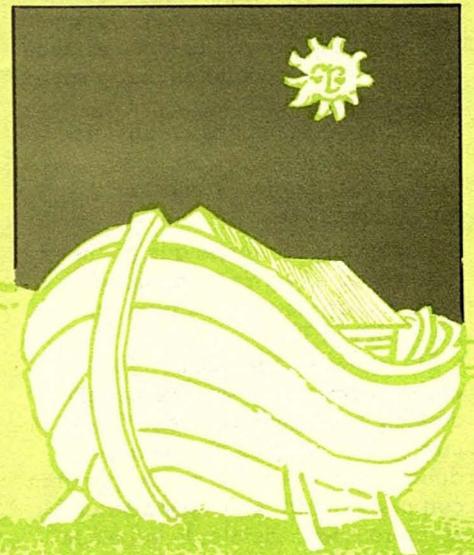
—Gracias por enseñarme tantas cosas, Pequeño Sabio. No huiré más. No me dejes nunca —le supliqué.

—Estoy aquí, soy parte de tí mismo. Llámame Conciencia.

Recordé sus palabras: "Las estrellas no mueren, tan sólo duermen y esperan". Quizás él mismo fuera una estrella. Elevé la vista, pero no lo ví más.

Y el silencio salió no sé de qué remoto rincón para hacerme compañía.

¿ASI QUE DESCUBRIERON EL ARCA DE NOE?



Rolando A. Itin

—¿**L**eiste, Darío, la noticia del descubrimiento del arca de Noé? —preguntó Alfredo a su amigo cuando se encontraron en la puerta del colegio.

—No, no me enteré. ¿De qué se trata?

—Bueno, el diario informa que una expedición fue a Turquía, subió al monte Ararat, y encontró unas maderas que parecen muy antiguas y que creen que pudieron pertenecer al arca de Noé.

—¿Se trata de ese barco en el que dicen que entraron muchos animales para salvarse de un diluvio? ¿Y eso te parece muy importante? A decir verdad, me parece una linda historia para entretener a los niños, pero no algo para gente grande. . . en pleno siglo veinte —respondió Darío con desdén.

—Tal vez puede parecerte increíble —continuó Alfredo con el mismo entusiasmo de antes—, pero un diluvio del que escaparon unos pocos en un arca, si realmente ocurrió, debió dejar profundas huellas en los sobrevivientes y en sus descendientes. ¿Me ayudarías a explorar un poco más este tema en la biblioteca? Eso es, si tenemos hoy algún período libre. . .

—Bueno, lo haré por darte el gusto, pero todavía me parece que realmente no vale la pena tanto esfuerzo.

Ya estaban llegando al aula, y pronto las actividades de sus clases absorbieron toda su atención.

La mañana transcurrió sin mayores novedades, siguiendo su rutina habitual. El penúltimo día, sin embargo, interrumpió la monotonía: el profesor de Matemáticas avisó que estaba indispuerto y no fue

reemplazado. Los dos amigos se dirigieron sin demora a la biblioteca.

—Srta. Domínguez, ¿podría ayudarnos a encontrar material sobre el diluvio universal y el arca de Noé?

La bibliotecaria, con su disposición habitual, de inmediato se dedicó a atender el pedido. Después de una breve demora, regresó con un par de libros y algunas revistas con artículos sobre el tema.

De inmediato se sumergieron en la lectura.

—Mira, Darío, aquí se cuenta que ciertos indígenas del altiplano peruano narran que una vez una llama no quería comer a pesar de encontrarse con buenos pastos. El dueño, sorprendido, se preguntaba la razón de esa extraña conducta. Pero quedó atónito cuando ésta le contó que estaba triste porque en breve el mar cubriría durante cinco días toda la tierra con excepción de la cumbre de Ancasmarcha. Allí se dirigió el indio con su familia, sus animales y las provisiones necesarias. A medida que el agua subía, también subía la montaña que parecía flotar. Al quinto día, efectivamente las aguas bajaron y esa familia repobló el mundo.

—Sin duda es pura coincidencia —repuso su amigo, todavía incrédulo.

Siguieron leyendo en silencio. Pronto Darío encontró algunos datos más: los mayas y los aztecas tenían leyendas muy semejantes. Los esquimales de Alaska y del Canadá cuentan algo parecido; los indios cherokees de América del Norte hablan de un perro que advirtió a su amo de la proximidad de un diluvio y que sólo se salvarían si entraban a un barco que encontrarían anclado en el río cercano. También los antiguos chinos recuerdan que el fundador de su civilización, Fu-hi, escapó de las aguas de un diluvio junto con su esposa, tres hijos y tres hijas.

Además, la palabra china para "barco" usa caracteres que incluyen el número ocho y una boca.

—La verdad es que esto ya no me parece una coincidencia —musitó Darío como para sí.

—Aquí encuentro que los griegos hablan de un tal Deucalión y de un diluvio en su época. También dice que Beroso, un sacerdote babilonio que escribió en tiempos de Alejandro Magno, cuenta de cómo Xisuthro y su familia se salvaron del diluvio en un barco que los dioses le ordenaron construir. Ese barco encalló en los montes de Armenia, donde los peregrinos lo visitaban y volvían con trozos de asfalto que usaban como amuletos.

