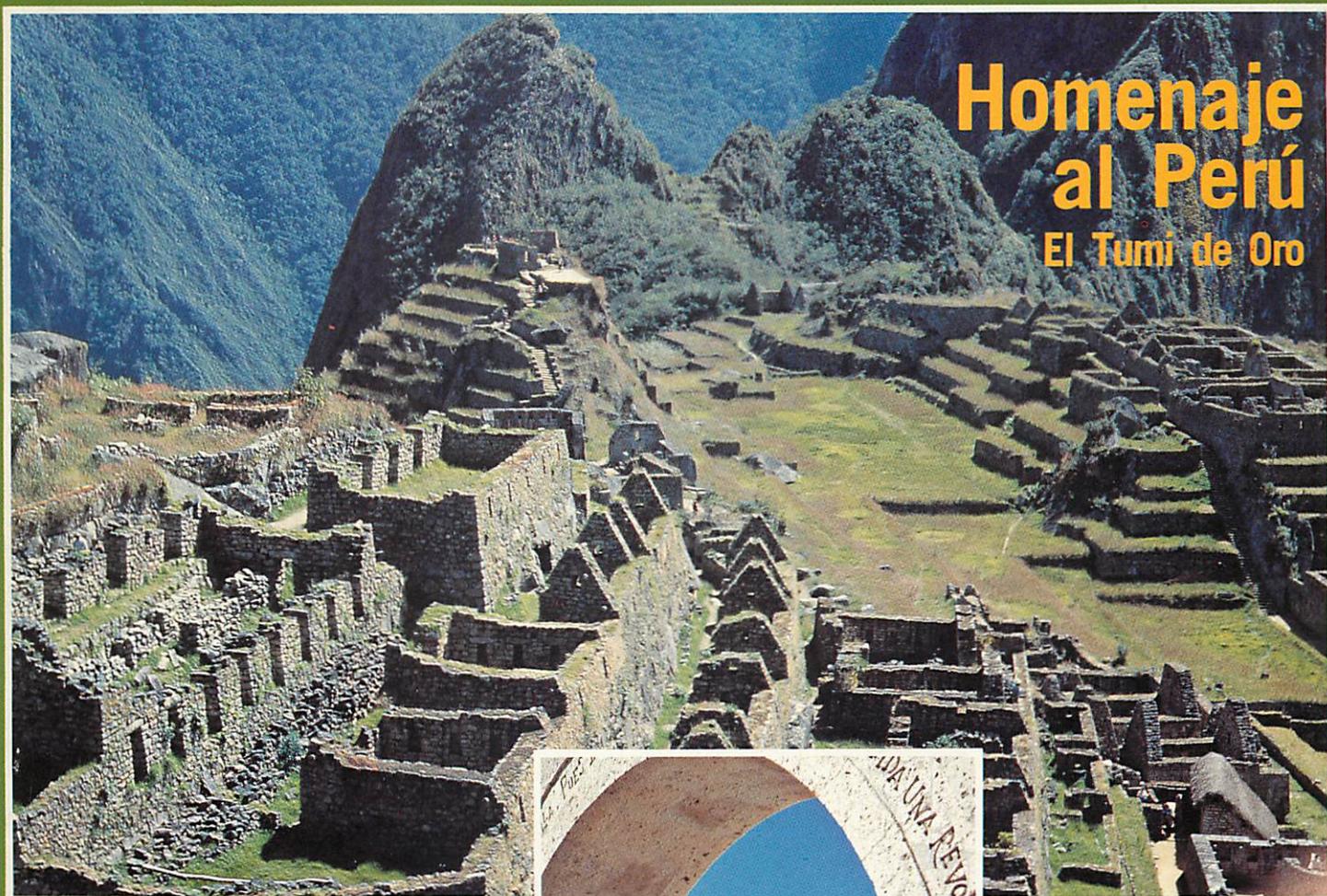


VIDA FELIZ



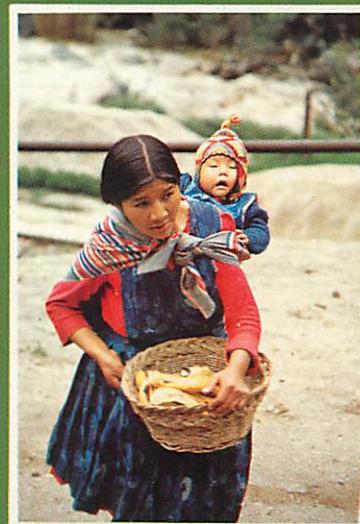
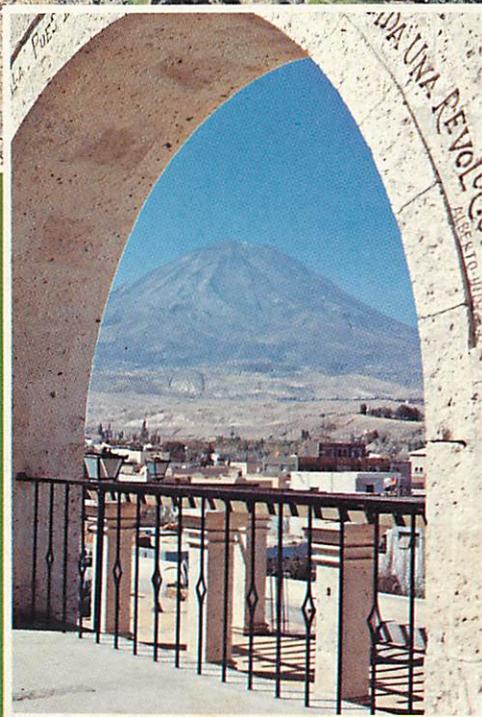
Homenaje
al Perú
El Tumi de Oro

Religión

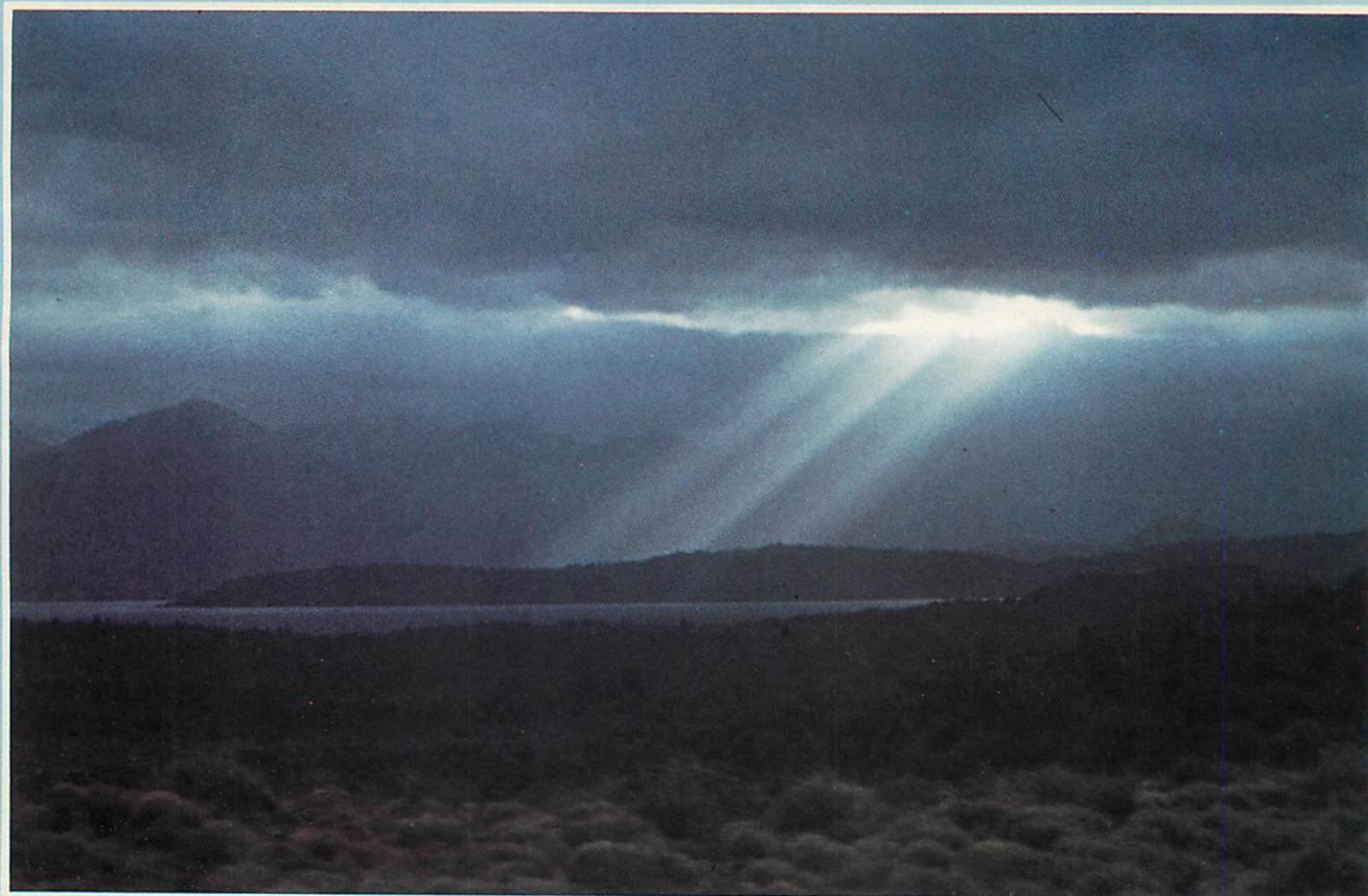
Un hogar eterno

Familia

Usted, ¿roba a sus hijos?



Gracias, Señor



Ariel Lust/ACES

Por el día

Que renueva cada amanecer
el milagro de la vida,
el prodigio de ser,
la posibilidad de hacer. . .

. . .gracias, Señor.

Por la noche

Que tiende su negrura
sobre lo terreno
para que podamos admirar
tu rutilante cielo. . .

. . .gracias, Señor.

Por el niño

Cuya sonrisa nos devuelve la fe en la pureza,
cuya persistencia nos hace sentir
la necesidad de aprender siempre,
de estar dispuestos a empezar de nuevo. . .

. . .gracias, Señor.

Por el anciano

Cuyo silencio nos enseña a callar nuestros dolores,
a vivir más allá de la hojarasca del ruido,
a no pedir nada después de haberlo dado todo. . .

. . .gracias, Señor.

Por la flor

Que da más fragancia cuanto más se la estruja,
que regala su perfume y su color a quien se acerca,
sin averiguar si merece o no ese placer. . .

. . .gracias, Señor.

Por la espina

¡También por la espina! que acecha tras el follaje
y nos muestra cuán temible –por insidioso–
es el pecado;
que se puede odiar la espina sin dejar de amar la rosa. . .

. . .gracias, Señor.

Por la tormenta

Que en su huracanado remolino derriba
si no se cavó hondo para que el fundamento sea firme;
si se creció sólo hacia arriba. . .

. . .gracias, Señor.

