

Diciembre 87

Juventud

TIEMPO DE SER

○ Deporte,
estudio y
alimentación

¿Extraterrestres?

○



Entrelíneas

SENSATEZ

"CULTIVA EL HÁBITO DE MADRUGAR. ES INSENSATO MANTENER POR MUCHO TIEMPO LA CABEZA EN EL MISMO NIVEL QUE LOS PIES".

Henry David Thoreau

Juventud

DIRECTORA
Mónica Casarramona
REDACTORES
Hugo A. Cotto
Jorge Torreblanca
DIAGRAMADOR
Hugo O. Primucci
FOTOGRAFO
Ariel Lust

aces

GERENTE GENERAL
Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Itin
GERENTE DE COMERCIALIZACION
Arbin E. Lust

Agencias de distribución de JUVENTUD

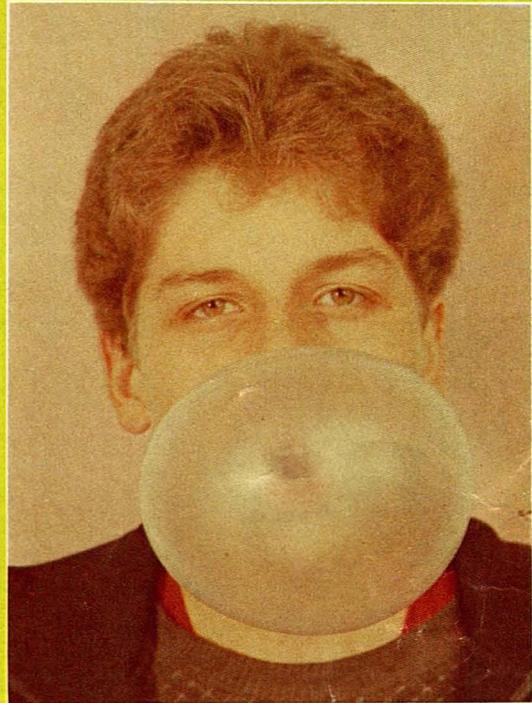
ARGENTINA. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24-280. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24-072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 22-2995. **BOLIVIA.** LA PAZ: Rosendo 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: Clara 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.

-12127-

FRANQUEO A PAGAR -
Código No. 199
TARIFA REDUCIDA
No. 35
Código No. 590
CORREO ARGENTINO
REGISTRO NACIONAL DE LA
PROPIEDAD INTELECTUAL
Nº 61389
PRINTED IN ARGENTINA

AÑO 52 - Nº 12

JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER



Ariel Lust/ACES

Pág. 5

INDICE

NI DIOS		
NI EXTRATERRESTRES	3	Rogelio Vieira S.
¡CUIDADO CON LOS CHICLES!	5	Investigación
YO ESCAPE DEL INFIERNO	7	Monika Pichler
MATRIMONIO A MEDIDA	8	Gary Smalley
DEPORTE, ALIMENTACION Y RENDIMIENTO ESCOLAR	10	Dr. Francisco Pérez B.
LA MEJOR NAVIDAD	13	Miguel Angel Núñez
NOTICIAS QUE CONSUELAN	14	Eric Ward - Linda Dulan
PRACTIFICHA	17	ACES
LA RESURRECCION DE LAZARO	19	Humberto M. Rasi - Heber Pintos
INTERCAMBIO	16	

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. Diciembre de 1987.

El crepúsculo cubría el horizonte. La temperatura se volvía más soportable. Pequeños animales cruzaban el paisaje para iniciar sus actividades nocturnas y otros se recogían en sus cuevas. Un día más terminaba en los inmensos paisajes entrecortados por el gran río Nilo. En determinado momento, esa rutina fue interrumpida por un gran zumbido y, como si saliese del mismo centro del sol teñido de rojo, una nave se posó en las márgenes del río. De ella salieron seres que, después de un breve reconocimiento del área, comenzaron a establecer contactos con los agricultores egipcios y moradores de la región.

Esos seres extraterrestres cruzaron sus genes con los terráqueos no sólo de Egipto sino de otras partes del mundo, y enseñaron tecnología y conocimientos nunca antes soñados por las mentes humanas "primitivas". Desde ese momento en adelante, esos pueblos pasaron a concretar todo ese conocimiento y erigieron las maravillas de la antigüedad.

Para muchas personas ésta es una "clara" explicación del genio inventivo de nuestros antepasados. De otra forma, ¿cómo podrían ellos haber construido obras que hasta hoy causan asombro a cualquier ingeniero o científico, que tiene a su lado computadoras y sofisticados aparatos para desarrollar sus proyectos?

Cuando Erich von Däniken escribió su libro *best-seller* *Los carros de los dioses* (1970), tuvo apoyo y divulgación por la televisión, la radio y la prensa. De un momento a otro, las personas encontraron "respuestas" a las preguntas que tal vez nunca pensaron en hacerse.

Por ejemplo, ¿te preguntaste cómo el hombre inventó la rueda? ¿O cómo los egipcios pudieron construir sus increíbles monumentos?

Por cierto, estas preguntas son muy interesantes y quizá la respuesta que von Däniken dio sea más que satisfactoria para alguien que crea que no sólo las construcciones seculares sino también las computadoras, los aviones y otros avances de la ciencia, fueron posibles gracias a las visitas que algún extraterrestre habría hecho a algún científico en alguna parte del mundo. . .

Hasta donde yo sé, el primer pariente distante de nuestras increíbles computadoras tenía por cuerpo una caja de madera y un primitivo sistema mecánico que facilitaba la ejecución de

las operaciones matemáticas básicas. De ahí hasta lo que es hoy, la computadora pasó por un verdadero proceso evolutivo en el que se contaron errores y aciertos realizados por hombres empeñados en su perfeccionamiento.

Para mí, ésta es una buena teoría que puede explicar los grandes hechos del pasado.

Examinemos algunos ejemplos de obras dejadas por pueblos antiguos y que hasta hoy nos hacen pensar.

Erigidos para la eternidad

Von Däniken se impresionó tanto con la increíble pirámide de Keops,

que creyó que su construcción sólo fue posible gracias a la intervención de arquitectos venidos del espacio sideral.

Según los datos históricos, la obra maestra del genio inventivo de los egipcios no fue posible sino con una gran cuota de sacrificios, en la que

Ni dioses, ni extraterrestres



Rogelio Vieira S.

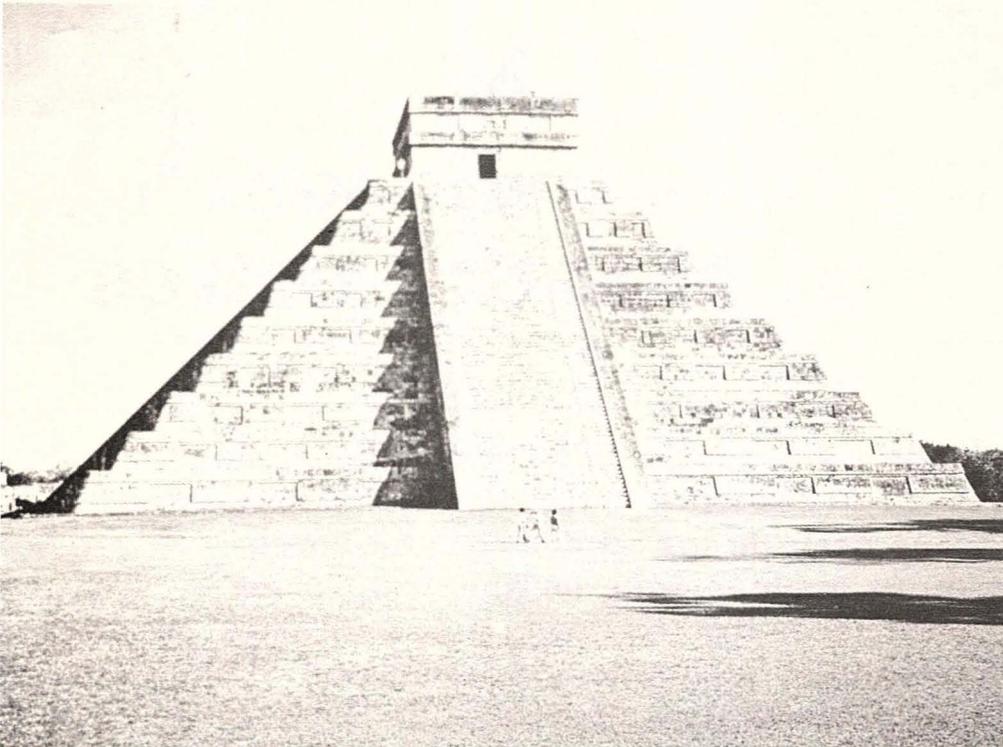
¿Fue la construcción de las pirámides de Egipto fruto de la cooperación tecnológica interplanetaria? ¿Y qué decir de las osadas construcciones erigidas también aquí, en América, por las civilizaciones incaica, maya y azteca? Estos interrogantes ya han tenido respuestas, algunas de ellas fantásticas. Pero antes de "embarcarte" en la que te parece más seductora, vale la pena comparar con otras versiones y extraer conclusiones propias.

Archivo/ACES



Rogelio Vieira S., estudiante de Comunicación Social, escribe para *Juventud* desde el Brasil.

Según los datos históricos, la obra maestra del genio inventivo de los egipcios no fue posible sino con una gran cuota de sacrificio, en la que hubo aciertos y errores.



Una de las pirámides escalonadas de la plaza central de Tenochtitlán, la antigua capital del Imperio Azteca.

hubo errores y aciertos. Al consultar los relatos del historiador griego Herodoto, es posible hacernos una idea de lo que fue Keops. Irguiéndose en una línea ininterrumpida con una inclinación de 52 grados, la obra llevó veinte años y el trabajo de cien mil hombres cada año para ser levantada. La pirámide posee 2.300.000 bloques de piedra; los hombres colocaron 115.000 bloques de rocas labradas por año. El peso de cada bloque era de dos toneladas y media, y para moverlo era necesaria la fuerza de ocho hombres. Además, hay otro detalle: la pirámide de Keops no fue la primera que el pueblo egipcio construyó. Antes de ella, habían levantado la que tal vez haya sido la primera estructura del mundo hecha totalmente de piedra labrada: la pirámide escalonada de Zoser. Para que la verdadera pirámide surgiera, les llevó más de cien años. Cien años en los cuales los grandes arquitectos de antaño desarrollaron una tecnología nacida de errores y aciertos.

