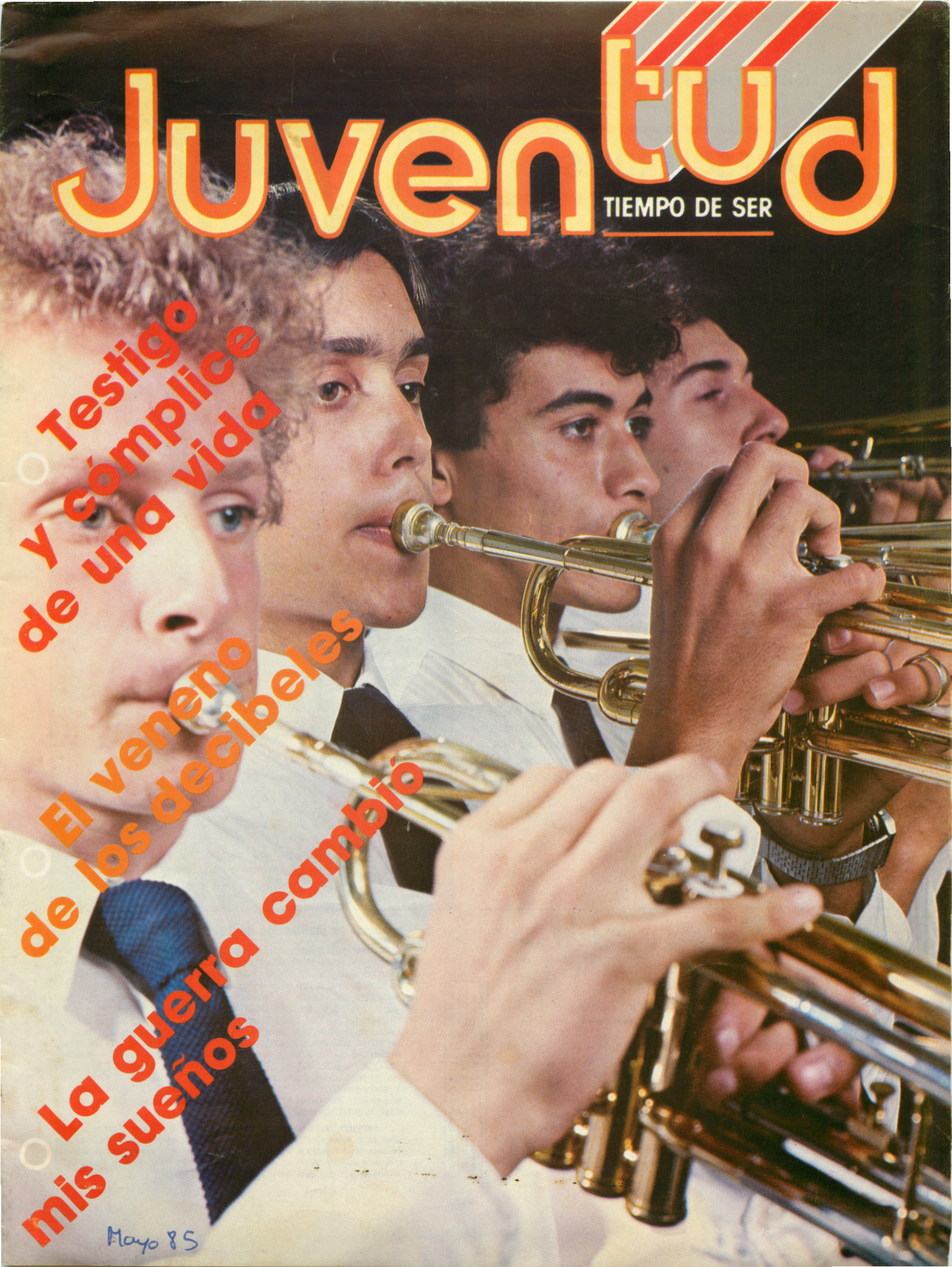
Juventud

TIEMPO DE SER

- Testigo y cómplice de una vida
- El veneno de los decibeles
- La guerra cambió mis sueños

Mayo 85

AGAPESCLEROSIS

Seguramente has oído hablar de la esclerosis espinal, o coronaria, o cerebral, o de la arterial, más comúnmente llamada arteriosclerosis. Esta última es una enfermedad muy común de nuestros días. Una enfermedad terrible, que necesita mucho tiempo para dejar ver sus efectos.

El arteriosclerótico a veces acusa un bajo porcentaje de colesterol en su sangre, pero esta nociva sustancia se va acumulando en las paredes de las arterias y venas hasta endurecerlas y obstruirlas totalmente. Entonces, está todo perdido. El proceso es irreversible. La sangre circula lentamente, el oxígeno no llega en cantidad necesaria a las células casi asfixiadas. . . la muerte gana la partida.

Tú estarás pensando que eres muy joven para sufrir de arteriosclerosis. Tienes razón, esta enfermedad no trunca las vidas jóvenes. Pero hay otra enfermedad más frecuente y más terrible que la anterior, de etiología semejante y que podríamos llamarla *agapesclerosis*.

Este término no lo encontrarás en los libros ni diccionarios médicos. Es más, no lo encontrarás en ningún libro. Pero si miras a tu alrededor encontrarás a muchas víctimas de esta enfermedad. *Agápe* significa en griego afecto, amor, y *sklerós*, duro. Sabes, entonces, a qué me refiero. Hay mucha gente que tiene enfermo el amor, endurecido el afecto a tal punto que éste ya no fluye ágilmente por las vías sensibles del corazón.

La agapesclerosis ataca a cualquier edad. Hasta a los más jóvenes. Te conozco y sé que gracias a Dios no ha llegado hasta ti todavía. Por eso quería decirte que te mantengas alerta para no convertirte en una de sus víctimas. No permitas que tu amor se endurezca. Demuéstralo. No importa si es mucho o poco. Los seres que te rodean necesitan esas demostraciones.

La agapesclerosis no deja sobrevivir mucho tiempo al paciente. Le ocasiona la muerte sin misericordia. La muerte espiritual y finalmente la muerte eterna. ¿Por qué eterna? Porque la Sagrada Escritura dice: "El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor". Y el que no ha conocido a Dios vive en las tinieblas para siempre.

La directora

AÑO 50 - Nº 5 MAYO de 1985

JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER

Pág. 10

INDICE

TESTIGO Y COMPLICE DE UNA VIDA	3	Carola Amen
REFLEXIONES SOBRE MI JARDIN	5	Virginia Ursini
¿LECTOR LIEBRE O TORTUGA?	6	Ana Lía Muro
SIMPLEMENTE, UN GORRION	9	Daniel Liernur
LA GUERRA CAMBIO MIS SUEÑOS	10	Haroldo Eloy Cairo
EL VENENO DE LOS DECIBELES	12	Marcos Caracciolo
LO QUE APRENDI ACERCA DE DIOS	14	George R. Foster
CAMPIFICHA	17	Osvaldo Gallino
¡QUE RUIDO! (O LA CONTAMINACION SONORA)	19	Ariel Lust y Luis O. Marsón
LIBROS, DISCOS Y CASETES	16	
INTERCAMBIO	16	

Juventud

DIRECTORA
Mónica Casarramona

REDACTORES
Osvaldo N. Gallino
Jorge Torreblanca

PRODUCTOR ARTISTICO
Luis O. Marsón

FOTOGRAFO
Ariel Lust

GERENTE GENERAL
Roberto Guilón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Itin

GERENTE DE COMERCIALIZACION
Arbin E. Lust

FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199 — TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 590
CORREO ARGENTINO Sucursal (B) Florida y Central (B)
REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL Nº 307732 — PRINTED IN ARGENTINA

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: 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.

–12055–

TESTIGO Y COMPLICE DE UNA VIDA

(O el diario personal)

AL CORAZON

Carola Amen

Aquel día de enero Susana comenzó un diario que había recibido para Navidad. Estaba encuadernado en cuero blanco, cuyo cierre se aseguraba con un pequeño candado y su llave. En su interior poseía una limitada cantidad de espacio para cada día. La resolución de Susana para el Año Nuevo era escribir fielmente cada noche, antes de acostarse. ¿Sería capaz de resumir las actividades de un día en exactamente cinco líneas? No se sentía muy segura, pero si lo lograba, al fin de los 365 días podría tener un hermoso registro de su año.

* * * * *

El 4 de enero Jorge comenzó su diario. Compró un cuaderno grande, con lomo de espiral y una brillante tapa roja. Su plan: escribir cuandoquiera se sintiera con ganas, cualquier comentario, de la longitud que fuera, y que le pareciera apropiado. Su blanco principal era llevar nota de sus experiencias en una clase de programación básica de computadoras que acababa de comenzar.

* * * * *

Tanto Susana como Jorge tenían buenas intenciones, pero ya puedes imaginar quién estaba en mejores condiciones de perseverar. Cuando Susana se olvidó de escribir su registro un día, y luego otro, comenzó a sentirse culpable. Finalmente abandonó el proyecto y el diario quedó archivado en un cajón de la cómoda.

Jorge, por otro lado, descubrió que lo que escribía le ayudaba a resolver futuros problemas de su clase de computación. "A veces paso tres o cuatro días sin escribir nada —decía— y luego escribo páginas enteras. He usado este diario como un silencioso compañero, un lugar para probar ideas. Llego aun a discutir conmigo mismo en sus páginas. Cuando no escribo no me siento culpable. Creo que es porque nunca me propuse escribir todos los días".

Sin entender realmente el proceso, Jorge se había propuesto escribir un diario sin plazos rígidos y sin culpas. Y fue justamente este hábito el que le dio tantas alegrías y satisfacciones.

Un diario es una continua carta a sí mismo, un laboratorio, un cofre de tesoros, el diván de un psicoanalista, un grabador conectado directamente al cerebro, un libro de historia, un cuaderno de viajes, un testigo, un cómplice. . .

Muchos piensan que es un proyecto propio de las chicas. Pero un diario no es sexista. A través de los años, hombres y mujeres, jóvenes y viejos, famosos y anónimos, han encontrado inmensa gratificación en esta práctica. Muchos prisioneros han explotado la vida más allá de sus restricciones físicas. Los científicos han registrado el curso de experimentos y de grandes proyectos, y la gente común ha registrado su vida diaria, a menudo revelando soluciones a problemas que no hubieran sido descubiertas sin el diario.

Dos reglas inviolables

Fecha tus entradas. Puedes comenzar tu diario cualquier día del año. No necesitas esperar el 1° de enero. Nunca escribas simplemente "miércoles". Registra el día, el mes, el año e inclusive la hora. Más tarde, al revisar las entradas, apreciarás haber registrado la fecha exacta.

Escribe siempre la verdad. Como la mayoría de nosotros no tenemos que preocuparnos porque las generaciones futuras publiquen y analicen nuestros devaneos, hagamos del diario algo totalmente privado. No es necesario ni aconsejable que des imagen de santo. Derrama tus buenos y malos sentimientos. Cuando estés feliz, dilo, y con toda la prosa florida que desees. Cuando estés frustrado, deprimido o enojado, escríbelo. Esta es una caja de resonancia segura, y puedes confiar francamente en ella sin herir los sentimientos de nadie, ni tener que arrepentirte más tarde de lo que hayas dicho.

Apuntes para "diarófilos"

Si recién te inicias, es mejor que lo hagas con cuadernos baratos, de hojas en blanco (sin cuadros ni rayas). Elige tu tipo favorito de lapicera y manténla siempre cerca de tu diario, ambas cosas bien a mano.

Si te conviertes en adicto al diario, más tarde podrás comprar o hacer un libro más elaborado. Pero al comenzar, evita entrar en algo que sea demasiado impositivo o muy costoso. Esto puede inhibirte e impedirte escribir libre y naturalmente.

Guarda el diario en un lugar conveniente para tu uso, pero lejos de la vista y curiosidad de los otros. Hablando francamente, necesitas estar seguro de que otros no van a encontrarlo y leerlo.