Por la riqueza

Que es tu amor transformado
en abundancia de pan para nuestra hambre,
en terso abrigo para nuestro frío. . .

. . .gracias, Señor.

Por la pobreza

Que derriba nuestro orgullo
y nos ayuda a depender de ti;
que nos hermana con el que tiene menos;
y que nos induce a inclinarnos, reverentes,
ante Aquel que ayer se hizo pobre
para que mañana podamos compartir su riqueza. . .

. . .¡gracias, Señor!

Esther I. de Fayard

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro

VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur

REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona

SECRETARIA
Mirta E. Utz

DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón

DIAGRAMADOR
César Brugnoli

FOTOGRAFO
Ariel Lust



GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itin

GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. BAHÍA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 222995.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 352843, 327244. 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. 24917. SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72, Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D. Tel. 33194.

ECUADOR: GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 361-205.

ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. 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.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 307730	CORREO ARGENTINO Fidelidad (F) y Central (C)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452



Olvido: la palabra más triste

El hombre es la única criatura con historia, es decir, con conocimiento del paso del tiempo y, por lo tanto, con hambre de inmortalidad. Me refiero, por supuesto, al hombre *vivo*, el que es consciente de su singularidad y de su finitud. El hombre mediocre, al igual que el eunuco, no siente la necesidad de perpetuarse; dicho de otra manera, no es sensible a su mayor tragedia: la muerte. No es sensible a la muerte, porque tampoco lo es a la vida. Su existencia se resuelve en una monodía que no conoce variaciones, ni estridencias, ni abismos. Así como nace, muere. Pero, quien aún está vivo encuentra en el hambre de inmortalidad el impulso vital de su existencia.

De este impulso *vital* nace la dinámica de la historia. Por este impulso, los hechos humanos no son meros acontecimientos, sino hechos con sentido, *históricos*, cuyo fin está dirigido a la perpetuidad. El anhelo de inmortalidad es el motor de toda realización humana. Las más auténticas manifestaciones del espíritu del hombre —la religión, el arte y la política— son expresión de este impulso.

¡Pobre el racionalista que, argumentando que no se puede penetrar en lo impenetrable, niega su hambre de inmortalidad! Su razón, que cree omnipotente, se empequeñece y ahoga la verdad que se hace presente en el deseo de vivir para siempre. La razón pretende matar lo que la vida impone. ¡Qué trágico! ¿Acaso podemos apagar la sed de eternidad? Quien, previamente a la razón, conoció y deseó la eternidad —quien, siguiendo el instinto vital, se apresuró a gustar el néctar de la inmortalidad—, sabe muy bien que su sed no se aquieta fácilmente.

También se ha dicho que la inmortalidad es el refugio de las almas débiles. Confieso que muchas veces creí esto; pero, en realidad, sólo los débiles se resignan a la muerte final, distraendo con subterfugios intelectuales el hambre de inmortalidad personal. Para desear vivir, hay que ser fuerte.

Por todo esto, la palabra más triste del lenguaje es *olvido*. Y la pasión más fuerte e irresistible es la de que nuestra memoria sobreviva. El anhelo de perpetuar nuestra memoria es el manantial del amor, del sacrificio, de la generosidad, de los hijos y de los amigos. También es la fuente del odio, de la guerra, de la envidia y de la vanidad. ¿Qué es la vanidad sino el deseo de *ser siempre* nosotros los únicos y singulares?

Cada obra de arte es una expresión de inmortalidad. No existe el arte por el arte: el que escribe, pinta, esculpe o canta, firma su obra porque quiere dejar en ella una sombra de su espíritu, algo que lo sobreviva. Lo mismo ocurre en la praxis política: ¿qué es la lucha por el poder sino el irresistible deseo de inmortalizarse? ¿En qué consiste la valentía del soldado sino en la pasión por alcanzar la gloria —que es una forma de sobrevivir en la memoria de los otros? ¿Es orgullo, acaso, querer dejar el nombre imborrable? ¡No!, de ninguna manera. No es orgullo, sino terror a la nada.

Queremos salvar nuestra memoria, siquiera nuestra memoria. Pero, ¿cuánto durará el recuerdo? A lo sumo, lo que durare el linaje humano. Entonces, cabe preguntarse: ¿Y si salváramos nuestra memoria en Dios?

Ricardo Bentancur

INDICE

SALUD		FAMILIA	
5	Esa tos tan molesta... Lidia Elisabeta Heuer	Usted, ¿roba a sus hijos? Margarita Sharp de Priora	16
MISCELANEA		EDUCACION	
9	Fundamentos bíblicos de la salud Reuben A. Hubbard	La lectura: un mundo para chicos y grandes Raquel Inés B. de Korniejczuk	19
ARQUEOLOGIA		SECCIONES	
12	El Tumi de Oro Santos Parraguez Salazar	Estos tiempos	4
RELIGION		Consultorio médico	8
14	Nuestro hogar eterno Juan J. Suárez	Alcohol-Tabaco-Drogas	11
		¿Qué responde la Biblia?	15
		En familia	18
		Cocina vegetariana	21

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. 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 1986.



Estos tiempos

“LOS RESTAURANTES DEL CORAZÓN”

“Este invierno haré que menos pobres pasen hambre en este país rico que es Francia”, dijo el actor franco-italiano Coluche —y cumplió sobradamente.

Prometió que durante los tres meses de fríos distribuiría gratuitamente 60.000 comidas a los necesitados, y terminó dando 150.000.

Coluche es sin lugar a dudas el hombre más popular de Francia. Ha sensibilizado al país y dado una lección a los poderes públicos y también a las organizaciones caritativas.

Obtuvo muchos donativos y compró alimentos que la Comunidad Europea tiene almacenados. Los estudiantes de la Escuela Superior de Comercio de París se encargaron de la administración de esta aventura, y manejaron unos seis millones de dólares con gran eficacia.

En carpas y casas remolque prestadas montó la distribución en centenares de lugares de toda Francia. Únicamente en París el entonces intendente Jacques Chirac (hoy, primer ministro de Francia) le impidió instalar las tiénderas de comida. Más tarde el ministro de Transporte le resolvería el problema permitiéndole ubicarse en trescientas estaciones del subterráneo.

En grandes tinglados o carpas los voluntarios preparaban las bandejas, que contenían una entrada, un plato de carne o pescado, pan, postre y una bebida gaseosa. También agregaban queso y hasta en oportunidades un regalo (como en ocasión de las fiestas de Navidad y Año Nuevo).

Además, Coluche recorrió incansablemente sus “restaurantes del corazón” para animar con sus actuaciones artísticas o las de amigos que colaboraron con la misma intención.

Hermoso ejemplo de solidaridad, que está trascendiendo las fronteras de Francia (ya surgieron “comedores del corazón” en Bélgica, Alemania y Gran Bretaña).

Coluche ha revelado que posee, además de un corazón generoso, una capacidad de imaginación y de empresa envidiable. Esta experiencia no debería desaprovecharse, ni limitarse a la comida. Podría extenderse a otras necesidades graves que sufren los pobres, tales como abrigo, vivienda y, sobre todo, trabajo.

Queda así demostrado que, cuando se unen las manos con amor, tesón y capacidad, se puede ayudar a mejorar la situación de los pobres de esta tierra.

HOMICIDAS DE DIEZ AÑOS DE EDAD (O, LOS EFECTOS DE LAS DROGAS)

Sucedió hace unas semanas en Godoy Cruz, cerca de la ciudad de Mendoza, Argentina. Un niño de diez años, Nelson Carmona, fue ultimado en extrañas circunstancias.

El trágico suceso se desencadenó cuando un grupo de cuatro menores, entre los que se encontraba la víctima, se hallaba reunido a escondidas de sus padres en un lugar alejado y pedregoso, inhalando un pegamento que cuenta con tolueno entre sus principales componentes.

Deleitados y alterados por los efectos alucinógenos, al agotarse y desvanecerse el pomo que estaban utilizando, los menores resolvieron que uno de ellos fuera hasta un comercio cercano a adquirir uno nuevo. Como Nelson no aceptó la misión encomendada, sus compañeros, bajo los efectos del alucinógeno, la

emprendieron a puñetazos, puntapiés y finalmente pedradas contra la infortunada víctima. El niño se desvaneció primero, y al poco rato falleció.

Los chicos que participaron del cruel hecho, residentes en un barrio conocido como Los Cerrillos (constituido por viviendas precarias y habitado por familias de muy escasos recursos), sepultaron al compañerito y se juramentaron que guardarían el macabro secreto. Pero los familiares de Nelson, al extrañar su ausencia, avisaron a la policía, y ésta pudo ubicar —tras una prolija investigación— la precaria sepultura del pequeño.

Capturados los... ¿homicidas?, se comprobó que el autor material del bárbaro crimen tenía, como el occiso, poco más de diez años.

Esta vez no añadiremos comentario alguno. Los hechos hablan por sí solos.

MENSAJERAS DE LA PAZ

Con la emisión de un sello postal que lleva su imagen, la Unión Soviética decidió honrar el año pasado a la niña estadounidense Samantha Smith, quien fue aclamada por ambas superpotencias como “mensajera de la paz” cuando en 1983 viajó a la URSS junto con sus padres y pasó allí una temporada invitada especialmente por Yuri Andropov. (El líder soviético respondía así a una carta de Samantha, en la que la niña le manifestaba sus deseos de que ambos pueblos pudieran conocerse mejor.) Después de cumplir su gira de buena voluntad, Samantha murió trágicamente en un accidente aéreo ocurrido en 1985 en los Estados Unidos.

Siguiendo su ejemplo, este año la niña soviética Katerina

Lycheva realizó una gira por cinco ciudades norteamericanas, en defensa de la paz (por supuesto, Katia —de once años de edad— no dejó de visitar Disneylandia), y recogió a su paso innumerables muestras de simpatía y afecto. Cuando se entrevistó, unos minutos, con el presidente Ronald Reagan, le dijo valientemente que “todos los niños soviéticos quieren la prohibición de todas las armas nucleares para vivir felices”.

Aquí vemos cuánto pudieron hacer simplemente dos niñas, apoyadas por la gente de buena voluntad que las rodeaban, en favor de la paz. ¡Y cuánto más se podría hacer si estos esfuerzos, aunque parezcan insignificantes, se multiplicaran por millares, mejor aún por millones!

Sí, mucho tenemos que hacer las mujeres y los hombres bien intencionados para contrarrestar a las perversas fuerzas belicistas y armamentistas. La gira de Katia nos da un ejemplo dramático de este contraste: llevada a ver el filme Rocky IV, protagonizada por el actor Sylvester Stallone, la niña rusa quedó desconcertada ante tanta violencia y mentira. “En esa película no hay un solo momento de verdad —dijo—. El pueblo soviético es amigable y abierto. He quedado aterrorizada”. Conversando con los periodistas, Katia añadió que ahora comprendía por qué muchos norteamericanos “piensan en la Unión Soviética como algo horrible”.