—¡Escucha esto! —lo interrumpió Darío, con visible entusiasmo—. Hace poco más de cien años se descubrieron unas tablillas súmeras con la epopeya de un cierto Gilgamesh, quien fue a ver a Utnapishtim para descubrir el secreto de su longevidad. Este le contó cómo los dioses le avisaron del diluvio que vendría, le ordenaron que construyera un barco para salvarse y que dijera a sus conciudadanos que abandonarían el lugar para que ellos pudieran tener buena suerte. Además, algunos detalles se parecen al relato bíblico.

—Si te parece, podríamos compararlo con la Biblia. El relato del diluvio está en los capítulos 6 al 8 del Génesis, el primer libro de la Biblia.

Dedicaron algunos minutos a leerlo. Después que Dios indicó a Noé que debía construir un gran barco, con todas las especificaciones, le señaló la causa: la maldad de los hombres

de su época. Debía advertir a la humanidad de la sentencia e invitarlos a abandonar sus malos caminos. Los animales entraron ordenadamente al arca y luego se produjo el diluvio, que cubrió todos los montes. Finalmente, después de un año y siete días, Noé, su familia y los animales salieron para repoblar la tierra. Dios aceptó la ofrenda de gratitud de Noé y estableció el arco iris como una garantía de que no destruiría nuevamente a los hombres con un diluvio.

Aunque varios detalles del relato de Gilgamesh coincidían había graves divergencias: dioses que se peleaban, el engaño a los conciudadanos, y las dimensiones del barco, entre otras.

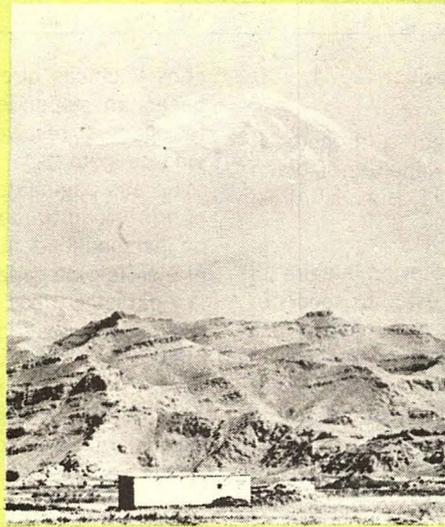
En eso, oyeron el sonido del timbre que les anunciaba que debían dirigirse de nuevo al aula.

Ya en camino a sus casas, Alfredo propuso:

—¿Qué te parece si esta tarde vamos a ver a nuestro amigo, el profesor Díaz, que hace un tiempo hizo un viaje hasta esa parte del mundo? Por lo que le dijo a mi padre, estuvo cerca del Ararat, y tal vez él nos pueda dar algunos datos más, y aclarar esto del descubrimiento del arca.

A la hora convenida se dirigieron a la casa del profesor y le pidieron que les hablara de su visita al Ararat.

—Con mucho gusto —comenzó el profesor—. La verdad es que ese viaje no es fácil de olvidar. Llegamos de noche a Dogubayazit, una población de unos 40.000 habitantes, en la planicie de Bayazit, que rodea el Ararat. Pero recién al salir el sol a la mañana siguiente tuvimos nuestra primera visión de ese imponente volcán apagado. Era realmente un espectáculo. Ante nosotros había una extensa llanura. A unos ocho o diez kilómetros se veían los primeros faldeos del monte, cubiertos con una capa de ceniza grisácea alternada con tierra parduzca. Cuando el sol ascendió un poco más sobre el horizonte, pudimos ver una zona un poco más verdosa donde nos dijeron los lugareños que los kurdos apacientan sus ovejas durante los meses de verano. Más arriba se veía una masa de rocas negras parcialmente escondidas por la nieve perpetua que corona la cumbre de 5.165 m de elevación. Era el *Buyuk Agri Dagi* o Gran Monte del Arca, en turco. A unos diez o doce kilómetros al SE se levanta el cono del *Kucuk Agri Dagi*, o Pequeño Monte del Arca,



Al fondo, el Gran Ararat visto desde el norte.

con sus 3.925 m de altura. Como ven, muchachos, hasta el nombre recuerda al arca de Noé. Realmente esa mole aislada era impresionante.

—Yo tenía la idea de que era parte de una cadena de montañas —observó Alfredo.

—También yo tenía esa idea —continuó el profesor—. Pero tuvimos la ocasión de rodear la mitad del monte por el norte, algo más de 180° de círculo, y hubiéramos podido dar la vuelta completa si las autoridades nos lo hubieran permitido. No se olviden que la frontera con la Unión Soviética pasa a sólo uno o dos kilómetros del camino que rodea el Ararat.

—Y... ¿encontraron el arca? —preguntó Darío con un dejo de ansiedad.

