

Juventud

T U T I E M P O D E S E R

July 88

Libertad

Antes
de casarte



¡Cuidado con la celulitis!

LA ÚLTIMA CENA

Resumen de lo publicado: Jesús nació en Belén alrededor del año 4 AC. Allí pasó su niñez y su adolescencia. Inició su ministerio terrenal después de haber vivido treinta años con sus padres. Transformar el agua en vino, en una fiesta de bodas en Caná de Galilea, fue su primer milagro. Escogió una docena de hombres que fueron sus fieles discípulos durante tres años y medio. Junto al Mar de Galilea, en el Sermón

del Monte, les enseñó el Padrenuestro. En presencia de ellos hizo muchos milagros: sanó enfermos, alimentó multitudes, resucitó muertos, y enseñó por medio de parábolas. Envidiosos del éxito popular de Jesús, los judíos organizaron un complot para matarlo. El ministerio público del Salvador llegó a su fin cuando éste contaba con sólo 33 años. De allí en más sería traicionado, acusado, juzgado, muerto y resucitado.



(Continuará)

Entrelineas

BUENOS MODALES

LOS BUENOS MODALES SON EL MODO FELIZ DE HACER LAS COSAS".

Ralph Waldo Emerson

Quiénes somos

JUVENTUD

Directora: Mónica Casarramona

Redactores: Hugo A. Cotro, Jorge Torreblanca

Diagramador: Hugo O. Primucci

Fotógrafo: Ariel Lust

ACES

Gerente General: Roberto Gullón

Presidente del Consejo Editorial: Rolando A. Itin

Gerente de Comercialización: Arbin E. Lust

Quiénes nos distribuyen

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. **CORDOBA:** Corrientes 46, 1er. piso, 5000 Córdoba. Tel. (051) 31349. **TUCUMAN:** Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 23-5472. **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.** Asunción: Kubitschek 899. Tel. 24-181. **PERU. AREQUIPA:** San Francisco 323, Casilla 1381. Tels. 23-9571,

Te Proponemos

JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER

AÑO 53 - N° 7

- 2 LA ULTIMA CENA
Humberto M. Rasi
- 4 ¿ESTAS PREPARADO/A PARA CASARTE? David P. Gemmeli
- 6 INTERCAMBIO
- 6 ONDAS
- 7 ES MI HERMANO, PERO NUNCA LO QUISE. Larry Kim
- 9 DESAFIO
Héctor D. Pontigo
- 10 ¡CUIDADO CON LA CELULITIS!
Dra. Erika Fischner
- 12 LIBERTAD
Mariela Krieger
- 13 SPORTFICHA
Gabriel Boleas
- 14 SINCERAMENTE ...
- 14 AL PUNTO
- 15 UN INVITADO BIENVENIDO
Rae Lynne Ward-Lee
- 16 UN IMPERIO TENEBROSO
Ana V. de Miller
- 17 EL ACROSTICO CRISTIANO
Néstor Alberro
- 19 POSTER

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.

Quién nos edita

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.

Julio de 1988. — 12078 —

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 61389	CARTELERA ARGENTINA Suiza y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión N° 590



Hugo O. Primucci/ACES

¿Estás preparado / a para CASARTE?

El cuestionario que aparece a continuación será útil si estás pensando en casarte y deseas saber si estás preparado/a. Cuanto mayor sea el número de puntos que puedas anotar en tu favor, más probabilidades de éxito tendrá tu futuro matrimonio; y cuantos menos sean los puntos que logres sumar, más posibilidades hay de que surjan conflictos. Si el número de puntos sumados fuera muy pequeño, será bueno recurrir a alguien con experiencia y capacidad como consejero matrimonial para obtener ayuda profesional antes de seguir adelante con los planes de casamiento. ¡Ponte a prueba con el test!

David P.
Gemmeli

1 ■ ¿Cuál es la diferencia de edad entre tú y tu novio/a? Si esa diferencia es menor de cinco años, anótate un punto; pero si es mayor de cinco años... lo siento mucho: te quedas sin sumar un punto. Cuanto mayor sea la diferencia de edades, mayores serán las posibilidades de que haya divergencia entre los puntos de vista de los cónyuges.

2. **¿Cuál es tu edad?** Si tienes 23 años o más, anótate un punto; pero si tienes menos de 23 años, no recibes punto alguno. Muchas personas experimentan sus mayores cambios de personalidad poco antes de los 23 años. Si te casas antes de esa edad, tu cónyuge deberá prepararse para vivir con una persona muy diferente de aquélla con la que se casó.

3. **Si te sientes feliz con tu trabajo,** acredítate un punto; pero si trabajas en algo que no te hace sentir feliz, no hay ningún punto que anotar. Las ocupaciones estables y que agradan a quienes se desempeñan en ellas dan estabilidad a los matrimonios.

4. **Si has vivido lejos de tu hogar durante más de un año,** súmate un punto. Si no pasaste por esa experiencia... lo lamento, pero no puedes agregar ese punto. Las personas que viven durante un tiempo más o menos prolongado lejos del hogar tienen un mayor sentido de identidad y de responsabilidad.

5. **¿Le agrada a tu familia tu futuro esposo o esposa?** En caso de ser así, ¡magnífico! Acredítate un punto; pero en caso contrario... te quedas sin el punto. Si tu futuro cónyuge no es del agrado de los tuyos, las reuniones familiares resultarán bastante desagradables.

6. **Si tu posible cónyuge tiene buena apariencia,** tienes un punto más a tu favor. Pero si esto no fuera así, pierdes la oportunidad de obtener otro punto. Acuérdate de esto: ¡tendrás que mirar a tu cónyuge por el resto de tu vida!

7. **¿Te sientes satisfecho/a con la cantidad y la calidad de amor que reci-**



bes de tu posible esposa/o? Si así fuera, agrega un punto a tu lista; de lo contrario, te quedas sin sumar el punto. El afecto es uno de los secretos de un matrimonio feliz.

8. **Cuando surgen discrepancias entre tú y tu novio/a,** ¿las resuelven de manera satisfactoria para ambas partes? Si es así, ganas un punto; pero si tú, tu probable compañero/a, o ambos tratan siempre de hacer primar su gusto o voluntad sin importarles lo que piensa el otro, no hay punto alguno para ti. Los acuerdos mutuamente satisfactorios fortalecen la estima propia de ambas personas.

9. **Si crees que tu matrimonio tiene buenas perspectivas de éxito,** tienes un punto; pero si juzgas que no es así, no tienes punto alguno. Si imaginas que tu matrimonio no marchará bien, es muy probable que así sea.

10. **¿Te gustaría tener hijos como fruto de tu matrimonio?** Si lo deseas, anótate un punto; pero si no es así... lo siento mucho... no tienes el punto. Uno de los propósitos básicos del matrimonio es la procreación.

11. **¿Conoces a tu futuro cónyuge hace más de un año?** Si es así, tienes

un punto más; pero si no, te quedas sin el punto. Hay aspectos de la personalidad que no se manifiestan en un plazo corto. Si esas características aparecen repentinamente, después que se ha contraído matrimonio, ¡pueden ser una gran sorpresa!

12. **¿Cómo está tu salud?** Si tienes buena salud, añade un punto a tu lista; de lo contrario, es mejor que no anotes punto alguno. Las personas saludables tienen mucha más energía para enfrentar los problemas que aquellos que no son sanos.

13. **¿Amas de verdad a tu posible cónyuge?** En caso positivo, anota otro punto a tu favor; pero si tienes dudas... quédate sin ese punto. No es absolutamente indispensable estar profundamente enamorado para tener éxito en el matrimonio, pero estar-lo ayuda mucho.

14. **¿Es tu posible cónyuge de la misma raza y nacionalidad que tú?** Si es así, tienes un punto. Pero si no es así, te quedas sin ese punto. Las diferencias étnicas y culturales contribuyen para que existan más conflictos. Tales diferencias pueden ser superadas con éxito; pero tendrás que ser muy consciente de las posibles dificultades.

15. **Si te abstienes cada día de ingerir bebidas alcohólicas,** tienes un punto; pero si consumes alcohol regularmente... pierdes tu punto. El alcohol es una fuente potencial de serios conflictos.

16. **Si perteneces a una organización religiosa,** anótate un punto; pero si la religión no forma parte de tu vida... lo siento, no tienes ese punto. La religión proporciona una profunda reserva de energía al matrimonio.