Es así. Los oscuros intereses belicistas siempre pintan a “los otros” como los malos de la película, o del libro, o del discurso... y hay muchos ingenuos que les creen. ¿No ayudaremos nosotros a promover la buena voluntad y el entendimiento entre las gentes?

Esa tos tan molesta. . .

La tos, que puede ser de origen orgánico o de origen psíquico, es quizás el síntoma más frecuente que presentan los niños y también los adultos. Conozcámosla mejor.

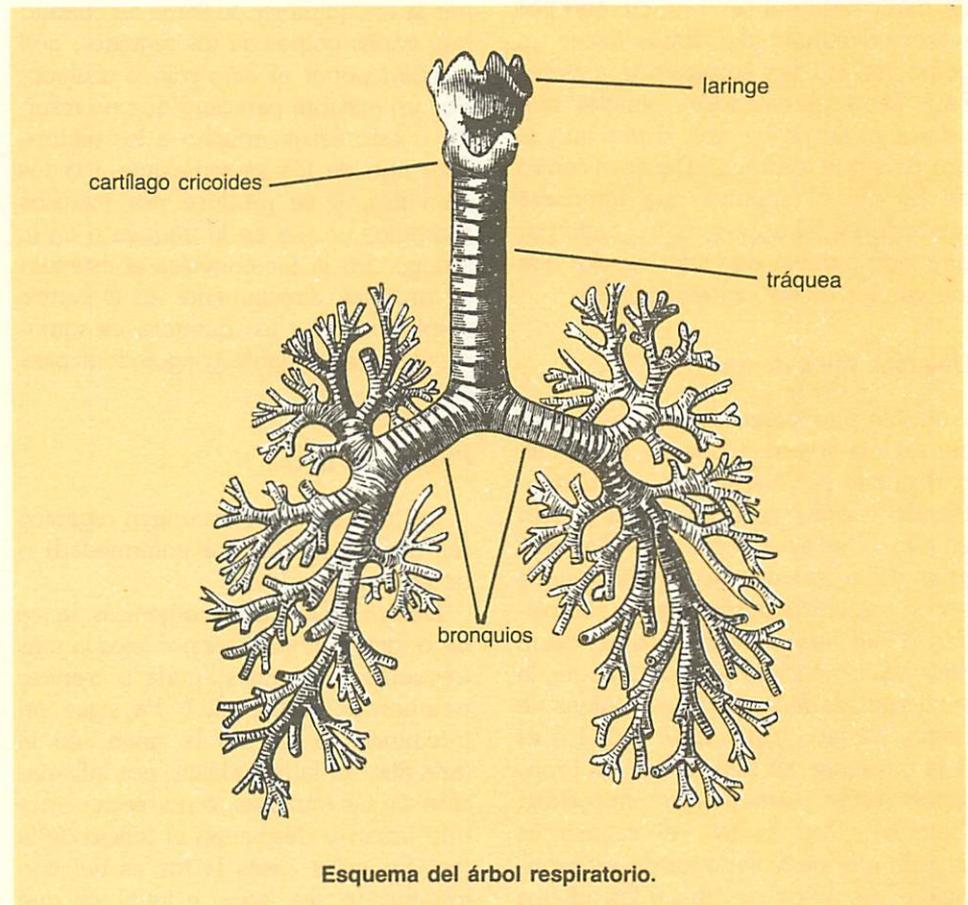
Lidia Elisabeta Heuer

LA TOS es el síntoma más frecuente que presentan los niños. Y prácticamente ninguna persona adulta escapa a la tos tampoco. La tos, ¿significa siempre enfermedad? ¿Es de importancia? ¿Deben los padres llevar al niño al médico ante el menor indicio de tos? ¿Cómo se produce la tos? ¿Cuáles son las causas? Analizaremos éstas y otras preguntas en esta "charla escrita".

¿Qué es la tos?

Tos es la propulsión forzada de aire desde los bronquios inferiores hacia afuera. Es un acto defensivo, por medio del cual la región inferior del aparato respiratorio puede liberarse de mucosidad y otros cuerpos extraños.

Para que se produzca la tos, debe haber un aumento de la presión en el pecho. Esto puede realizarse cuando se cierran las vías aéreas y se produce la contracción de la caja torácica. ¿Cómo se cierran las vías aéreas? Es muy simple, pero para comprenderlo debemos repasar algo de anatomía. Esto será fácil si observamos el dibujo. Vemos que en la parte superior de la tráquea se encuentra una estructura, que es la laringe. La laringe es la cajita de la voz. La tráquea está formada por dos cuerdas semirrígidas, sujetas por un extremo y móviles por el otro mediante diversos músculos pequeños. Estas cuerdas aumentan o disminuyen la abertura de la vía aérea y modulan la



voz, vibrando al pasar el aire durante la espiración (o sea la salida del aire, desde los pulmones).

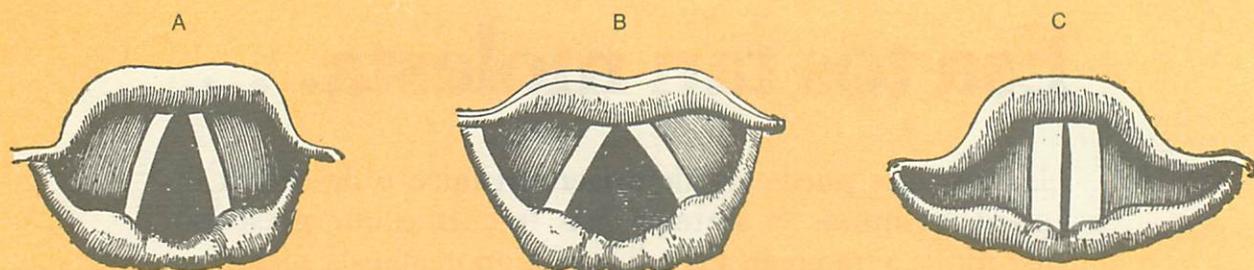
Para el acto de la tos, las cuerdas vocales se cierran completamente, con lo que se produce un aumento de la presión en el pecho. Súbitamente se abren en forma total, y la propulsión (o salida) brusca y con fuerza del aire desde la parte inferior del aparato respiratorio arrastra consigo mucosidades y otras partículas, si las hubiere. En un movimiento espiratorio puede haber

un solo golpe de tos, o varios (hasta diez). En estos casos, el niño puede tener náuseas y aun vómitos.

La tos es un acto reflejo, y como todo acto reflejo consta de un centro y de dos vías. El centro tusígeno está situado en el bulbo raquídeo. Este centro respiratorio es excitado por múltiples nervios que parten desde distintas partes del cuerpo: sobre todo y fundamentalmente desde varios puntos del aparato respiratorio, pero también desde otros órganos, como el estómago, el

La Dra. Lidia Elisabeta Heuer, egresada en 1965 de la Universidad de Córdoba, Argentina, se especializó en Pediatría (hizo residencias en Suiza, y trabajó como pediatra en la Argentina y en Sierra Leona, Africa). Actualmente ejerce la pediatría en Puerto Rico, Misiones, Argentina.

Imágenes laringoscópicas de la glotis.



A, glotis en actitud de reposo — B, glotis en inspiración forzada — C, glotis en actitud de fonación o de esfuerzo

hígado, etc. El impulso también puede partir desde el cerebro, cuando por nuestra voluntad decidimos hacer un golpe de tos (lo empleamos a veces para llamar la atención, simular que estamos con problemas, o por que se nos pide que tosamos). Desde el centro de la tos, el impulso que terminará produciendo el acceso de tos parte por otro lado a través de varios nervios que inervan los músculos respiratorios.

Diversos tipos de tos

La tos puede ser fuerte, suave, ronca, seca o floja con catarro. La tonalidad puede ser fuerte o suave, dependiendo cuánto esfuerzo se ha puesto en ello. Si es seca, indica que algo está irritando el aparato respiratorio; puede ser un material extraño, alguna mucosidad o hinchazón de la mucosa. Se la observa al principio de la neumonía, la bronquitis, la faringitis y las anginas de origen alérgico y nervioso. Si la tos es floja y ruidosa, se debe a que los bronquios están segregando mucosidad (catarro). Con la tos, el catarro es llevado a la parte superior de los bronquios. Los niños mayores y los adultos pueden expectorar, o sea eliminar por la boca estas secreciones. Los niños pequeños tienden a tragarlas, se acumulan en el estómago y luego las eliminan por un vómito o por medio de la materia fecal. Por eso, no es raro que durante el curso de una enfermedad del aparato respiratorio el niño tenga una ligera diarrea con bastante mucosidad. La mayoría de los niños aprenden a expectorar alrededor de los seis años.

La tos es de tonalidad ronca cuando las cuerdas vocales se encuentran infla-

madas. Y, finalmente, vamos a mencionar la tos quintosa: se llama así cuando hay varios golpes de tos seguidos, que pueden poner al niño rojo o azulado. Por un instante pareciera que no respira, y esto asusta mucho a los padres. Este tipo de tos es semejante a la tos convulsa, y se produce por intensos estímulos ya sea en la tráquea o en la laringe. En la tos convulsa el estímulo se produce directamente en el centro respiratorio. La tos quintosa es sumamente desagradable y agotadora para el niño.

Causas de la tos

La tos puede ser de origen orgánico (es decir, causada por enfermedad) o de origen psíquico.

Dentro de *las causas orgánicas*, la tos de origen pulmonar es por lejos la más frecuente (bronquitis aguda o crónica, neumonías, asma, etc.). La sigue en frecuencia la tos en la rinitis, en la faringitis, en la amigdalitis, por inflamación de las mucosas, o por secreciones que irritan y despiertan el reflejo de la tos. En estos casos la tos es del tipo irritativa (o sea, seca) e inútil, ya que no tiene como función eliminar secreciones del pulmón. Sustancias irritantes como polvos, vapor, etc., pueden provocar accesos de tos, ya sea por la irritación que producen o por mecanismo alérgico.

Finalmente, mencionamos *la tos de origen psíquico*: el niño puede toser simplemente para llamar la atención (esto puede verse incluso en los bebés) o para simular que no se encuentra bien a fin de obtener alguna ventaja, como, por ejemplo, no ir a la escuela o verse libre de alguna obligación.

Tos en la bronquitis. Todos sabemos que el término bronquitis significa inflamación bronquial. La mayoría de las veces es de origen viral; pocas veces de origen bacteriano. La tos es al principio seca y paroxística (varios golpes de tos seguidos), y se presenta con mayor frecuencia de noche. Al cabo de cuatro a seis días se vuelve húmeda, con catarro, al principio blanquecino, luego amarillo (purulento). Después el catarro se va fluidificando, es decir, haciéndose menos espeso, y la tos disminuye en frecuencia hasta desaparecer alrededor de los siete a diez días. Esta es una evolución espontánea, que por lo general no es influida mayormente por la medicación, salvo en el caso de las bronquitis bacterianas, en las que el antibiótico puede acabar con la infección y por lo tanto con la tos.

Es importante que los padres tengan bien en cuenta esto: las bronquitis necesitan tiempo y no curan de un día para otro, a pesar de los medicamentos.