Todos los que viajan al puerto de Nueva York quedan impresionados

por la belleza y grandeza de la famosa estatua de la libertad. ¿Y qué diría usted si supiese que los habitantes de Rodas (una isla del mar Egeo) poseían un monumento mucho más fino, artístico e inventivo? Cerca de 292 años antes de Cristo, ellos erigieron una increíble estatua de bronce, el Coloso, de treinta metros de altura, que poseía hasta una escalera interior en forma de caracol. Esta estatua representaba al dios Sol, Apolo, y fue fundida por el escultor Cares de Lindo, que no era extraterrestre, sino un genio de la antigüedad.

La grandeza de una obra no está basada sólo en el atractivo visual o en su imponentia. A veces posee cosas simples que llegan a ser mayores que las citadas y hasta revolucionarias.

El mayor descubrimiento

Detente por algunos instantes e intenta imaginar el mundo actual sin la rueda. Imposible. No tenemos la más mínima idea de quién la creó, no sa-

bemos si fueron los sumerios de la Mesopotamia u otro pueblo cualquiera. Eso no importa. En verdad, fue tan revolucionaria como el descubrimiento del átomo, y si algún día el hombre pensó en el átomo, ¿por qué no podía haber pensado antes en la rueda? ¿Era necesario que un OVNI descendiera a la tierra para sugerir que el mundo "andaría" mejor si "rodara" sobre una rueda?

El hombre consiguió ser el único animal sobre la faz de la tierra que se adaptó y sobrevivió a las más adversas condiciones climáticas.

Si existieron algunos que ocuparon su tiempo pensando en algo que girara, otros pensaron en cómo podrían "dominar" las condiciones difíciles del clima.

Actualmente, los israelitas que están recolonizando el desierto del Negev investigan técnicas usadas por los nabateos para hacer habitable el desierto. Esas técnicas son tan antiguas como la historia del propio pueblo que las creó. Basados en la construcción de represas y acueductos, ese pueblo aprovechaba la única lluvia del año (que caía durante la primavera) y la almacenaba, utilizándola posteriormente para la irrigación de las tierras secas y para el uso propio.

Pasaron casi tres mil años, y los técnicos de hoy todavía no pudieron mejorar lo que hicieron los nabateos.

Se nos dice que la ciudad de Babilonia estaba iluminada por la noche y que a través de ella pasaba el río Eufrates; esto tal vez no te impresione tanto como la información que leí en un artículo hace algún tiempo, según el cual los investigadores se impresionaban con la técnica de la joyería antigua. Era tan perfecta, que los artifices de entonces conseguían soldar metales preciosos sin soldaduras tal como nosotros la conocemos, y hasta hoy, en pleno siglo XX, no sabemos cómo lo hacían.

Creo que no es necesario transformar este artículo en un "almanaque de curiosidades" de los tiempos antiguos para probar que nuestros antepasados no estaban tan atrasados como algunos imaginan.

Muchos han intentado registrar sus nombres en la historia destruyendo o conquistando; afortunadamente, otros lo han hecho construyendo. No construyeron basados en informaciones que algún hombrecillo bajo, verde y con antenas en la cabeza les trajo del espacio; lo hicieron porque querían llegar a la perfección, o a la belleza, o en fin, a la solución de algunos problemas. Esos hombres eran sólo hombres. Ni dioses, ni extraterrestres. ○

Archivo/ACES

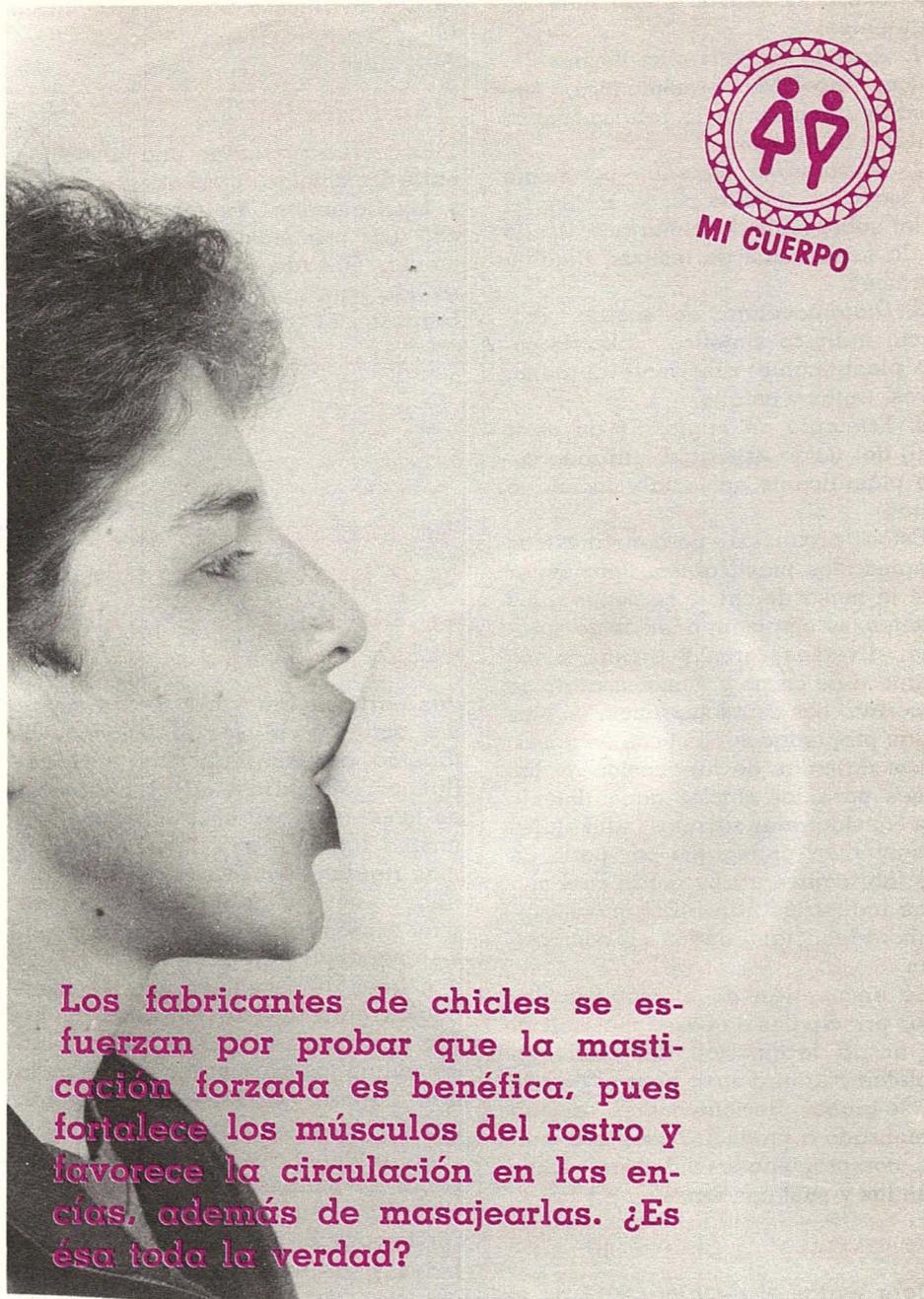
¡Cuidado con los chicles!

Los mayas fueron el primer pueblo que fabricó una especie de goma de mascar a partir de la resina natural de un árbol. Tal vez nunca pudieron imaginar que varios siglos más tarde esa costumbre sería adoptada en todo el mundo. La aceptación mundial del popular chicle puede ser demostrada por las elevadas cifras de su consumo. Por ejemplo, en Alemania son consumidas veinte mil toneladas por año, lo que equivale a 350 gramos por persona. Los norteamericanos son los campeones: un promedio de más de un kilo de chicle por habitante, por año. Los holandeses, ingleses y alemanes también son considerados grandes consumidores de gomas de mascar. Se calcula que se gasta mucho más dinero en esos países en el consumo de chicles que en bebidas a base de frutas o aun en pasta dentífrica.

Historia del chicle

Muchos siglos antes de Cristo, los pueblos ya tenían la costumbre de mascar extractos de plantas, hojas, frutos y raíces. La goma de mascar, tal como es conocida hoy, se originó en América Central. Su base era el látex extraído de un árbol llamado sapodilla (*Achras zapota*), encontrado en los bosques de la región, cuyo nombre en idioma azteca era *txictli*, de donde procede la actual denominación chicle.

La obtención de la savia para la fabricación de la goma era hecha de modo semejante al proceso utilizado para recoger el látex usado en la fabricación de goma. Esa materia prima



Los fabricantes de chicles se esfuerzan por probar que la masticación forzada es benéfica, pues fortalece los músculos del rostro y favorece la circulación en las encías, además de masajearlas. ¿Es ésa toda la verdad?

era sometida a varios procesos de secado y limpieza, y posteriormente comercializada.

A mediados del siglo pasado, la base del chicle comenzó a recibir un tratamiento edulcorante y aromatizante con extractos de frutas.

El chicle actual

Según la definición de los organismos que controlan la producción de alimentos, el chicle es clasificado como una golosina compuesta de una base plástica a la cual se le adiciona azúcar, glucosa, aromatizantes, colorantes y otros ingredientes permitidos. La base masticable puede ser constituida por gomas y resinas naturales o sintéticas, bálsamos, aceites comestibles, grasas y cera.

La receta básica para la elaboración del chicle consta de los siguientes ingredientes: base, antioxidante, plastificantes, edulcorantes, colorantes y aromatizantes.

La base del chicle

En un comienzo, la base masticable del chicle estaba compuesta, en su mayor parte, de resinas insolubles en agua, no comestibles, y de elastómeros, que son una especie de plástico insoluble en agua, como el poliisopropeno. Eran completadas con rellenos minerales y cera.

Como las propiedades de la base no eran del todo satisfactorias, se le agregaba parafina, lo que evitaba que el chicle se pegara a los dientes.

Con el tiempo se desarrollaron nue-

vas bases sintéticas, entre ellas las siguientes:

1. **Acetato de polivinilo.** Resina sintética, incolora, termoplástica, empleada también en la fabricación de tintas y adhesivos.

2. **Benzofurano.** Obtenido por medio de reacción química por la acción del calor sobre el ácido cumárico. Usado en la fabricación de resinas, tintas y barnices.

3. **Dihidroacetato de metilo.** Producto químico sintético, utilizado como plastificante, disolvente de adhesivos, tintas y asfalto.