17. **Si tu posible cónyuge pertenece a la misma organización religiosa que tú,** acredítate un punto; pero si tal no es el caso, pierdes ese punto. ¡Las diferencias en las creencias y expectativas religiosas constituyen una fuente primaria de conflictos en el matrimonio!

18. **Si no estuviste casado/a antes,** anótate un punto más; pero si ya estuviste casado/a... lo siento mucho, no obtienes tu punto. Una experiencia matrimonial anterior puede proyectar actitudes negativas sobre el futuro matrimonio.

19. **Si tus padres nunca se separaron,** anota un punto a tu favor; pero si lo hicieron, pierdes el punto. Los hijos de padres divorciados tienen que luchar con mayor energía para salvaguardar sus hogares del fracaso.

20. **Si nunca estuviste comprometido,** acredítate un punto; pero si ya lo estuviste y los planes que hiciste fueron cancelados... lo siento: pierdes un punto. Las personas que tienen la costumbre de comprometerse y no cumplir tienden a casarse para luego des-casarse. **J**

Traducido de *Mocidade*, San Pablo, Brasil.

Intercambio

Isabel Condori — Rivadavia 2111 — 4152 Aguilares — Tucumán — Argentina. Tiene 23 años, colecciona tarjetas postales y desearía mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de su edad de todos los países adonde llega **Juventud**.

Hilario Alvarez — Rivadavia 2111 — 4152 Aguilares — Tucumán — Argentina. Tiene 13 años y le agradecería relacionarse postalmente con chicos y chicas de su edad de toda América.

Marcelo Fernández — Manuela Pedraza 3880 — 1607 Villa Adelina — Buenos Aires — Argentina. Tiene 21 años, su *hobby* preferido es dibujar historietas y desearía tener amigos de ambos sexos de cualquier país. Promete responder todas las cartas que reciba.

María Isabel Scotti — 19 de Abril 305 — Guichón — Paysandú — Uruguay. Tiene 10 años, colecciona servilletas de papel y le gustaría tener muchos amigos de ambos sexos, de su edad y de todos los países de ha-

bla hispana. Promete responder todas las cartas que reciba.

Mariela Castelli — Maipú 499 — 2700 Pergamino — Buenos Aires — Argentina. Tiene 17 años, le agrada la música, colecciona estampillas y tarjetas postales, y desearía mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de todo el mundo. Promete responder todas las cartas que reciba.

Edgar Huayhua Valencia — Jr. Moquegua 624 — Juliaca — Perú. Tiene 19 años, le agradan la música, la pintura y la naturaleza. Desearía mantener correspondencia e intercambiar poemas con jóvenes y señoritas de 15 a 28 años de toda América. Pueden escribirle en castellano, inglés y portugués.

Fernando Paz C. — Casilla 261, Policentro — Guayaquil — Ecuador. Tiene 19 años, le agrada la música, colecciona estampillas y tarjetas postales, y desearía mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de cualquier sexo y país.

Fernando Abril D. — Calle vieja 4-30, El vecino — Cuenca — Ecuador. Tiene 28 años, es laboratorista químico, le agradan la música, el dibujo y los deportes, y desearía mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países adonde llega **Juventud**.

Mirna Luna L. — Juan de la Barrera 4, Colonia Playón Sur — Minatitlán — Veracruz — México. Tiene 14 años y le gustaría mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de toda América.

María A. González M. — Francisco I. Madero 81, Colonia Playón Sur — Minatitlán — Veracruz — México. Tiene 17 años y desearía tener amigos y amigas por medio de la correspondencia en todos los países de habla hispana.

Ana L. Lucchetti — Olascoaga 1429 — 2000 Rosario — Santa Fe — Argentina. Tiene 11 años y le agradecería intercambiar correspondencia con chicos y chicas de su edad de todos los países

adonde llega **Juventud**.

Nerina C. Wagner — Casilla de Correo N° 1 — 3603 El Colorado — Formosa — Argentina. Tiene 14 años, colecciona señaladores de libros y calendarios de bolsillo; le agradan los deportes y la vida al aire libre, y desearía mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de toda América. Promete responder todas las cartas que reciba.

Valeria Dorola — Centenario 1150 — 1718 San Antonio de Padua — Buenos Aires — Argentina. Tiene 14 años, le agradan los deportes y el ballet. Desearía tener muchos amigos y amigas de cualquier edad y país por medio de la correspondencia.

Marga C. Meza — 164 Academy Dr. — Newbury Park, California 91320 — Estados Unidos. Colecciona estampillas y le agradecería mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de habla castellana e inglesa de todos los países adonde llega **Juventud**.

Ondas

Mascar, la locura actual de los adolescentes

Si ves una hilera de chicos apoyados en una pared o en la reja de una escuela secundaria, no sospeches que se trata de un pelotón de fusilamiento. Probablemente sea parte de la moda actual de mascar tabaco o inhalar rapé (polvo de tabaco).

Los adolescentes de clase media parecen ansiosos de emular la imagen de "macho" de las estrellas del deporte y de grupos de *rock* que actualmente usan el tabaco de esta manera. Ha llegado a ser un símbolo de *status*.

El otro lado de la moneda, no obstante, es la creciente alarma entre los profesionales de la salud. Ellos citan los pe-

ligros de enfermedades de las encías, la abrasión de los dientes y el cáncer de boca, así como efectos de corto alcance provocados por el mascar e inhalar tabaco, especialmente en los adolescentes.

La preocupación inmediata en las escuelas es el desastre que provoca este hábito en el edificio. Dice un estudiante: "Uno encuentra restos por to-



do el piso, en las paredes, en los bancos, en los espejos de los baños. Es realmente grosero".

En
Familia



Hugo O. Primucci

Es mi hermano, pero nunca lo quise

Sólo después que mis padres se divorciaron, fui "bendecido" con otro hermano. Y este her-

mano no era un pequeño inocente, alegre, un infante del seno de mi madre.

Este hermano era un mocoso de nueve años de edad, hijo de una mujer extraña y un anterior esposo de

ella. Una desconocida mujer que ahora era la nueva esposa de mi padre.

Yo tenía quince años por aquel entonces, y otro hermano, un hermano de verdad, Raúl, de trece.

Juntos, la suma de nuestras eda-

Larry Kim escribe para *Juventud* desde La Sierra, California.

No importa cuán bueno hubiera sido ese día, Cristian siempre terminaba por arruinarlo.

des daba 28, lo que significa que éramos como adultos, o sea que no merecíamos aguantar a un mocoso de nueve años llamado Cristian, un extraño y, a la vez, nuestro "hermano".

Traté de llevarme bien con él. Lo intenté realmente. Pero no pude. Resultó una verdadera peste, una espina de nueve años en mi costado (y sólo lo "disfrutaríamos" por unas pocas semanas).

Una vez estaba yo jugando con un *transformer* cuando Cristian decidió que también quería jugar con él. Me preguntó si podía dárselo. Le dije que se fuera. Pero él siguió pidiéndome una y otra vez. ¿Por qué era tan insistente? ¿No me podía ver ocupado? El podría jugar con el *transformer* más tarde. Era suyo; pero ahora yo estaba jugando con él.

Finalmente Cristian se impacientó, y me arrancó el juguete de las manos.

—¡Devuélvemelo, Cristian! —grité mientras me paraba.

—¡Ya has jugado con él lo suficiente! —dijo, alejándose.

Había sido una espina durante bastante tiempo. Era el momento de sacarla. Me lancé hacia él. Comenzó a correr, pero lo agarré del extremo de su camiseta. ¡Ahora sí que lo tenía!

Le arranqué el juguete y luché con él hasta llegar a la pared. Lo tomé de la parte delantera de su camiseta y lo alcé del suelo. Con las lágrimas que aparecían en mis ojos, le chillé:

—¡Cristian! ¿Por qué no puedes dejarme tranquilo?

Me clavó la vista, los labios le temblaban, tenía el rostro colorado. Quedó sin habla.

Lo solté, y se dejó caer al suelo. Yo volví a jugar con el *transformer*. No me molestó nuevamente por el resto de esa tarde.

Pero parecía como que cada día tenía que afrontar una prueba diferente. ¿Cuánto tiempo pasaría hasta que finalmente me dejara solo?

Raúl tampoco se llevaba bien con Cristian, y se peleaban. Pero Raúl no era mucho más grande que Cristian, y no podía clavarlo en la pared como yo lo había hecho.