En la bronquitis crónica la tos es generalmente húmeda, con expectoración, y más frecuente al despertar.

En la bronquitis por sequedad del ambiente la tos es seca. Cierta grado de humedad es necesario para el buen funcionamiento del aparato respiratorio. Si el ambiente está demasiado seco por el uso de calefactores (eléctricos, de gas, espirales de agua, etc.), se produce una irritación del árbol bronquial, lo que ocasiona tos. Es necesario, por lo tanto, tener la precaución de humedecer el aire, si usamos calefactores.

Tos en las laringitis. Laringitis es la inflamación de la laringe, en la cual se encuentran las cuerdas vocales. Cuan-

do éstas se inflaman, la voz cambia de tonalidad (voz "tomada"). La tos es ronca, también llamada "perruna" por asemejarse a la del perro. Hay varias formas de laringitis, entre ellas el llamado "falso crup": se presenta un cuadro de dificultad respiratoria (justamente por estar "hinchadas" las cuerdas vocales, lo que dificulta el paso del aire).

En la tos convulsa. En esta enfermedad, también llamada coqueluche, la tos es provocada por la acción tóxica del microorganismo productor (*Bordetella pertussis*) directamente sobre el centro nervioso. Cursa por lo regular en seis semanas: en la primera semana, la tos no se distingue de otras toses comunes; en la segunda semana, la tos, en lugar de disminuir como sería de esperar en la mayoría de las afecciones, aumenta progresivamente y comienza a molestar mucho de noche también; en la tercera semana, ya es característica. En un movimiento respiratorio, el niño presenta hasta diez golpes de tos, volviéndose su rostro rojo o violáceo por el esfuerzo realizado y porque no puede inspirar.

En los primeros meses de vida, esta tos puede ser grave, pues llegan a producirse paros respiratorios. Terminado el acceso de tos, suele producirse un profundo y ruidoso movimiento inspiratorio. Durante las 24 horas, el niño puede tener dos o tres y hasta veinte o más accesos de tos. A partir de la

quinta semana la tos disminuye gradualmente hasta desaparecer. Pero en ocasiones el niño puede seguir con tos hasta durante seis meses. Como la mayoría de los niños están correctamente vacunados, esta enfermedad es poco frecuente. Pero pueden ocurrir, a pesar de la vacuna, casos atípicos; el niño presenta una tos molesta por tiempo más o menos prolongado, sin que se pueda encontrar causa alguna.

Tos como equivalente de bronquitis asmática crónica. Una tos seca, prolongada y que no suele mejorar con tratamientos comunes, puede originarse en un equivalente de bronquitis asmática. Dicho en otras palabras: en lugar de presentar la bronquitis asmática, el niño únicamente tose, y no se escucha ningún ruido pulmonar patológico. Estos niños tienen por lo general antecedentes alérgicos en la familia. La tos se desencadena comúnmente por enfriamientos (basta a veces el andar descalzo en pisos fríos, la exposición a mojaduras, el cambio de temperatura atmosférica) o por esfuerzos, como juegos violentos o la práctica de deportes.

En la tuberculosis. La tos puede ser seca o con algo de expectoración. En los niños, no suele ser justamente el síntoma más frecuente de esta enfermedad. De todos modos, siempre existe este temor en los padres, cuando el niño tose en forma prolongada. Es importante consultar al médico, para

que éste pueda indicar los estudios convenientes, si los considera necesarios.

Tratamiento de la tos

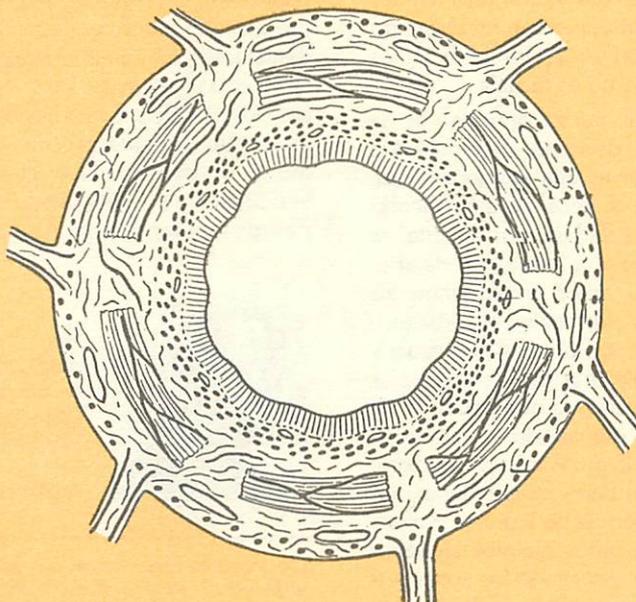
Como hemos visto, las causas de la tos son diversas. El médico podrá indicar el tratamiento adecuado, de acuerdo con el diagnóstico que haga. De ser posible, actuará directamente sobre la causa productora de la tos. Por ejemplo, dará un antibiótico en caso de una bronquitis bacteriana o una neumonía. Pero, como la mayoría de las afecciones de los niños son virales, podrá actuar muchas veces sólo sobre el síntoma tos. Recordemos otra vez que la tos es un acto reflejo, defensivo, generalmente útil para limpiar los bronquios. En estos casos la tos no debería ser suprimida, sino sólo aliviada. Únicamente si la tos es seca e inútil se tratará de suprimirla.

Los antitusivos o antitusígenos son drogas para calmar la tos. Pueden ser de acción periférica, o sea que actúan sobre las mucosas irritadas del aparato respiratorio. Al disminuir la irritación, se calma la tos. En este grupo se encuentran los expectorantes, que tienen como función aumentar y fluidificar las secreciones bronquiales. El mucus actúa entonces protegiendo la mucosa inflamada. De acción central son los depresores de la tos propiamente dichos, que actúan directamente sobre el centro de la tos, deprimiéndolo. Dados en dosis incorrectas, pueden deprimir también otros centros nerviosos y producir sueño. Un niño que accidentalmente toma medio frasco o más de jarabe para la tos, puede quedar profundamente dormido. (¡Nunca deben quedar los medicamentos al alcance de los niños!)

Frecuentemente ambos medicamentos, el fluidificante y el depresor de la tos, se encuentran asociados, con lo que se logra disminuir algo la tos, pero no suprimirla. La mayoría de los autores coinciden en que estos medicamentos, si bien ayudan a aliviar la tos, no acortan el proceso causante de la tos. Así, por ejemplo, como ya lo mencionamos, una bronquitis no sanará más rápidamente por tomar medicamentos para la tos.

Medidas no medicamentosas. El mejor de los fluidificantes para las secreciones bronquiales es el agua. Con

Constitución de la pared bronquial (corte transversal).



cada aspiración se elimina líquido de los pulmones. Este líquido ayuda a disminuir la pegajosidad y el espesor de la secreción bronquial. Por eso, al tener tos debería beberse mayor cantidad de agua.

El vapor de agua también puede ser útil y puede obtenerse fácilmente con vaporizadores eléctricos, si se los tiene, o haciendo hervir agua y dejando que el niño respire el aire así humedecido. El uso del vapor de agua es fundamental y es el tratamiento más importante para el falso crup (laringitis con dificultad respiratoria). En estos casos, una forma de obtener rápidamente vapor de agua en concentración suficiente es prender el calefón, abrir la canilla de la ducha y quedar con el niño en ese ambiente de vapor hasta que se sienta mejor.

Los cambios de posición también pueden ser útiles para terminar con la

tos, sobre todo cuando es nocturna. A veces ayuda sentar al niño, o acostarlo sobre el abdomen o de costado. Esto es efectivo sobre todo cuando la tos es irritativa por causa de la presencia de secreciones que bajan desde la nariz o desde los senos paranasales.

Cuando la tos es de origen alérgico, el cambio de temperatura también puede ayudar: ya sea arropar bien al niño y hacerlo entrar en calor, si tiene algo de frío; o si está muy acalorado, sacarle algo de ropa o pasarlo a una habitación más fresca.

¿Y qué diremos de "las recetas de la abuela"? ¿De la leche con miel? ¿De los tesitos de yuyos? ¿Del ajo pisado y hervido con media taza de leche? ¿O del granito de sal bajo la lengua en los casos de tos irritativa? Casi no podemos terminar esta charla sin hacer referencia a estas cosas, tan comunes, ya que es difícil encontrar un hogar donde

no se use alguna "receta casera" para la tos. En la tos irritativa podrían actuar como suavizantes de la mucosa y así calmar la tos, pues el hecho real es que muchas veces acaban con accesos de tos que no han respondido a otras medidas. Como son "recetas" inofensivas, no hay problema en usarlas; y, como en todo medicamento, hay un efecto psicológico que no es de desperdiciar en la lucha contra la tos.

Conclusión

En resumen, la tos responde a causas variadas y está presente en los procesos infantiles de vías aéreas respiratorias —tan frecuentes—, que son generalmente de origen viral. Cuando hay catarro, la tos es útil para eliminar las secreciones y no debe ser suprimida totalmente. Los medicamentos antitusivos facilitan la evolución natural del proceso, pero no lo curan. **VF**



Consultorio médico

Las respuestas brindadas en esta sección tienen el propósito de informar, pero no de sustituir la correspondiente visita al médico.

Luego de sufrir la amputación sucesiva de ambas piernas, y posteriormente una obstrucción de la arteria mesentérica, mi esposo, de cuarenta años de edad, falleció. El diagnóstico fue "enfermedad de Leo Buerger", y mi mayor preocupación ahora son mis dos hijos de trece y dieciséis años. ¿Qué puedo hacer para prevenir en ellos esta enfermedad?

La lectora, que amablemente nos escribe desde la provincia argentina de Jujuy, agrega que oyó en un programa de televisión que médicos adventistas habían demostrado la posibilidad de tratamientos no quirúrgicos en las arteriopatías. Confieso desconocer exactamente a qué se refiere esta información. La única posibilidad de tratamiento de las obstrucciones parciales de las arterias que no sea la intervención quirúrgica directa es la denominada angioplastia, que consiste en la introducción intrarterial de un catéter que posee un balón o globo inflable en su extremo y

que ubicado en la subobstrucción se infla en forma violenta para dilatar el sector estrechado. Este procedimiento tiene sus indicaciones específicas, y por lo tanto es el cirujano vascular quien tomará la decisión en cuanto a qué paciente es pasible de ser tratado con dilatación. Otras posibilidades de tratamiento médico (no quirúrgico) en las oclusiones arteriales entran en el campo de la prevención y/o en los casos en los cuales la cirugía no es factible.

Volviendo al punto principal de la pregunta, debo decir que la enfermedad de Leo Buerger es una arteriopatía que durante muchos años perdió vigencia como entidad aislada y, por lo tanto, se la incluyó como una forma más de arteriosclerosis. Su autor señaló entre los condicionantes principales, al tabaquismo y la exposición al frío. Una característica destacable es el hecho de que si las lesiones gangrenosas que provoca no han avanzado demasiado, la supresión del tabaco y/o la protección de las extremidades de las bajas temperaturas permiten la remisión de las lesiones tróficas. En los últimos años algunos cirujanos vasculares han resucitado los conceptos sobre esta enfermedad llamada también

tromboangiítis obliterante, individualizando algunos casos atípicos de arteriosclerosis que coinciden con la descripción clásica de esta patología.