—No teníamos tiempo para ascender al monte ni estábamos preparados para ello. El volcán tiene laderas muy empinadas, y hay que tener práctica para esa actividad. Pero estando allá nos contaron que había tres expediciones independientes en el monte. Una de ellas es la que informó que habían encontrado unas maderas con evidencias de haber sido trabajadas con herramientas. Tendremos que esperar hasta tener informes científicos sobre la antigüedad de esas maderas antes de poder afirmar si pertenecieron al arca de Noé. Ya otras expediciones habían hallado vigas de madera en la zona, pero los estudios indicaron que todas procedían de los siglos III a VI DC.

—Esta mañana leí que una expedición exploró una formación

rocosa con la forma aproximada de un barco —añadió Alfredo.

—Efectivamente, esa expedición se organizó por causa de una foto aérea turca de esa región, y la exploraron con cuidado. Pero no pudieron encontrar nada que hiciera pensar que allí había un barco enterrado. Fue una lástima, ¿verdad?

—Realmente hubiera sido interesante —admitió Darío, cada vez con más interés.

—Durante diez años el gobierno turco no autorizó nuevas expediciones, a causa de la tensión política en esa frontera, pero desde 1982 ha vuelto a conceder algunas autorizaciones. Sería interesante que alguna de ellas pudiera encontrar el arca.

—¡Cuánto me gustaría poder ver una foto auténtica de la verdadera arca de Noé! —dijo Alfredo, como para sus adentros.

—¡Ya lo creo! —replicó el profesor—. También a mí me gustaría que se encontrara. Sin duda con eso la fe de muchas personas en la veracidad del relato bíblico se vería fortalecida. Pero no olviden que los que no quieren creer tienen la posibilidad de buscar otras explicaciones que les eviten aceptar el testimonio del libro básico del cristianismo. Felizmente no es necesario que se encuentre el arca de Noé para que podamos creer en la Biblia. Hay suficientes evidencias y testimonios que nos aseguran que este libro es realmente confiable.

—Profesor, ha sido Ud. muy amable en contarnos todo esto. Le agradecemos por las informaciones que nos dio —dijo Alfredo al despedirse—.

—Si tienen alguna otra pregunta, no vacilen en verme, pues me gusta mucho hablar sobre mi Libro favorito con muchachos investigadores —agregó el profesor.

Mientras volvían a casa de Alfredo, Darío caminaba en silencio. Parecía muy preocupado.

—¿Qué piensas, Darío?

—En todas esas leyendas que leímos esta mañana, en el relato bíblico que repasamos, y en las implicaciones que tiene este relato para cada uno de nosotros. ¿Será que se encontrará el arca? ¿Será que hubo realmente un diluvio que destruyó a todos los vivientes que no entraron en ella?

—No tengo dudas de ello, Darío, pues las Sagradas Escrituras lo dicen y nuestro Señor Jesucristo mismo habló del diluvio como de un hecho real.



COMO ELEGIR LA PROFESION
Por Pierre Weil

Editorial Kapelusz, 1974, 150 págs.

Para conseguirlo dirígete a: Editorial Kapelusz, Moreno 372, 1091 Buenos Aires, Argentina.

“¿Qué profesión elegiré al concluir los estudios secundarios? ¿Para qué tendré más condiciones: para profesora o para asistente social?” Estas y otras preguntas por el estilo surgirán en tu mente antes de finalizar el último año de tu educación media. Y no sólo en tu mente, sino en la de tus padres y maestros.

El objeto de este libro es justamente ayudar a mucha-

chos y chicas que, como tú, necesitan responder estos interrogantes y resolverlos en una vida de éxito.

En sus páginas podrás descubrir las aptitudes y rasgos de personalidad que facilitan el ejercicio de cada profesión, las características personales contraindicadas que hacen desaconsejable el ingreso a las diferentes ocupaciones, y hasta el aspecto médico, cuando una determinada profesión puede ser perjudicial para la salud de ciertos individuos predispuestos o aquejados de enfermedades o defectos físicos.

La experiencia demuestra que la mayoría de los adoles-

centes sólo conoce de cinco a diez ocupaciones, cuando en realidad, en los países latinoamericanos, rondan las 1.600.

Como ves, esta información te será muy útil. Los ocho capítulos del libro te orientarán en las difíciles elecciones que aún te esperan y te darán buenos métodos para vencer.

¿Y si tu caso fuere el de aquel universitario que comenzó una carrera pensando que se adaptaba a sus gustos y condiciones y después de un tiempo se dio cuenta de su error y la abandonó? ¿Está todo perdido para ti? ¡No te desanimes y dale una ojeada a este libro! —MC.

BASTANTE ESPACIO EN LA FAMILIA

Por los Heritage Singers



Distribuidora Chapel Records, estereofónico S1526, 1977.

Para conseguirlo dirígete a: Chapel Records, 1350 Villa Street, Mountain View, CA 94042, Estados Unidos de Norteamérica.

El conjunto musical Heritage Singers está formado por trece miembros, que en esta oportunidad cantan en castellano para ti.

Los temas de este disco pertenecen al género de música religiosa moderna. Algunos de sus títulos son: Bastante espacio en la familia, Bajo sus alas, Porque El vive, No

es ningún milagro y Paz maravillosa.