Siempre me puse del lado de Raúl cuando él y Cristian se peleaban. Era divertido ver cómo Raúl y yo nos peleábamos como perro y gato cuando estábamos solos. Pero cuando Cristian andaba por allí, Raúl y yo concordábamos perfectamente.

El problema era que Cristian era un extraño para nosotros, y no conocía cuál era su lugar.

De vez en cuando mi conciencia me recordaba las palabras que Jesús había dicho: "ama a tu hermano". Yo podía lograr eso. Y "ama a tu enemigo", lo cual yo también podía conseguir. Pero Cristian era mi hermanastro y mi enemigo. Y amarlo era demasiado difícil para mí.

Acosado

Por supuesto, a veces no peleábamos. Hubo algunos días cuando pasamos buenos momentos.

Recuerdo una vez cuando mi padre y su esposa nos llevaron a una galería. ¡Fue grandioso! Los tres éramos fanáticos de los juegos de video.

Cuando llegamos, papá nos dio a cada uno un puñado de fichas, y corrimos hacia las máquinas, aullando como lobos. En tales ocasiones, incluso compartíamos las fichas cuan-

do a uno de nosotros se nos terminaban. O uno de los tres iba a pedir más fichas a papá y luego las repartía con los otros dos.

También jugábamos en parejas. Éramos completamente pacíficos cuando estábamos en desventaja contra los enemigos que aparecían en la pantalla. Pero cuando volvíamos a casa, las cosas cambiaban. Raúl y yo discutíamos otra vez con Cristian.

Siempre ocurría así, no importa cuán bueno hubiera sido ese día. Cristian era nuestro hermanastro, y él estaba invadiendo el territorio de nuestro hogar.

Cierta vez regresamos a casa luego de un día razonablemente placentero. Atardecía, y jugábamos en la vereda. Entonces, después que mi padre y su esposa entraron en la casa, Cristian me hizo una zancadilla y caí. No sé cómo lo hizo, pero súbitamente me encontré de cara contra el barro.

Cristian reía.

—¡Te voy a agarrar, Cristian! —lo amenacé.

—¡No...! —rogó, ya sin reírse—. ¡Yo no quise hacerlo...!

—¡Ven acá! —grité.

El corrió en la dirección opuesta.

Yo corrí tras él, y Raúl me siguió. Lo perseguí por la calle apenas alumbrada y por el césped recién regado del vecino.

—¡Te voy a agarrar, Cristian! —rugía.

Yo me acercaba. Me di cuenta de que se estaba cansando. Hacía frío, y podía ver la nube de vapor que provocaba su jadeo.

Conseguí hacerlo caer en el suelo húmedo, y forcejeé con él. Yo quedé arriba. Tenía los ojos llenos de lágrimas.

—¡Se me está mojando la espalda! —se lamentaba.

—¡Ah! —exclamé, y lo miré echando fuego por los ojos.

—¡Perdóname! —chilló mientras se cubría la cara con las manos.

—Demasiado tarde —dije.

Sujeté sus brazos bajo mis rodillas. El se retorció. Raúl estaba cerca y se reía.

—¡Raúl! —dijo indignado Cristian—. ¡Raúl, dile que pare!

Raúl se encogió de hombros.

—No debiste hacerle una zancadilla, Cristian.

Desafío

Cristian dejó de luchar, se dio por vencido, estaba sin aliento.

—Cuando volvamos a casa —le dije—, le dirás a papá que estábamos corriendo y que tropezaste y te caíste.

—¡No lo haré! —gritó Cristian.

—¿Tú viste lo que yo ví, Raúl? —le pregunté.

—Por supuesto —dijo—. Estábamos corriendo y Cristian tropezó y cayó.

—¡No fue así! —reclamó Cristian y arqueó la espalda para quitarme de encima.

—¿Cristian...? —gruñí, mientras comenzaba a abofetearlo.

El gimoteó, tenía una expresión dura en su rostro.

—¿Cristian...? —repetí. Le levanté la camiseta y dejé expuesto su abdomen—. Voy a dejarte colorado el ombligo si no dices que sí —y comencé a golpearle el estómago, y a pellizcarlo el ombligo.

El escupió y gritó:

—¡Está bien...! ¡Está bien...!

—¿Está bien qué? —pedí.

—¡Le diré que tropecé! —dijo, entregado.

Eso era todo lo que necesitaba. Hundí mis dedos en el suelo húmedo, arranqué un puñado de pasto y barro y se lo pasé por la cara, la nariz y la boca. Luego me levanté. El se puso de pie lentamente, se pasó el anverso de las manos por el rostro, escupió el pasto y me miró con los ojos enrojecidos.

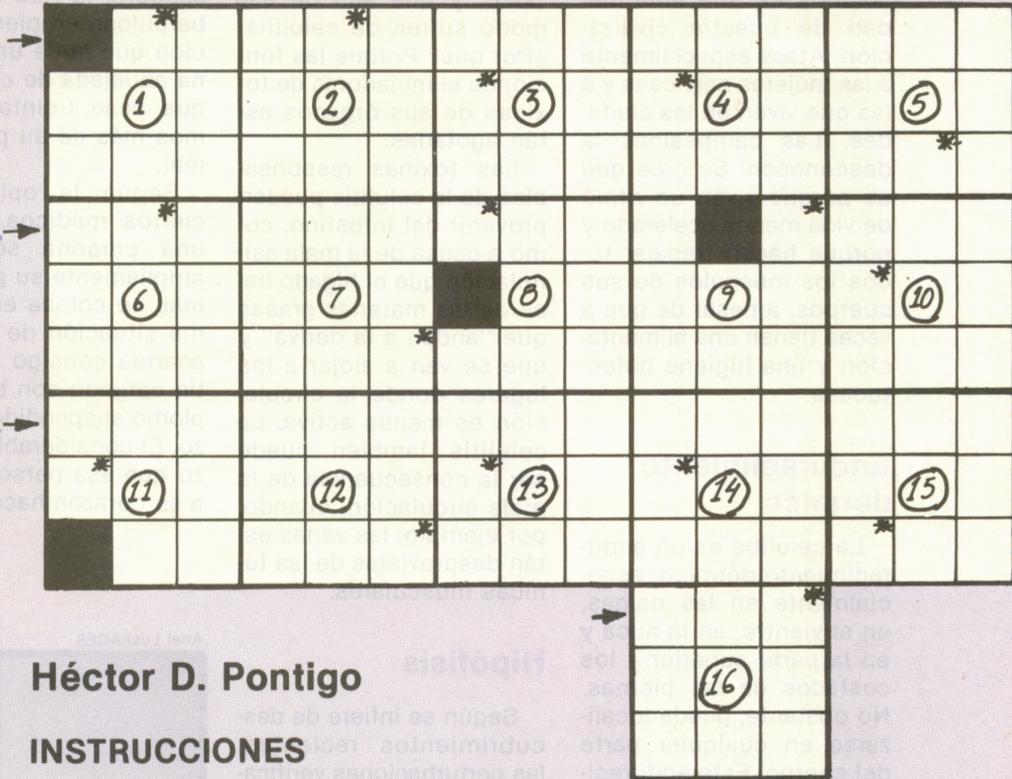
Los tres caminamos de regreso a casa. Cristian caminaba un poco más atrás. Fue derecho a su pieza y cerró la puerta. Papá nunca preguntó qué había pasado.

Dos caminos

Tan sólo cuando mi papá se divorció de esta nueva esposa, se nos concedió el privilegio de la ausencia de Cristian. No lo he visto desde entonces.

Estaba hablando con mi amigo Jorge acerca de esto hace unos días; acerca de lo terrible que es tener un hermanastro. Los hermanastros son unos mocosos, una plaga. Sólo causan problemas. ¿Quién los necesita?

¿Sabes lo que me dijo Jorge? Me dijo que Cristian no era mi hermanastro, sino que yo era el hermanastro de Cristian.



Héctor D. Pontigo

INSTRUCCIONES

Completa los espacios que están en blanco alrededor de cada número de acuerdo con las definiciones, comenzando con el cuadrado donde se encuentra el asterisco (*). Pon una letra en cada cuadrado según el sentido en que giran las agujas del reloj.

Si has resuelto bien el ejercicio, en las cuatro líneas horizontales señaladas con flechas aparecerá un sabio proverbio del rey Salomón, que se encuentra en el capítulo diez de libro bíblico de Proverbios.

Encontrarás las respuestas en la página 14.