En el caso consultado conviene aclarar que, a pesar de que entre las causas de esta enfermedad se encuentran factores hereditarios, no es forzoso que los hijos la padezcan. Es correcta la preocupación por efectuar controles periódicos a fin de detectar tempranamente cualquier alteración en las arterias. También sería útil controlar los demás factores de riesgo, como la dieta, el sedentarismo, el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y el estrés, para evitar que el riesgo se potencie con alguno de ellos.



Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Fundamentos bíblicos de la salud

El asombroso código mosaico de salud todavía tiene relevancia para nosotros hoy en día.

Reuben A. Hubbard

MODERNOS escritores sobre medicina han llegado a la conclusión de que el código mosaico, que contiene el documento básico en materia de salud del Antiguo Testamento, presen-

ta sólidas reglas científicas sobre salud. Percival Wood, en su libro titulado *Moses, Founder of Preventative Medicine* [Moisés, fundador de la medicina preventiva], declara: "Sus [de Moisés] principios fundamentales eran sólidos, tan sólidos ahora como lo fueron entonces, sus leyes tan claras, su atención al detalle tan señalada y su espíritu tan avanzado" (página 111).

Al comienzo de su código Moisés registró esta promesa: "Y dijo [Dios]: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador" (Exodo 15: 26).

Reuben A. Hubbard es profesor asociado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos.

Aspectos básicos del código mosaico de salud

El código mosaico de salud puede ser dividido en doce partes. Examinemos cada una de ellas.

Saneamiento ambiental. Ejemplos de saneamiento ambiental incluyen instrucción explícita concerniente a la disposición de los excrementos humanos (Deuteronomio 23: 12, 13) y a la inspección de las viviendas (Levítico 14: 34-57). La inspección de las viviendas que practicaban los israelitas excedían todo lo que nosotros hacemos hoy en día. El entierro de los excrementos humanos previno en gran medida enfermedades egipcias tales como la poliomielitis, la tuberculosis, la esquistosomiasis y otras enfermedades contagiosas.

Prevención de enfermedades. Un ejemplo de la actitud adoptada para prevenir enfermedades aparece en la prohibición del tatuaje, que se originó en Egipto en honor a los muertos. “Y no haréis rasguños en vuestro cuerpo por un muerto, ni imprimiréis en vosotros señal alguna. Yo Jehová” (Levítico 19: 28). Los antiguos egipcios sufrían de hepatitis y tétanos, y ambas enfermedades pudieron haberse originado en la práctica del tatuaje.

Contagio. El aislamiento de las víctimas de diversas enfermedades contagiosas, afecciones a la piel y lepra establecido en el código mosaico de salud (Levítico 13: 1-46) proveyó una base para el desarrollo de las cuarentenas durante la Edad Media. No conozco ningún otro antiguo documento sanitario o médico que siquiera sugiera el aislamiento de los portadores de enfermedades contagiosas.

Uso de la tierra. Otra medida con consecuencias sanitarias se refería al uso de la tierra. De acuerdo con el código mosaico, la tierra debía ser dejada ociosa cada séptimo año (véase Levítico 25). La razón para este mandato pudo haber sido comprendida sólo pálidamente por los antiguos israelitas, porque ningún otro pueblo contemporáneo tenía regulaciones similares. En la actualidad, con el advenimiento de la moderna tecnología científica, entendemos la necesidad de que la tierra descansa a fin de que el suelo pueda reconstituirse.



“El séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna”.

Enfermedades. Moisés se ocupó de algunas de las enfermedades endémicas sufridas por los hebreos en el desierto, proporcionando una descripción de las dolencias y su diagnóstico (Levítico 13: 1-46). Los historiadores médicos han identificado siete condiciones patológicas diferentes bajo el término general de *lepra*.

Conducta social y moralidad. La ley moral declara: “No cometerás adulterio” (Exodo 20: 14). La violación de este precepto requería las penalidades más estrictas. “Si un hombre cometiere adulterio con la mujer de su prójimo, el adúltero y la adúltera indefectiblemente serán muertos” (Levítico 20: 10).

Aunque estas penalidades nos parecen demasiado duras hoy en día, eran necesarias para proteger a los hijos de Israel. Los egipcios, que practicaban libremente la prostitución, el concubinato y la poligamia, comúnmente sufrían ceguera en su descendencia por causa de la gonorrea. Dios tenía el propósito de proteger a su pueblo de las mismas consecuencias, como puede verse en esta clásica descripción de la gonorrea y sus resultados: “Jehová te herirá con la úlcera de Egipto, con tumores, con sarna, y con comezón de

que no puedas ser curado. Jehová te herirá con locura, ceguera y turbación de espíritu; y palparás a mediodía como palpa el ciego en la oscuridad, y no serás prosperado en tus caminos; y no serás sino oprimido y robado todos los días, y no habrá quien te salve” (Deuteronomio 28: 27-29).

Higiene personal. Las palabras *kabas* (“lavar”) y *rachats* (“bañar”) son empleadas 63 veces en el código mosaico de salud, lo que indica la importancia que tenía la higiene en la prevención de las enfermedades entre los hebreos. Fueron instruidos a lavar sus ropas y sus cuerpos después de terminada la cuarentena (Levítico 14: 8, 9). Moisés hasta especificó que debían bañarse en agua corriente y no en agua estancada (Levítico 15: 13).

Ejercicio. Como ejercicio, la Biblia recomienda el trabajo productivo. “Seis días trabajarás, y harás toda tu obra” (Exodo 20: 9) contrasta con el énfasis griego en los deportes competitivos. Hoy reconocemos, como nunca antes, los beneficios de la actividad física.

Descanso. “El séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó” (Exodo 20: 10, 11). De modo que la idea de un día de reposo nos viene de la Biblia.

Se ha dicho que “el séptimo día [sábado] es la mayor contribución del judaísmo al bienestar humano”. Henry A. Sigerist, que enseñó Historia de la Medicina en las universidades de Yale, Harvard y Johns Hopkins, observó: “La institución de un día semanal de descanso fue extraordinariamente importante como medida de higiene, tanto física como mental, por el hecho de que estableció un ritmo elemental definido en la vida del hombre, al instituir un día de descanso y recreación después de cada seis días de labor. Y la regularidad, el ritmo, es un factor esencial de la salud”. Inglis añade: “El mandato de que a todos se les debe permitir tener un día de descanso por semana también puede ser considerado una innovación terapéutica valiosa”. Si la salud es la

combinación perfecta de los aspectos físicos, mentales y espirituales de la naturaleza humana, entonces el sábado llega a ser la medida de salud perfecta, porque evita el agotamiento físico, el quebranto mental y la atrofia espiritual.

Narcóticos. El código sanitario mosaico aconsejaba en contra del uso de bebidas alcohólicas (Levítico 10: 8, 9; Números 6: 3) y de hierbas tóxicas (Deuteronomio 29: 18). Debe hacerse una distinción entre *tirosh* y *yayin*. En tanto que *tirosh* indica jugo puro de uva (pero se ha traducido "vino" en las versiones más difundidas de la Biblia), *yayin* indica licor intoxicante (también traducido "vino" en las mismas versiones). La palabra *hiel* (por *rosh*), que aparece en la versión Reina-Valera, corresponde a la adormidera, de la cual los antiguos obtenían el opio. Se piensa que la palabra *ajenjo* (*laanah*), de la misma versión, corresponde a la cicuta.

Vestimenta. El descubrimiento de hongos o moho en la ropa exigía el lavado de la vestimenta. Si eso no la purificaba, la ropa debía ser destruida por medio del fuego (Levítico 13: 47-59).

Dieta. A raíz de que la dieta del código mosaico de salud tenía el propósito de ser preventiva, la mayoría de las instrucciones aparecen como prohibiciones. Estas incluyen la grasa y la sangre (Levítico 3: 17; 7: 22-24, 26), carne destrozada por depredadores (Exodo 22: 31), animales que murieron solos (Deuteronomio 14: 21), carne inadecuadamente cocida (Exodo 23: 19) y carnes "inmundas" (Levítico 11; Deuteronomio 14). Los animales terrestres debían tener pezuña hendida y rumiar. Estas especificaciones eliminaban a todos los animales de carroña, a los carnívoros y a los roedores portadores de plagas. De los animales acuáticos se requería que tuvieran aletas y escamas, lo que en general eliminaba a los que se alimentan de basura y a las variedades venenosas. Aunque no había una regla que abarcara a todas las aves, se proporcionaban listas de especies prohibidas.

El código mosaico de salud continúa asombrando a los historiadores médicos y sanitarios por su carácter abarcante y completo. Es un excelente código, relevante aún hoy. **VF**

Alcohol - Tabaco Drogas

LA PERVERSIDAD DE FUMAR

Quizás usted diga que no es fumador, pero que "de vez en cuando acepta alguno". Pues bien, fíjese en todo lo que hace cuando acepta "un pucho" en una reunión.

Primer mal: Los "pitadores" son tan perversos, que siempre esperan tener mucho público para difundir el mal. ¿Fumar? No, solamente en la cancha. ¿Fumar? No, solamente en las reuniones, cuando hay gente. ¡Qué maldad! "En las reuniones, cuando hay gente"... sabiendo que con su ejemplo inducen a otros a acelerar su fin, hacia el infarto, el cáncer o la gangrena (como le pasó hace pocos meses a un conocido político, que empezó por uno, y no paró hasta hace tres meses, cuando casi le amputaron una pierna por gangrena tabáquica).

Segundo mal: Se lo hace a sí mismo, porque como los demás lo han visto fumar, ya no podrá decir: "No, gracias, no fumo", o "ya no fumo más". ¡No! Ahora, cada vez que lo invitan tendrá que "agarrar"...

Tercer mal: Queda atado al vicio, es decir, a la posibilidad de ir aumentando más y más, hasta morir, como les ha ido pasando a millones y millones de hombres y mujeres que se han ido muriendo de eso: todos empezaron "por uno", ninguno empezó por dos. Pero después pasaron a dos, y a cinco y a diez más... ¡y a más, como todos! Todos creyeron que podrían dejar, cuando realmente se lo propusieran. ¡Ninguno pudo!

Cuarto mal: Se lo hace a quien le acepta tan gentilmente, y a todos los circunstantes; porque al aceptar tan agradecido, les demuestra a todos que es una cosa muy aceptable, cuando en realidad es repudiable. Pero... ¡nadie lo sabe!