Qué escribir

Al principio te puedes preguntar qué debes escribir. Quizá nunca te sientes cómodo cuando te piden una composición creativa en el colegio. Esta vez ningún profesor de castellano estará leyendo sobre tus hombros, y nadie corregirá tu gramática u ortografía. Escribe sobre todo lo que te interesa; actividades, *hobbies*, amigos de ambos sexos, planes para el futuro, etc.

A medida que te sientas con más confianza, trata de incluir impresiones más profundas. En lugar de presentar simplemente los hechos —cuántos goles hiciste en el partido de fútbol o la nota que obtuviste en un examen— trata de analizar las *emociones* que tuviste al lograr el gol en los primeros cinco minutos de

---

Carola Amen escribe para **Juventud** desde Sunnyvale, California. Ha llevado un diario personal desde su niñez, lo que da autoridad a sus consejos.

juego o el sabor que te quedó en el alma cuando copiaste en el examen sin que te descubrieran. . .

Cintia usa su diario para lograr su propio equilibrio psicológico dentro del hogar. Ella está convencida de que sus padres son sobreprotectores. Le molestan mucho los reglamentos de la casa y las constantes quejas de su madre. Pero en lugar de hacer una escena cada vez que algo le molesta, va a su habitación y escribe ávidamente en su diario. Pone allí todas sus emociones desagradables y odiosas, cada incidente, cada resentimiento. "Tengo otra razón, además de sacar las cosas de mi interior —explica—. De aquí a unos años, cuando tenga mis propios hijos, voy a volver a leer mi diario. Espero que me ayude a ser más comprensiva con la gente de mi edad. Deseamos cierta independencia. Deseamos que se nos permita cometer errores. Cuando tenga hijos, necesitaré recordarlo".

Asegúrate de ser espontáneo

No es necesario escribir todos los días, ni siquiera una determinada cantidad de veces por semana. A veces estarás demasiado ocupado, o cansado, o simplemente no tendrás interés. Si tal es el caso, registra la razón: "Exámenes finales esta semana", o "Fiebre de primavera. *Picnics*".

Una vacación periódica puede agregar atractivo a cualquier propósito, incluyendo éste. Es un experimento libre de culpa, ¿recuerdas? Es mejor dejar una brecha de días y aun semanas y retornar al diario con entusiasmo que escribir todos los días informes del tiempo y menúes.

En la mayoría de los casos, el único auditorio para tu diario eres *tú*, un tú con más edad que mirará hacia atrás y aprenderá algo acerca de las experiencias y actitudes de los momentos registrados. El propósito, en este caso, es informarte y comprender tu verdadero desarrollo.

A veces desearás compartir partes de tu diario con otros. Un estudiante que va a un país extranjero con una beca o que hace un largo viaje, puede mantener un diario detallado con la intención de leer más tarde esas aventuras en voz alta a la familia y a los amigos.

Cuando tenía catorce años, Carlos participó de la aventura de recorrer en balsa los rápidos de un caudaloso río de montaña. Aunque no pudo escribir mucho en aquel momento, sus notas le ayudaron a realizar el guión de un audiovisual que presentó en el colegio aquel otoño.

El verdadero tú

Sólo si eres capaz de ser franco contigo mismo en el diario, estarás en condiciones de evaluar tu evolución en las ideas, los intereses y los sueños. Hasta puedes llegar a descubrir ciertos esquemas de conducta que no sospechabas en ti. ¿Estás siempre nervioso ante un examen? ¿O cansado y desanimado después de haberte esforzado con un propósito especial?

Nunca permitas que el diario se convierta en una tarea. Entrénate para ser observador de los pequeños dramas, de los acontecimientos simples y de los momentos fugaces. Si estás alerta a los detalles que transforman lo ordinario en especial, sin duda desearás capturarlo en el papel. Cuando te llegue una brillante idea, garrapatea una frase clave como recordativo y asegúrate de transcribirla antes que te olvides de lo que significa.

Una vez que escribas una entrada, no vuelvas atrás para corregirla, pulirla, alterarla o destruirla. La entrada refleja tu estado de ánimo y las observaciones de ese momento, y debiera permanecer tal como la escribiste. Aun cuando pienses que pueda parecer tonta, demasiado cruda, o más bien embarazosa, no la arranques ni la cambies. Algún día, esa misma entrada puede proveerte la pista que necesitabas para entender experiencias similares, tuyas o ajenas. Si escribes en el diario por un largo período, tendrás eventualmente un material de fascinante lectura. Esta es una de las recompensas de ser "periodista". Hojeando tu libro, recordarás acontecimientos y sentimientos que de otra forma se hubieran desvanecido.

* * *

Una vez que te "enganches" en la escritura de tu diario, evolucionará tu propio estilo. Cualquier técnica anda bien; cualquier tema y tratamiento es aceptable, siempre que se adapte a ti. Para lograr variedad, quizá te interese probar alguna de las siguientes ideas:

- Entabla un diálogo imaginario con un padre, amigo o personaje interesante. Escribe tus comentarios y lo que piensas que podría ser la respuesta de tu compañero. También puedes usar este ejercicio como ensayo para una charla real con una persona importante en tu vida.
- Escribe una carta a un amigo o amiga y guarda una copia para tu diario.
- En los días (o noches) cuando no encuentres qué escribir, lucha con preguntas espinosas: ¿Qué opinas respecto de un tema político controvertido? ¿Cómo te sientes ante gente de diferente origen racial o ante las presiones y costumbres de tu Iglesia? El escritor Horacio Walpole, del siglo XVIII, dijo: "Nunca puedo entender algo hasta haber escrito sobre ello". Ayúdate a entender más escribiendo más.
- Nombra tres amigos y escribe la primera impresión que te merecieron y por qué te gustaron.
- Si tuvieras dinero y pudieras viajar, ¿qué lugares y tareas escogerías? Escribe si tu elección se puede concretar o si es tan sólo un sueño.
- Habla de tus virtudes y tus errores. ¿Cómo te ves a ti mismo?
- Si estás desanimado o irritado, da rienda suelta a tu espíritu y a tu pluma. Escribe detalladamente cada una de las cosas desagradables de tu vida, pero sólo *después* de haber hecho una lista de las cosas felices y positivas.
- Vuélvete poeta describiendo la naturaleza. Examina una flor y usa tantos sentidos como sea posible al registrar tus hallazgos.
- Vuelve a escribir los finales de tus libros favoritos, tal como tú los hubieras deseado.
- Escribe la historia, nunca contada de tu personaje preferido.
- Da un paseo por tu vecindad y haz una lista de diez cosas que no hayas notado antes.

Con el entendimiento de que hay mente abierta y honestidad, el escritor principiante de un diario personal puede esperar legítimamente:

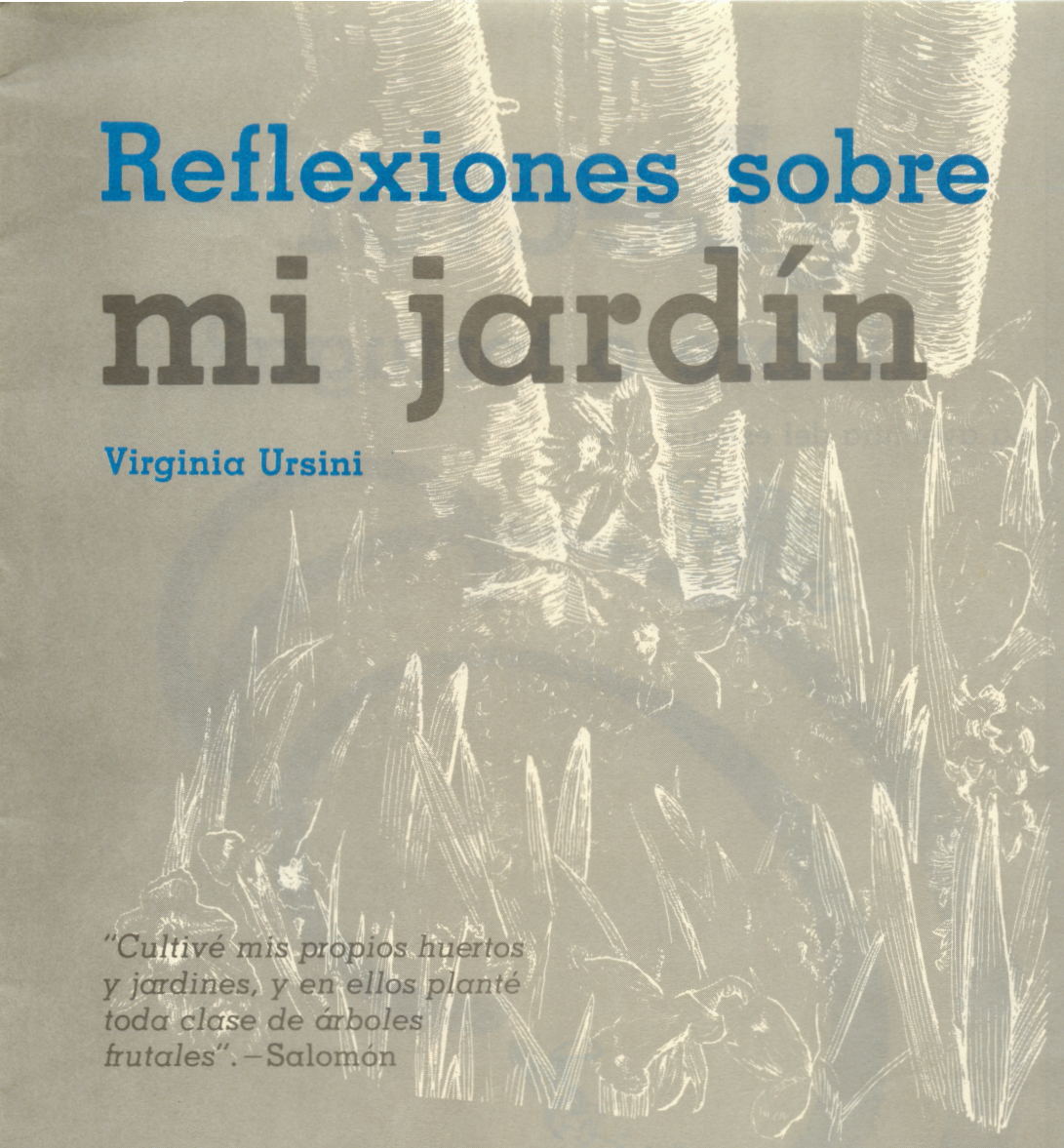
- Sentir satisfacción.
- Una mejor comprensión de sí mismo y sus emociones.
- Un registro de las experiencias personales.
- Una válvula de escape segura para expresiones de todo tipo.
- Una renovación espiritual.

¿Por qué no pruebas iniciar un diario? Puede gustarte.

Reflexiones sobre mi jardín

ECOLOGIA

Virginia Ursini



"Cultivé mis propios huertos y jardines, y en ellos planté toda clase de árboles frutales".—Salomón

Cuando compramos esa casa, el jardín era una gloria. El color de las flores y su perfume rivalizaban con el verde del césped, la fruta madura, los picaflores en las campanitas. . . El atardecer allí hacía pensar en el Edén. Cuando la antigua dueña me dio las llaves de la casa, me dijo una frase que en ese momento me pareció exagerada:

—No descuide el jardín, es mi trabajo de años. . .

Yo me sentía como niño con juguete nuevo, y lo que menos había pensado era cuidar el jardín. Tenía la vaga idea de que el jardinero lo haría, o quizá contrataría un cuidador permanente para el parque. . .