DEFINICIONES

1. Forma de construcción gramatical que consiste en omitir en la oración algunas palabras que no son indispensables para la claridad del sentido.
2. Dícese de quien es notable por su energía y actividad.
3. Virtud ensalzada por el apóstol Pedro y que nos pone a resguardo de hablar o pensar con orgullo acerca de nosotros.
4. Vapor sutil que exhalan el vino y los licores.
5. Poder de obrar o escoger a voluntad, sin impedimentos.
6. Conjunto de reglas que tienen que ver con la manera correcta de expresarse.
7. Acción de acusar o de dar a conocer un delito.
8. Terreno extenso cuya superficie se caracteriza por la ausencia de irregularidades.
9. Elemento usado para barrer (plural).
10. Nombre dado a quienes habitaban en Elam, antiguo país de Asia.
11. Variedad de paloma que se distingue por el color gris azulado de su cabeza, dorso y cola, por sus alas de color negro azulado y por el pecho de tono rojo cobrizo.
12. Lo que hace quien encuentra algo que estaba oculto.
13. Lugar desde donde se mira.
14. Se dice de lo que puede moldearse fácilmente.
15. Cubrir con asfalto.
16. Habitante de la antigua Sodoma.

Como el infarto de miocardio o el cáncer de pulmón, la celulitis es una enfermedad de nuestra civilización. Ataca especialmente a las mujeres nerviosas y a las que viven en las ciudades. Las campesinas la desconocen. Se cree que es porque viven un ritmo de vida menos acelerado y porque hacen trabajar todos los músculos de sus cuerpos, a pesar de que a veces tienen una alimentación y una higiene defecuosas.

Endurecimiento dérmico

La celulitis es un endurecimiento dérmico, especialmente en las nalgas, en el vientre, en la nuca y en la parte superior y los costados de las piernas. No obstante, puede localizarse en cualquier parte del cuerpo. Este endurecimiento dérmico es atribuible a una filtración líquida estancada que confiere a la región perjudicada una consistencia dura que disminuye considerablemente la elasticidad de la piel.

La celulitis se debe a la acción conjunta de toxinas que obligan a los líquidos a estancarse en las regiones del cuerpo donde las contracciones musculares no las pueden expulsar, y a una perturbación neurovegetativa que se opone a su eliminación por la corriente sanguínea. Esas toxinas que se estancan en ciertas regiones "privilegiadas", deberían normalmente haber sido dirigidas a los riñones y a los pulmones para ser eliminadas, pero es evidente que con la alimentación habitual se absorben aún más toxinas, de lo que resulta que los riñones y los pulmones atrasan su trabajo

La doctora Erika Fischner es colaboradora de la revista *Natura*.

de eliminación. Así, encontramos mujeres que son delgadas porque comen poco, y que aun de ese modo sufren de celulitis. ¿Por qué? Porque las funciones eliminadoras de toxinas de sus órganos están agotadas.

Las toxinas responsables de la celulitis pueden provenir del intestino, como a causa de la mala asimilación que el hígado hace de las materias grasas que "andan a la deriva" y que se van a alojar a los lugares donde la circulación es menos activa. La celulitis también puede ser la consecuencia de la mala circulación, cuando, por ejemplo, las venas están desprovistas de las tónicas musculares.

Hipófisis

Según se infiere de descubrimientos recientes, las perturbaciones verificadas en los sistemas simpático y glandular pueden ser causa de ciertas formas de celulitis. La hipófisis, esa minúscula glándula situada en la base del cerebro y que desempeña el papel de "directora" de la orquesta hormonal, tiene en estos casos una responsabilidad muy especial. Las variaciones termométricas pueden igualmente ser origen de la celulitis. Se piensa que los grandes calores y la calefacción central tienen un determinado grado de responsabilidad que, hasta hoy, no ha sido rigurosamente valorado.

Desde hace algunos años la celulitis viene marcando una nítida progresión. Algunos países (los Estados Unidos, por ejemplo), mediante sus compañías de seguros, han notado que la celulitis abrevia la llamada "esperanza de vida", ya que perturba las transformaciones orgánicas, de donde resulta la

fatiga del corazón. Las compañías aseguradoras prefieren, a igual edad, asegurar la vida de un tuberculoso en plena evolución que la de una persona aquejada de celulitis y que pese treinta kilogramos más de su peso normal.

Según la opinión de ciertos médicos, cuando una persona sobrepasa ampliamente su peso normal, se coloca en la misma situación de una que acarrea consigo un maleficio cargado con barras de plomo suspendido del brazo. El considerable esfuerzo que esa persona exige a su corazón hace que es-

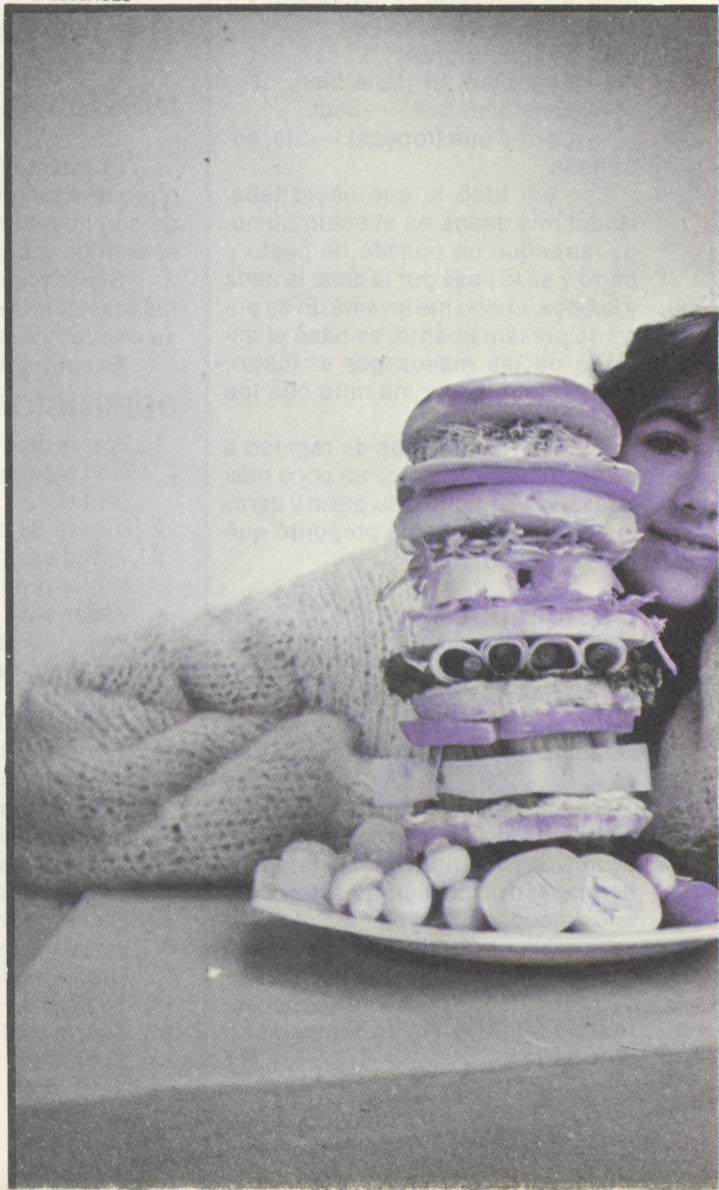
te sufra una hipertensión causada por el esfuerzo.

Para las mujeres, la celulitis es una auténtica desgracia, de la cual no se vio libre ¡ni la Venus de Milo!

En nuestra época, en todo el mundo, sólo el cinco por ciento de las mujeres puede jactarse de no tener en sus cuerpos esas odia-

¡Cuidado con la celulitis

Ariel Lust/ACES





Mi
Cuerpo

Dra. Erika
Fischner

O celulitis!



das regiones semejantes a la cáscara de naranja. Los hombres son raramente afectados. Tal vez un dos por ciento la padezca.

Para vivir sin celulitis

La celulitis y la obesidad pueden ser controladas con una dieta adecuada, comiendo lo que el organismo humano está preparado para asimilar. Los humanos poseemos dientes que están hechos más para moler que para desgarrar (como debemos hacer con la carne), y tractos intestinales largos y sinuosos, adecuados para la digestión lenta de plantas fibrosas, a diferencia de los tractos cortos y menos retorcidos de los animales carnívoros, que procesan rápidamente la carne.