DOCE PASOS PARA LIBERARSE DE LAS DROGAS

1. Admito que soy impotente para librarme de mi drogadicción y que no puedo controlar mi vida como debiera.

2. Creo que un Poder más grande que yo puede devolverme la salud.
 3. He decidido entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, tal como lo entiendo.
 4. He hecho un inventario sincero y a fondo de mi vida, mis problemas y mis defectos.
 5. He admitido ante Dios, ante mí mismo y ante los demás la naturaleza exacta de mis faltas.
 6. Estoy enteramente dispuesto a permitir que Dios quite todos estos defectos de mi carácter.
 7. Humildemente le pido que sólo por hoy me ayude a vivir y a disfrutar la vida sin el uso de las drogas.
 8. He hecho una lista de todas las personas a quienes he perjudicado y estoy dispuesto a pedirles disculpas.
 9. Dentro de lo posible he tratado de reparar aquello en lo que he perjudicado a otras personas, excepto en el caso cuando al hacerlo les habría producido un dolor adicional.
 10. Continuaré analizando mi conducta, y cuando cometa errores estaré dispuesto a reconocerlos.
 11. Mediante la oración y la meditación he tratado de mejorar mi contacto con Dios, tal como lo entiendo, pidiéndole que me muestre cuál es su voluntad para mí y que me dé las fuerzas para cumplirla.
 12. Habiendo experimentado un despertar como resultado de haber dado estos pasos, trataré de transmitir este mensaje de aliento a otros drogadictos para que ellos también alcancen la liberación que yo he obtenido al confiar en Dios.
- Sociedad de los Drogadictos Anónimos.

UNA FIJACION PELIGROSA

Diez estaciones de esquí de las zonas montañosas de Francia han colocado carteles con la declaración: "El tabaco es una fijación peligrosa". Es una ingeniosa alusión a la "fijación" del esquí y a la obsesión que produce el tabaco. Una "fijación" alarga la vida, la otra la destruye. Es una buena idea a tener en cuenta.



El Tumi de Oro

El 28 de julio, el Perú cumple 165 años de vida independiente.

Al publicar este artículo sobre un símbolo nacional precolombino del Perú, escrito por un joven autor peruano, Vida Feliz se adhiere a tan magno aniversario.

Santos Parraguez Salazar

ESCRIBIR sobre el Perú de por sí es muy especial. De inmediato se lo relaciona con “la capital arqueológica de América”: Cuzco, y su Machu Picchu, uno de los mayores atractivos del mundo antiguo. Otros evocan a “la ciudad de los reyes”: Lima, capital del Perú. Y hay quienes admiran la rica tradición e historia del Perú antiguo.

De este pasado esplendoroso, es difícil pasar por alto la fabulosa riqueza

El autor es profesor de Matemáticas en el Colegio Perú-Birf, de Ferreñafe, departamento de Lambayeque. Es también un estudioso de las ciencias sociales.

que significa el oro prehispánico del Perú, el cual fue trabajado admirablemente y en cantidades asombrosas. Desde 1533, grandes cargamentos de este preciado metal fueron enviados a España, lo que permitió salvar de la ruina a la Madre Patria.

En los diversos museos del mundo (de Alemania, Francia, Japón y los Estados Unidos, entre otros países), se encuentran significativas cantidades de oro peruano. Algunas muestras muy importantes nos permiten tener una idea de la avanzada tecnología de los antiguos peruanos y, de manera espe-

cial, de los que habitaron la zona norte del Perú. Decimos esto porque en gran parte el oro del Perú es patrimonio exclusivo del departamento de Lambayeque, ubicado en la región septentrional de nuestro país, a 760 km de Lima.

El Tumi de Oro de Batangrande

Se destaca especialmente un “embajador” muy conocido en todo el mundo, considerado por muchos “obra maestra del arte plástico prehispánico”. Nos referimos al *Tumi de Oro*, admirado

símbolo de nuestro pasado y que es en esencia el fiel reflejo de la inmensa riqueza cultural que posee el Perú.

Las Ventanas, huaca del Complejo Arqueológico de Pogmac, que pertenece a la jurisdicción de Batangrande, provincia de Ferreñafe, departamento de Lambayeque, es el lugar donde Augusto Bances Cajusol encontró la reliquia arqueológica conocida como el Tumi de Oro de Batangrande.¹

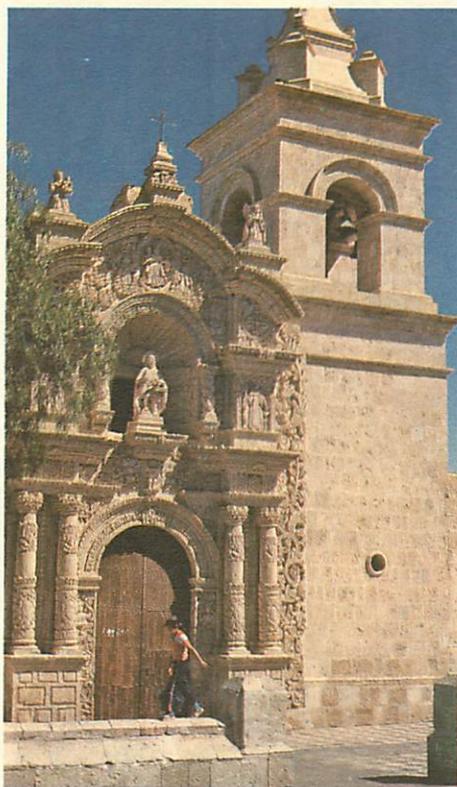
A fines de 1936 se hacen grandes hallazgos en ese lugar: el 29 de diciembre se extrae un primer ídolo (tumi) con incrustaciones de piedras preciosas, aparte de otros importantes objetos. El 31 se encuentra otro ídolo y, juntamente con él, algunos vasos de oro (también con incrustaciones de piedras preciosas, o enchapados de oro y plata). El 5 de enero de 1937 se halla el tercer ídolo. En comparación con los otros, éste era el mejor elaborado. "Era todo de oro, con piedras verdes (turquesa) y con dos palomitas que le colgaban de las orejas. Estaba parado sobre un cuchillo en forma de medialuna y con las manos a la altura del pecho como sosteniendo un vaso..."²

Otras descripciones del Tumi

Los ídolos encontrados en Batangrande tienen características similares y representan al mismo personaje. Su figura humana muestra un rico atavío. En la parte superior se destaca una hermosa tiara que está adornada con muchas perlas de oro. A la tiara "podríamos llamarla *Wampar Chuko*, casco usado, según algunos cronistas, en la época de los incas por el gran Willa Oma, que era la dignidad sacerdotal encargada de dirigir los sacrificios humanos. Este *Wampar Chuko* consta de las siguientes partes: un casco, dos patenas, una diadema y nimbo; una talaria, un barbiquejo con orejeras y un par de figuritas de aves que cuelgan graciosamente a uno y otro lado de la diadema". La forma de la tiara es semiesférica y es considerada el adorno más importante del ídolo; pareciera que fuese símbolo de su poder.

En lo que respecta al rostro, "la mirada es de frente y el modelado de la nariz con una prominencia casi rectilínea; los ojos son oblicuos y la boca, representada por una depresión casi

rectangular, es pobre e incipiente... Sus brazos están flexionados con las palmas de las manos sobre el vientre; el cuerpo es corto y bultoso, las curvas y prominencias del rostro y extremidades son pronunciadas, la cabeza casi esférica". Cerca de los brazos sobresalen algo así como alas. Las extremidades inferiores son cortas; los pies "tienen dedos salientes y curvos, y las uñas son ganchudas como garras".³



¿Qué representa el Tumi?

Por las informaciones que se poseen con respecto al uso del Tumi en tiempos pasados, se sabe que tuvo múltiples usos. Citaremos algunos, y de paso sus posibles representaciones.

Por su estilo y por la técnica que se ha seguido en su trabajo de filigrana y repujado, demuestra la alta tecnología utilizada por los antiguos peruanos; por lo tanto, el Tumi es una representación de la alta metalurgia peruana. El Tumi también fue usado como instrumento quirúrgico, especialmente en las trepanaciones, por lo que bien podría ser un símbolo de la avanzada cirugía andina. No se descarta su uso en la agricultura, en la caza o también como símbolo de guerra.

Si del aspecto religioso se habla, se diría que representa a Naymlap alado

(ornitiforme), un dios antropomorfizado (Luis E. Valcárcel). Sin embargo, otros estudiosos afirman que el Tumi representa a un rey muerto y no necesariamente a Naymlap (predecesor dinástico de Llampallec, padre de las culturas norteñas).

En fin, podríamos continuar dando algunas otras interpretaciones, pero lo que más podría interesar al lector de **Vida Feliz** es que, por su indiscutible valor cultural, esta reliquia histórica que logró un sitio preferencial en los diferentes museos del mundo, cuando de exposiciones se trata, ha sido declarado *Símbolo Nacional del Arte Precolombino* por el Congreso Peruano.

Desaparición del Tumi de Oro

De los tres tumis de oro encontrados en Batangrande, hasta fines de 1981 se desconocía el paradero de dos de ellos; y el tumi que quedaba fue robado en la madrugada del jueves 26 de noviembre de 1981. El Tumi se encontraba en el Museo Arqueológico de Magdalena (Lima), y sus medidas eran: 435 milímetros de altura por 155 milímetros de anchura. Su peso era de 980 gramos.