El idilio con las flores duró exactamente una semana. Pronto las malezas empezaron a mostrar sus feas hilachas. Algunos cardos me ofendieron cuando caminaba descalza sobre el césped, y el borde de los canteros empezaba a ser irregular. Para colmo, frutas picadas caían alrededor de la higuera y un enjambre de moscas ponía una nota desagradable en mi edén. Mi jazmín predilecto (el que perfumaba el ambiente por las tardecitas) había sido invadido por una plaga y mostraba sus hojas marchitas. Pero nada me descorazonó tanto como ver que mis rosales (¡casi cuarenta!) eran el bocado predilecto de las odiosas hormigas. Las muy voraces, en negras hileras, desaparecían bajo la tierra portando sus hojas. Me volvía una y otra vez a las plantas sin saber por dónde empezar.

Cuando vino el jardinero le presenté el problema. Me miró sin entender el reproche, y después me dijo:

—Sí, con las plagas *usted* no se puede descuidar.

¡Conque era *yo* la que tenía que preocuparme!

—Ningún jardinero trabajaría en un jardín con plagas, señora. Tendría que venirse a vivir aquí, y usted no podría pagarle el sueldo que él le pediría —me dijo.

Las plagas me tomaron desprevenida. No sabía cómo combatirlas. Comencé a visitar viveros y a pedir consejo. Un experto en sanidad vegetal me explicó el proceso de las plagas y cómo proceder en tales casos. Compré libros sobre el tema, instrumentos apropiados, venenos, y con mucho entusiasmo me puse a trabajar.

Fumigué los rosales, desenterré los cardos, perseguí las hormigas. Coloqué tutores en las plantas más débiles. Pero los resultados no se dejaron ver de inmediato: la belleza del jardín se opacó. Sólo los grandes árboles seguían tan lozanos como al principio.

Para complicar las cosas, la lluvia trabajaba contra mí: cada vez que aplicaba los remedios, llovía, y los debía aplicar nuevamente. Las únicas que andaban bien eran las malezas: brotaban al menor descuido, no me daban descanso. De las hormigas ¡ni qué hablar! Cuando creía que habían desaparecido del rosal, aparecían en el cerco.

Se me estropearon las manos con espinas y picaduras. Estuve a punto de claudicar. Mantener hermoso el jardín era una tarea de nunca acabar. Se acercaba el invierno, así que todo se marchitó, y se fueron los picaflores. Sólo los árboles seguían verdes y erguidos.

Ese primer verano había sido aleccionador para mi experiencia: aprendí que hay tareas que nadie puede hacer por otro, o que nadie las hace tan bien como el propio interesado. Mi jardinero no disfrutaba del jardín por las tardes, por lo tanto no estaba tan interesado como yo en que tuviera muchos jazmines. Aprendí también que lo único que no requiere cuidado son las malezas: ellas crecen lozanas en cualquier lugar.

Por el contrario, las buenas plantas requerían los mayores cuidados, porque las atacaban varias plagas a la vez; hormigas, hongos, moscas verdes. Cada una requería un tratamiento especial, no podía combatirlas a todas juntas. Además, siempre estaban dispuestas a volver,

---

Virginia Ursini es antropóloga y trabaja en el Gabinete de Adolescencia del Hospital Español de Buenos Aires. El presente artículo forma parte de un libro de su autoría que será publicado próximamente.

no podía extirparlas de una vez para siempre. El trabajo de mantener hermoso el jardín era *permanente* y *personal*.

La comparación es inevitable: en el jardín de la vida hay un solo jardinero competente: el mismo interesado. Nadie va a extirpar las malezas de tu jardín si no lo haces personalmente. Las plagas están allí, listas para devorar tus mejores logros. ¡No las dejes avanzar! Necesitarás instrumentos apropiados, lectura esclarecedora, un buen asesor y elementos para combatirlos.

Tus padres, tus maestros, tus orientadores, podrán darte buenos consejos, aun ayudarte en el trabajo, pero el único que *está en el jardín* todo el tiempo *eres tú*. A ti te toca cuidarlo. Seguramente tus manos se van a deteriorar, pero la empresa vale la pena.

Intentemos ponerle nombre a las cosas: el jardín es la vida, las flores son los buenos sentimientos, las malezas son las malas tendencias, los árboles son los rectos principios morales. Las frutas son las acciones de cada día; las plagas son los vicios: alcohol, drogas, tabaco, gusto por la pornografía, todo aquello que destruye tu cuerpo físico y moral. Son las plagas las que te exigen trabajo más arduo y constante, pues siempre están dispuestas a invadir tu jardín: la TV, solapadamente, te hace perder tiempo, la publicidad deteriora tus pensamientos y te convierte en hombre-masa, las estrellas del deporte o del cine te muestran una falsa realidad que te puede llevar a una perniciosa identificación.

Los instrumentos para trabajar pueden ser: una voluntad disciplinada, las lecturas edificantes, la comunión con Dios, los blancos elevados para la vida, los modelos dignos de imitar, el amor al hogar y al país donde has nacido.

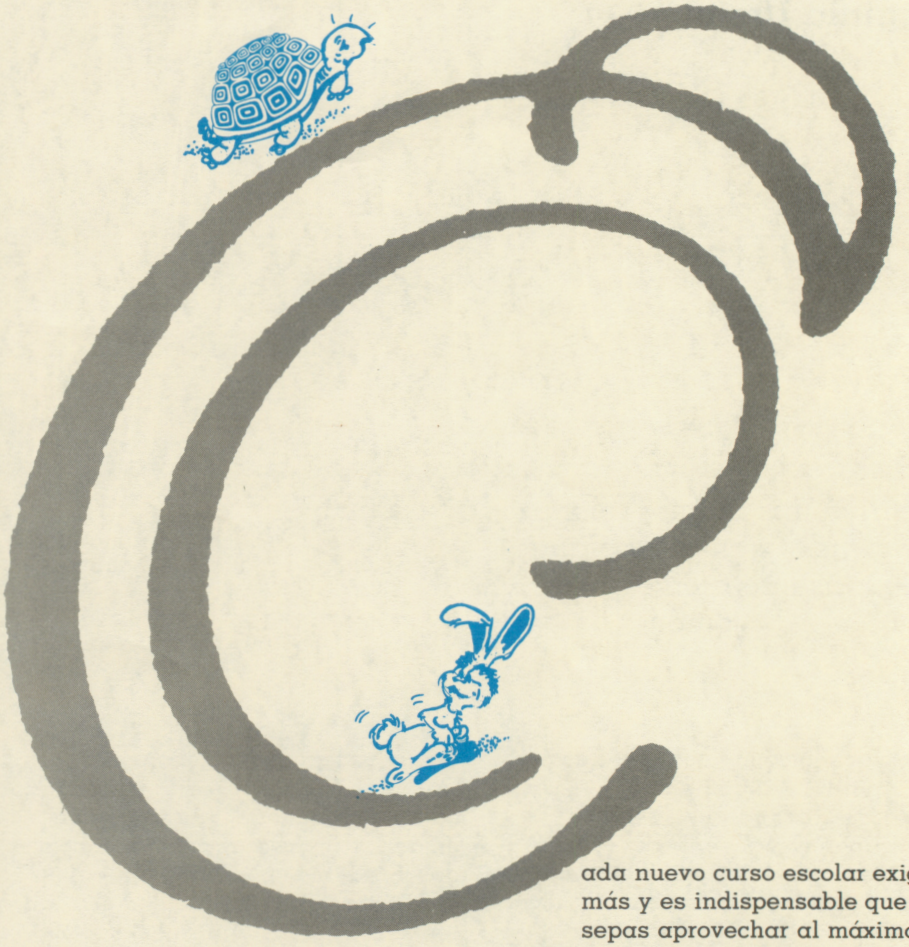
He comprobado que nadie cuida tan bien del jardín como su dueño, pero éste poco puede hacer si no está asesorado en un buen vivero, por un experto en sanidad vegetal.

Así, en tu floreciente vida debe haber un experto capaz de aconsejarte, que domine todas las áreas. ¿Y quién mejor que el joven Jesús? El hizo de su juventud un resplandeciente jardín y regaló a cada uno que llegaba hasta El alguna flor de su amor, de su consejo, de su paz.

Así ocurre con los jardines. . . te lo digo por experiencia. ○

¿Lector liebre o tortuga?

La aventura del estudio – 2



Ana Lía Muro

HACIA LA UNIVERSIDAD

Cada nuevo curso escolar exige más y es indispensable que sepas aprovechar al máximo tus horas y tu material de estudio a fin de poder satisfacer esas exigencias.

¿Velocidad versus comprensión?

La mayoría de los alumnos del secundario y de los adultos poseen una velocidad de lectura que oscila entre las 180 y 250 palabras por minuto. Se podría razonar que la velocidad depende mucho de lo que se lee, ya que la vista parece "resbalar" cuando se trata de un relato atrapador, y detenerse cuando el libro es de física o matemáticas. Sin embargo, esto es verdad sólo en parte. La mayoría de los alumnos lee una historia con la misma lentitud que un manual. No pueden evitarlo, porque esa es *su* velocidad de lectura.

Ana Lía Muro es psicopedagoga y trabaja en el Gabinete de Orientación del Instituto Adventista Florida, Buenos Aires, Argentina.

COMPRENSION Y VELOCIDAD NO SE EXCLUYEN EN LA LECTURA. MAYOR VELOCIDAD REQUIERE MAYOR CONCENTRACION, POR LO TANTO, A MEDIDA QUE AUMENTA LA SEGUNDA, AUMENTARA TAMBIEN LA PRIMERA.

Pero hay buenas noticias para los lectores-tortuga: la velocidad inicial puede duplicarse, triplicarse y hasta cuadruplicarse en pocas semanas. Sólo se necesita conocer la propia velocidad de lectura, algunas técnicas para aumentarla, y *mucha práctica*.

A esta altura te habrás preguntado si el aumentar la velocidad de lectura no desmejorará el índice de comprensión. No tengas ningún temor al respecto. A medida que aumente tu velocidad aumentará también tu comprensión. La explicación es que mayor velocidad requiere mayor concentración, y ésta acondiciona el ambiente para que la comprensión sea más profunda y lleve menos tiempo.

Mide tus posibilidades

En primer lugar mide tu velocidad de lectura. Para ello haz esta prueba ahora mismo:

1. *Larga tu cronómetro.* Si tienes reloj con cronómetro arráncalo cuando comiences a leer el trozo del punto 2. De lo contrario empieza a leer cuando el segundero de tu reloj pase por las 12.

2. *Lee concentradamente* los siguientes párrafos:

"Llegamos a un campo frío y sin límites, donde todo parecía de hielo. A las tres de la tarde divisamos, adelante, en dirección este-nordeste, una mancha oscura que se destacaba sobre el blanco fondo helado.

"Un rayo de sol que desgarró las nubes iluminó claramente la tierra, en la que sobresalían escollos y rocas de cristal y nieve.

"Con viento favorable y tiempo claro pusimos proa al sur, hacia la tierra que, desde el mediodía, se divisaba como un punto oscuro en medio de la soledad helada.

"Cuando nos acercamos, observamos una muralla vertical de hielo que se extendía hasta donde alcanzaba la vista".

3. *Detén el cronómetro.* Registra con exactitud los minutos y segundos que empleaste en leer el trozo. Ahora calcula todo el tiempo en segundos (por ejemplo, si tardaste dos minutos anota 120 segundos).

4. *Responde a las siguientes preguntas* sin mirar el trozo leído:

a. ¿Qué temperatura imperaba en el lugar al cual llegaron los protagonistas?
b. ¿Qué hora era cuando divisaron la mancha oscura?
c. ¿En qué dirección la observaron?
d. ¿Qué permitió ver el rayo de sol en la tierra?
e. ¿Cómo era el tiempo cuando se encaminaron hacia la tierra que acababan de divisar?
f. ¿Hacia qué dirección pusieron proa?
g. ¿Desde qué hora divisaban la tierra?
h. ¿A qué se asemejaba la tierra?
i. Cuando se acercaron más, ¿qué vieron?
j. ¿Hasta dónde se extendía lo que acababan de ver?