4. **Estearato de vinilo.** Es un éster (sal) del ácido esteárico, utilizado como plastificante en la fabricación de tintas.

Estos productos poseen diversas propiedades masticables. Para evitar que la masa de chicle se pegue a los dientes, se emplean, además de parafina, diversas ceras y grasas, como manteca de cacao y monoestearato de glicerina. Las ceras suprimen, en parte las propiedades elásticas de goma.

Las fórmulas de fabricación de las bases para los chicles generalmente son consideradas secretos industriales y muy bien protegidas por parte de sus fabricantes, razón por la cual muchas industrias utilizan fórmulas preelaboradas, ignorando su composición.

Se encuentran en el mercado dos tipos principales de base: una, utilizada en la fabricación del chicle en tabletas y la otra sirve para el tipo de chicle-globo. Recientemente se han comenzado a producir bases más suaves, con propiedades masticables más blandas y sustanciosas.

Antioxidantes

Para evitar el deterioro y el gusto rancio causado por la oxidación, los chicles contienen algunos antioxidantes, como butilidroxianizol, butilidroxitoluol y vitamina E.

Plastificantes

El elemento plastificante del chicle es el agua, proporcionada por la adición de jarabe de glucosa. El contenido normal de agua es aproximadamente de 3% a 3,5%. A veces, por causa de la tendencia de la base a secarse y romperse, se usa glicerina, que es higroscópica, para impedir el secado.

Una fórmula aproximada de la mayoría de los chicles podría ser la siguiente:

Base 20%
Azúcar molida 70%

Jarabe de glucosa 18,5%
Glicerina 0,5%
Aromatizante 1%

Edulcorantes

Es necesario hacer una distinción entre los chicles que contienen azúcar y los llamados "dietéticos", sin azúcar. Los primeros contienen, normalmente, 60% de azúcar, previamente molido para que las partículas no sobrepasen el tamaño de 100 micrones

La secreción de jugo gástrico en el estómago vacío que produce la masticación fuera de las horas de comida, pone en peligro la mucosa estomacal.

(las partículas mayores de 150 micrones son perceptibles al paladar). El tamaño de las partículas tiene influencia directa sobre la consistencia de los chicles; por eso, utilizando una misma fórmula, se obtienen tabletas más rígidas cuando el azúcar es muy fino; con el uso de un azúcar un poco más grueso, el resultado es una consistencia más blanda.

A fines de 1974 hubo una recomendación para que los europeos limitaran al máximo el uso de azúcar a fin de evitar las caries dentales. Por lo que parece, pocos países siguieron ese consejo.

En realidad, la influencia nefasta sobre los dientes, grave en sí misma, sería un mal menor, si no fuese por la predisposición a la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, adquiridas por el hábito de consumir azúcar desde la infancia. Sin embargo, el problema se torna todavía más grave porque convierte a un niño en un futuro adulto adicto al sabor dulce, costumbre de la cual no se podrá liberar fácilmente.

Si los países no adoptan medidas más eficaces para la reducción del consumo de azúcar, evidentemente es porque temen perjudicar a determinado sector de su economía, aunque acabe perjudicando a toda la población.

Para los chicles "sin azúcar" se utiliza principalmente el sorbitol, un alcohol sintético que posee aproximadamente un 70% del poder edulcorante del azúcar; razón por la cual, ese tipo de goma de mascar no es tan dulce como las demás. La disminución del tenor de dulzura es compensada mediante la adición de sacarina.

AFDA (Food and Drug Administration), organismo estadounidense encargado de reglamentar la producción de alimentos, exigió que se prohibiera la producción y venta de alimentos y golosinas que contuvieran sacarinas. Mientras tanto, los políticos ejercieron intensa presión sobre el congreso norteamericano para que fuera suspendida esta prohibición. Un tercio de los diputados se mostró partidario de que los consumidores fueran advertidos

sobre el riesgo de contraer cáncer por el uso prolongado de sacarina; no obstante, la mayoría no fue tan lejos. Aun admitiendo "ciertos riesgos" presentados por la sacarina, los demás destacaron el carácter "casi indispensable" de su consumo por parte de dos segmentos de la población: los diabéticos y los que hacen régimen para adelgazar. Al día siguiente, los periodistas comentaron a este respecto: "Los congresales cedieron, tal vez inconscientemente, a las presiones ejercidas por los grupos que representan a las industrias de alimentos".

La sacarina es un ingrediente de base, utilizado en gran número de productos alimenticios, además de otros sustitutos del azúcar como manitol, xilitol, sorbosa y palatinito.

Colorantes

Todos los colorantes autorizados para el uso de caramelos y dulces son los mismos usados para los chicles. Hay unos cincuenta tipos, algunos de los cuales despiertan muchas sospechas, como el amaranto, la eritrocina y la tartracina.

Aromatizantes

El sabor del chicle determina en gran manera el placer de su consumo. En un principio se empleaban extractos de fruta, lo que dificultaba ampliar la variedad de sabores. El problema principal era que la dosis de aromatizantes debía ser demasiado elevada, lo que podía alterar sustancialmente la consistencia de la base. Por ese motivo no existían sabores de pera, manzana y cereza, por ejemplo. Era

necesario limitarse al uso de pocas esencias, destacándose la de menta.

Aún hoy los aromatizantes incluidos en los chicles lo son en una dosis diez veces mayor de la que se utiliza en los caramelos. La razón para ello es que el aroma se disuelve en la base y se desprende lentamente. Por otro lado, es necesario escoger muy bien los aromatizantes, a fin de cubrir el sabor desagradable característico de la base.

Actualmente existen aromatizantes sintéticos idénticos a los naturales, que permiten reproducir casi todos los sabores de fruta y de menta. Esos aromatizantes poseen todas las propiedades necesarias para obtener sabores agradables y duraderos.

Masticar, ¿hace bien?

La publicidad de los fabricantes de chicles estaría buscando respaldo en los buenos efectos de la masticación forzada —lo que implicaría un mayor consumo de chicle—, que fortalecería los músculos del rostro y favorecería la circulación en las encías, además de masajearlas. En verdad, este argumento es discutible. Un consumidor sabe que debe masticar bien los alimentos consistentes, como las oleaginosas, los vegetales crudos, etc., o ignora los principios de la buena alimentación e ingiere solamente alimentos cocidos y blandos, los cuales no mastica bien, y por esa razón no necesita tener musculatura facial fuerte para una buena masticación.

Es necesario considerar que la masticación fuera de las horas de comida provoca la afluencia de saliva sin el debido complemento de los alimentos. Así se desencadena un proceso de secreción de jugo gástrico en el estómago vacío, que coloca en peligro la mucosa estomacal. Por otro lado, la continua salivación provocada por la masticación del chicle, indica una disminución de ptilina en la saliva, lo que debilita su poder digestivo en el momento cuando debe ayudar a digerir los alimentos.

No se puede olvidar que en el transcurso de ese verdadero acto rumiante —que tanto complace a los aficionados al chicle— es posible que, bajo la acción de las diástasis salivales, una parte de las sustancias químicas contenidas en la base de los aditivos sea solubilizada y penetre en el aparato digestivo. Sus posibles efectos todavía no son suficientemente conocidos, pero evidentemente no son benéficos.

○

Investigación realizada por la redacción de la revista *Vivir con Salud*.

POR ESO CREO

Yo escapé del infierno

Monika Pichler

Hace unos años, en Nairobi, Kenya, un Boeing 747 se estrelló sobre la pista 58 segundos después de partir, cuando ya había alcanzado cierta altura. De los 150 pasajeros y tripulantes, 98 sobrevivieron a la catástrofe. Monika fue uno de ellos.

¡**Q**ué oportunidad la de poder volar alrededor del mundo a la edad de veinte años! Después de siete semanas de preparación en Lufthansa, comencé mi trabajo como azafata principiante. Estaba orgullosa de haber realizado mi sueño.

Aquel día, después de haber intercambiado algunas palabras amistosas con la tripulación, ocupé mi lugar, junto a tres colegas, en la parte posterior del avión. Mientras saludaba a los pasajeros, advertí que un grupo pequeño de religiosas observaba todo con atención.

Estábamos ya sobre la pista de salida. Una religiosa se levantó y me pidió que cambiara su lugar por el mío, pues deseaba estar sentada cerca de la ventanilla. Hicimos el cambio según su deseo: el pasajero siempre es el "rey". Rápidamente me senté en el costado derecho de la decimosegunda fila.

Los motores tronaron y el Jumbo se lanzó en una loca carrera sobre la pista. Se elevó lentamente y percibí cómo los árboles del Parque Nacional se veían cada vez más pequeños. Pero, súbitamente, el avión comenzó a entrar en barrena. De un golpe de vista miré las señales luminosas que indicaban "no fumar". Todavía estaban encendidas, aunque debían estar apagadas.

Miré fijamente por la ventanilla, temiendo lo peor. Efectivamente, los árboles se veían cada vez más grandes. . . El avión salía de una posición horizontal y se inclinaba hacia el suelo. La angustia me paralizó. No pude recuperarme. Un inmenso pavor me atrapó: el pavor de morir. Sin aviso previo ni instrucciones, adopté la posición de peligro extremo sobre mi asiento y ajusté un poco más el cinturón de seguridad.

El impacto fue enorme. Perdí el conocimiento. En ese momento no pensé que Dios me cuidaba y que, en su inmenso amor, me preservaría de lo peor. Cuando recobré la conciencia todo estaba en llamas. Delante de mí veía un muro negro, y detrás de mí ¡el cielo! Me desaté. Salté hacia afuera y me detuve, confundida. ¿Era yo la única sobreviviente? No veía a nadie, ni cerca ni lejos.

Fue entonces cuando una joven de mi edad, de largos cabellos castaños, se me acercó por detrás, pasó mi brazo sobre sus hombros, y me arrastró lejos del lugar del accidente. Apenas nos alejamos de los restos, la parte del avión donde me encontraba explotó aparatosamente durante varios minutos. Me volví a la joven para agradecerle, pero había desaparecido. Jamás la volví a ver. Más tarde verifiqué la lista de pasajeros, de muertos y de sobrevivientes con todas las fotos, pero nadie se parecía siquiera a esa joven, nadie podía haber tenido su edad.