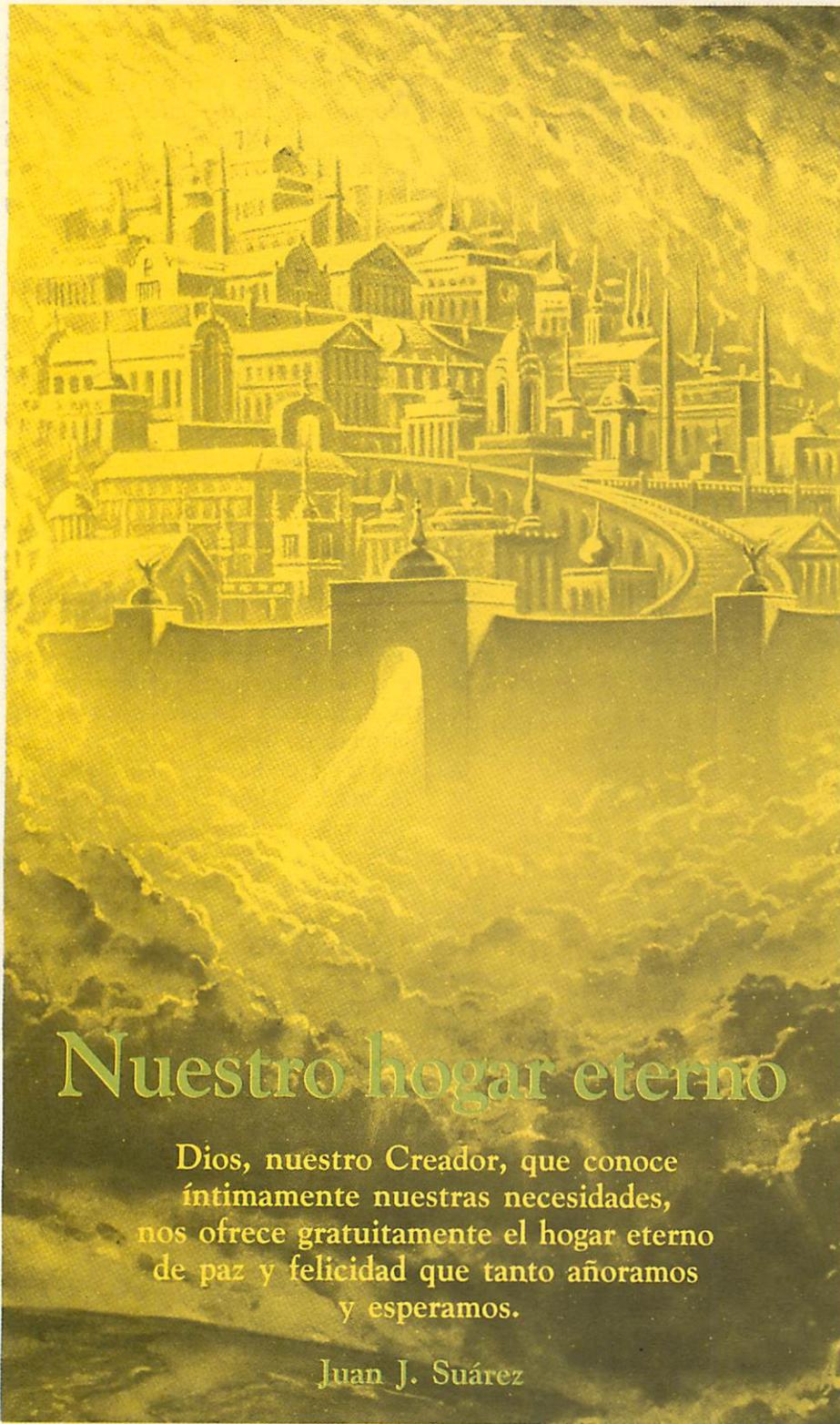
Las investigaciones realizadas por efectivos policiales del Perú permitieron dar con los culpables de este hecho, pero no con la invaluable joya que por muchos años mostró al mundo entero el reflejo de la cultura lambayecana y, por ende, peruana.

Para concluir esta nota, no puedo sino expresar mi tristeza por la pérdida del Tumi de Oro de Batangrande —y por qué no, también, de las muchas otras piezas arqueológicas que han desaparecido a lo largo de los años y que actualmente se encuentran en manos de extraños—, a pesar de que hoy es ya Símbolo Nacional del Arte Precolombino peruano. **V**

¹ En el Perú, al igual que en el mundo entero, esta pieza ha sido conocida como Cuchillo de Illimo. (Illimo es un distrito del departamento de Lambayeque y colinda con Batangrande). Sin embargo, de acuerdo con investigaciones recientes, se ha demostrado que el hallazgo se hizo en Batangrande.

² Declaraciones de Augusto Bances C. a César Maguina G., coautor (juntamente con J. Rondón) de la ley que declara al Tumi como Símbolo Nacional Precolombino, tomadas del diario *La Industria* de Chiclayo, del 2 de enero de 1983.

³ Descripciones hechas por el Dr. Julio C. Tello, notable arqueólogo peruano. Aparecieron en el diario *El Comercio* de Lima, a fines de enero de 1937.



Nuestro hogar eterno

Dios, nuestro Creador, que conoce íntimamente nuestras necesidades, nos ofrece gratuitamente el hogar eterno de paz y felicidad que tanto añoramos y esperamos.

Juan J. Suárez

EL SER HUMANO siente un incansable anhelo de felicidad, de paz y seguridad; lleva muy adentro un intenso deseo de inmortalidad.

Cuando Dios creó al hombre ya le tenía preparado un lugar especial para que viviera seguro y sin temor. Pero su permanencia en ese hogar tenía una condición: obedecer a su Creador. Trá-

gicamente, el hombre desobedeció, y fue expulsado de su hogar (Génesis 2 y 3). Y desde ese día el ser humano ha estado añorando su hogar de paz y felicidad.

Miedo: ésta fue una de las primeras cosas que el hombre sintió después de pecar (Génesis 3: 10); y como el temor es una de las características más arrai-

gadas en el ser humano, por esta razón las Sagradas Escrituras repiten incansablemente consejos como éstos: “no temas”; “no tengas temor”; “no temas, porque yo [Dios] estoy contigo”...

La Palabra de Dios no sólo ofrece numerosas promesas de seguridad y liberación del temor en esta vida, sino que extiende su ofrecimiento hasta el mundo eterno, el cual, según la promesa divina, se inaugurará cuando Jesús regrese a esta tierra.

Dios, el creador del hombre, conoce íntimamente las necesidades de sus criaturas, y por esta razón ofrece darle, devolverle gratuitamente, el hogar eterno de paz y felicidad que tanto añora y espera.

Jesús estaba dando sus últimas instrucciones y consejos a sus discípulos. Ellos sabían que su Maestro pronto los dejaría, y sentían tristeza y temor. Jesús conoció sus pensamientos, y les dijo: “No se turbe [no tenga miedo] vuestro corazón. . . En la casa de mi Padre muchas moradas [viviendas] hay. . . Voy. . . a preparar lugar [hogar] para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo [conmigo], para que donde yo estoy, vosotros también estéis” (S. Juan 14: 1-3).

Jesús mitiga el dolor y la tristeza de sus discípulos en ese dramático momento, recordándoles una de las promesas más preciosas de las Sagradas Escrituras: la promesa de la restitución del hogar eterno.

Los grandes hombres de Dios también anhelaron ese hogar; creyeron que lo heredarían y por esto permanecieron fieles, muchos aun a costa de su propia vida.

“Por la fe Abraham. . . habitó como extranjero en la tierra prometida como en tierra ajena. . . porque esperaba la ciudad que tiene fundamentos [su hogar eterno], cuyo arquitecto y constructor es Dios. . . Por la fe Moisés, hecho ya grande, rehusó llamarse hijo de la hija de Faraón. . . teniendo por mayores riquezas el vituperio de Cristo que los tesoros de los egipcios; porque tenía puesta la mirada en el galardón [su hogar eterno]. . . Se sostuvo como viendo al Invisible” (Hebreos 11: 8-10, 24-27).

Uno de los pasajes más significativos de la Biblia se refiere a los últimos

¿Qué responde la Biblia?

momentos de la vida del apóstol Pablo. Muy próximo a su muerte, y en su oscura prisión, escribe: "Porque yo ya estoy para ser sacrificado, y el tiempo de mi partida está cercano. He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe. Por lo demás, me está guardada la corona de justicia, la cual me dará el Señor, juez justo, en aquel día; y no sólo a mí, sino también a todos los que aman su venida" (2 Timoteo 4: 6-8).

¡Nada de lamentos! ¡Nada de temores! Pablo, invadido de paz y serenidad, mira hacia adelante, hacia su hogar eterno, y muere con la segura esperanza de entrar en él, de poseerlo cuando Cristo aparezca "en aquel día" en las nubes de los cielos.

El Apocalipsis –el último libro de la Biblia–, que ha sido llamado "el libro de la restauración", concluye con una descripción sublime del hogar eterno que Cristo ha preparado para el hombre, su hijo: "Vi un cielo nuevo y una tierra nueva. . . Y yo Juan vi la santa ciudad, la nueva Jerusalén. . . dispuesta como una esposa ataviada para su marido. . . Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas [muerte, sufrimiento, temor] pasaron. . . El que venciere heredará todas las cosas, y yo seré su Dios, y él será mi hijo. . . y no habrá más maldición. . . Y reinarán por los siglos de los siglos" (Apocalipsis 21: 1-7; 22: 3-5).

"Ya no tendrán hambre ni sed, y el sol no caerá más sobre ellos, ni calor alguno; porque el Cordero [Cristo] que está en medio del trono los pastoreará, y los guiará a fuentes de aguas de vida; y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos" (Apocalipsis 7: 16-17).

Pero estas sublimes descripciones no son más que débiles destellos del hogar eterno que heredarán todos los que amen y sirvan a Jesús, pues Pablo nos dice: "Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman" (1 Corintios 2: 9).

Este bendito ofrecimiento es también para ti, lector. ¡Jesús te está esperando con sus brazos abiertos! ¡Comienza ahora mismo a prepararte para entrar en tu eterno hogar!

En el capítulo 38 de Job hay algunos versículos que no entiendo. ¿Acaso no es anticientífico afirmar que en el cielo existen "reservas de granizo" (versículos 22, 23), o que las estrellas están atadas (versículo 31)?

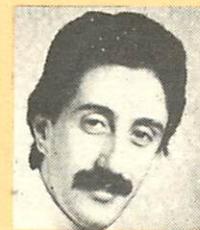
En realidad, ninguna declaración de Job 38 es anticientífica, sencillamente porque el lenguaje del autor no se compromete de modo alguno en el campo de la ciencia. Más aún, ningún autor bíblico pretende darnos información de la física, la química, la astronomía o los procesos de la formación del planeta.

La teología moderna, especialmente a partir de Rudolph Bultmann, habla de desmitologizar la Biblia. Con ello quiere decir que se debería expurgar la Sagrada Escritura de todos los conceptos pseudocientíficos incompatibles con nuestras concepciones actuales. En principio, esta propuesta puede parecer justificada. Está claro, en efecto, que en la edad de la ciencia ya no se puede admitir la existencia de los "depósitos de nieve" de los que habla el libro de Job. Igualmente no se puede aceptar la idea de una tierra que reposa sobre pilares, tal como lo dice la Biblia en diversos pasajes. Por ejemplo, en Salmos 75: 3: "Se arruinaban la tierra y sus moradores; yo sostengo sus columnas". O en 1 Samuel 2: 8: "Porque de Jehová son las columnas de la tierra, y él afirmó sobre ellas el mundo". Podríamos multiplicar fácilmente los ejemplos de este tipo. Pero, como dijimos, los autores bíblicos no se proponían darnos información científica. Al emplear tales imágenes, Dios no tenía la intención de suministrar esos *datos* con los que ahora Bultmann no sabe qué hacer (y no sólo él, sino todos los que hacen una lectura científicista de la Biblia). Sencillamente, Dios quería mostrar a Job su insensata pretensión de querer entenderlo todo.

Las expresiones de Job, como las otras que mencionamos, son metafóricas. Es decir, son signos –términos– que remiten a un significado más trascendente que el factual, empírico o científico. Pretenden enseñarnos lecciones espirituales. Cuando Samuel dice

que Dios sostiene las columnas de la tierra, quiere afirmar la idea de que el planeta se sostiene sólo por el poder del Creador. En la actualidad todos los que leen este pasaje lo entienden así. Y el que hoy en día, en su inquietud por ser fiel a la letra de la Biblia, sostuviera que la tierra reposa sobre columnas, cometería simultáneamente un error y la peor de las infidelidades: hacer decir a la Sagrada Escritura lo que ésta no tiene intención de decir (incluso aunque lo diga literalmente), comprometerla en un dominio que no es el suyo. Y ése es el error que subrepticamente comete Bultmann: considerar que la Biblia se compromete con un lenguaje científico, con lo cual se hace perentorio "actualizarla" –desmitologizarla. Y creo que sobre la base de ese error surge la pregunta en cuestión.