Las voces de este conjunto mundialmente conocido armonizan magníficamente, y unidas a los excelentes servicios de orquestación y grabación harán la delicia de tus horas de descanso y meditación. —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 lleguen!

Elvio H. Trindadez — Avda. Uruguay 1.000 — 3300 Posadas — Misiones — Argentina. Tiene 18 años. Habla español, portugués y alemán. Le gusta la música religiosa. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de Brasil, Paraguay y Argentina.

Carlos S. Cutipa G. — Casilla N° 185 — Juliaca — Perú. Tiene 17 años. Le gusta la fotografía, la música, la lectura y los amigos. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de 15 a 30 años.

William R. García C. — Calle Castillo N° 148 — Apartado Postal 175 — San Francisco de Macoris — Prov. Duarte — República Dominicana. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de todo el mundo.

José Giovenale — 3263 Pronunciamento — Col. San Cipriano — Entre Ríos — Argentina. Le gusta leer la Biblia. Es aficionado a la mecánica. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de cualquier país de habla castellana.

Liliana E. Velázquez — Instituto Juan B. Alberdi - C. C. N° 6 — 3315 Leandro N. Alem — Misiones — Argentina. Tiene 12 años. Desea intercambiar monedas y estampillas con chicos de todo el mundo.

Daniel W. Velázquez — Instituto Juan B. Alberdi — C. C. N° 6 — 3315 Leandro N. Alem — Misiones — Argentina. Tiene 10 años. Desea intercambiar monedas y estampillas con chicos de todo el mundo.

Lilia Melendres — Julio Balmaceda 64-68 — La Consulta — 5500 Mendoza — Argentina. Tiene 17 años. Le gusta practicar voleibol. Desea mantener correspondencia con chicos de todas las edades y países.

Graciela Casco — Colegio Adventista del Plata — 3103 Villa Libertador San Martín — Entre Ríos — Argentina. Tiene 18 años. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de cualquier edad y país de América.

Héctor Norberto Lerke — Colegio Adventista del Plata — 3103 Villa Libertador San Martín — Entre Ríos — Argentina. Está cursando el 5° año del Profesorado de Música, combinado con Teología. Le gusta el voleibol y la música sacra, instrumental y clásica. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de 18 a 23 años.

Masaje cardíaco externo



Una de las instancias más dramáticas que pueden ocurrirnos es la de vernos súbitamente ante una persona que ha sufrido un paro cardíaco.

El masaje cardíaco externo para reanimar el corazón debe ser una de las primeras técnicas de primeros auxilios que cualquier persona —no tan sólo el amante de la vida al aire libre— debiera aprender.

Es imprescindible saber reconocer inmediatamente los síntomas y actuar con la mayor premura. Cuando el corazón se detiene la sangre no circula. A diferencia de cualquier otra célula del cuerpo, las células nerviosas muertas no se reponen, y para esto bastan ¡tan sólo 3 minutos! desde que dejaron de recibir oxígeno a través de la sangre.

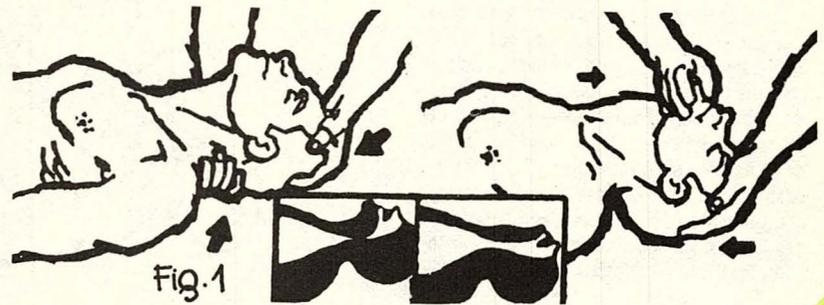
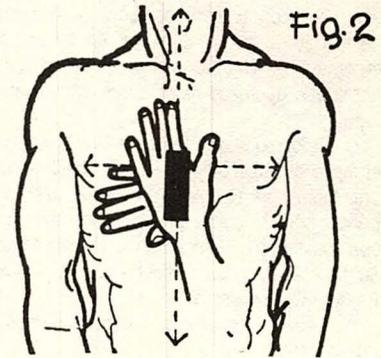
Es por ello que deberá actuarse con toda celeridad. En 15 segundos se puede determinar si se está ante un caso de este tipo:

1. ¿Hay respiración? Afloja rápidamente ropas y cinturón. Revisa la boca para asegurarte de que no hay obstrucciones. Si hay prótesis dentales (dentaduras postizas), sácalas. Con el paciente tendido de espaldas, pon tu mano bajo su cuello y levántalo, al tiempo que extiendes hacia atrás la cabeza para abrir las vías respiratorias (fig. 1).

Observa los movimientos del pecho, y acerca tu oído a la boca para ver si hay respiración.