5. *Determina tu velocidad de lectura* (ppm=palabras por minuto) haciendo el siguiente cálculo:

$$ppm = \frac{\text{nº de palabras del trozo (105)}}{\text{segundos}} \times 60$$

Ejemplo:

$$ppm = \frac{105}{25} \times 60 = 252$$

6. *Averigua tu porcentaje de comprensión.* Asígnate 10 puntos por cada pregunta contestada correctamente. Suma los puntos: ése es tu porcentaje de comprensión (pc). Supongamos que respondiste bien (sin mirar el texto) ocho preguntas. Tu pc es del 80 por ciento.

7. *Obtén tu índice de lectura eficaz* (LE), que es el parámetro final y más significativo de esta operación. Para ello procede de la siguiente manera:

$$LE = \frac{\text{velocidad (ppm) x porcentaje de comprensión (pc)}}{100}$$

Ejemplo:

$$LE = \frac{252 \times 80}{100} = 201$$

Ahora ubica tu LE en la escala y tendrás una idea concreta del nivel en que te encuentras.

0	-	120	Pobre
121	-	170	Regular
171	-	200	Bueno
201	-	250	Muy bueno
251	-	+	Excelente

El paso siguiente será mejorar la velocidad de lectura sin disminuir el procertaje de comprensión.

El vicio de ver-decir-escuchar

El buen lector ve escrita la palabra *mesa* y simultáneamente surge en su mente la representación de una mesa. En cambio el mal lector *ve* la palabra, la *dice*, la *escucha* y recién su mente produce la imagen. Para comprender, este tipo de lector debe leer en voz alta. El mal lector, aun cuando lee en silencio, habla mentalmente y su "oído interior" escucha las palabras que lee. Muchas veces hasta mueve los labios aunque no se dé cuenta de ello.

¿Estás seguro de que no perteneces a esta categoría de lectores? Coloca un dedo sobre tus labios o en tu garganta y si al leer en silencio percibes una vibración, tendrás la prueba de que sufres del vicio "ver-decir-escuchar".

Este vicio puede ser vencido. Es necesario leer mucho y controlarse para no pronunciar las palabras. Esta práctica te ayudará, con el tiempo, a almacenar un gran número de imágenes, lo que te permitirá reconocer las palabras en el acto, sin deletrear ni pensar mucho.

LA LECTURA VELOZ REQUIERE LEER CON LOS OJOS Y CON LA MENTE, FIJAR IDEAS Y NO PALABRAS, NO RETROCEDER COMPULSIVAMENTE, NO SEÑALAR, NI MOVER LA CABEZA.

Leer ideas, no palabras

Cuando lees, tus ojos cumplen una doble actividad: se *mueven* breve y rápidamente cuando no encuentran dificultad y se *fijan* cuando encuentran alguna. Esas pausas son la parte principal del tiempo dedicado a la lectura. Si en cada fijación percibes grupos de palabras harás menor número de pausas y ganarás tiempo en la lectura (mayor velocidad).

Observa el aspecto de una oración ante los ojos de una persona que lee palabra por palabra:

El/ lector/ que/ lee/ cada/ palabra/ lo/ hace/ lentamente/ porque/ se/ detiene/ para/ obtener/ una/ imagen/ distinta/ de/ cada/ palabra.

Ahora observa el aspecto gráfico de una oración que pasa ante los ojos de una persona que lee grupos de palabras o ideas:

El lector/ que percibe/ grupos de palabras/ en cada fijación/ es un lector veloz/ que puede/ ver más palabras/ en la mitad del tiempo.

¿No te parece que el sentido de la última oración se manifiesta más rápido y claro que el anterior?

Cuantos más puntos de detención hagas en una frase, tanto más lentamente leerás. Hay instrumentos ópticos para obligar a los ojos a detenerse cada vez con menos frecuencia en cada renglón. Sólo dejan ver cuatro o cinco palabras por vez durante una fracción de segundo, lapso que se acorta sucesivamente en beneficio de la percepción y aprehensión, que se agudizan paulatinamente.

A falta de un aparato de entrenamiento, podemos confeccionar fácilmente un sustituto. Toma varias tarjetitas del mismo tamaño. Escribe en el ángulo superior derecho de cada tarjeta una palabra diferente. Asegura el mazo con la mano izquierda, y con la otra mano deja deslizar las tarjetitas rápidamente bajo tu pulgar, como si hojearas un libro. Las palabras escritas en las tarjetitas se sucederán a gran velocidad. Trata de retener todas las que puedas. Al principio serán pocas, pero cada vez que repitas la acción aprehenderás más y podrás evaluar tu propio progreso.

Un renglón debería leerse en tres saltos (y dentenciones) aproximadamente. De modo que en cada *mirada* deberías abarcar tres o cuatro palabras.

Una ayuda eficaz para acortar los tiempos de detención es la *lectura rítmica*. Antes de comenzar a leer adopta un compás (por ejemplo con un metrónomo) y acórtalo (o alárgalo) sucesivamente hasta encontrar tu ritmo personal de lectura. De allí avanza gradual y constantemente.

Prohibido retroceder y señalar

Por cada cien palabras que leen los lectores poco prácticos, vuelven la mirada once veces a los vocablos desconocidos. Así no mejoran la comprensión —aunque estén convencidos de lo contrario—, sino que pierden tiempo y aceleran el cansancio.

Si ése es tu caso, practica mucho la lectura, familiarízate con muchas palabras y serán cada vez menos las que retendrán tu mirada y te obligarán a retroceder sobre lo leído. ¿Quieres una ayuda práctica? Recorta en un trozo de cartulina una hendedura que deje aparecer sólo las palabras que puedas abarcar con la mirada. Al leer aplica este "instrumento" de arriba hacia abajo, renglón por renglón. Si te empeñas sólo una hora por día, en una semana puedes vencer el vicio de retroceder en la lectura.

Sin embargo, no debieras confundir el retroceso *compulsivo* con el *intencional*. Este último es útil para examinar, reflexionar, recordar o aclarar ideas largas y complejas. Este retroceso es conveniente, no vicioso.

Tal vez tu caso no sea el de retroceder, pero sí el de señalar con el dedo, o con un lápiz, o deslizar una regla sobre los renglones mientras lees. Como te darás cuenta, eso demora innecesariamente tu lectura y te hace más perezoso. Trata de poner atención y buena voluntad, y en poco tiempo habrás superado también este vicio.

La cabeza quieta

Cuando tu cabeza acompaña el movimiento de tus ojos al leer, aumenta la tensión muscular y puede atacarte un dolor que pronto te desanimará.

La cabeza debe permanecer quieta. Sólo los ojos necesitan desplazarse a lo largo de la línea en una cadena de fijaciones. ¿Te doy una ayuda? Pon tu material de estudio sobre una mesa o escritorio. Apoya los codos sobre la mesa y ubica el mentón en el hueco de las manos. En esa posición lee durante media hora. Repite esta operación tres veces por semana. Pronto habrás perdido el vicio de mover la cabeza mientras lees.

Y bien, resumamos los consejos: Mide tu propia capacidad de lectura y comprensión, lee con los ojos y la mente (¡no con los labios!), fija grupos de palabras e ideas, no palabras aisladas, lee sin retroceder compulsivamente, sin señalar y sin mover la cabeza. Practica estos principios de lectura veloz y pronto estarás en condiciones de integrar la Fórmula Uno de la lectura. ○

Bibliografía: (1) Menecier, Elba, *Lectura veloz: Guía práctica para la enseñanza y el autoaprendizaje*. Buenos Aires, edición de la autora, 1974. (2) Pauk, Walter, *El arte de aprender*. Buenos Aires, Editorial Huemul, 1971. (3) Fry, Edward, *Técnica de lectura veloz*. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1976. (4) Kampmüller, Otto, *Cómo obtener éxito en el estudio*. Buenos Aires, Editorial Kapelusz, 1977.

Simplemente, un gorrión

Daniel Liernur

Gorrión, te escribo porque tu plumaje es triste, triste como la pena del hombre. Tu canto no es bello, como tampoco lo es el vacío del alma. Te escribo porque la gente te desprecia, pero Dios te prodiga solícitos cuidados. Lo hago para hacer justicia, para gritarle al mundo que eres uno de nosotros, uno como nosotros, con fantasías y esperanzas.

Llegaste a nuestras ciudades con tus misterios e ilusiones, y te aquerenciaste entre los techos dormidos. Aprendiste a volar en la selva de concreto, a vivir entre paredes grises y techos aburridos. Aprendiste a amar el bullicio de los árboles de la plaza dominguera, a los niños que juegan en la arena, a los jubilados que leen el diario, a las parejas que viven en su propio mundo. . .

Con ojos de sueño y alas de ilusión, sobrevuelas las modernas autopistas, sin preocuparte por la carrera alocada hacia el vacío en la que se empeña el hombre de hoy. Te ríes de sus conquistas. Te burlas de su orgullo insulso.

Quisiera ser como tú, cantar con ganas aunque a nadie le guste y todos me critiquen. Ser feliz aunque no tenga dones de los cuales poder gloriarme. Acercarme a la gente, aunque todos se hagan a un lado cuando pase con mi plumaje triste y descolorido. Sí, quisiera ser como tú, que naciste para ser libre y te mueres de pena si te enjaulan.

¡Oh, gorrión! Enséñame a cantar aun cuando vea que la tormenta se cierra amenazante sobre mi cabeza, aunque no sepa si mañana estaré con vida o si tendré qué comer. Enséñame a volar sobre el tumulto y a reírme. Sí, a reírme de la inútil pasión humana, a burlarme de las riquezas inservibles y a comprender que, aunque pájaro, eres más humano que muchos humanos.

Por eso, cada vez que te veo, sucio gorrión callejero, despreciado y mal cantor, no te culpo. Cierro mis ojos y ruego a Aquel que sostiene tu vuelo sobre los edificios grises, que me ayude a ser simple como tú. Así de feo, descolorido y mal cantor, pero por sobre todo, a ser así de feliz y confiado en el amor divino. ○

Daniel Liernur es licenciado en Teología y escribe para **Juventud** desde Caseros, Buenos Aires.

Testimonio de un ex combatiente en la guerra de Las Malvinas.

REPORTAJES

La guerra cambió mis sueños

Haroldo Eloy Cairo

(Como le fue contado por Claudio Petruzzi)

Con mis valijas cargadas de sueños fuertemente aseguradas a mis manos, me despedí de mis padres, haciendo un esfuerzo para no derramar alguna lágrima. Con mis dieciséis años ya me sentía todo un hombre. Me alejaba temporalmente de mi familia, de mis compañeros, de mi pueblo, para conquistar el mundo y la fama.

Mientras todo quedaba a mis espaldas un torbellino de pensamientos invadía mi mente, proyectándome hacia el futuro. El puesto de arquero que había conseguido, en las divisiones inferiores de un gran club de fútbol, era el primer escalón que, con mucho esfuerzo, me llevaría por el camino del éxito.

A menudo me imaginaba volviendo a mi pueblo donde todos salían a recibirme y me pedían autógrafos. Podía ver a mis padres abrazándome orgullosos y emocionados, y junto a ellos recorrer en mi auto último modelo las serenas calles del barrio, saludando a los vecinos sentados en la vereda, al atardecer.

Pero la realidad me ofrecería algo muy diferente. Me mostraría injusticias, inmoralidad, amargura y otras cosas que nunca habría imaginado. Mientras luchaba por concretar mis sueños, muchas veces me sentí solo, oponiéndome a todo y a todos para poder llegar a ser "alguien", el de mis sueños.

La vida se fue haciendo cada vez más dura para mí. Por la mañana tenía clases, a las que asistía sin motivación. Por la tarde realizaba agotadores entrenamientos. Además, debía procurarme la comida de cada día y lavar mi ropa. Todo dependía de mí, sólo de mí. Sin embargo, estaba seguro de que triunfaría.

Pronto llegué a ser el arquero titular del equipo futbolístico donde jugaba. Yo consideraba que debía recibir un pequeño sueldo por mi tarea, pero mi perplejidad aumentó cuando me enteré de que no sólo yo no cobraba sueldo, sino que el guardavallas suplente recibía el suyo, ocupando una posición inferior a la mía.