Los alimentos vegetales asignados al género humano desde su creación (granos, leguminosas, nueces, verduras y frutas) han dejado de ocupar un lugar preponderante en la dieta de hoy. Actualmente han sido reemplazados por alimentos de origen animal (carne, huevos y productos lácteos). ¿Te has puesto a pensar que tal vez ingieres grasas, azúcares, proteínas y productos refinados en demasía? Una alimentación tal aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer, hipertensión arterial, apoplejía, diabetes y obesidad. Si tratas de contrarrestar estos efectos sometiendo a dietas para bajar de peso rápidamente, volverás a engordar más de lo que adelgazaste con el régimen.

El secreto para controlar el peso *permanentemente* no es una dieta sino un equilibrado plan de alimentación para toda la vida. No es necesario que **comas sólo manzanas y apio** mientras tus amigos

se deleitan comiendo piza. Puedes satisfacer tu paladar y tu apetito, y evitar que aparezca la celulitis si practicas los siguientes principios alimentarios.

1. Come carbohidratos complejos. Se ha comprobado que una dieta de alto contenido proteínico y baja en carbohidratos (que es lo primero que se aconseja en las dietas) puede provocar obesidad más rápido que una dieta baja en proteínas y rica en carbohidratos complejos. Los alimentos que aportan este tipo de carbohidratos (almidones, féculas) tienen menos grasa y hasta un tercio de sus calorías se eliminan sin digerir. Además, los alimentos feculentos, sobre todo los granos no refinados como el trigo, el arroz, el centeno y la avena integrales, satisfacen el apetito porque contienen fibra, que calma el hambre y aportan pocas calorías.

2. Aliméntate con menos proteínas. Para tu buena nutrición necesitas diariamente 55 gramos de proteínas, o sea mucho menos de los 250 que algunos ingieren sólo en la comida principal a base de carne. Las calorías de las proteínas vegetales provienen en su mayor parte de carbohidratos complejos, que a diferencia de los de las proteínas animales, no están relacionados con ningún problema grave de salud. Aunque las nueces y semillas sí contienen gran cantidad de grasa, no se trata de la grasa saturada que ocluye las arterias y que se encuentra en los alimentos animales en proporciones considerables.

Es verdad que a la mayoría de las proteínas vegetales les falta uno o más de los aminoácidos esenciales, necesarios en la

elaboración de nuevas proteínas para los tejidos y células del cuerpo. Pero hay dos maneras de obtener proteínas completas: combinar leguminosas con granos, nueces o semillas, o mezclar estos elementos con pequeñas cantidades de huevos o productos lácteos (queso, ricotta, etc.).

3. Suprime las grasas. Una cucharada (15 ml) de aceite vegetal por día es cuanto se necesita para proporcionar los ácidos grasos que no puede elaborar el cuerpo. Un gramo de grasa produce nueve calorías, y cuatro gramos uno de almidón. Es conveniente ingerir aceites monoinsaturados (de oliva o de maní), pues disminuyen la concentración del colesterol en sangre, y poliinsaturados (de soja, maíz o girasol) en lugar de las grasas.

Recuerda que una taza de leche descremada produce setenta calorías menos que una de leche entera; y si en lugar de crema ácida usas yogur, te librarás de más de trescientas calorías por taza.

4. Abstente de azúcar y de sal. Si te gustan mucho los dulces, trata de adaptar tus papilas gustativas a alimentos menos azucarados. Come fruta fresca como postre o desayuna cereal con fruta, sin endulzar.

Por otro lado, el alto consumo de sodio (sal) es negativo para tu alimentación. Para dar sabor a los alimentos prueba con hierbas, especias y limón.

Es conveniente comenzar desde la adolescencia a prevenir los trastornos que sobrevienen como resultado de una nutrición deficiente. Esto no sólo te alargará la vida, sino que te permitirá vivirla con mejor salud, y sobre todo, sin la odiada celulitis! 



Libertad

Tercer premio del Concurso
Juventud, categoría Adolescentes.

Mariela Krieger

Muchas veces hemos buscado la libertad y la paz mediante la guerra, pero el resultado que logramos fue siempre exactamente el contrario del esperado.

Creímos que venciendo al enemigo seríamos libres, y en realidad nos convertimos en esclavos de una falsa gloria. Peor aún, malentendimos a tal punto esa libertad, que abusamos de ella y terminamos convirtiéndola en libertinaje.

No entiendo así la libertad. Creo que para considerarnos libres debemos lograr un perfecto equilibrio entre el cumplimiento responsable y feliz de nuestros deberes y el

uso maduro de nuestros derechos. Y si alguien preteride desviarnos de esos deberes o pisotear nuestros derechos, tenemos la palabra elocuente y convencida para defendernos, pero no la ira y la violencia. La violencia y la agresividad son las armas de los espíritus primarios, defectuosos e impotentes.

Y cuando hayamos logrado este equilibrio entre lo que debemos y lo que podemos; cuando nuestras almas —individual y colectivamente— hayan madurado al punto de dominar el yo y sus impulsos, entonces podremos gritar que somos libres. Libres con una libertad sin enemigos, sin batallas, sin suelos ajenos, sin vencidos, sin violencia... pero dueños de la victoria sobre nosotros mismos.

Libres

En la hoguera apagada de la historia, donde sólo han quedado las cenizas bajo el yugo implacable de la gloria, sangrante esclavitud tú, hombre, izas como erróneo pabellón de la victoria, mientras gritas su nombre sin recelo, ignorando la verdad, de más notoria, u ocultándola detrás de un negro velo.

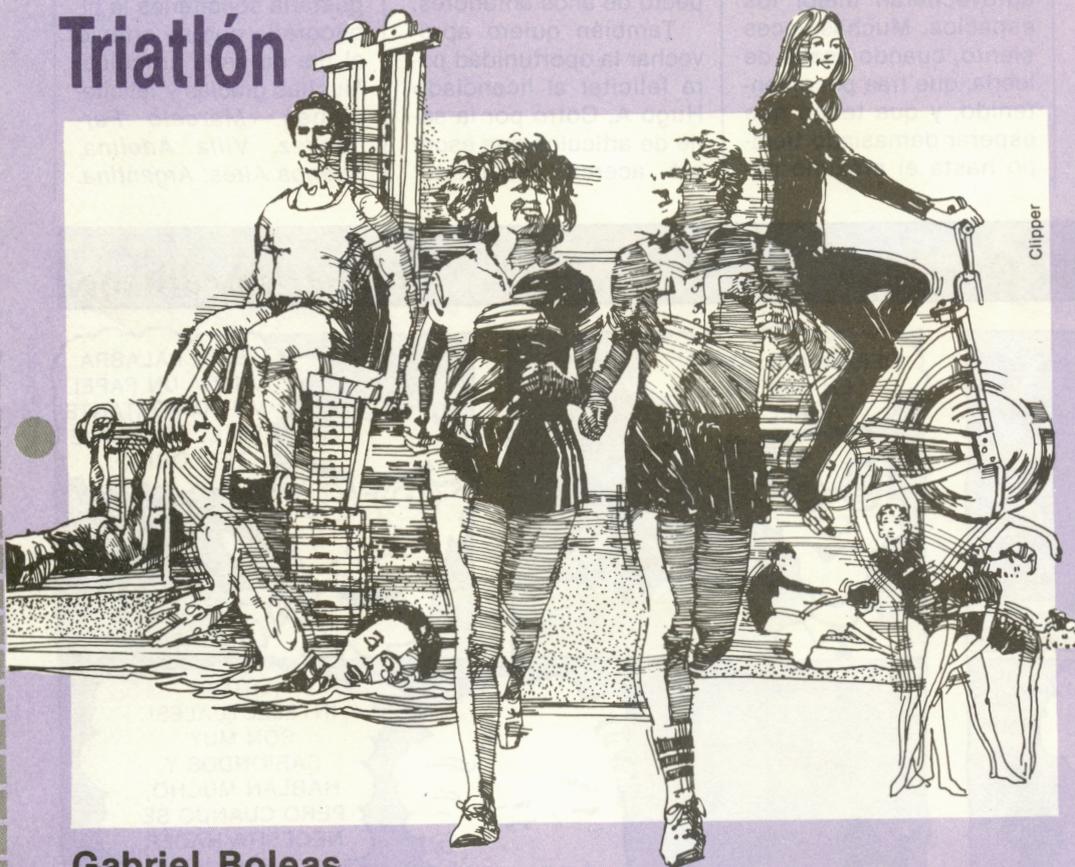
No difames su nombre con tus hechos, no confundas la lucha con la guerra; luchar es buscar senderos estrechos, la otra sólo logra destruir la tierra.