Esta técnica de masaje deberá complementarse casi siempre con respiración artificial boca a boca, descrita en **Campificha PA-2**. Aquí sólo trataremos el masaje cardíaco externo, pero deberás aprender a practicar simultáneamente ambas técnicas tú sólo, para el caso de que nadie pueda ayudarte.

2. ¿Hay pulso carotídeo? No trates de sentir el pulso en la muñeca o el corazón. Determina si hay pulsación en la carótida, arteria ubicada justo a ambos lados de la "nuez de Adán", en el cuello. (Aprieta suavemente sólo de un lado, o podrás agravar el problema al obstruir las carótidas.)



Campificha PA-1

Elección y afilado del hacha de mano



Es posible que no exista herramienta más útil para el acampante que el hacha de mano. Cuando pienses adquirir una, será importante tener en cuenta algunos detalles a fin de lograr los resultados esperados. No siempre el hacha más cara será la mejor, y es posible que estés pagando demasiado dinero por algo que no te será útil. Será sabio consultar, buscar, probar y comparar precios antes de decidirte.

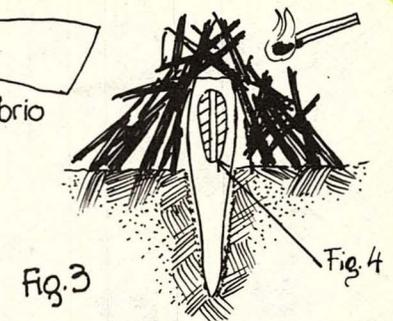
Llamamos hacha de mano a la herramienta con una cabeza de unos 500 gramos y un mango de madera (su nombre exacto es **astil**) de 30 a 40 cm de largo. Sin duda habrás visto por allí hachas totalmente metálicas, a veces con cabeza y mango de una sola pieza, otras con mango de caño. Suelen ser muy vistosas, y es posible que te impresione su mayor peso, y creas que cortarán mejor. A poco de usarlas te convencerás de que la mayoría no sirven, y por una razón muy simple: no están equilibradas (además de que los filos suelen ser muy malos).

Haz esta sencilla prueba: Apóyala sobre tu dedo índice, justo detrás de la cabeza. Un hacha bien equilibrada quedará perfectamente horizontal (fig. 1). El uso te mostrará la diferencia.



Otro detalle importante es la forma del astil. Los mangos rectos no dan buen resultado. El mejor es el llamado canadiense, reconocible por su doble curva en forma de S alargada (fig. 2).

Si se quebrara el mango, como ocurrirá alguna vez, deberás hacer dos cosas: la segunda será fijarte en la figura 3 y esperar la explicación que daremos después. Antes de ello, apresúrate a hacer la primera: ¡Curar la cabeza del compañero a quien le habrás pegado con el hacha que salió volando! (¿No ha ocurrido nada? Pues agradece al Cielo, y no te olvides de cumplir las reglas mínimas de seguridad.)



Ahora sí: Entierra la cabeza (del hacha, claro) en tierra húmeda, y construye sobre ella un fuego pirámide, para quemar la madera que ha quedado dentro del ojo (fig. 4). La tierra mojada impedirá que el filo se destemple. Trata de hacerlo rápidamente, y enfría enseguida el hierro en agua.

Para colocar un mango nuevo, observa y sigue las indicaciones de la figura 5. Deberás tallar con el cuchillo la parte superior, después de haber marcado la punta, con el ojo como patrón. Verifica cada tanto el progreso de tu trabajo, ya que no siempre el ojo es bien parejo, y el mango puede aflojarse con el uso.

Campificha H-1

3. ¿Cómo están las pupilas? Abre un ojo del paciente. En el estado de muerte aparente la pupila aparece dilatada (midriática), lo que confirma el sufrimiento cerebral por falta de oxígeno.

Si no hay pulso y la pupila está dilatada, no hay tiempo que perder. Deberás serenarte y ser consciente de que estás ante un cadáver, pero con buenas posibilidades de ser resucitado si no te demoras en iniciar el tratamiento. Actúa tú mismo con decisión, hasta que aparezca alguien más experimentado.

a. Colócalo sobre una superficie firme. En el suelo estará mejor. Si está acostado, pon una tabla bajo el colchón, o que alguien se ponga bajo la cama y sostenga el elástico con los brazos. Pero como todo esto toma su tiempo, haz algo mucho más efectivo: Bájalo rápidamente al suelo.

b. Descubre el pecho y afloja las ropas que opriman.

c. Asegúrate de que el canal respiratorio esté abierto, como fue indicado antes.

d. El corazón está en el centro, debajo del esternón (el hueso plano ubicado en el centro del pecho). Desliza tu mano hacia el abdomen, hasta que sientas el apéndice xifoides (la parte blanda que es la punta del esternón). Sube 2 o 3 cm hacia arriba. Ese es el lugar, bien al centro de la caja de las costillas (fig. 2). A veces es útil comenzar con un fuerte golpe aplicado con el puño en ese lugar para hacer reaccionar el corazón.