Cuando me dirigí al director técnico para reclamarle lo que me correspondía, pude comprobar la veracidad de los rumores que había escuchado acerca de él. Gracias a Dios y a los principios cristianos de la educación que recibí en mi hogar, pude escapar de la hábil trampa que me había tendido ese homosexual. Mi mente pueblerina no lo podía creer. Estuve a punto de perder mi carrera y mi honor. Afortunadamente salvé las dos cosas.

Al año siguiente mi padre insistió en que volviera a la ciudad. Así lo hice. Continué con mis estudios secundarios y seguí progresando en mi carrera deportiva. Pero algo me preocupaba: tenía ya dieciocho años, pronto me llamarían para servir a mi país en el ejército. Eso podría truncar mis planes y los esfuerzos ya hechos en pro de mis sueños. Sin embargo, confiaba en que en el sorteo, o en la revisión médica o en algún otro paso del proceso de selección me libraría de esta preocupación, como les había sucedido a varios de mis compañeros.

Pero mis expectativas se desmoronaron. Al día siguiente de haberme enrolado en las filas del ejército, me encontraba sobre un tren, con destino a un pequeño pueblito del sur argentino, en medio de la fría y desolada Patagonia.

Lejos y cerca. Lejos de la montaña, lejos del mar, lejos de la gente, lejos de mis sueños de jugador famoso. Y cerca de una guerra, cerca de Dios y del verdadero propósito para mi vida.

Solicité estar en la enfermería de la compañía de servicios. Pensé que allí por lo menos aprendería algo útil, porque estudiar medicina era otro de los sueños –ahora postergado– que alimentaba mi alma.

Los días comenzaron a volverse monótonos. No obstante, algo comenzó a cambiar en mi interior. Me sobraba el tiempo para pensar, cosa que no sucedía antes en la ciudad. Reinicié mi olvidada *costumbre de* orar. Pensaba mucho en *mi familia*, en Dios, y me encontraba conmigo mismo, especialmente durante las guardias nocturnas.

Una mañana llegaron varios camiones. Traían equipos de combate, mantas, mochilas y raciones

Haroldo Eloy Cairo es licenciado en Teología y estudiante de medicina. Escribe para **Juventud** desde Rosario, Santa Fe, Argentina.

de alimentos. Después de tomar cada uno su equipo, subimos en ellos y partimos rumbo a una ciudad ubicada a orillas del Atlántico. Al llegar, un alto oficial nos reunió y nos dijo que al día siguiente un grupo de compatriotas tomarían por asalto las Islas Malvinas. Algunos festejaron ruidosamente. Yo me quedé callado. La idea de la guerra me hacía estremecer interiormente.

Temprano en la mañana del viernes 2 de abril de 1982, aterrizábamos sobre suelo malvinense. Después de caminar seis kilómetros con todo el equipo, los de sanidad nos instalamos en un galponcito, en las afueras del pueblo. Comenzaron las guardias. Dos horas para pensar y orar. Ese era mi momento.

Recuerdo con emoción el 11 de abril. Tuve un día muy hermoso: me llegó una encomienda con un huevo de Pascua. ¡Cuántos recuerdos!

Los días pasaban con lentitud y dejadez. Pero cierta noche los cañones rompieron el silencio. Aunque sólo fueron disparos de prueba, sentí miedo, angustia. Demostré mi incapacidad al buscar desesperadamente primero mis cosas: mantas, mochila, para luego protegerme en el pozo que estaba a cinco metros del galpón.

Nos llevaron al frente. La zona del aeropuerto era uno de los puntos clave de las islas y por la noche viajamos en camión hacia ese lugar.

Al día siguiente comenzamos a cavar nuestro pozo. Esa noche, durante la guardia, busqué en el cielo estrellado el satélite que decían que nos espiaba. No lo encontré. El resto de la noche dormí en el camión. Veinticuatro horas más tarde ya estábamos descansando en el pozo.

La noche fue muy corta y el día que comenzaría poco después resultó ser demasiado largo. Los aviones sobrevolaban nuestras cabezas ya a las cuatro de la mañana, sembrando destrucción y muerte por doquier. Junto con la luz de la aurora vimos asomar tres barcos en el horizonte. Minutos después sus cañones vomitaban fuego sobre nosotros. La tierra temblaba. El camión que la noche anterior había sido mi dormitorio fue averiado durante el ataque.

Nunca antes había experimentado el temor como esa vez. Al escuchar las primeras explosiones, me arrojé de cabeza en el pozo. Allí recordé todo lo que me era caro: mi casa, mi familia. Quizá no volvería a verlos. . . Algunas esquirlas hicieron blanco cerca de mi posición.

Los soldados de sanidad debíamos salir apenas terminado el bombardeo para buscar a los heridos. Era una tarea peligrosa porque los explosivos que aún no habían estallado podían hacerlo en cualquier momento. Un cabo, víctima de una crisis nerviosa, fue el primero en recibir ayuda de mi parte, y casi debió pagar el precio de mi inexperiencia.

Otra noche, después del "bombardeo de las cuatro", salimos con las camillas a buscar a los compañeros que habían desaparecido, luego de caer una bomba sobre su posición.

Al día siguiente de haberme enrolado en las filas del ejército, me encontraba sobre un tren con destino a un pequeño pueblito en medio de la fría y desolada Patagonia.

El cráter que había abierto la explosión era inmenso. Tenía alrededor de diez metros de diámetro por cinco de profundidad. Algunos camilleros, dando a los soldados por muertos, elevaron oraciones por ellos y sus familias. Otros trajeron palas y comenzaron a cavar, con la esperanza de encontrarlos con vida debajo de los escombros. Gracias a Dios los encontramos. Aturdidos, asustados, sucios, emergieron casi sin lesiones del montón de tierra. Al volver de aquel impresionante rescate, todavía lejos de la seguridad de mi pozo, otra vez vimos llegar los aviones. Cuerpo a tierra, esperé que el peligro pasara o la muerte me sorprendiera.

Casi todos los días se repetía la misma escena. A pesar de todo, mi fe se fortalecía cada día más. Tenía un lugar apartado donde me refugiaba para orar. Allí dejaba mi vida en las manos de Dios. Gracias a esto pude soportar sin inconvenientes las situaciones extremas de aquella guerra.

En una ocasión me disciplinaron duramente porque me sorprendieron en mi lugar de oración durante una alerta roja. Ya no le temía a la muerte. En esos momentos y en ese lugar fui aprendiendo a aferrarme al Unico que decidía por mí.

Sin haber disparado un solo tiro contra otro hombre, sin saber lo que es matar a un ser humano, me sorprendió la paz. La recibí con alegría hasta que llenó mi ser entero. Entonces me di cuenta de que de todo lo que había vivido me quedaba un saldo único y trascendente: lo espiritual.

La muerte podía haberse cobrado mi existencia en cualquier momento. Pero volví. Estoy convencido de que es porque aún me queda una obra por hacer. Ahora soy consciente de que no puedo gastar mi vida en vano. Dios me necesita para hacer algo grande, útil, positivo.

Cuando regresé a mi pueblo, todos salieron a recibirme. Me dieron muchos presentes, me invitaron a numerosos actos, visité escuelas y colegios. Todos querían hablar conmigo. Los niños querían tocarme, besarme. Todos me conocían. Era famoso.

Antes soñaba con la fama. Quería ser "alguien", rico, famoso, admirado, por supuesto. Ser de otro modo no valía la pena. Pero la guerra me ayudó a cambiar mis ideales. Ahora no me interesan ni el dinero, ni la fama, ni el fútbol. Me di cuenta de que todo eso no vale nada. La vida es un don demasiado precioso para gastarlo en soberbia. No puedo creerme el dueño de todo. En la guerra aprendí que el hombre es polvo, es debilidad, es miedo, es. . . nada. Lo único que cuenta es la amistad que cada uno haya cultivado con Dios. Sin El no somos nada.

Ahora sueño con ser *alguien para los demás*. Quiero dejar a otros algún provecho de mi paso por esta vida. Por eso me esfuerzo en mis estudios de medicina. Quiero ser mejor, idóneo, útil, humilde.

Voy por la vida con mis valijas cargadas de estos sueños. Pero ahora no viajo solo. Dios me acompaña. ○

El veneno de los decibeles

Marcos Caracciolo

decibel. m. *Fís.* Nombre del decibelio en la nomenclatura internacional.
decibelio. (De *deci-* y *belio.*) m. *Fís.* Unidad empleada para expresar la relación entre dos potencias eléctricas o acústicas; es diez veces el logaritmo decimal de su relación numérica.

Schopenhauer fue uno de los más grandes enemigos del ruido: llegó a sostener que la mente es como una piedra preciosa que al brillar piensa y nos ilumina a nosotros mismos y a los otros, y que el ruido causa a esta joya una irreparable quebradura. Si el filósofo alemán, en vez de haber vivido en el ochocientos, viviera en nuestros días, ¡qué reacción hubiera tenido!

Digamos la verdad: estamos exagerando, ya sea como productores o como víctimas del ruido. El hombre moderno está constantemente circundado de una atmósfera más o menos ruidosa, ya sea que esté obligado a sufrirla —como en ciertos ambientes de trabajo— o que se rodee voluntariamente de ella, como sucede con la elección de ciertos tipos de música y actividades recreativas.

El ruido es un problema que ha preocupado también a antiguas civilizaciones, como la griega y la romana. Así lo atestiguan algunas órdenes emanadas de aquellas lejanas administraciones, aunque entonces la preocupación del legislador se dirigía únicamente a salvaguardar la tranquilidad del sueño de sus conciudadanos.

Pero hoy el insidioso veneno de los decibeles, apunta mucho más alto: a la función auditiva, al sistema nervioso central, a la circulación sanguínea y al ritmo respiratorio. El ruido no nos da tregua ni aun en nuestras propias casas.

Una estadística del Departamento de Supervisión del Ruido, de Londres, realizada desde 1963 hasta 1984 sobre las fuentes de ruidos más fastidiosos escuchados aun en el interior de una casa, arrojó los siguientes resultados: tránsito automovilístico y tranviario 41%, voces de adultos 10%, voces de niños 9%, tránsito aéreo 9%, fábricas 7%, radio, televisión y centro musical 7%, electrodomésticos 4%.

Según los actuales conocimientos médicos, se considera que 70 decibeles es el límite del cual el ruido no puede pasar sin ser peligroso para la función auditiva. Si consideramos la siguiente **escala de ruidos** expresados en decibeles, nos daremos cuenta de cuán pesada es la carga que las grandes ciudades imponen al organismo humano.

Marcos Caracciolo es médico y redactor de la publicación italiana mensual **Vita e Salute.**

Voz susurrada	15-20 Db
Parque o departamento tranquilo	20-30 Db
Calle tranquila	40-50 Db
Voces normales	50-55 Db
Oficinas con máquinas de escribir	65-70 Db
Interior de un ómnibus	80-85 Db
Cruce de calles muy frecuentadas	80-90 Db
Camiones y trenes	90-95 Db
Martillo neumático	20-125 Db
Motor a reacción	135-140 Db

El oído es el que sufre los mayores daños de las agresiones sonoras. En el interior del mismo, los ruidos son seleccionados por el órgano de Corti, constituido por más de veinte mil células nerviosas sensibles. El estímulo sonoro, transformado en potencial eléctrico, determina una rápida transformación de las proteínas citoplasmáticas de las células nerviosas auditivas, lo que puede llevar a una modificación de diversas enzimas y especialmente de las ribonucleicas, produciendo resultados análogos a los de las intoxicaciones de diverso origen. En particular los ruidos fuertes e imprevistos son más nocivos que los continuos.

Existen además, los daños llamados de **tipo no específico**, o lesiones de varios órganos y sistemas, sobre todo el nervioso. El ruido fuerte también produce nefastos efectos psíquicos, desencadenando modificaciones del caracter y del comportamiento en individuos expuestos por mucho tiempo a él.