Después de varias horas sentí terribles dolores en la espalda. Contra mi voluntad me hice transportar al hospital donde me sacaron una radiografía. Fue entonces cuando se reveló el segundo milagro: dos pedazos de vértebra estaban dispuestos de tal manera que un solo movimiento en falso habría entrañado una parálisis. Más tarde comprendí que sólo el infinito Dios me había protegido, y cuánto debía estarle agradecida. Más aún cuando comprobé que, por efecto del choque, el avión se había partido en dos. La religiosa que había ocupado mi lugar, había muerto al igual que todas sus compañeras.

¿Por qué había sido salvada de una manera tan maravillosa? Busqué la respuesta en libros de parapsicología, en las religiones orientales y también en la Biblia. Fue allí donde me di cuenta de que la plenitud de la vida reside únicamente en Jesús. Fue en la Biblia donde encontré el motivo de este milagro, la razón de haber salido con vida de una catástrofe tal: su gran amor por mí. Por eso CREO EN DIOS.

Actualmente Monika Pichler es ama de casa y vive en Gaihsorn, República Federal de Alemania.



Archivo/ACES

Matrimonio a medida

Gary Smalley

Jaime miraba fija y silenciosamente la televisión, mientras Carolina sufría en su interior deseando saber por qué su esposo estaría enojado nuevamente con ella. Sólo hacía un año que se habían casado, y su relación ya se estaba deteriorando. No conseguía hacer otra cosa sino preguntarse si se unirían pronto a los millones de parejas cuyos matrimonios habían terminado en divorcio. Cuando por último rompió el silencio

para preguntar a Jaime qué le pasaba, él se negó a contestarle. Después de sentirse ofendida por unos minutos, volvió a repetir la pregunta; y la respuesta de su esposo la hirió tan profundamente que comenzó a dudar de su idoneidad como esposa.

El le respondió: "Ya estoy harto de que tomes todo tan en serio. ¡Eres demasiado susceptible! Si hubiera sabido que eras tan sensible, probablemente nunca me hubiera casa-

do contigo; pero ya que estamos casados, creo que debes hacer tu parte. Deja de reaccionar exageradamente y de ser tan quisquillosa acerca de lo que digo y hago. ¡Si hemos de continuar con nuestro matrimonio, tienes que terminar con tanto infantilismo!"

Sin saberlo, con esas palabras ásperas Jaime puso su relación matrimonial en una senda destructiva que conducía a algunos cambios muy poco atractivos; cambios que a la postre los guiarían a la desintegración total de la relación.

El problema principal de Jaime —común a miles de esposos— es que no comprende la diferencia básica entre el temperamento masculino y el femenino. El hombre ha calificado de debilidades a dos de las máximas virtudes naturales de su esposa: la sensibilidad y el conocimiento intuitivo de la vida.

En respuesta al reproche de Jaime, Carolina, como miles de otras esposas, comenzará a desarrollar una actitud insensible y endurecida hacia la vida en general y hacia su

Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas. —Salomón.

esposo en particular. Si el matrimonio de ellos dura más de unos pocos años, Jaime descubrirá para su propio desaliento que la sensibilidad de Carolina ha quedado finalmente sojuzgada y que él ha perdido la mayor parte o toda su atracción para ella. ¡Ojalá pudiera recordar que esa sensibilidad fue una de las primeras cosas que lo atrajeron de ella! Si tan sólo comprendiera que la agudeza de su esposa era una de sus máximas virtudes, y comenzara a tratarla con ternura, delicadeza y benevolencia, su relación se haría más fuerte y satisfactoria.

Las diferencias emocionales y mentales entre los hombres y las mujeres pueden llegar a convertirse en obstáculos insuperables en una relación duradera y satisfactoria cuando se ignoran o se entienden mal. Sin embargo, esas mismas diferencias —cuando se reconocen y aprecian— son fundamentales para hacer feliz dicha relación.

Por ejemplo, las mujeres tienen una gran ventaja en dos de las áreas más importantes de la vida: el amor a Dios y el amor al prójimo. Poseen una habilidad intuitiva para desarrollar relaciones con significado, y un deseo de comunicación íntima que les da superioridad en lo que Jesús estimó los dos mandamientos más importantes. Amar a Dios y amar a otros es construir relaciones. Dios dijo que no era bueno que el hombre estuviera solo, y creó una ayuda y un complemento para él: la mujer. Desde luego, los hombres necesitan ayuda para formar y mantener lazos; pero lo que pretendemos mostrar es cómo pueden ayudar las mujeres para que ellos escuchen y reciban esta ayuda.

Cuando una mujer considera sus virtudes como lo que son, la imagen de sí misma se hará prácticamente indestructible, sin importar cómo la desestime su esposo. Si ambos comprenden y reaccionan en la debida forma el uno para con el otro, la relación puede florecer y convertirse en el matrimonio de sus sueños.

Las mujeres tienen una profunda necesidad de amor, certidumbre y seguridad, y no es egoísmo desear que se satisfagan dichas necesidades.

¡Pero no te desesperes! Tu matrimonio no tiene por qué llegar a formar parte de las pavorosas estadísticas de divorcio. Con las herramientas apropiadas, puedes cincelar una relación satisfactoria, aun partiendo de una que parece desesperada.

Si tu esposo está dispuesto a esforzarse junto contigo, tanto más pronto se fortalecerá tu matrimonio. Cuando un esposo comprende las necesidades de su esposa y aprende el modo de satisfacerlas, la relación crece más rápidamente.

Si el esposo hace su parte primero, es mucho más fácil que la esposa cumpla con sus responsabilidades en la relación poniendo un entusiasmo y una dedicación mayores. Por lo general, las mujeres están más interesadas en profundizar sus relaciones conyugales que los hombres.

Si la relación con tu esposo es más débil de lo que desearías que fuera, y él demuestra poco interés por tus sentimientos, al principio quizá te resulte difícil. Sin embargo, si estás dispuesta a pasar por alto la falta de respuesta de tu esposo y a hacer algún esfuerzo suplementario, las ideas expuestas aquí pueden dar resultado. El deseo del esposo por obtener una relación mejor, aumentará en respuesta a los cambios que vea en la esposa.

Durante los últimos quince años he hablado con centenares de mujeres casadas, y he encontrado que eran muy pocas las que no deseaban una mejora en sus relaciones matrimoniales. Algunas estaban más satisfechas que otras; pero la mayoría anhelaban esposos más amantes y románticos. Muchas decían que querían que sus esposos las amaran más que a ninguna otra persona o cosa. Puede ser que tú pienses: "Eso es imposible. ¡No hay hombre sobre la tierra que ame de esa manera!" Pero he visto personalmente a un número creciente de esposos transformados en amantes "imposibles". De hecho, mi esposa vio cómo, en nuestro matrimonio, lo imposible se hacía realidad.

¿Por qué fracasan los matrimonios?

Con demasiada frecuencia, la gente se casa antes de adquirir el conocimiento y las habilidades necesarias para cuidar de su cónyuge,

para satisfacer las necesidades emocionales, mentales y físicas de éste. Una de las ironías de nuestra sociedad es que a fin de obtener una licencia para cualquier oficio hay que pasar por algunos años de aprendizaje; pero no se exige ninguna preparación para conseguir una licencia de matrimonio. Nuestro sistema educativo ni siquiera requiere cursos de comunicación, que son fundamentales para el desarrollo significativo de cualquier relación. Como resultado, muchos hombres y mujeres comienzan la vida de casados sin ningún conocimiento acerca de cómo satisfacer las necesidades emocionales y mentales básicas de sus parejas. Debo confesar que me encontraba ciertamente entre los faltos de preparación cuando contraje matrimonio. Les ha llevado mucho tiempo a mi esposa Norma, y a mis amigos, ayudarme a ser un esposo más amoroso.

Es común que un hombre se case sin saber cómo hablar a su esposa. Algunos esposos ni siquiera están enterados de que sus esposas necesitan una comunicación íntima; y a menudo ni se percatan en absoluto del temperamento sensible de sus esposas. El hombre no sabe que las cosas que él considera triviales, pueden ser sumamente importantes para ella; por ejemplo, los aniversarios. Tampoco entiende por qué tales cosas son especiales para su esposa, y por lo tanto es incapaz de satisfacer las necesidades de ella. Muchos hombres no comprenden los ciclos físicos de las mujeres, ni los cambios hormonales que ellas experimentan; tampoco se dan cuenta de cómo el hogar, los hijos, la familia y los amigos de una mujer se convierten en una parte entrelazada con su identidad.

Por su parte, muchas mujeres no comprenden que para un hombre la admiración significa lo mismo que para ellas el romanticismo, ni se dan cuenta de que los hombres por lo general se apoyan más en el razonamiento que en la sensibilidad intuitiva.

Entonces, es obvio que si al esposo o a la esposa le falta el conocimiento y las habilidades esenciales para satisfacer el uno las necesidades del otro, éstas quedarán insatisfechas. Uno de los grandes psiquiatras de nuestros días, el doctor Carlos Menninger, dijo que cuando no se satisfacen nuestras necesidades básicas, nos movemos en una de dos direcciones: "huimos" o "peleamos". La mujer que decide "huir", desde luego no escapa de sus problemas. A medida que corre comienza a dudar de su valía personal. Por otro lado, si toma la decisión de "pelear", puede malograr su carácter y perder fatalmente el atractivo para su esposo.

Personalmente, creo que el matrimonio ideal se desarrolla cuando la esposa logra satisfacer las necesidades de su esposo y viceversa. Los cambios no ocurren de la noche a la mañana, pero si los esposos están dispuestos a dedicar el tiempo y la energía necesarios, verán transformado su matrimonio como lo desean. ○

Dr. Francisco Pérez B.

Deporte, alimentación y rendimiento escolar

Hace ya algún tiempo, nadie discute la importancia de la alimentación en el rendimiento de los deportistas.

Pasaron los días cuando el atleta se contentaba con algunas sesiones de



entrenamiento, la mayoría de las veces no controladas. Actualmente, el éxito deportivo sólo es el resultado de ciertos factores: el entrenamiento general, la preparación específica, el control médico, y la observancia de una buena higiene de vida, particularmente de una dieta correcta.

El mundo de la dietética deportiva es complejo, de modo que mencionaremos algunos puntos básicos, para que, a partir de ellos, sepas regular la dieta que mejor se adapte al ejercicio que desarrollas.

Algo de historia

La preocupación por el régimen alimentario aparece en los primeros atletas de los Juegos Olímpicos (884 AC). La mayoría se sujetaba a un régimen predominantemente vegetal: cereales, galletas de trigo, queso, higos secos, miel y frutos crudos. Pitágoras fue partidario de la alimentación vegetariana. El vino estaba prohibido, y el consumo de carne era objeto de investigaciones, tanto en la cantidad como en la calidad (para salto, la carne de cabra, para los corredores, la carne de toro, etc.).