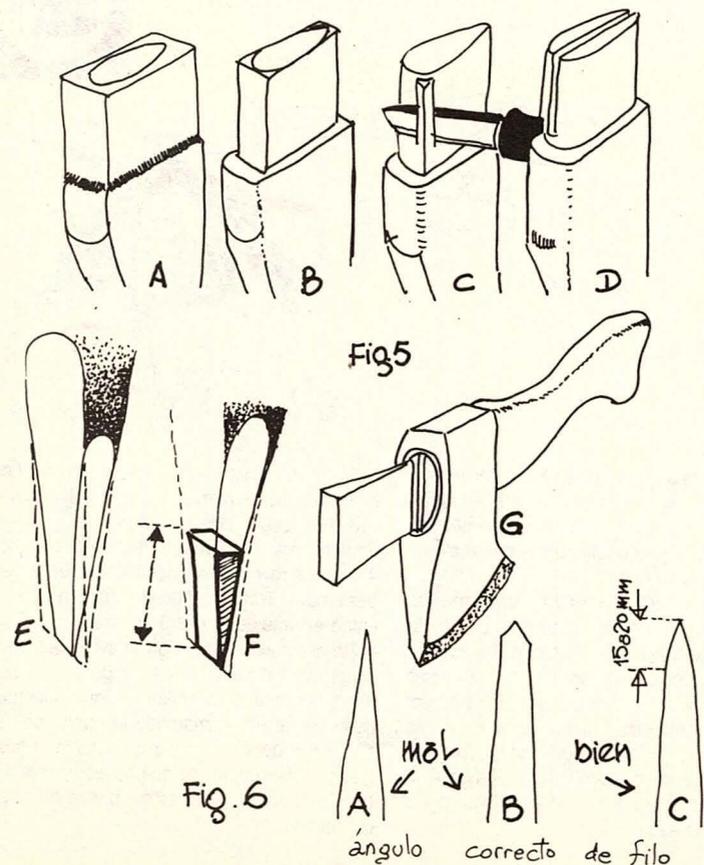
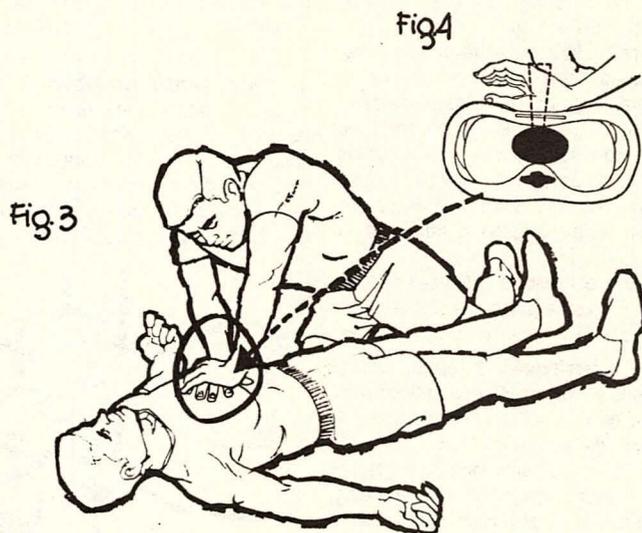
e. Pon allí el "talón" de una de tus

manos, y luego la otra sobre la primera. La presión va a ser enérgica, por lo que existe el riesgo de fracturar costillas. Para evitarlo, entrelaza los dedos de ambas manos. De esta forma, sólo el talón de una mano apoyará sobre el pecho (fig. 3).

f. Con los brazos extendidos, sin flexionar los codos, presiona enérgica y firmemente. El pecho debe descender entre 3 y 4 cm cada vez. Trata de imaginar el corazón siendo presionado por la caja de las costillas (fig. 4).

g. Comienza con 2 a 5 insuflaciones enérgicas boca a boca (**Campificha PA-2**), y empieza a presionar a razón de unas 60 veces por minuto. Pide a alguien que te dé el ritmo, ayudado por un reloj.

h. Ocupa a la gente que se acerca: Que alguien aleje a los curiosos, que otro busque ayuda, etc. Sigue trabajando durante un buen rato si fuere necesario, hasta que llegue un médico. No te detengas. Cinco segundos de demora pueden ser fatales. ¡Tienes una vida bajo tus manos!



Terminado esto, haz un corte con el serrucho, pon la cabeza e inserta una cuña de madera más dura, que habrás tallado como indica la figura. Deberá quedar tan sólidamente ajustado, que al trabajar puedas sentir que el mango y el hierro son una sola pieza.

Veamos el afilado: Si tienes una piedra esmeril a motor, mejor. Lo ideal sería una gruesa para el desbastado y una más fina para dar el filo. Este no deberá abarcar un ancho mayor de 1,5 a 2 cm, y asegúrate de no darle un ángulo equivocado, como indica la figura. Deberás enfriar constantemente el hierro con agua, y trabajar despacio, para no dejar las huellas de un pieterno: Los puntos donde se ha destemplado el metal en el filo de su hacha.

Para el campo llévate una piedra redonda de esmeril, de unos 5 a 7 cm de diámetro, y trabaja sobre el filo haciendo movimientos circulares. También puedes hacerlo con una lima triangular. Asegura bien el hacha para trabajar cómodo (fig. 6).