Respecto de los efectos sobre el sistema endócrino y el neurovegetativo, se han hecho numerosas investigaciones. Algunos médicos sostienen que el ruido provoca una hiperactividad endócrina, sobre todo por parte de la hipófisis y de la tiroides, modificación de la secreción gástrica y alteración de la presión.

Respecto de la dinámica circulatoria, un individuo expuesto a un ruido de 87-88 decibeles presenta inmediatamente una reducción del 50% de la amplitud de las pulsaciones digitales.

Las personas expuestas a niveles sonoros superiores a 87-90 decibeles por períodos prolongados (6-8 horas al día) son fácil presa de hipoacusia (disminución auditiva).

El reposo es esencial para restaurar los oídos. A menudo esa especie de murmullo que acompaña la hipoacusia desaparece durante la noche. Pero los efectos residuales de la hipoacusia temporal y de la falta de un período suficiente de reposo, conducen a menudo a la hipoacusia irreversible, con la lesión de las células del órgano de Corti.

Otro peligro para las personas sometidas a mucho ruido, además del bajo rendimiento, es la disminución de su estado de alerta y de concentración durante el trabajo o el estudio.

La polución acústica se ha convertido en un grave problema social. Estamos llegando al momento predicho a comienzos de siglo por Roberto Koch, quien expresó: "El hombre deberá un día luchar contra el ruido con la misma voluntad y energía con las que hoy lucha contra la peste y el cólera".

¿Música para el espíritu?

Irmgard Bontinck y Desmond Mark

Gracias a una serie de experimentos científicos de terapéutica musical, sabemos hoy que la música puede actuar poderosamente sobre el sistema nervioso reflejo del hombre. El efecto es especialmente manifiesto en lo que toca al corazón, a la circulación sanguínea y al ritmo respiratorio.

Estas relaciones fisiológicas permiten afirmar que la música **beat**, por ejemplo, no es percibida únicamente a través del aparato auditivo sino también del pulso, de la piel, de la respiración y del propio corazón. La música afecta todo el organismo.

Cuando una interpretación musical se amplifica hasta niveles anormales, aumenta en el oyente la producción de hormonas y surge en él un estado de excitación. El sonido súper amplificado produce en el organismo el efecto de una señal de alarma que obliga a descargar más adrenalina —la hormona del miedo o de la agresividad— en el sistema químico del cuerpo.

Esta situación física de estrés puede resultar estimulante, pero también puede provocar actos de agresividad, por ejemplo, la destrucción de las butacas al final de un concierto. En cuanto a la reacción de huida, escapa totalmente al control consciente y, en casos extremos, puede provocar desvanecimientos.

Más importantes todavía son los estudios realizados recientemente sobre los efectos en el organismo de un sonido **súper amplificado**. Según esos estudios, las consecuencias van mucho más allá de sus efectos iniciales sobre el sistema nervioso, repercutiendo sobre la sustancia misma del cerebro. Un choque acústico puede tener como consecuencia que se borren los engramas, esos delicados senderos trazados en el cerebro que producen los recuerdos. Pueden así originarse fallas de la memoria.

En resumen, vivimos hoy en una situación de crisis —de crisis acústica. Tendremos pues que reexaminar la relación global del hombre con su medio acústico, así como el aumento de la posibilidad de producir ruido de nuestros instrumentos técnicos. El control consciente de nuestro medio acústico y musical parece más necesario todavía si recordamos que la misma tecnología que ha ampliado la gama sonora del repertorio de la música contemporánea en tan impresionante medida, amenaza también nuestra capacidad misma de oír, de seguir siendo sensibles al sonido.

Ha llegado el momento de emprender una campaña en pro de la calidad acústica de la vida y de una ecología del sonido.

Irmgard Bontinck es director adjunto de investigaciones del "Mediacult" de Viena, Instituto Internacional para el Estudio del Desarrollo Cultural en relación con los medios audiovisuales, y Desmond Mark es investigador del Instituto de Sociología Musical de Viena. Material obtenido de **El correo de la Unesco,** noviembre de 1976.

LO QUE APRENDI ACERCA DE DIOS

George R. Foster

Han pasado veinte años desde que me di cuenta, a los dieciséis, de que la única vida que valía la pena vivir era la vida dedicada a Jesucristo. Desde entonces he aprendido algunas cosas acerca de Dios, aunque no tantas como las que debiera haber aprendido en veinte años.

Sin duda, lo más importante que aprendí es que ¡Dios es absolutamente digno de confianza!

La mayoría de nosotros lamenta que ocasionalmente —o mejor dicho frecuentemente— nuestras emociones nos traicionen y nos hagan hacer cosas contrarias a nuestro buen juicio. Muchas veces fracasamos en el cumplimiento de nuestras responsabilidades, y así desilusionamos a las personas. Dios nunca lo hace. El nunca fracasa. El siempre sale adelante. El es digno de toda nuestra confianza. ¿Has pensado alguna vez por qué?

1 Por sus buenas intenciones

Dios *siempre* tiene en su corazón nuestros mejores intereses. Al ser El la expresión misma del amor, está interesado en darnos lo que es mejor en cada momento de nuestras vidas. Ahora bien, ésta es una declaración tan grande como una ballena. Para muchas personas puede ser demasiado grande para tragársela, porque a causa de haber soportado algunas situaciones difíciles, se resisten a creerla. Y tú, ¿qué opinas respecto de esto? Quizás eres uno de los que dicen: "No puedo creer que Dios es amor después de lo que acaba de sucederme".

En cierta ocasión Dios dijo a un pueblo que sufría: "Te he amado con amor eterno; por eso te sigo tratando con bondad".[1] Para entender cómo Dios puede amar y permitir el sufrimiento, necesitamos considerar algunos otros aspectos de su carácter.

2 Por su visión global

Los teólogos la llaman omnisciencia. Esto significa que cuando Dios está obrando en nuestro favor tratando de resolver un problema, ve todos los ángulos a la vez y *sabe* lo que es mejor para nosotros.

Primeramente, El *quiere* lo mejor. Luego, El *sabe* lo que es mejor, aunque no entendamos lo que hace. A veces nos frustramos cuando vemos que nuestra vía está bloqueada, pero Dios ve desde arriba, y sabe que hay enemigos y peligros más adelante en el camino que estamos por elegir.

El sabe que, en otras ocasiones, necesitamos aprender a encarar los problemas y los enemigos para desarrollar y fortalecer nuestro carácter; por eso nos deja seguir por caminos que nos conducen a dificultades. El dijo: "Porque mis ideas no son como las de ustedes, y mi manera de actuar no es como la suya. Así como el cielo está por encima de la tierra, así también mis ideas y mi manera de actuar están por encima de las de ustedes".[2]

La única cosa que puede hacer variar los resultados que Dios planea es nuestra reacción a los problemas que enfrentamos. Por eso a veces El nos prueba.

Cuando Abrahán y Sara eran demasiado viejos para tener niños, Dios les dio un hijo. Por medio de ese hijo El prometió bendecir al mundo. Pero un día Dios pidió a Abrahán que sacrificara a Isaac, y cuando comprobó que Abrahán lo amaba y confiaba suficientemente en El como para hacerlo, le dijo: "No le hagas ningún daño al muchacho, porque ya sé que tienes temor de Dios, pues no te negaste a darme tu único hijo".[3]

¿Cómo te está yendo en las pruebas que Dios permite en tu vida? ¿Qué has aprendido acerca de El últimamente? ¿Qué ha aprendido Dios acerca de ti?

3 Por su poder increíble

Dios se especializa en imposibilidades. El *quiere* lo mejor, *sabe* lo que es mejor y *puede* hacer lo mejor.

¡Ningún dilema es demasiado difícil como para que Dios no lo solucione, si se lo permitimos! Hijos rebeldes, padres que no comprenden, esposos que beben o trabajan demasiado, tentaciones irresistibles, una vida difícil, dolor, enfermedad, muerte; todas éstas son cosas para poner en las manos de Dios. Ninguna persona, organización, ejército o nación, ni siquiera el diablo mismo es capaz de vencer a quien está protegido por Dios, por muy vulnerable que sea.

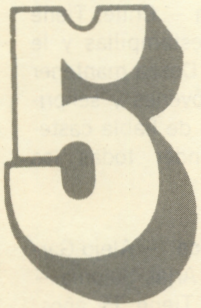
Se publica con permiso de la revista *El Mensaje de la Cruz*.

El lugar más seguro en el mundo es el centro de la voluntad de Dios, ya sea en medio de una tribu de caníbales, en la línea de fuego de una batalla, en un avión supersónico o en un taxi en Río de Janeiro.

Dios prometió a Josué: "Nadie te podrá derrotar en toda tu vida, y yo estaré contigo. . . sin dejarte ni abandonarte jamás".[4]

Por sus firmes promesas

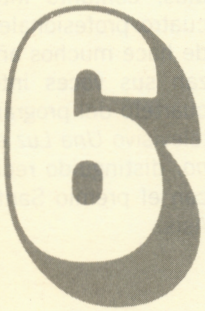
Dios *quiere, sabe, puede* y *hará* lo mejor para nosotros. Dios hizo siempre tratos con la humanidad, llamados alianzas o pactos por los escritores de la Biblia. De acuerdo con estos convenios, si ambas partes cumplían su deber, la alianza permanecía para siempre y resultaba en beneficios eternos. Dios (una de las partes) nunca ha faltado en el cumplimiento de sus obligaciones. El dijo a Jeremías: "En efecto, voy a estar atento a que mis palabras se cumplan".[5] Necesitamos leer las promesas de Dios en la Biblia, descubrir y hacer lo que El pide de nosotros. Dios no dejará de cumplir ni una sola palabra de sus promesas. El hombre (la otra parte) ha fracasado muchas veces y ha debido sufrir las consecuencias.



Por su paciencia

Dios *espera* hasta que estemos listos para aceptar lo que es mejor para nosotros. El nos ha dado el derecho de hacer nuestras propias decisiones, y muchas veces nos mantiene bajo su completa tutela hasta el momento en que estemos preparados para hacer decisiones correctas. A veces pensamos que nos hemos extraviado demasiado, que no hay más esperanza. Nos rendimos. Es entonces cuando Dios comienza a obrar.

Mientras el hijo pródigo estaba lejos del hogar, en las ciudades mundanas de los tiempos bíblicos, su hermano se quedó en casa trabajando y mostró una actitud indiferente a su partida. Pero el padre nunca perdió la esperanza de que el joven rebelde volviera. Finalmente, el muchacho, desesperado y quebrantado, tomó el polvoriento camino del arrepentimiento. "Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y sintió compasión de él. Corrió a su encuentro, y lo recibió con abrazos y besos".[6] En esta historia Jesús nos muestra lo que es Dios: un padre tierno y perdonador, con el corazón destrozado por nuestra rebeldía, de pie al borde del camino con la esperanza de ver regresar al hijo perdido.



Por su justicia

Dios es *justo* con nosotros. Muchos hijos se han sentido profundamente heridos cuando sus padres cometieron injusticias con ellos. A veces, toda una vida de rebelión ha sido encendida por un instante de favoritismo. Este es un temor que no debemos tener respecto de Dios. El es justo. Premia lo bueno y castiga lo malo. "No te enojes por causa de los malvados, ni sientas envidia de los malhechores, pues pronto se secan, como el heno; ¡se marchitan como la hierba! Confía en el Señor y haz lo bueno, vive en la tierra y manténte fiel. Ama al Señor con ternura y él cumplirá tus deseos más profundos".[7]

Hay muchas otras cualidades que nos muestran que Dios es digno de confianza: su misericordia, su eternidad, su inmutabilidad, su sensibilidad, su santidad y su fidelidad. Cada uno de estos atributos merecería un comentario más amplio. Pero es hora de responder algunas inquietudes que posiblemente hayan surgido en tu mente. Tal vez estés diciendo para tus adentros: "Está bien, este Dios parece grande, pero pongamos los pies en la tierra. Vivimos en mundos diferentes. Dios ha hecho grandes cosas por otros, pero, ¿las haría también por mí?". El *considera y resuelve los problemas que le son llevados*. Sólo es responsable de tener cuidado de las vidas que han sido puestas en sus manos. Mientras insistamos en vivir nuestra propia vida, El nos dejará hacer. No se inmiscuirá mientras no lo invitemos.