La desaparición de los Juegos Olímpicos, en el año 395, no impidió que en occidente siguiera existiendo gran interés por los hábitos alimentarios. Fue conocida la rapidez de los hérulos (vegetarianos), la fuerza de los hunos con la jabalina y las proezas náuticas de los francos (ambos con alimentación cárnica). Los luchadores bretones de Francisco I eran invencibles, gracias a una alimentación en la que la carne y las legumbres estaban en perfecto equilibrio.

Después de la Edad Media se perdió la noción de la dietética deportiva, y tuvieron que pasar varios siglos para que ésta volviera a renacer.

La alimentación y el deporte

La alimentación responde a una doble necesidad, especialmente del deportista: La necesidad energética, imprescindible para el mantenimiento de la vida y la actividad muscular; y la necesidad plástica, que implica la protección, la reparación y la construcción de los tejidos.

1. Los azúcares:

Los glúcidos (azúcares) tienen sobre todo un papel energético. La glucosa es la forma última y la más simple del

catabolismo glucídico. Si los glúcidos no se utilizan inmediatamente, una pequeña parte de ellos se almacena en forma de glucógeno hepático y muscular, y la mayor parte, después de transformarse en lípidos (grasas), aumentan las reservas del tejido adiposo.

Las principales fuentes de glúcidos son el trigo y sus derivados, el arroz y otros cereales (avena, maíz, cebada, centeno), las papas, las legumbres, el azúcar y los productos azucarados, las verduras y las frutas, y los frutos secos (son preferibles los azúcares naturales procedentes de las frutas frescas y secas, miel y azúcar morena).

La ración glucídica del deportista debe representar el 55% de la ración calórica total.

2. Las proteínas.

Las proteínas desempeñan un papel esencialmente plástico. Se las considera el "material de construcción" del organismo. La ración alimentaria debe contener un mínimo de ellas para ser equilibrada; de no ser así sobreviene la muerte. Las cantidades necesarias son 2,5 gramos por kilo de peso y por día hasta los 6 años, 2 gramos de los seis a los doce, 1,5 gramos durante la adolescencia y de 0,8 gramos a 1 gramo para los adultos.

Tu rendimiento escolar puede ser mayor si practicas deportes regularmente y adoptas la dieta que mejor se adapte al ejercicio que desarrollas.

Claro que el deportista necesita más energía para su trabajo muscular, y la obtiene fundamentalmente de los hidratos de carbono (azúcares) y de las grasas. Pero el ejercicio físico también aumenta la tasa de renovación de las proteínas musculares. De esto se deduce que las proteínas, aunque necesarias, no son tan imprescindibles a la hora de hacer ejercicio físico, como los hidratos de carbono o las grasas.

La dieta del deportista de competencia debe contener un 15% de proteínas. ¿De dónde se pueden obtener esas proteínas? Los alimentos de origen animal proporcionan proteínas

completas, de alta calidad, es decir, ricas en aminoácidos esenciales, aunque a cambio de ello presentan otros inconvenientes. Nuestro organismo también puede suplir todas sus necesidades proteicas a partir de los alimentos vegetales, pues aunque consideradas aisladamente ofrecen un valor biológico inferior, cuando se combinan entre ellas aportan en conjunto todos los aminoácidos esenciales para formar la proteína completa.

De esta manera, al combinar adecuadamente diversos alimentos vegetales (soja y otras leguminosas, cereales y frutos secos), especialmente si se incluyen huevos y productos lácteos, un atleta puede prescindir de la carne y mantenerse en perfecta forma física; hay buenos ejemplos de ello.

Como información te ofrecemos los siguientes datos:

- Un litro de leche proporciona 35 gramos de proteínas.
- Cien gramos de carne o pescado proporcionan 22 gramos de proteínas.
- Dos huevos proporcionan 25 gramos de proteínas.
- Cien gramos de leguminosas (soja, porotos, garbanzos, lentejas) proporcionan de 20 a 25 gramos de proteínas.
- Cien gramos de frutas secas (nueces, almendras, etc.) proporcionan entre 12 y 25 gramos de proteínas.
- Cien gramos de pan proporcionan 9 gramos de proteínas.

3. Los lípidos:

El 30% restante del aporte calórico total lo cubre el aporte lipídico. Los lípidos están compuestos de una gran cantidad de sustancias, entre ellas: ácidos grasos, grasas neutras, ceras, fosfolípidos (lecitina), esfingolípidos, esteroides (colesterol, ácidos biliares, etc.) Sus principales cualidades son: valor energético, importancia calórica y ser retores de las vitaminas liposolubles.

Los cuerpos grasos son insolubles en agua, por lo que para atravesar la pared intestinal deben sufrir modificaciones físicas (fusión y emulsión).

La facilidad para digerir los lípidos es tanto mejor cuanto más bajo es su punto de fusión (sobre todo si es inferior a 37° C); por eso se comprende el interés por los aceites vegetales antes que por las grasas compactas, cuyo punto de fusión más alto las hace más indigestas.

Los lípidos pueden ser:

- De origen animal: manteca (84% de lípidos); nata (30%).
- De origen vegetal: aceites de semillas o frutos oleaginosos (95% a 99% de lípidos); margarinas (84%); vegetales de aceites de coco (99%).

Francisco Pérez Benítez es doctor en Medicina y especialista en cirugía general, en vías digestivas y en traumatología. Actualmente ejerce en Granada, España. Este artículo fue publicado originalmente en la revista SALUD-3.

La necesidad de agua

El agua es un elemento indispensable, tanto cualitativa como cuantitativamente, para la constitución del medio en donde evolucionan y funcionan los elementos vivos. Si bien un organismo puede ayunar varias semanas, no puede superar las 48 horas sin beber, por los graves trastornos que se producen.

La necesidad de agua es permanente y está en relación con la cantidad que se pierde, según la composición del régimen alimentario, la temperatura ambiente, el trabajo muscular, etc.

¿Qué régimen seguir?

Además de azúcares, proteínas, grasas y agua, el organismo necesita aportes diarios de minerales y oligoelementos (sodio, cloro, potasio, azufre, yodo, magnesio, flúor, cinc, cobalto, calcio, hierro) y vitaminas. Como ves, son muchas las consideraciones que intervienen en el establecimiento de la dieta del deportista. Esta dieta debe ser personal, adaptada a cada

En la actualidad, hay muchos estudios que demuestran que el deporte, practicado en forma razonable, estimula eficazmente las células cerebrales.

individuo, a sus necesidades del trabajo muscular. Sabremos que es la adecuada porque el deportista mantendrá estable su peso.

Come despacio y mastica bien los alimentos. No es conveniente que bebas abundantemente con las comidas, ya que se diluyen los jugos digestivos. Cubre las necesidades hídricas fuera de las comidas; bebe al menos un litro y medio por día.

Una dieta equilibrada -55% de azúcares, 15% de proteínas y 30% de lípidos- aportará entre 3.500 calorías básicas y las 7.000 de los levantadores de pesas.

La dietética no es un instrumento maravilloso para algunos días, sino que exige continuidad, pues en la vida del deportista es uno de los fundamentos del éxito que, juntamente con el entrenamiento, lo ayudarán a llegar más lejos, más rápido y más alto. ○

El deporte mejora el rendimiento intelectual

Jean-Pierre de Mondenard

A veces se asocia la "fuerza muscular" con una "cabeza vacía". Pero esto no es así. En la actualidad, hay muchos estudios que muestran que el deporte, practicado en una forma razonable, estimula eficazmente las células cerebrales.

Los antiguos griegos habían comprendido bien las cosas. Atribuían al ejercicio físico un papel muy importante en su organización social. Todos los jóvenes debían practicarlo. Sostenían que el equilibrio psíquico e intelectual estaban estrechamente relacionados con el equilibrio físico.

Lamentablemente, con el curso de los siglos esta noción perdió progresivamente su impacto. Pero hace unos pocos años se ha dado un vuelco regresivo y ese concepto ha vuelto a ser actual. El deportista ya no es considerado un débil de espíritu.

Mucho tienen que ver en este cambio los fisiologistas, que han demostrado que el oxígeno es uno de los alimentos esenciales del cerebro, y que el deporte es su mayor proveedor.

El Dr. Octavio Laurent, uno de los primeros médicos del deporte, informó sobre las virtudes del ciclismo para mejorar la oxigenación de la materia gris y "liberar" el espíritu gracias al movimiento de las piernas. En efecto, hoy está suficientemente comprobado que un deporte de resistencia como el ciclismo, facilita el pasaje del oxígeno de los pulmones hasta las zonas más profundas del organismo sin provocar incómoda sofocación, cuando el paso está adaptado a las posibilidades del sujeto.

Por el contrario, los deportes de fuerza (físico-culturismo, levantamiento de pesas) son menos benéficos pues bloquean el tórax, porque la presión que se ejerce sobre el pecho dificulta la salida de la sangre del corazón.

Sentados los principios generales de los beneficios intelectuales que aporta el deporte, pasemos a demostrar la importancia de éste en el rendimiento escolar.

Ya en 1950, en Vannes (Francia) se hizo una experiencia en una escuela secundaria. A tal efecto, se compararon dos grupos: uno común, con los horarios de clases tradicionales, y uno testigo, con actividades deportivas todas las tardes, intercaladas con períodos de reposo y merienda. El tiempo de duración del experimento fue de todo el año escolar. Se tomaron fotografías de cada alumno al comienzo y al final de la experiencia, y la comparación indicó una mejoría total: hombros erguidos, vientres planos y tonificados, actitudes firmes y miradas vivaces.

En el aspecto intelectual, los logros fueron evidentes: de catorce alumnos que se presentaron a examen final por el certificado de estudios, sólo uno fracasó. También se notó una reducción del ausentismo. En el aspecto psíquico, los alumnos se mostraron más atentos, más calmos y más disciplinados.

De 1971 a 1977, en la Universidad de Trois-Rivières, Quebec, Canadá, se hizo otro interesante experimento. Unos 546 niños de ambos sexos, de seis a doce años, fueron divididos en dos grupos. El primero tenía una actividad física habitual integrada al programa escolar, o sea 45 minutos por semana. El segundo grupo practicaba deportes durante cinco horas semanales, una hora cada día. Los alumnos del primer grupo desarrollaban actividades tradicionales: minibasquet, handball, danza rítmica y ejercicios sobre colchonetas. El segundo grupo tenía objetivos más amplios: atletismo, carrera de postas y de velocidad, natación, patinaje, actividades al aire libre.