En tu búsqueda nunca uses otra arma que no sea la palabra —don afable. No permitas que la mano irresponsable la ahogue. Si la sofoca o la desarma, será entonces momento de gritarla sin que violencia desgarre tu pecho; por nada deberías acallarla, pues ella y no la ira da el derecho.

Cuando hayas entendido esta verdad, y comprendas que gloria no es victoria, sacude de ti el yugo de la noria y eleva tu grito: ¡Libertad!

Mariela Krieger tiene 17 años y escribe para *Juventud* desde Pigüé, Buenos Aires, Argentina.

Triatlón



Clipper

Gabriel Boleas

En esta ficha te presentamos una actividad que integra tres deportes: natación, ciclismo y trote.

Hasta hace algunos años, la mayor prueba de resistencia, fortaleza y constancia era la ofrecida por los colosos practicantes de la maratón (recorrido de 42,195 km), prueba ésta que demanda un entrenamiento particularmente agotador por las largas distancias que deben recorrerse, generalmente sin la compañía de colegas (ventaja individual de los deportes de conjunto).

Gabriel Boleas es maestro nacional de Educación Física, y cursa el profesorado en la misma especialidad.

Un par de décadas atrás, abordar ese trayecto en dos horas y media era todo un reto. Sin embargo, esta marca más tarde fue superada varias veces, de tal modo que el récord mundial en la categoría masculina, obtenido en las olimpiadas pasadas, es de dos horas y cinco minutos. Esto habla del ansia de superación que mueve al hombre, y en especial a los atletas, a proponerse metas cada vez más elevadas. El triatlón es una creación inspirada en ese afán.

Esta disciplina consiste en realizar tres pruebas continuadas (pertenecientes a tres especialidades): nadar, pedalear y correr. Existe una gran variedad de triatlones; las distancias a salvar son diferen-

tes según el lugar donde se corre; también están adaptadas a las edades de los participantes. La mayor prueba en este género es, sin duda, el triatlón de Hawaii, que comprende cuatro kilómetros nadando, 180 km pedaleado y 42,195 km corriendo.

El entrenamiento es por demás riguroso. Como se trata de una preparación para tres deportes, abarca siete días semanales, a un promedio de cinco horas diarias, con días dedicados exclusivamente a cada especialidad, alternando con cortos triatlones de "entre casa" y trabajo en el gimnasio con aparatos y pesas.

En esta disciplina (y esto es válido para todos los deportistas) es fundamental practicar una dieta

equilibrada y saludable para obtener resultados acordes con el entrenamiento. Algunos especialistas en medicina deportiva atribuyen un 50% del rendimiento a la preparación física y el 50% restante a la alimentación. Gran cantidad de triatlonistas optan por la dieta vegetariana por considerarla más provechosa.

Debido a la intensidad que caracteriza a esta prueba, también se hace imprescindible el control médico periódico realizado por un especialista deportólogo.

Respecto del desarrollo de la competencia, hay varias cosas que deben tenerse en cuenta. Como dijimos, se comienza nadando. Una vez fuera del agua se procede al cambio total o parcial de la indumentaria. El reglamento establece que el competidor no puede ser auxiliado en la preparación o cambio de equipo, ni en la reparación de la bicicleta, en caso de rotura. Por eso, es importante tener una buena bicicleta que garantice la travesía, ya que en esta etapa el éxito no depende sólo del deportista.

Es al finalizar la carrera cuando los atletas muestran todo su brillo, y las verdaderas aptitudes: valor, resistencia y fuerza.

En los diferentes triatlones, las pausas entre prueba y prueba varían según la longitud total de la carrera.

Actualmente, el triatlón es practicado por gran cantidad de deportistas de ambos sexos y diversas edades. Afortunadamente cada vez son más los que aceptan el desafío que significa entrenarse y practicar el **TRIATLÓN**.

Un invitado bienvenido

Rae Lynne Ward-Lee

Tarde o temprano serás huésped en la casa de alguien. Quizá sea una visita a un amigo, a una amiga, o a un pariente en las próximas vacaciones. Tal vez vayas un fin de semana a la casa de uno de tus compañeros de curso, o quizá pases algún tiempo en la casa de tu novio o novia (¡a los padres les agrada conocer a la persona con quien está saliendo su hijo o hija!). Cualquiera sea la situación, supongo que querrás ser considerado con tus anfitriones y dejar una buena impresión.

No importa cómo se te invite: de manera formal, por una invitación escrita, una llamada telefónica, o una ocurrencia del momento ("Me voy a casa, ¿por qué no vienes conmigo?"), lo que importa es ser un invitado bienvenido, alguien cuya visita sea recordada con placer.

Aquí te recomiendo cómo puedes lograrlo.

1. Ve con una invitación. Nada de "Pasaba por aquí. . .", o "¡Hola, gente con suerte, aquí estoy!" Aun una llamada telefónica desde una cabina pública es mejor que el impacto de una visita totalmente inesperada.

2. Lleva un pequeño presente de aprecio a la dueña de casa. Puede ser un ramo de flores, una docena de pastelillos, tal vez fruta, un frasco de miel o una botella de jugo de frutas. No necesita ser grande ni exótico, tan sólo bien pensado. Y si realmente quieres causar impacto, lleva un regalito para el menor de la familia.

3. Haz saber a tu anfitriona cuándo llegarás y notifícale si hay algún cambio de planes: hacerla esperar

con la comida preparada puede ser un mal comienzo.

4. Habla con, escucha a, y sé cortés con todos en la familia, desde el mayor hasta el menor. (¡Y soporta al animalito de la familia!) Especialmente si vas a la casa de un amigo o amiga de tu edad, no ignores a sus padres. Ellos son los que pagan lo que comerás y quienes lavarán las sábanas que uses.

5. Busca pequeñas cosas para hacer a fin de ayudar. Tal vez poner la mesa, levantar los platos, lavarlos, o jugar con el menor de la familia. Son pocas las personas que no quieren ayuda, pero muchas las que se sienten cómodas cuando se comparte la tarea.

6. Mantén limpia tu pieza. Haz la cama, y deja todo ordenado.

7. Respeta la privacidad de la fa-

milia. No vagabundees por habitaciones a las cuales no has sido invitado a entrar, ni husmees en los placares y armarios. De igual manera, no pases mucho tiempo en tu pieza con la puerta cerrada.

8. Acelera tus rituales en el baño (a menos que tengas un baño privado). No monopolices el baño, ni dejes tus cosas desparramadas en el lavatorio ni la ducha corriendo después de bañarte, y cuelga tu toalla.

9. Come con satisfacción el alimento que se ha preparado. Dar una conferencia acerca de la dieta es una manera rápida de convertirse en un invitado no grato. Si no quieres comer o beber algo, sencillamente no lo ingieras, pero no hagas un drama por ello. Y no comiences a leer las etiquetas o a cuestionar cada receta. Halaga a la cocinera.

10. Mantén las demostraciones públicas de afecto dentro de los límites del buen gusto, sobre todo si



estás visitando la casa de tu novio o novia. La familia no debe sentirse avergonzada. No trates de escabullirte para estar a solas. Los padres no deben sentir que tienen que seguir la pista y cuidarlos.

11. Unete y disfruta de las actividades de la familia, ¡incluso si se trata de juegos de mesa por las noches en vez de mirar televisión! Participa de las reuniones de la familia y cortésmente ruega la bendición sobre los alimentos cuando se te pida.

12. Participa en las costumbres y rituales del hogar. Quizá se trate de comer con palillos, sacarse los zapatos dentro de la casa, no poner los pies sobre los muebles, escuchar música con poco volumen, o mantener el televisor apagado en ciertas horas del día. No hagas que por ti los anfitriones alteren sus horarios y costumbres. Del mismo modo, no esperes que ellos te entretengan a cada minuto. Encuentra un libro o revista para leer, sal a dar un paseo, ofrece tu ayuda para cualquier cosa que el anfitrión esté haciendo.

13. Sé sensible ante la situación financiera de la familia. No te llenes el plato de tomates, si la provisión es limitada. No comas o bebas en demasía de lo que obviamente es un plato especial. Asegúrate de pagar a tu anfitrión las llamadas telefónicas que hiciste y cualquier otro gasto extra que provocaste.