Usa después una piedra de asentar, de grano mucho más fino, al agua o al aceite. Elimina las rebabas haciendo movimientos circulares.

Contrariamente a lo que se cree, un hacha bien afilada es una herramienta muy segura, como lo indica la Biblia: "Si el hacha se desafiló y no se la vuelve a afilar, habrá que golpear con más fuerza" (Eclesiastés 10: 10, versión **Dios habla hoy**).

Usa la cabeza (en lugar de tener que venderla): Mantén afilado tu herramienta.

UN MUNDO DE AGUA

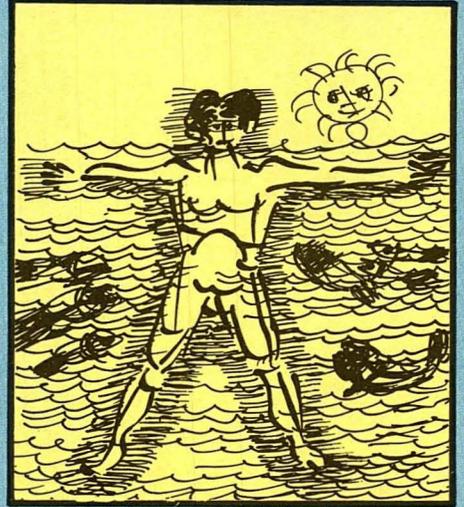
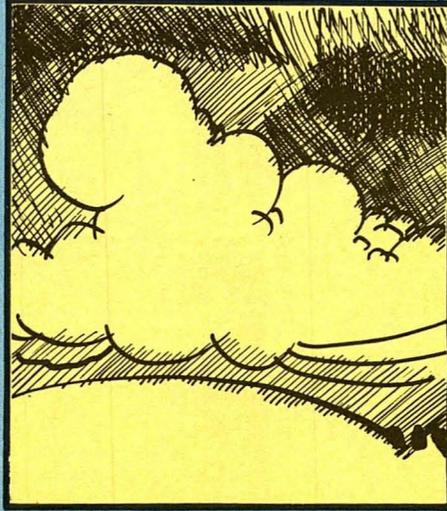
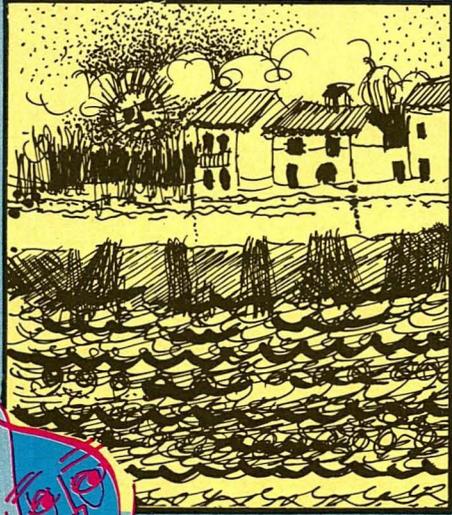
Texto de Ariel Lust
Dibujos de Luis O. Marzón

ESTA MEZCLA DE GASES QUE LLAMAMOS AGUA ES UNA SUSTANCIA INCOLORA, SIN SABOR, SIN OLOR, Y LIBRE DE CALORÍAS. PARA QUE NUESTRO ORGANISMO FUNCIONE ADECUADAMENTE DEBEMOS USARLA EN ABUNDANCIA.



DOS ÁTOMOS DE HIDRÓGENO Y UNO DE OXÍGENO (H_2O) FORMAN EL MÁS COMÚN Y ABUNDANTE ELEMENTO DE LA SUPERFICIE TERRESTRE.

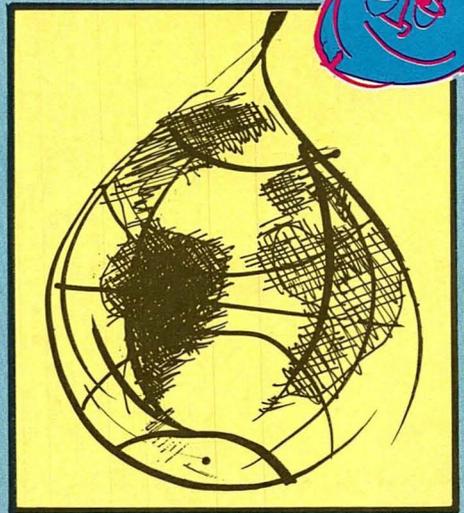
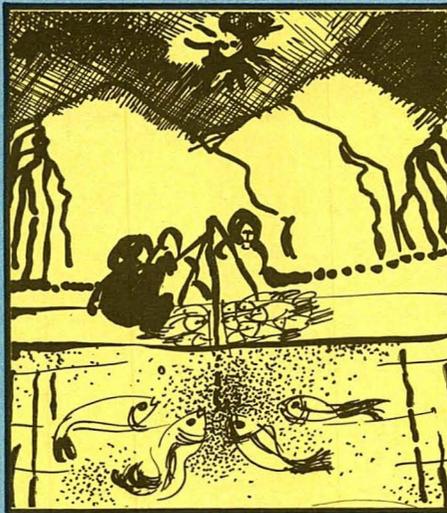
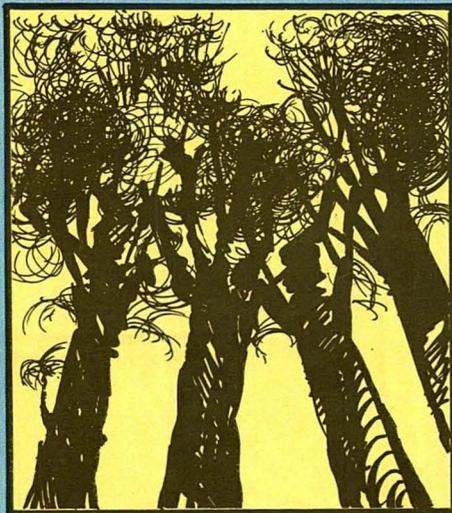
SI BIEN HAY AGUA POR TODAS PARTES, LA APROVECHABLE ES REALMENTE POCa: UN 97% ES SALADA, UN 2% ESTA RETENIDA EN LOS GLACIARES, Y DEL 1% RESTANTE MUCHA NO PUEDE SER USADA POR ESTAR CONTAMINADA.