Esta experiencia permitió llegar a la conclusión de que la sustitución de una hora diaria de clase por una hora de actividad física, lejos de perjudicar el rendimiento escolar, lo mejora.

El rendimiento del grupo testigo en ciertas materias, como matemáticas, fue superior al del primer grupo. Y en general, todas las materias se vieron favorablemente influidas por el deporte.

Quien observe a un estudiante que practica deportes regularmente no necesitará más argumento para convencerse de la relación directamente proporcional entre el deporte y el rendimiento intelectual.

Resumido de *Vie et Santé*.



AL CORAZON

Navidad

La mejor

Miguel Angel Núñez

Recuerdo esa ocasión como si fuera ayer. Vivíamos apretados en una casa en la que apenas podíamos darnos vuelta, pero éramos felices como sólo pueden serlo los niños que crecen en medio de una familia completa y unida. Tenía por ese entonces unos diez u once años. Era un 24 de diciembre. Mi madre nos había preparado anímicamente, pues esa Navidad sería diferente de otras: no recibiríamos regalos.

Como yo era el mayor de los hermanos, había recibido también la mayor parte de esa preparación, para que colaborara comunicando el asunto a los menores.

El reloj indicaba las diez de la noche. Mamá acostumbraba mantenernos despiertos hasta tarde para que, todos juntos, asistiéramos la Navidad. Esa noche mi padre tardaba en llegar. Trabajaba como taxista y la Nochebuena le ofrecía una excelente oportunidad para ganar algún dinero extra. A las once, el taxi se detuvo frente a nuestra casa. Era papá, y no traía regalos. . . . Nosotros lo sabíamos y no los esperábamos.

Después de darnos un abrazo a cada uno, sacó de su abrigo dos pequeños libros de cuentos. Uno fue a parar a las manos de Rubén, el hermano que me seguía en edad, y el otro a las mías. De los cinco hermanos éramos los únicos que sabíamos leer en ese momento.

Miguel Angel Núñez es estudiante de Filosofía y escribe para *Juventud* desde Concepción, Chile.

El cuadro ha quedado grabado en mi mente: toda la familia reunida alrededor de la mesa, mi madre con mi hermana recién nacida en brazos (ella era la causa de la falta de regalos), abundante chocolate caliente y aromático pan dulce. De pronto, papá dijo:

— ¡Aquí están los regalos!

Nosotros nos miramos sorprendidos.

— ¡Ustedes son los regalos!

Entonces reímos de buena gana, aunque llegaríamos a comprender el verdadero significado de esas palabras muchos años después. Mamá nos sugirió que leyésemos los cuentos y no nos hicimos rogar para sumergirnos en ellos.

Ciertamente, volvimos a tener otras navidades con regalos caros y sofisticados. Pero, lamentablemente, algo se perdió con el tiempo: dejamos de tenernos unos a otros, hasta que el hogar se destruyó.

Esa Navidad fue mi mejor Navidad. No tuvimos regalos, pero nos teníamos unos a otros. Todos importábamos para todos, nos éramos necesarios. El sentimiento de ser partes imprescindibles de una familia era el mejor presente y el único que yo hubiera deseado conservar.

Esa Navidad se fue, como se fueron muchas otras cargadas de regalos. Pero lo más triste es que con esa Navidad se fue el sabor agradable del chocolate caliente, el aroma familiar del pan dulce y el cuento leído por un niño de diez años que no sabía diferenciar el sonido de la s del sonido de la z.

Los regalos nos reemplazaron y dejamos de pertenecernos y de brindarnos. Creo que fue entonces cuando murió mi mejor Navidad. O

Noticias que

La promesa

Eric Ward

“¡Pero si yo no creo en la Biblia! ¿Qué sentido tiene que usted me la cite una y otra vez?”

En cierta ocasión, un renombrado médico cristiano viajaba en tren con destino a París. Su compañero de viaje era un no creyente. Este, conociendo las ideas religiosas del médico, comenzó a argumentar con él acerca de la Biblia y del cristianismo. No importaba lo que el incrédulo dijera, el doctor respondía a los ataques citando lo que las Escrituras decían al respecto. Una y otra vez el persistente escéptico fue confrontado con la Palabra de Dios.

Finalmente, presa de exasperación, exclamó: “¡Pero si yo no creo en la Biblia! ¿Qué sentido tiene que usted me la cite una y otra vez?”

El médico contestó: “Jesús dijo: ‘Si no creen que soy el que soy, morirán en sus pecados’ ” (S. Juan 8: 24, versión **Dios habla hoy**).

Diez años después, el médico recibió una carta de París. El que la escribía, después de una breve introducción en la que recordaba al médico la conversación que ambos habían sostenido durante aquel viaje años atrás, describía su conversión al cristianismo, ocurrida poco después de aquella charla. El hombre decía en su carta: “Usted sencillamente usó la espada del Espíritu y con ella penetró profundamente en mi interior. Cada vez que traté de esquivarla, usted me dio otra estocada, hasta que comprendí que no estaba peleando contra usted sino contra Dios”.

Así es. Existe un gran conflicto, una lucha, una controversia que sigue su curso. Existe en el universo, en nuestro planeta, en nuestros corazones, en nuestras actitudes, deseos y emociones. Pero esta controversia pronto alcanzará su clímax y concluirá.

El hecho culminante del retorno de Cristo será la más asombrosa revelación del poder restaurador de Dios. Para sanar, salvar, reconstruir y reanudar relaciones rotas es indispensable la mano del Creador.

Dios ha estado esperando durante años, siglos, milenios. Esperando para poner fin al caos que Satanás y el pecado han producido. Dios ha estado esperando desde que el pecado entró en nuestro mundo (Romanos 5: 12-15), esperando para darnos cuerpos libres de enfermedad, emociones libres de sufrimiento y mentes libres de angustia. “El amor es paciente” (1 Corintios 13: 4), aun después de años y años de conflicto. El amor está esperando nuestra “rendición”, después que la “espada del Espíritu” (Efesios 6: 17) haya hecho su trabajo en nosotros. “No es que el Señor se tarde en cumplir su promesa, como algunos suponen, sino que tiene paciencia con ustedes, pues no quiere que nadie muera, sino que todos se vuelvan a Dios” (2 S. Pedro 3: 9, versión **Dios habla hoy**).

Para nosotros, la espera de Dios significa verdaderamente buenas nuevas, porque la “espada del Espíritu” no está en la lucha por encima del amor, de la compasión y de la preocupación de Dios para con nosotros, sino que la misma “espada de dos filos” (Hebreos 4: 12), la Palabra de Dios, así como el bisturí del cirujano, otorga sanidad, salud y felicidad permanentes. No sólo en esta vida sino también en la venidera, en aquella que no tendrá fin, donde el pecado no volverá a aparecer. “Sí, vengo pronto, y traigo el premio que voy a dar a cada uno” (Apocalipsis 22: 12, versión **Dios habla hoy**).

“... hasta que comprendí que no estaba peleando contra usted sino contra Dios”.

... cuerpos libres de enfermedad, emociones libres de sufrimiento, mentes libres de angustia.



e consuelan

La esperanza que consuela

Linda Dulan

Aun en medio de nuestro pesar, mi esposo y yo sonreímos de satisfacción al ver la absoluta confianza que nuestras hijitas tenían en la resurrección.

Mi esposo se sentó en el borde de la cama visiblemente agobiado por el pesar que sentía. Su cabeza estaba inclinada y las lágrimas surcaban su rostro. Con una expresión de profunda preocupación en sus caritas, nuestras dos hijitas escucharon mientras yo les explicaba que su papá acababa de enterarse de la muerte de su padre. Sus rostros dieron cuenta de que comprendían perfectamente la magnitud de aquella triste noticia, y entonces vi cómo espontáneamente rodearon a su padre con sus bracitos, ofreciéndole casi instintivamente consuelo. "No te entristezcas, papi", dijo nuestra hija mayor, que entonces tenía tan sólo cinco años. "Tú verás al abuelito de nuevo. Tan pronto como Jesús vuelva podrás verlo de nuevo, y esta vez estaremos con él para siempre". Cuando la mirada de mi esposo se encontró con la mía, aun en medio de nuestro pesar, tanto él como yo sonreímos, experimentando una mirada de emociones satisfactorias al ver la absoluta confianza que nuestras hijitas tenían en la promesa de la resurrección y de que pasarían la eternidad junto a su abuelito.

Tal vez no haya otro momento en la existencia en el que las promesas y afirmaciones de la Escritura demuestren ser más significativas que cuando debemos hacer frente a la devastación personal que es capaz de producir la muerte. La muerte de un ser amado nunca es una experiencia fácil de soportar, no importa cuándo ocurra. La amenaza que significa para nuestro sentido de seguridad y de bienestar el hecho de tener que separarnos de un ser querido nos destruiría si no existieran palabras de esperanza y consuelo como las que se encuentran en 1 Tesalonicenses 4: 13-17: "Hermanos, no queremos que se queden sin saber lo que pasa con los muertos, para que ustedes no se entristezcan como los otros, los que no tienen esperanza. . . Porque se oirá una voz de mando, la voz de un arcángel y el sonido de la trompeta de Dios, y el Señor mismo bajará del cielo. Y los que murieron creyendo en Cristo, resucitarán primero; después, los que estemos vivos seremos llevados, juntamente con ellos, en las nubes, para encontrarnos con el Señor en el aire; y así estaremos con el Señor para siempre".

El hecho de saber que nuestros amados duermen apaciblemente en Jesús, libres de sufrimiento, de ansiedad, y de pesar (lee Eclesiastés 9: 5, 6) alivia cualquier sentimiento de ansiedad que podamos sentir por ellos y nos permite utilizar plenamente nuestras energías en el proceso continuo de vivir. No hay, según mi opinión, algo más consolador que contemplar por la fe la delicia que significará para nuestros amados que han muerto, cuando sean resucitados, contemplar el rostro de Jesús, contemplar a los que El amó unidos entre sí y a El (lee 1 Corintios 15: 51-53).