14. Deja la habitación limpia, la cama hecha, y haz algo de lo siguiente:

a. Deja una nota de agradecimiento en la habitación.

b. Envía una postal de agradecimiento a los pocos días de irte.

c. Deja un pequeño regalo de agradecimiento a tu anfitriona. La mayoría de las personas disfrutan el tiempo que comparten con un huésped, especialmente cuando saben que el invitado aprecia el tiempo, el esfuerzo y los gastos que ellos dispusieron para compartir el hogar y la familia.

Visitar la casa de alguien es un honor y un privilegio. ¡Y es la oportunidad de demostrar a los dueños de casa que las visitas de los jóvenes no son un dolor de cabeza, sino un verdadero placer!



Por Eso Creo

Un imperio tenebroso

Ana V. de Miller

Se miró en el espejo una y otra vez. ¡Si no fuera tan gorda! Le pediría a Romina el secreto de su silueta y, sobre todo, de ¡su cintura! La fórmula fue fácil: unas pastillas que no fallaban. Se compraban en cualquier farmacia y sin receta alguna. Meses más tarde, Betty lucía como Romina.

Decidió abandonar las pastillas una vez que dejó de necesitarlas, pero no pudo. Trató por todos los medios de alejarse de las anfetaminas, pero ya era víctima de ellas. Un día conoció a Alberto, y poco después se casó. Ni el nacimiento de su primogénito hizo que se olvidara de las anfetaminas. Poco a poco su hogar comenzó a derrumbarse y Betty se derrumbaba con él. . .

Consideró que así no podía continuar y decidió suicidarse. Se encaminó hacia las vías del ferrocarril y esperó hasta que viniera el tren. . . Pero le faltó valor para arrojarse. De regreso a su casa se encontró con dos hombres que le ofrecieron ayuda. Le dijeron que podían curarla de su depresión y de la adicción a las drogas que había adquirido, y la invitaron a las asambleas que celebraban en su comunidad religiosa.

Betty fue. E! ambiente, la gente, y aun el olor eran tan extraños. . . Algunos se retorcían en el suelo, otros hablaban de manera tal que nadie los comprendía, y varias mujeres prorrumpieron en espantosos alaridos. Súbitamente se sintió mal y cayó al piso. El director de la congregación le dijo que "había experimentado un buen síntoma", que había sido aceptada por el espíritu y que pronto sanaría. Pero no fue así. Continuó dependiendo de la droga.

Un día arrojó las pastillas por la cañería del baño. Pero siguió asistiendo a las reuniones de aquella extraña congregación. Por las noches oía pasos en el techo, que aparte de ella nadie más percibía. Comenzó a odiar a sus vecinos porque "sentía" que la espían continuamente. Entonces, consultó con una mujer que prometió "curar" su casa. Derramó agua en cada rincón y realizó conjuros de todo tipo. Pero nada mejoraba para Betty.

Una noche llegó destruida a su casa. En lo profundo de su corazón anhelaba abandonar todas esas prácticas. Se vio reflejada en el espejo y la figura que éste le devolvió le heló la sangre. ¡No podía ser ella! Se notó demacrada, con una expresión horrenda, deprimida, temblorosa. . . Desesperada trató de buscar una solución.

En los momentos de calma y lucidez, los recuerdos de su madre y las enseñanzas religiosas que ella le daba en su niñez acudían a su mente. Tomó una Biblia y con ella entre sus manos trató de orar, pero su lengua no respondía. No pudo lograrlo esa noche ni la siguiente; algo se lo impedía.

Un sábado de tarde, alguien llamó a su puerta. Era un ministro religioso perteneciente a la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Se ofreció para leer la Biblia con ella y orar. Cuando Betty quiso arrodillarse, una fuerza extraña se lo impidió y gritó con áspera voz masculina: "¡Váyase de aquí! ¡No quiero saber nada de usted, ni de su Dios, ni de su Biblia!" En otras ocasiones Betty sintió el cuerpo rígido, cayó de espaldas, sintió que se ahogaba, fue arrojada contra la pared, maldecida y burlada.

El religioso —a pesar de todo— oró con y por ella una y otra vez hasta que Betty fue liberada y los demonios perdieron dominio sobre ella. Betty ha sufrido ya doce intervenciones quirúrgicas. Sus fuerzas físicas son escasas, pero con la ayuda de Dios ha logrado superarse, abandonar la droga que la poseía, y salir del tenebroso imperio del espiritismo. Por eso, Betty CREE EN DIOS.

Ana V. de Miller, escribe para **Juventud** desde San Nicolás, Buenos Aires, Argentina.

El acróstico cristiano

Las catacumbas, sobre todo las de Roma, son mundialmente conocidas como lugares donde los cristianos se refugiaban cuando eran atormentados por la persecución, para celebrar sus cultos de adoración y enterrar a sus muertos.

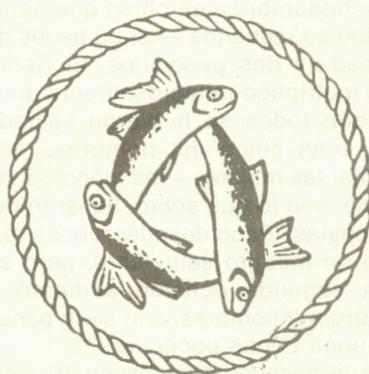
Entre las numerosas inscripciones y obras de arte que se encuentran en esas asombrosas galerías subterráneas, llama la atención, por su frecuencia y sencillez, la figura de un pez.

Emociona pensar en los cristianos que, acosados y perseguidos, dibujaban vez tras vez el símbolo amado en esas paredes y bóvedas clandestinas, y junto a los nichos de sus seres queridos. Es aún más emocionante recordar que en muchas ocasiones, especialmente durante los siglos I y II de nuestra era, cuando se encontraban —en las calles o en el mercado o en una celda— dos o más cristianos desconocidos entre sí, y adivinaban en un cruce de miradas que los unía la misma fe, les bastaba insinuar apenas con un par de trazos ese simple óvalo, para sentirse identificados como hermanos.

¿Qué significaba?

Muchas personas —la mayoría, seguramente— creen que los cristianos de los primeros siglos aludían así a los numerosos pasajes de los evangelios que se refieren a los pe-

Mediante un sencillo símbolo, los primeros cristianos se identificaban unos a otros en forma críptica, al tiempo que se daban ánimo, en circunstancias difíciles; recordándose mutuamente los dogmas esenciales de su fe.



Néstor Alberro

ces. Sin embargo, esa idea, aunque aproximada, no es exacta. Pocos saben que, en realidad, consistía en un símbolo mucho más profundo e ingenioso.

¿Cuál era su verdadero significado?

Se trataba nada menos que de la expresión gráfica de un acróstico. Enigmático para los no iniciados y, sobre todo, desconcertante e impenetrable para los romanos, mediante ese acróstico se resumía la esencia de la doctrina cristiana.

Veamos.

Allá por el siglo I DC, cuando comenzó a difundirse el cristianismo, la mayoría de los habitantes que rodeaban el mar Mediterráneo hablaban —o por lo menos entendían— el griego. Por supuesto, cada pueblo hablaba también su propio idioma. Pero el griego era la lengua internacional (como hoy sería el inglés), que todos comprendían.

Ahora bien, la palabra griega para pez es *ijthús*. Al deletrearla en griego, vemos que tiene cinco letras: *i-j-th-ú-s*. Y esas cinco letras son las iniciales de otras cinco palabras griegas, a saber: 'Iēsoûs - Jristós - Theoû - 'Ujós - Sōtér. En castellano: Jesús - Cristo - Dios - Hijo (de) - Salvador.

De modo que mediante ese sencillo símbolo, los primeros cristianos se identificaban unos a otros en forma críptica, al tiempo que se daban ánimo, en circunstancias difíciles, recordándose mutuamente los dogmas esenciales de su fe.

Con el tiempo, desarrollaron símbolos algo más elaborados. El que aquí se reproduce fue hallado en la pared de un sepulcro, en las catacumbas. El cordel en círculo no tiene principio ni fin. Alude a la eterni-

Néstor Alberro es doctor en Derecho y Ciencias Sociales. Fue director de *Juventud* durante tres años. Actualmente dirige la revista *Vida Feliz*.

dad. Los tres peces, entrelazados, representaban a las tres Personas —Padre, Hijo y Espíritu Santo— de la Trinidad.