Yo traté de vivir mi propia vida. Casi la llevé al caos completo por la época en que contaba dieciséis años. Pero a pesar de lo que esto podría haber significado, fui más afortunado que otros. Cuando invité a Jesucristo a mi vida y comencé a vivir para El, las cosas cambiaron. El comenzó a hacer conmigo cosas increíbles. Es por eso que digo que es digno de toda confianza. ¡Ha sido tan fiel conmigo!

En algunas ocasiones traté de dejarlo guiar la línea general de mi vida, mientras yo manejaba los detalles. No funcionó. Era como si Dios me hubiera dicho: "Está bien, ¿quieres tratar con este problema por un tiempo? Hazlo. Yo no meteré la mano, pero cuando fracases estaré aquí. Entonces tendrás que sacar tus manos del asunto".

Jesucristo quiere ser el Señor de tu vida. El es el Hijo de Dios. Hazlo Señor y lo tendrás como Salvador.

¿Cómo puedes lograr esto? Dile que estás cansado de vivir tu propia vida y que sientes mucho el haber puesto tus propios intereses por encima de los suyos. La mentira, el robo, la inmoralidad, el odio, el orgullo, la ira, la mala voluntad, son expresiones de una vida desorientada y autocomplaciente. Confiesa tus pecados y propón en tu corazón no cometerlos de nuevo. Decídete a vivir para Dios y hacer las cosas que lo satisfacen. Cree que al abandonar tu vida pasada, Jesucristo te dará una nueva. "Por lo tanto, el que está unido a Cristo es una nueva persona. Las cosas viejas pasaron; lo que ahora hay, es nuevo".[8]

La felicidad nos elude cuando la perseguimos. Cuando encontramos a Dios, ella viene como resultado, a veces cuando menos la esperamos.

Aquí hay una fórmula para que uses en todo momento: "Pon tu vida en las manos del Señor; confía en él, y él vendrá en tu ayuda".[9]

Sí, Dios es digno de toda tu confianza. El tendrá buen cuidado de todo lo que entregues en sus manos. ○

---

[1] Jeremías 31: 3. [2] Isaías 55: 8, 9. [3] Génesis 22: 12. [4] Josue 1: 5. [5] Jeremías 1: 12. [6] S. Lucas 15: 20. [7] Salmos 37: 1-4. [8] 2 Corintios 5: 17. [9] Salmos 37: 5. Todos los pasajes han sido tomados de la versión *Dios habla hoy*.

LIBROS, DISCOS Y CASETES

Un montón Un poco Para nada

COMO OBTENER EXITO EN EL ESTUDIO

Por Otto Kampmüller

Editorial Kapelusz, 1977, 118 págs.

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

Este pequeño libro pretende darte algunos consejos para apender de una manera más racional y con mayor placer y éxito.

Entre los temas que trata está la necesidad del aprendizaje continuo, cómo leer con mayor rapidez y retener más, cómo hablar bien, cómo discutir con provecho, cómo ejercitar el pensamiento y cómo usar los medios audiovisuales. Como ves, todos temas pertinentes para un estudiante de nuestros días.

Además es de un tamaño muy cómodo para ser puesto en el bolsillo o entre los libros y cuadernos que diariamente llevas a clases.

Si estás embarcado en la aventura del estudio, recibirás de las páginas de este libro una oportuna ayuda y una orientación que no dejarás de agradecer. –**MC.**

EL VENDRA

Por el Cuarteto Melodías

Producciones Una Luz en el Camino.

Para conseguirlo dirígete a: Rubén Duré, Producciones Una Luz en el Camino, Echeverría 1452, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Este es el último casete grabado por el Cuarteto Melodías, conjunto integrado por cuatro profesionales que desde hace muchos años armonizan sus voces integrando el cuarteto del programa radial y televisivo *Una Luz en el Camino,* distinguido recientemente con el premio Santa Clara de Asís.

Algunos de los títulos de este casete son: Puedes ser feliz, Divino amor, Mejor es dar que recibir, A ti venimos, Popurrí.

Estoy segura de que disfrutarás con la música de este casete, lleno de mensaje, inspiración y significado para los tiempos que estamos viviendo. –**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!

Héctor E. Baygorria – Famailla 2637 – Estafeta Nº 1 – 8300 Neuquén – Argentina. Tiene 18 años. Colecciona estampillas, billetes, monedas y calendarios de bolsillo. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de su edad, de cualquier país de habla hispana.

Marisol Martín – Italia 2677 – 3040 San Justo – Buenos Aires – Argentina. Tiene 12 años. Colecciona calendarios de bolsillo, estampillas y tarjetas. Desea mantener correspondencia con jóvenes de 12 a 15 años. Le gustan los deportes. Practica natación, y estudia piano y dibujo.

Mónica Viviana de los Santos – C. C. 37 – 3315 Leandro N. Alem – Misiones – Argentina. Tiene 11 años. Desea intercambiar correspondencia, postales y estampillas con todos los chicos y chicas sudamericanos. Le gusta la música.

Teresita del C. Condratiuk – Cataratas del Iguazú 242 – 3315 Leandro N. Alem – Misiones – Argentina. Tiene 19 años. Cursa el bachillerato. Le gusta leer, coleccionar poemas y frases, almanaques de bolsillo, señaladores y amigos. Le agradan los deportes como voleibol, pelota al cesto y *handball*. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de toda América.

Priscilla Beatriz Terrazas – Avda. Pierrestegui 2384 – 1708 Morón – Buenos Aires – Argentina. Tiene 19 años, es estudiante y colecciona folletos de diseño, monedas y catálogos de elementos de dibujo. Desea mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países de habla hispana.

Ana María Terrazas – Avda. Comodoro Pierrestegui 2384 – 1708 Morón – Buenos Aires – Argentina. Tiene 26 años. Es maestra de escuela primaria. Colecciona poesías, calendarios de bolsillo y fotografías de paisajes. Le agrada la música melódica y la fotografía. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países de habla hispana.

Joel G. de Paula – Caixa Postal 462 – CEP 86180 Cambé – Paraná – Brasil. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos, de todos los países de habla hispana y portuguesa de América.

Francisco García Reyes – Casilla 273 – Tomé – Concepción – Chile. Tiene 22 años. Colecciona estampillas y le gusta escribir poemas. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de todos los países de habla castellana. Promete responder todas las cartas.

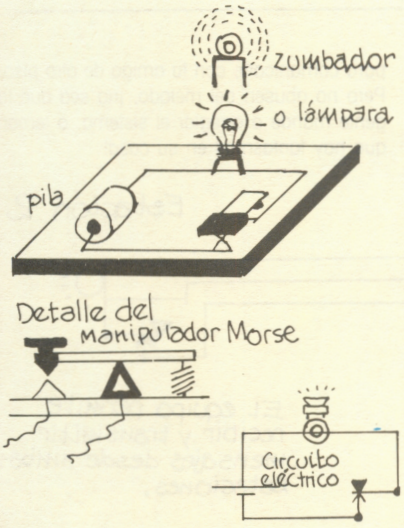
Marys E. Benítez Franco – Alejo García 2270 c/ Guillermo Arias Sajonia – Asunción – Paraguay. Tiene 15 años. Le gusta escribir poesías. Colecciona estampillas, monedas y fotos. Desea entablar amistad con jóvenes y señoritas de todo el mundo.

Silvia Barboza – Mme. Curie 424 – 3103 Villa Libertador San Martín – Entre Ríos – Argentina. Tiene 15 años y desea intercambiar correspondencia con chicos y chicas de su edad de todos los países de habla castellana.

El Morse sin esfuerzo

Una de las habilidades más útiles es la de transmitir mensajes en código Morse. Y la alegría que tendrás cuando veas que puedes transmitir y recibir mensajes en forma inteligible te animará a usar cada vez más frecuentemente la nueva destreza.

Primero debes construir el manipulador para practicar. Sigue las indicaciones de la figura:



Como ves, es sencillo. Utiliza un timbre, o mejor un zumbador a pila, o una lámpara del voltaje adecuado si quieres practicar sin alterar los nervios de tu familia. Lo ideal es que consigas un manipulador Morse, que puedes obtener por poco dinero en algún negocio de venta de artículos electrónicos. Si no lo puedes conseguir, utiliza tu ingenio para construirte uno con chapa delgada.

Cuando estés listo para empezar a practicar, deberás recordar lo siguiente: las señales Morse deben ser lo más regulares posible para evitar confusiones. Aprende desde el principio que una raya debe durar tres veces más que un punto. Empieza lentamente, marca un punto contando "uno", y una raya contando "uno, dos, tres". También deberás contar hasta tres entre letras de una palabra, y hasta nueve entre palabras. ¿Te parece muy complicado? Practícalo lentamente, y verás que luego te sale en forma automática.

Ahora viene el gran problema de aprender el alfabeto. Puedes aprenderlo con disciplina y mucho esfuerzo, pero si sigues algún método mnemotécnico (acuérdate que quiere decir que ayuda a la memoria) te resultará muchísimo más fácil. Te enseñaremos dos, pero por favor, decídete sólo por uno de ellos, y no sigas tres métodos a la vez. El primero se basa en aprender por oposición, es decir, aprender las letras oponiendo puntos con rayas, de esta manera:

·	E	T	-	·-	A	N	-·
··	I	M	--	··-	U	D	-··
···	S	O	---	···-	V	B	-···
····	H	CH	----	·-·	R	K	-·-
·----	1	6	-····	·--	W	G	--·
··---	2	7	--···	·---	J		
···--	3	8	---··	··-·	F	L	·-··
····-	4	9	----·			Z	--··
·····	5	0	-----	·--·	P	X	-··-
--·--	Ñ			-·--	Y	Q	--·-
				-·-·	C		

Campificha DH-1

El océano de aire

Pocas veces nos detenemos a pensar que vivimos en el fondo del océano —un océano de aire de más de 150 km de profundidad. Pero ese océano que llamamos atmósfera no es un ambiente precisamente tranquilo: Hay onditas, olas gigantescas y remolinos que vagan por todos lados, movidos por las diferencias de presión en distintos lugares.

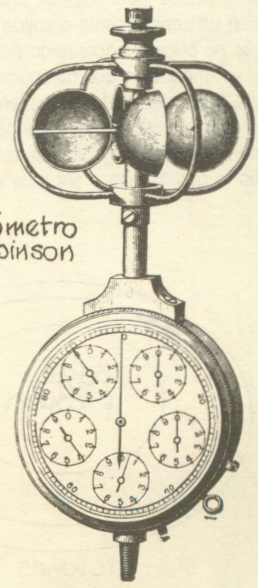
La Biblia decía hace siglos que Dios dio "peso al viento" (Job 28: 25), pero esa extraña declaración (¿quién podría creer que el aire, tan intangible como parece, tenga peso?) no pudo corroborarse hasta que un italiano, Evangelista Torricelli, realizó en 1643 un experimento que habría de abrir las puertas, entre otras cosas, a la moderna meteorología. Tomó un tubo de vidrio de un metro de largo, lo llenó de mercurio, y tapando su extremo abierto lo sumergió en una cubeta que también contenía mercurio. Este fue descendiendo lentamente hasta que se detuvo más o menos a los 76 cm. Torricelli se preguntó: ¿Qué lo detiene? La respuesta fue sorprendente: *El peso del aire.*

Ese primer barómetro como se lo llamó, permitió a Torricelli descubrir también que no siempre el nivel era el mismo. En otras palabras, había veces cuando el aire pesaba más que otras, y ésto determinaba cambios en el tiempo.