Estoy agradecida por las palabras de la Escritura que no nos dejan sin consuelo en nuestros momentos de más profunda desesperación. Palabras que transmiten un sentimiento de esperanza y fortaleza, haciéndonos capaces de seguir adelante. Palabras que animan a un precioso niño a acercarse con absoluta certeza para consolar a su entristecido padre, haciendo posible que exista gozo aun en medio del dolor. ○

Tal vez no haya otro momento en la vida en el que las promesas y afirmaciones de la Escritura sean más significativas que cuando debemos hacer frente a la muerte de un ser amado.

"No queremos que se queden sin saber lo que pasa con los muertos, para que no se entristezcan como los que no tienen esperanza".



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!

Laris Werner Hein – Colón s/n – Nueva Helvecia – Colonia – Uruguay. Tiene 18 años, le gustan la gimnasia y la música, colecciona tarjetas postales, marcadores y poesías, y desearía intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de todo el mundo. Promete responder todas las cartas que reciba.

Ana Medina – Casilla 528 – Cochabamba – Bolivia. Tiene 15 años, le agrada el deporte y colecciona estampillas, llaveros y tarjetas postales. Desearía tener amigos por medio de la correspondencia con jóvenes de ambos sexos de toda América.

Loddy Yanzapanta – Casilla 36 – Colegio Adventista del Ecuador – Santo Domingo de los Colorados – Pichincha – Ecuador. Tiene 17 años y le agradaría tener muchos amigos por medio del intercambio de correspondencia con jóvenes y señoritas de su edad de todos los países adonde llega **Juventud**.

Daniela A. Menchaca – Tucumán 228 – 6620 Chivilcoy – Buenos Aires – Argentina. Tiene 16 años, le gusta **Juventud** y desearía intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países de habla hispana.

Fernando Dávila Hein – Panadería La Suiza, Barrio La Estación – Nueva Helvecia – Colonia – Uruguay. Tiene 15 años, colecciona tarjetas postales y calendarios de bolsillo. Le agradaría intercambiar correspondencia con chicos y chicas de su edad de todos los países adonde llega **Juventud**. Promete responder todas las cartas que reciba.

Roy Dávila Hein – Panadería La Suiza, Barrio La Estación – Nueva Helvecia – Colonia – Uruguay. Tiene 13 años y colecciona señaladores de libros y tarjetas postales. Desearía mantener correspondencia con adolescentes de su edad de todo el mundo. Promete responder todas las cartas que reciba.

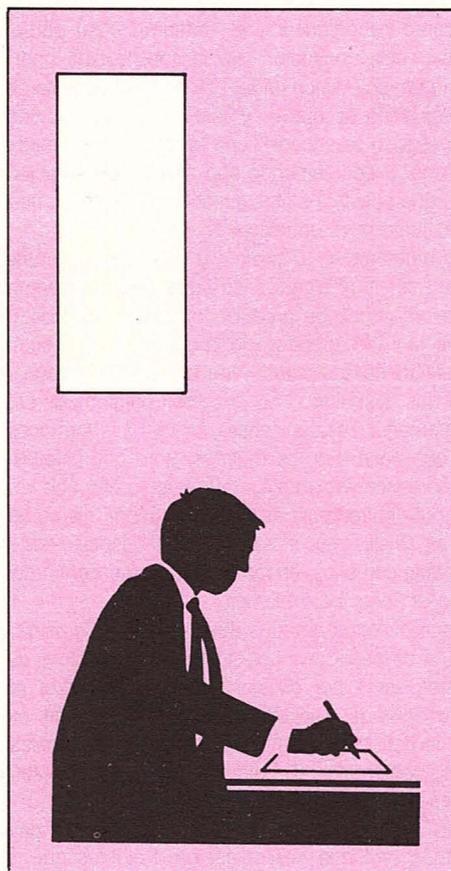
Melba Werner Hein – Colón s/n – Nueva Helvecia – Colonia – Uruguay. Tiene 15 años, le agradan el deporte y la música, y colecciona calendarios de bolsillo, pensamientos y tarjetas postales. Desearía mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de toda América. Promete responder todas las cartas que reciba.

Rubén Hagelín – Instituto General San Martín – 3364 Aristóbulo del Valle – Misiones – Argentina. Tiene 16 años, le agradan el deporte y la música y colecciona tarjetas postales. Desearía

intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de todos los países adonde llega **Juventud**.

Daniel López Alanes – Las Acacias 430 – Pob. Trizzano – Paradero 12 – Villa Alemana – Chile. Tiene 23 años y desea establecer amistad por medio de la correspondencia con jóvenes y señoritas de habla castellana de toda América.

Arnoldo Shleifer – Km 233 – 3364 Dos de Mayo – Misiones – Argentina. Desearía establecer contacto y amistad con jóvenes de ambos sexos por medio de la correspondencia. Promete responder todas las cartas que reciba.



Jorgelina E. Farías – Instituto Adventista Balcarce – Casilla 195 – 7620 Balcarce – Buenos Aires – Argentina. Tiene 15 años, le agrada el deporte y colecciona tarjetas postales. Desea intercambiar correspondencia con chicos y chicas de su edad de habla castellana de toda América.

Walter R. Vallejos – Costa Rica 316 – La Perlita – 1744 Moreno – Bue-

nos Aires – Argentina. Tiene 20 años, es maestro mayor de obras, le agradan la fotografía, el deporte, la música y el dibujo. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de todos los países adonde llega **Juventud**.

María A. Romano – Hipólito Irigoyen s/n – 4126 La Candelaria – Salta – Argentina. Tiene 17 años, estudia Profesorado para la Enseñanza Primaria, le agrada el deporte y sabe inglés. Desearía intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de todo el mundo.

Erold Ernst – Instituto Adventista del Uruguay – Progreso – Canelones – Uruguay. Tiene 15 años, colecciona monedas y billetes extranjeros antiguos y desearía mantener correspondencia con chicos y chicas de toda América.

Alicia Mercado – República del Líbano 229, Barrio Ferroviario – 5300 La Rioja – Argentina. Tiene 15 años y le agrada mucho la música. Desearía intercambiar correspondencia con chicos y chicas de todos los países americanos.

Marcela K. Paredes – Bartolomé Mitre 61 – 5300 La Rioja – Argentina. Tiene 15 años, le agrada la música y colecciona calendarios de bolsillo. Desearía intercambiar correspondencia con chicas y chicos de su edad de toda América.

Mario Zapata – San José 1257, 2do. Barrio Santa Inés – 5507 Luján de Cuyo – Mendoza – Argentina. Tiene 23 años, le agrada el deporte y el estudio de la Biblia. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de su edad de habla castellana.

Edgardo Zapata – San José 1257, 2do. Barrio Santa Inés – 5507 Luján de Cuyo – Mendoza – Argentina. Tiene 19 años y le agrada practicar deportes y estudiar la Biblia. Le gustaría intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países adonde llega **Juventud**.

Abiezer Vallejo Robles – Colonia Dávila 30-C – Agujita Coahuila – 26950 México. Es aficionado a la filatelia y colecciona tarjetas postales. Desearía intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de habla hispana de toda América.

María Angélica Kaiser – Julio A. Roca, 11 – 8326 Cervantes – Río Negro – Argentina. Tiene 19 años, le agrada la música y colecciona señaladores de libros. Le agradaría mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países adonde llega **Juventud**.

Para la mesa de Navidad

En esta Navidad te puedes lucir haciendo bonitos abetos de cartón o cartulina para adornar la mesa navideña. Puedes hacer uno grande de cartón, para poner en el centro de la mesa, o varios pequeños de cartulina, uno para cada comensal.

Materiales: Dos hojas de cartón de 0,1 cm de espesor, de 20 cm x 30 cm forrado de verde, o varias hojas de cartulina verde de 10 cm x 15 cm; papel metalizado de colores rojo, azul, oro y plateado; cola de pegar y tijeras.

Cómo hacer el abeto grande

Si deseas hacer el abeto grande, toma la hoja de 20 cm x 30 cm y dóblala por la mitad (a lo largo). Agranda el patrón (fig. 1) al doble del tamaño mediante la técnica del cuadrículado. Calca el patrón sobre el cartón y corta con cuidado por el contorno dibujado. Repite la operación en la otra hoja de cartón.

Una vez cortada, pon las dos hojas juntas, cóselas por el medio, en el sentido longitudinal, a máquina con hilo verde (o engrápalas) y luego ábrelo (fig. 2) disponiendo las cuatro mitades en forma equidistante.

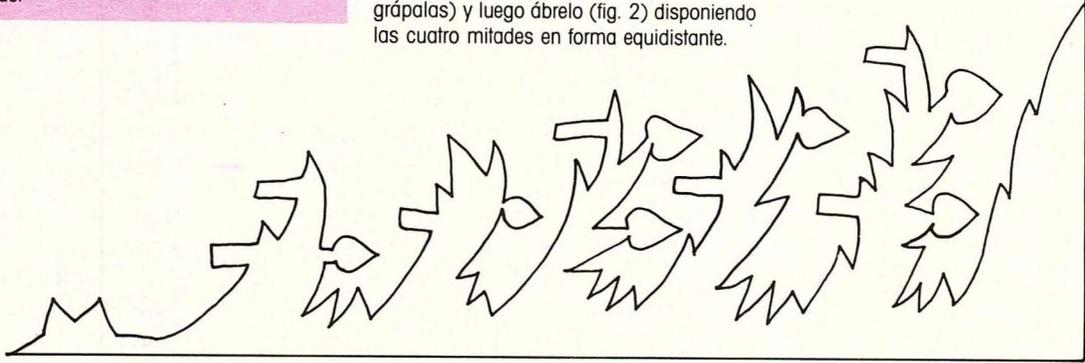


Fig. 1

DOBLAR

PRACTIFICHA 27

Un estante original

Seguramente habrás visto estantes tradicionales de todo tipo, pero no uno tan versátil y original como el que **Practificha** te propone este mes. Este estante es muy útil en el garaje, en el balcón, y aún en tu cuarto, si lo deseas.

Materiales: Una tabla de 1 m por 20 cm por 1,5 cm; cuatro tablas de 60 cm por 20 cm por 1,5 cm; 12 m de soga, un conjunto de ganchos (macho y hembra) para poner plantas colgantes en las paredes; papel de lija grueso y fino para madera; taladro eléctrico y mecha del grosor de la soga; pintura o barniz y pincel.

Preparación de las tablas

Con el taladro eléctrico haz una perforación en cada ángulo de las cinco tablas, a 3 cm de los bordes, más dos perforaciones en el centro de la tabla mayor, también a 3 cm del borde (fig. 1).