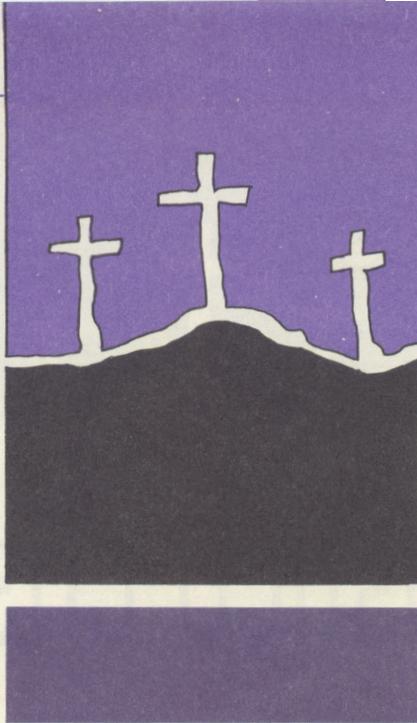
“Pescadores de hombres”

Además, el pez realmente es muy apropiado como símbolo cristiano, por diversas razones. Después de todo, el Nuevo Testamento está lleno de historias de peces y de pescadores. Buena parte de la población que rodeaba el gran lago de Genesaret, o mar de Galilea, formaba una comunidad de pescadores. Por lo menos siete discípulos de Jesucristo tenían ese oficio, entre ellos, cuatro de los más famosos. Y Jesús, que practicó con admirable maestría el método didáctico de subrayar sus enseñanzas con elementos sencillos que eran muy conocidos por sus oyentes, a menudo empleó ilustraciones relacionadas con la pesca.

Así, en su maravilloso Sermón del Monte, para enfatizar el valor de la oración preguntó retóricamente qué padre, si su hijo “le pide un pescado, le dará una serpiente”, recalcando que nuestro Padre celestial, con mucha más razón, “dará buenas cosas a los que le pidan” (S. Mateo 7: 7-12).

En la que se conoce como “parábola de la red” (S. Mateo 13: 47-50), Jesucristo comparó el reino de los cielos con “una red, que echada en el mar, recoge de toda clase de peces; y una vez llena, la sacan a la orilla; y sentados, recogen lo bueno en cestos, y lo malo echan fuera”. Apoyándose, sin duda, en la antigua clasificación mosaica que se halla en Levítico 11: 9-12 (los peces “limpios” son los que tienen aletas y escamas; los demás, son “abominables”), el Maestro remarcó que así ocurrirá en el fin del mundo: los ángeles “apartarán a los malos de entre los justos”.

En otra ocasión, en Capernaum, cuando los recaudadores increparon a Simón (San Pedro) acerca de si el Maestro pagaba las dos dracmas —el tributo para el sostén del templo—, Jesús indicó a su discípulo que fuera “al mar” (de Galilea) y echase el anzuelo. Este así lo hizo, y en el primer pez que sacó, al abrirle la boca, halló un estatero —moneda equivalente a cuatro dracmas—, con el cual pagó el tributo por los dos.



Más conocido es un incidente ocurrido en las afueras de Betsaida, que fue registrado por los cuatro evangelistas. Jesús se había retirado a un lugar apartado; pero de alguna manera lo supieron, y las multitudes lo siguieron, a pie, desde las aldeas. El Maestro, sintiendo compasión, los sanó y les enseñó hasta el atardecer. Como las gentes estaban sin comer, los discípulos de Jesús quisieron despedirlas, para que fueran a conseguir alimentos. En este punto conocemos un detalle adicional gracias al relato de San Juan, que introduce así un toque de ternura: San Andrés descubrió entre la muchedumbre a un chico que había traído su merienda —cinco panes de cebada y dos pececillos. El Señor los multiplicó milagrosamente, hasta que todos se hubieron saciado —y eran cinco mil hombres, “sin contar las mujeres y los niños”. Y todavía, con lo que sobró, llenaron doce cestas. (Poco después, Jesús realizó un milagro semejante, pero en esa segunda ocasión alimentó a cuatro mil hombres, con siete panes “y unos pocos pececillos”).

Aun después que Jesucristo resucitó, hay dos interesantes episodios relacionados con pescados. En la noche de ese mismo domingo de la resurrección, cuando los discípulos se hallaban reunidos en una casa en Jerusalén, aunque las puertas del aposento estaban cerradas, Jesús apareció en medio de ellos. Los discípulos, pensando que veían un fantasma, se espantaron. Pero Jesús les pidió algo de comer. Eso los

tranquilizó. Al fin de cuentas, los fantasmas no comen. “Entonces le dieron parte de un pez asado” (S. Lucas 24: 42), y el Señor cenó con ellos. Unos días después volvió a presentarse, esta vez junto al mar de Galilea, ante siete de sus discípulos que habían pasado toda la noche tratando infructuosamente de pescar. Cuando amanecía, apareció Jesús en la playa y les pidió de comer. Como no tenían, el Señor les ayudó a pescar 153 “grandes peces”. Luego desayunaron pescado a las brasas y pan (S. Juan 21: 1-14).

Pero el incidente más significativo en relación con este tema había ocurrido casi tres años antes. Jesús caminaba junto al mar de Galilea cuando vio a dos hermanos que echaban la red en el agua, porque eran pescadores: Simón y Andrés. Y les dijo: “Venid en pos de mí, y os haré pescadores de hombres”. Poco después vio a otros dos hermanos: Jacobo y Juan, que remendaban las redes en la barca con Zebedeo, su padre. Y también los llamó. En ambos casos, los pescadores, dejando todo, lo siguieron “al instante” (S. Mateo 4: 18-22). Y a partir de entonces dedicaron sus vidas a “pescar” seres humanos, rescatándolos de las oscuras aguas del pecado y la desesperanza.

Un pez y una Biblia

Es una firme tradición cristiana que San Simón —apóstol que viajó extensamente con San Judas (no el que entregó a Jesús, apodado Iscariote) llevando las buenas nuevas de Jesucristo a muchísima gente, hasta que ambos sufrieron el martirio por causa de su fe— tenía como su símbolo un pez de plata sobre un libro de oro. El libro era la Biblia.

Y ése es un hermoso símbolo. Porque Dios alimenta las mentes de los seres humanos con la Biblia, de la misma manera como alimenta sus cuerpos con pescado. Necesitamos nutrirnos de su Palabra a fin de fortalecernos en la fe.

Esto nos recuerda, además, que hay millones de hambrientos en el mundo: hambrientos de pescado, hambrientos de la Palabra de Dios. A ellos, quienes nos llamamos cristianos, debemos brindarnos por entero en el altar del servicio abnegado a fin de satisfacer sus necesidades materiales y espirituales. **J**



“El más hermoso descubrimiento que pueden hacer los verdaderos amigos es que pueden crecer cada cual por su lado, sin distanciarse”.

Elizabeth Foley

¿COMO PUEDO VIVIR
SIN PECAR?

¿COMO PUEDO
RELACIONARME
PERSONALMENTE
CON UN DIOS A QUIEN
NO VEO NI OIGO?

¿COMO PUEDO TENER
FE EN DIOS CUANDO
TODO ME SALE MAL?

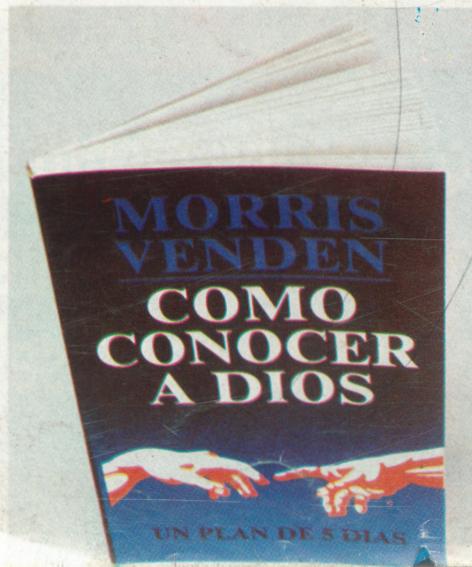
¿COMO PUEDO ESTAR
SEGURA DE QUE
DIOS ES AMOR?

¿PARA QUE NECESITO
A DIOS?

Ariel Lust/ACES

Tus preguntas merecen respuesta

Sobre todo si son preguntas acerca de Dios! ¿Te parece que Dios es un ser lejano, severo, difícil de comprender? *Cómo conocer a Dios* es un librito de 127 páginas que te ayudará no sólo a **conocer** acerca de Dios sino a **relacionarte** personal y positivamente con El.



Cómo conocer a Dios te propone un plan de cinco etapas o pasos, para entenderte con Dios mejor que nunca.

Solicita información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a tu domicilio (las direcciones figuran en la pág. 3).