COMO EL AGUA CONSERVA MÁS CALOR QUE LA TIERRA, LA GENTE QUE VIVE CERCA DE UNA COSTA MARINA DISFRUTA DE VERANOS MÁS FRESCOS Y DE INVIERNOS MÁS SUAVES.

LAS NUBES SON AGUA EN TRANSICIÓN. EN ESTA FORMA CIRCULAN ANUALMENTE ENTRE LA TIERRA Y EL CIELO UNOS 400.000 km^3 DE AGUA.

EL 70% DE NUESTRO CUERPO ES AGUA. CURIOSAMENTE, LA MISMA PROPORCIÓN EXISTENTE ENTRE AGUA Y MATERIALES SÓLIDOS EN LA SUPERFICIE DE LA TIERRA.

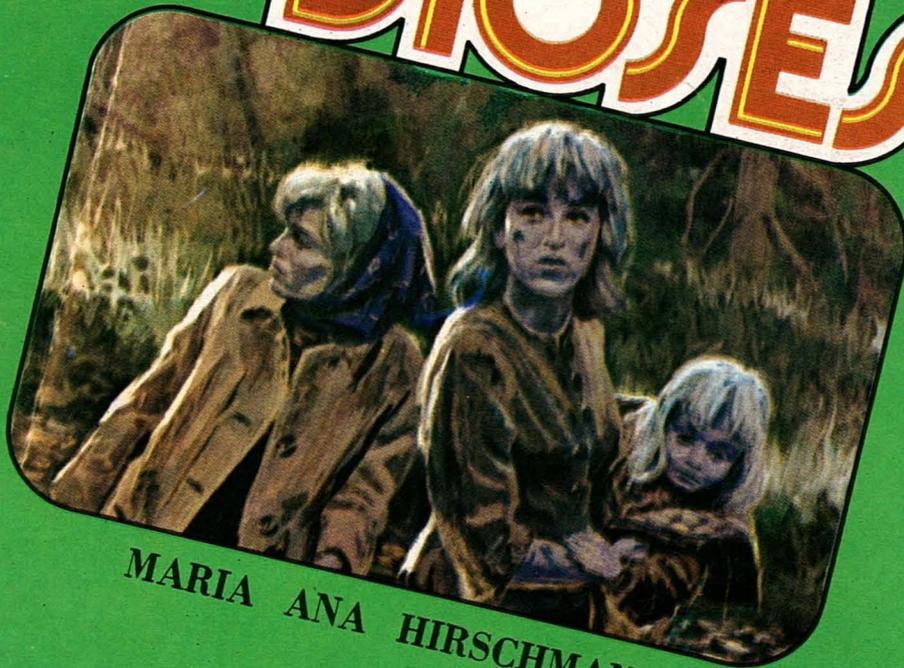


CUANDO SE EVAPORA EN LA COPA DE LOS ÁRBOLES, "TIRA" DEL AGUA QUE CIRCULA EN EL INTERIOR DE LOS TRONCOS, PERMITIENDO QUE SUBA, SIN NINGÚN TIPO DE BOMBA, HASTA 150 MTS. DE ALTURA Y AUN MÁS.

A DIFERENCIA DE CASI TODOS LOS LÍQUIDOS, QUE SE CONTRAEN AL ENFRIARSE, EL AGUA SE EXPANDE UN 9% CUANDO SE CONGELA. ESTO PERMITE QUE EL HIELO FLOTE Y SE MANTENGA LA VIDA EN LOS MARES, RÍOS Y LAGOS HELADOS.

DADO QUE MÁS DE LAS DOS TERCERAS PARTES DE NUESTRO PLANETA ES AGUA, ÉSTE DEBIERA LLAMARSE "OCÉANO" Y NO TIERRA.

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.