Lija bien las tablas, primero con lija gruesa, luego con lija más fina. Si deseas pintarlas, dales tres manos, dejando secar cada una de ellas antes de dar la próxima. Haz lo mismo si deseas barnizarlas.

Armado final

Corta la soga en seis pedazos iguales. Pasa las cuerdas por los orificios de la tabla mayor y haz un nudo en cada extremo (que debe quedar en la parte de abajo). Mide 20 cm sobre la cuerda desde la tabla hacia arriba y haz nudos en las dos sogas de un extremo y en la del centro. Cuida bien que los nudos estén a la misma altura. Introduce

las cuerdas en los orificios de una de las tablas menores. Procede de la misma manera para intercalar el resto de las tablas, cuidando que éstas adquieran una posición asimétrica equilibrada. Después de colocar las tablas, junta las seis puntas de las cuerdas y haz un nudo fuerte para que todo el estante quede firme. Antes de asegurar el nudo coloca en el medio el gancho macho.

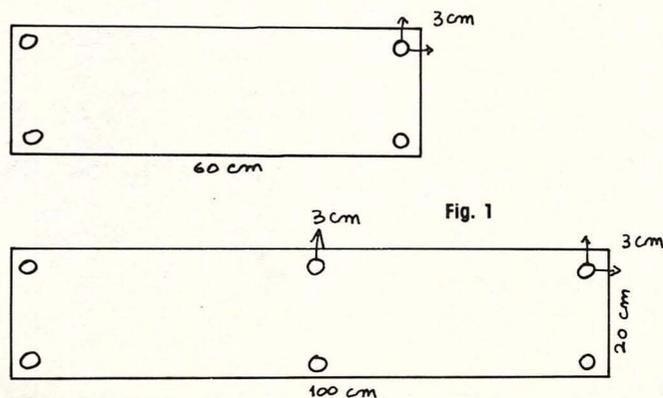


Fig. 1

PRACTIFICHA 28

Calca en los papeles metalizados rojo y azul las bombillas, en el plateado las velas, y en el dorado las estrellas, recórtalos, y pégalos sobre el cartón en el lugar correspondiente. Así el abeto quedará completamente adornado.

Cómo hacer los abetos chicos

Para hacer los abetos pequeños, no necesitas agrandar el patrón. Puedes calcarlos del modelo que aparece en esta **Practificha**. El resto del procedimiento es exactamente igual al anterior. Puedes tener una idea completa observando el modelo terminado.

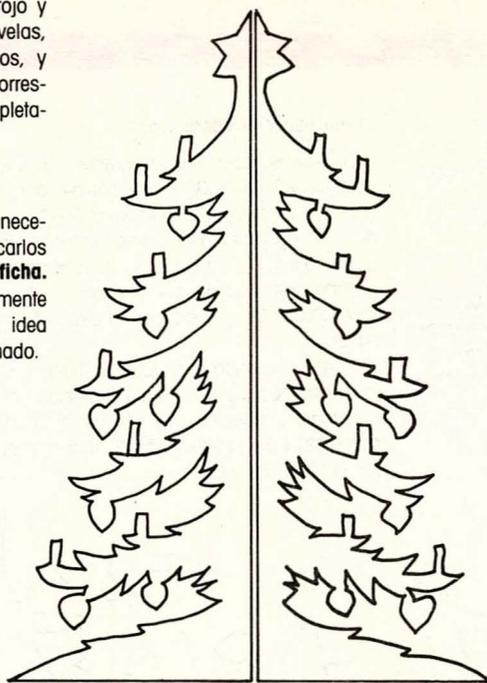
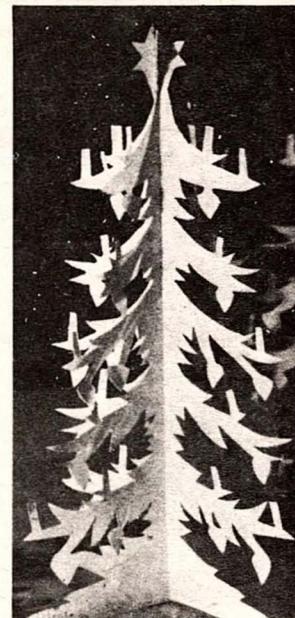
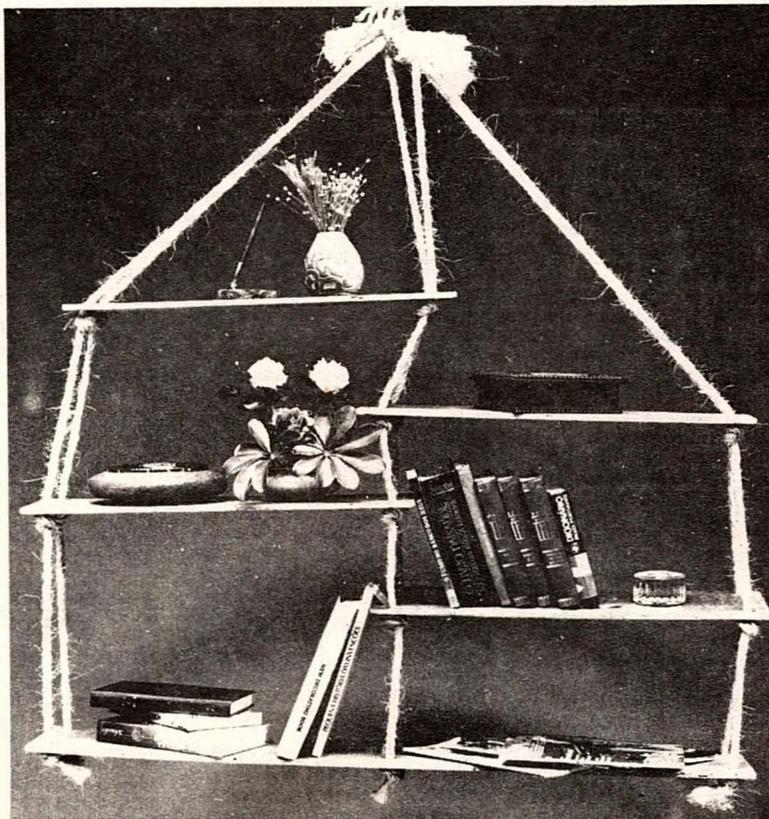


Fig. 2



Cómo colgarlo

Elige el lugar dónde colgarás el estante. Haz un agujero en la pared (pon un tarugo plástico, si fuera necesario), coloca el gancho hembra y cuelga el estante. Ya está listo para decorarlo. Puedes poner en él los objetos de tu preferencia. El modelo terminado te dará una idea completa de cómo quedará tu estante artesanal.



Modelo terminado

LA RESURRECCION DE LAZARO

Resumen de lo publicado: Después de haber vivido 30 años con sus padres en Galilea, Jesús inició su ministerio terrenal. Satanás le presentó tres grandes tentaciones, que Jesús pudo vencer gracias a la íntima comunión con su Padre. El primer milagro lo hizo en Caná. Allí transformó agua en vino en una fiesta de bodas. Cierta vez al pasar por Samaria, junto al pozo de Jacob se encontró con una mujer a la que finalmente se reveló como el Mesías. En Betesda Jesús curó a un paralítico que yacía postrado hacía 38 años, ocasionando la ira y los celos de los fariseos. Junto al Mar de Galilea, en el Sermón del Monte, Jesús mencionó las

Bienaventuranzas y enseñó a sus discípulos el Padrenuestro. En un pueblo de Galilea dio la vista a dos ciegos, que proclamaron su amor por toda la región. En otra ocasión sanó a diez leprosos. Muchas de sus enseñanzas las dio por medio de parábolas, entre las que se destaca la del sembrador, la del samaritano que tuvo compasión, y otras parábolas de carácter práctico. En otra ocasión Jesús hizo el milagro de aquietar las aguas del Mar de Galilea, donde los discípulos presenciaron muchas veces el poder del Maestro.



SIN EMBARGO, EN BETANIA, LÁZARO MUERE.

MIENTRAS TODAVÍA ESTÁN DE DUELO, LE AVISAN A MARTA QUE JESÚS ESTÁ LLEGANDO AL PUEBLO.

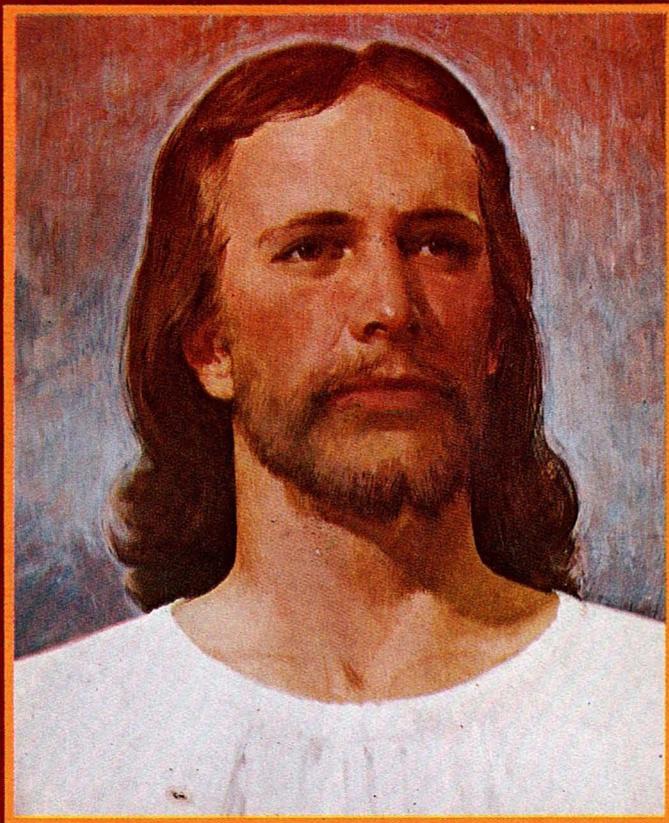


SÍ, YO SÉ QUE VOLVERÁ A VIVIR CUANDO LOS MUERTOS RESUCITEN EN EL ÚLTIMO DÍA.



(Continuará)

JESUS PUEDE SATISFACER TODOS TUS ANHELOS E INQUIETUDES



En sus páginas te presentamos la noble figura de Jesús, no como un personaje muerto de la historia antigua, sino como el Cristo viviente, que sigue realizando milagros, transformando la vida de quienes lo invocan con fe.

El camino a Cristo

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