Hoy sabemos que hay sobre nosotros toneladas de aire, ejerciendo sobre nuestro cuerpo una presión poco mayor a ¡un kilogramo por centímetro cuadrado! La razón por la que no nos aplasta es que en nuestro interior existe la misma presión, y así se equilibran. ¿Alguna vez dijiste "¡qué tiempo tan pesado!" en un día caluroso y húmedo? Eso es porque cuando baja la presión se incrementa el contenido líquido en nuestros tejidos. Esto hace que las personas con problemas de artritis sientan dolores antes de una tormenta. Lo interesante es que la verdadera causa es el día "muy liviano" en lugar de muy pesado.

Los meteorólogos miden la presión atmosférica en horarios determinados internacionalmente, generalmente cada tres horas, y luego intercambian sus lecturas. Después marcan estas presiones en el mapa y unen puntos de igual presión dando lugar a líneas llamadas *isobaras*. Así se revelan puntos de baja presión —ciclones—, y de alta presión —anticiclones.

En el hemisferio sur, los ciclones (centros de baja presión) giran en la dirección de las agujas del reloj, y los anticiclones (centros de alta presión) en dirección contraria. Si te resulta difícil recordarlo, grábate esta sencilla ley: "De cara al viento, el centro de baja



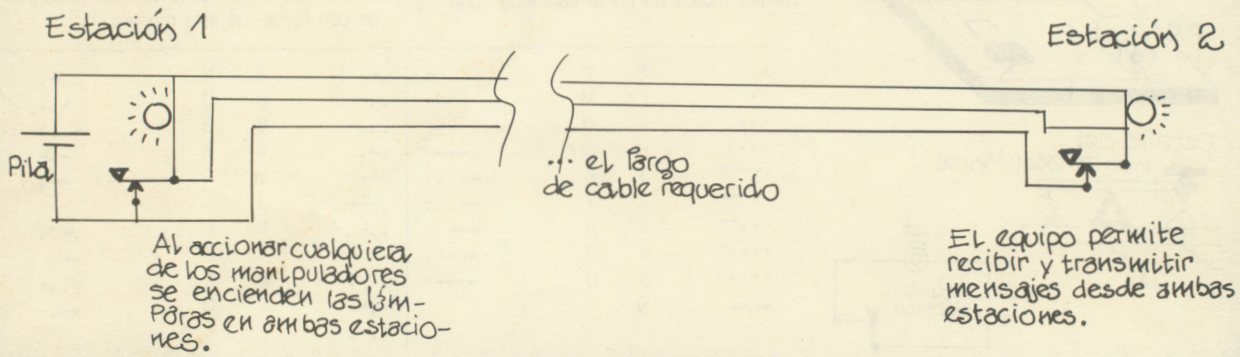
Campificha MA-1

El otro método consiste en asignar a cada letra una palabra que por su pronunciación recuerde la letra a la que corresponde. A título de ejemplo —porque puede haber muchos métodos de este tipo—, te damos esta lista en la que las sílabas con O (que estarán en mayúsculas) corresponden a las rayas, y las otras sílabas a los puntos. Cada palabra (algunas te parecerán tomadas de los pelos) comienza con la letra correspondiente, y tiene el mismo número de sílabas que caracteres en Morse.

Con este último método tú puedes hacerte tu propia lista de palabras, lo que hará más fácil y seguro el aprendizaje. Cuando te aburras de practicar solo, instala una línea de transmisión/recepción con tu amigo del mismo edificio o de una casa vecina, como muestra la figura:

A	asNÓ	.-	N	NOche	-.
B	BOnaparte	-...	O	OPORTO	---
C	COcaCola	-.-.	Ñ	ÑOÑO aÑOSO	--.--
CH	CHOCLO SOSO	----	P	piSOTOnes	.--.
D	DOcena	-..	Q	QOCOriCO	--.-
E	él	.	R	RaMOna	.-.
F	faránDOla	..-.	S	sardina	...
G	GONDOla	--.	T	TOS	-
H	Himalaya	....	U	úniCO	..-
I	iris	..	V	ventilaDOR	...-
J	jaBONOSO	.---	W	waGON-POST	.--
K	KOhiNOR	-.-	X	XOchimilCO	-..-
L	liMOnada	.-..	Z	ZOCOyula	--..
M	MOTO	--			

Hay muchas formas de usar el código Morse. Puedes hacerlo a distancia, por la noche, accionando una linterna, o con palmadas, o golpeando el radiador de calefacción de un edificio con calefacción central para comunicarte con tu amigo de otro piso. Pero no abusen del método, ¡no sea que la gente mande a arreglar el sistema, o teman que hay fantasmas en su casa!



presión (y por lo tanto, la posibilidad de lluvia) está a tu izquierda, y el de alta presión a tu derecha". (En el hemisferio norte es al revés.)

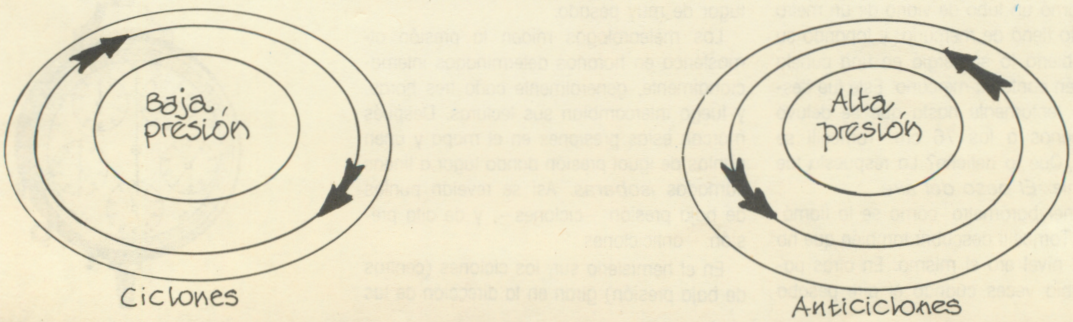
Es muy importante aprender a leer un mapa isobárico que veas en el diario o por TV. Donde las isobaras se acercan los vientos son fuertes, es decir, hay rápidos cambios de presión atmosférica. Donde aparecen separadas hay zonas de calma y vientos leves.

Este viento, que es aire en movimiento, es el que te puede jugar más de una mala pasada en un campamento o salida al campo. Aunque no puedas hacer nada para solucionarlo, es importante que aprendas a reconocer los tipos de viento de acuerdo con su intensidad. La escala más usada es la de Beaufort. Aunque hay varias versiones, te damos la que te puede ser más útil:

Escala de Beaufort

Grado	Nombre	Descripción	m/seg.	km/hora
0	Calmo	El humo sube verticalmente.	0 a 1	0 a 3
1	Flojo	Mueve una bandera	1 a 4	5 a 15
2	Fresquito	Extiende una bandera y mueve las hojas de los árboles.	4 a 8	15 a 28
3	Fresco	Mueve las ramas delgadas de los árboles.	8 a 12	28 a 43
4	Fuerte	Mueve las ramas gruesas y los troncos delgados.	12 a 16	43 a 57
5	Temporal	Mueve los troncos.	16 a 25	57 a 90
6	Huracán	Arranca los árboles.	25 a más de 30	90 a más de 110

Ley de Ballot (en el hemisferio sur)



¡QUE RUIDO! (O LA CONTAMINACION SONORA)

Texto: **Ariel Lust**
Dibujos: **Luis O. Marsón**

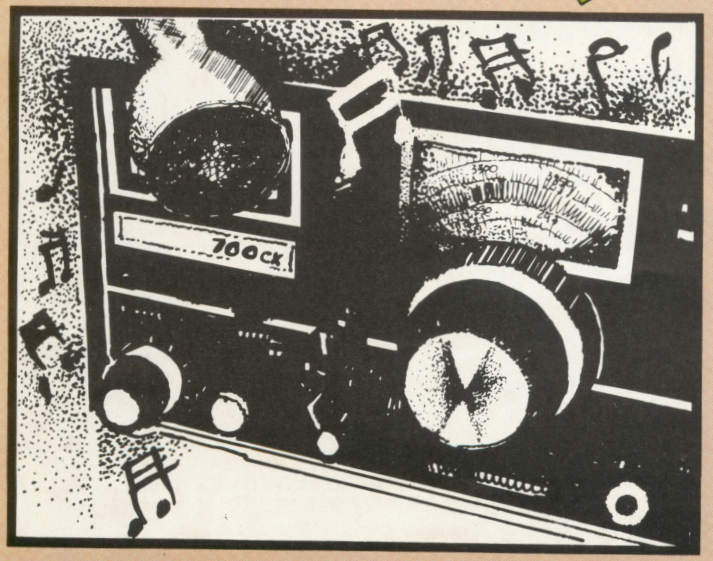
LA CONTAMINACIÓN NO SÓLO ATAÑE AL AGUA, AL AIRE O AL AMBIENTE. ¡LLEGA HASTA NUESTROS MISMOS OÍDOS! COMENZARÉ POR DECIR QUE LA INTENSIDAD SONORA SE MIDE CON UNA UNIDAD LLAMADA **DECIBEL** (LA DÉCIMA PARTE DE UN BEL). CERO DECIBEL REPRESENTA LA CANTIDAD MÍNIMA DE SONIDO QUE PODEMOS PERCIBIR Y 130 DECIBELES EL PUNTO EN QUE LA PRESIÓN SONORA NOS PRODUCE DOLOR.

UNA PERSONA DE 75 AÑOS DE EDAD, ACOSTUMBRADA A PERCIBIR SÓLO EL SUSURRO DE LA NATURALEZA, PUEDE OÍR TAN BIEN COMO UN JOVEN DE CIUDAD.

10-20 Db.

EN MUCHAS CIUDADES EL RUIDO LLEGA A UN NIVEL CONSTANTE DE TAL NATURALEZA QUE REPRESENTA UN SERIO RIESGO PARA LA SALUD DE LA POBLACIÓN.

80-90 Db.

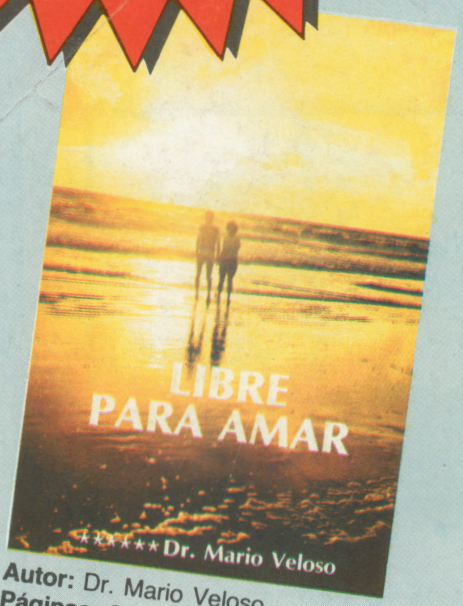


LOS SONIDOS DE REGULAR INTENSIDAD PRODUCEN UNA DISMINUCIÓN DE LA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA DEL CEREBRO, LO QUE NOS DEJA SUMIDOS EN UN ESTADO DE EMBOTAMIENTO MENTAL.

LA PERSISTENCIA DE RUIDOS, PARTICULARMENTE DURANTE LAS HORAS DE REPOSO, PUEDE PRODUCIR ALTERACIONES PSÍQUICAS COMO MIEDO Y ANGUSTIA, DOLOR DE CABEZA, IRRITABILIDAD, INTERRUPCIÓN DEL SUEÑO etc.

135 Db.

NOVEDAD



Autor: Dr. Mario Veloso
Páginas: 290
Formato: 22 x 15,5 cm
Ilustraciones: color

Hay una libertad que no es LIBERTAD: la pornografía. En **Libre para amar** encontrarás el verdadero sentido de la LIBERTAD.

Pide información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a tu domicilio. (Las direcciones están en la página 2.)