Comprometer la Biblia en el dominio científico fue el error que cometieron los adversarios de Galileo. Utilizando la Biblia como un libro científico, extraían conclusiones que, evidentemente, no tenían más valor que el que ellos mismos les daban: el de las ciencias de su época, rudimentario, transitorio. Por el contrario, la Biblia escapa a esta crítica, precisamente porque emplea un lenguaje que no es significativo en el ámbito científico. Y es por esto que ese lenguaje puede tener un valor permanente. El mismo mensaje –que tiene un carácter intensivo, no extensivo– puede, así, ser transmitido a través de las diversas épocas, sea cual fuere el estado de la ciencia. A condición, claro está, de respetar el género literario empleado por el autor bíblico.



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y redactor de **Vida Feliz**.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Usted, ¿roba a sus hijos ?

Como padres, debemos compartir nuestro tiempo con los hijos. Retaceárselo sería un delito imperdonable... un robo; porque es algo que nunca más les podremos devolver.

Margarita Sharp de Priora

EL DIA y sus horas, los meses y años, siglos y años luz...

El universo todo se mueve en el tiempo. Nada en la vida escapa al tiempo. Todo en la naturaleza toma el tiempo necesario: gestar, nacer, crecer, dar fruto, madurar, decaer y, finalmente, también dejar de ser.

Las aves requieren tiempo para empollar; luego los padres dedican tiempo para alimentar a sus pichones, para enseñarles a volar... y cuando el instinto lo indica, será tiempo de volver a construir un nuevo nido.

Toda mamá gata, coneja o perra, dedica tiempo a sus cachorros. Tiempo para amamantarlos, para protegerlos, para defenderlos y corregirlos. Las orejas o la cola de mamá sirven para jugar y para estar muy juntitos todo el tiempo. Si mamá se ausenta, ¡cómo chillan los hijitos! Pero, ¡cuán pronto se soluciona el reclamo con su presencia y amorosa dedicación! Con el transcurso del tiempo se volverán grandes, y será tiempo de afrontar solos la vida.

¡Cuántas lecciones maravillosas nos enseña la naturaleza!

La existencia del ser humano es mucho más importante que la de cualquier otro ser viviente de este mundo; y el hombre no está exento del efecto del tiempo en que transcurre su vida, ni del tiempo que recibe ni del tiempo que da.

Cada segmento de nuestra vida requiere atención y preparación especiales, pero ninguno tanto como la niñez. Los pichones y los cachorros absorben todo el tiempo de papá y mamá. Los



Archeol/ACS

bebés y los niños también necesitan de la presencia y el tiempo de sus padres, con la misma intensidad que aquéllos; la diferencia está en que son más importantes para Dios, para su familia, para la sociedad, como seres superiores de la Creación.

Tiempo de ser niño

La escritora Elena G. de White declara: "No se puede exagerar la importancia de la educación precoz de los niños. Las lecciones que aprende el niño en los primeros siete años de vida tienen más que ver con la formación de su carácter que todo lo que aprende en los años futuros".¹

¡Cuán fugaz es la niñez! Pensar que los hijos sólo nos pertenecen con exclusividad durante estos primeros años

de sus vidas. No obstante, son los más fructíferos para desarrollar hábitos, actitudes que sirvan de fundamento para una vida útil.

Es un tiempo áureo, y una vez transcurrido jamás vuelve a recuperarse. Cada minuto de estos primeros 2.555 días son una joya en sus manos, estimado padre. Usted puede crear belleza y pureza en la vida de su hijo, o puede abandonarlo y estropearlo para siempre. *El tiempo de ser niño exige tiempo de papá y mamá.*

Tiempo de hogar

El hogar es donde el niño pasa la primera y mejor parte de su vida. Es su primera aula, donde padres y familiares son sus primeros maestros. En esta escuela del hogar tiene que vivir el tiempo mas hermoso y delicioso.

Pronto incursionará en una escuela multitudinaria, impersonal, con los defectos propios de una sociedad en decadencia. ¿Quién puede ser mejor maestra que una madre? ¿Acaso una empleada, una niñera, una abuela ya cansada y desgastada, o tal vez una simple guardería?

Los años preescolares son esencialmente el fruto del hogar. El niño tiene que aprender a dominar su cuerpo, un idioma, tiene que incursionar en un mundo complejo de sonidos, códigos y mensajes desconocidos, está impelido a relacionarse con cosas y gentes; explorará, observará, imitará hasta aprender, bien o mal. Para todo esto, dispone de un corto e inexperto tiempo de vida, y *pide prestado mucho, mucho tiempo del hogar.* Porque lo que el niño recibe, aprende y disfruta en estos cortos años de hogar jamás lo dejará a un lado y le dará color a toda su vida posterior.

La autora, madre de dos hijos, cuenta con una extensa experiencia docente. Es profesora de Filosofía y Pedagogía.

Tiempo de ser maestros y artistas

El milagro del amor paternal nos dará sabiduría para encarar la delicada tarea de ser maestros y artistas, y padres a la vez. Dice la letra de una conocida canción: "Todo es más fácil cuando hay amor". Cuando hay amor es más fácil comprender, perdonar, enseñar, escuchar, responder, ser amigos, hacer felices a los demás. . . Y seguramente resulta más fácil dar algo tanpreciado y personal como nuestro tiempo.

El oficio de maestro o de artista requiere sin duda mucha paciencia e imaginación, y no menos tiempo. Así también, la magna y noble tarea de forjar el carácter de un ser humano requiere dedicación, cariño, confianza y mucho tiempo. Esa es nuestra obligación y nuestro privilegio. ¿Deseamos realmente labrar en cada uno de nuestros hijos la belleza y la perfección de un ser humano íntegro y feliz?

Es tiempo de encontrar tiempo

No siempre disponemos del tiempo que quisiéramos para brindar a nuestros hijos. Entonces no desperdiciemos el "poquito" que tenemos; puede ser cortito pero delicioso, ameno, interesante y acogedor. Si es de primera calidad, vale mucho. Padres aburridos, fastidiados, desamorados, aunque estén las 24 horas en casa, perjudican tanto el alma de los niños como los que están ausentes todo el día.

Debemos comenzar por tomar conciencia acerca de la importancia que tiene para nuestros hijos que les brindemos afecto y atención en todo momento que podamos estar junto a ellos.

Me agrada la frase que dice que "el amor es diálogo y no monólogo". Es muy cierto; por ello debemos conversar con nuestros niños desde que son muy pequeños y en toda ocasión posible. Todo niño tiene muchas preguntas que hacer. Escucharlo, responderle, es amarlo. No lo frustre con respuestas intrascendentes o evasivas. La próxima vez presentará sus inquietudes a cualquiera que le merezca más confianza, simplemente porque usted no le prestó la atención debida.

Cuando el niño quiera jugar, haga un esfuerzo y satisfágalo. Hay muchas formas de entretenerlo. Tal vez lanzarle un ratito la pelota, o armar con él un rompecabezas, o confeccionarle un vestidito a la muñeca, sean excelentes

maneras de compartir un poco de alegría. A veces realmente no se lo puede complacer, pero con un poco de ingenio e imaginación podemos reemplazar ese tiempo de juego en *tiempo comunicativo*.

¿Ha probado alguna vez cómo resultan los juegos imaginativos o verbales? Recuerdo que realizábamos un viaje largo y tedioso, especialmente para mi hijito de cuatro años. La "tia Edith", que nos acompañaba, le jugó varias veces al "Veo, veo":

- ¿Qué ves?
- Una cosa.
- ¿Qué cosa?
- Maravillosa.
- ¿De qué color?
- De color verde. . .

Resulta muy entretenido, y a la vez desarrolla la atención y mantiene una comunicación viva con el niño. En los viajes da buenos resultados, y en casa también.

En mi escasa experiencia, la hora del baño vespertino resulta realmente amena con jueguitos como éstos:

"Vamos a ver quién dice más palabras que comienzan con 'pa'".

"Papá", "pato", "paloma", etc., serán las respuestas que alternen madre e hijo.

Las preguntas pueden ser variadas: nombrar ciudades, frutas, animales, flores, personas, etc. El que menciona mayor número, gana.

De esta manera el niño, además de divertirse mientras le hacemos la "fastidiosa higiene", desarrolla vocabulario, piensa, memoriza, y probablemente le resulte demasiado corto el ritual del baño. Pero lo más importante es que absorbe al máximo *el tiempo que mamá le dedica*. Querida mamá, y por qué no papá, si la ocasión lo requiere: no desaprovechen esta fantástica oportunidad. Bañar a su hijo es una manera de comunicarse y estar siempre *presente y a tiempo!*

A medida que los chicos crecen, se puede recurrir a entretenimientos más complejos. Por ejemplo:

- "Juguemos a relacionar".
- "Vidrio-ventana"; "lámpara-luz"; "sol-verano"; "horno-pastel". . .
- "Hagamos cadenas de palabras".
- "Puerta", "casa", "sala", "sillón", "pasillo", "cocina", "cacerola". . .
- "Vamos a pensar en palabras que rimen". Después de una explicación y

ejemplificación, si fueren necesarias, comienzan:

"Corazón-canción"; "correr-perder"; "melón-telón", etc.

Cuando lo anterior resulta ya aburrido, se inventan frases en rimas, de las que surgen ideas muy jocosas:

"El melón. . . pisó el botón. . . detrás del telón. . ."

"Marina. . . pescó sardinas. . . en la banquina. . .", etc.

Puedo asegurar que los chicos disfrutan mucho de este tipo de juegos. Tal vez se sienten inventores o poetas, no sé exactamente; pero sí sé que de esta relación se enriquecen padres e hijos, especialmente desde el punto de vista afectivo.

Con mi hijo de seis años, a veces amenizamos la hora del baño inventando historias o cuentos:

- "Había una vez",
- "una nena muy gorda",
- "que se llamaba Titina";
- "tenía una muñeca muy linda",
- "que nunca la quería prestar. . ."

Cuando ya se acerca el final, derivamos alguna moraleja como ésta:

- "Después de ver llorar a su amiga Susana",
- "se dio cuenta",
- "de que el que no presta sus juguetes",
- "es un egoísta".
- "Colorín, colorado. . . este 'baño-cuento' se ha acabado".

Así como aprovechamos el tiempo del baño, hay otros momentos preciosos en la vida de hogar que pueden ser utilizados para el diálogo, para fortalecer el calor de la amistad. Estamos pensando en la hora de la cocina, mientras cosemos, tejemos o remendamos, mientras viajamos, etc.

He descubierto que un momento de gran afluencia comunicativa es la vuelta de la escuela. El niño tiene una serie de vivencias frescas, muchas ganas de contar todo lo que le pasó, de mostrar lo que hizo, y hasta de confiar alguna pena; sólo necesita alguien que lo escuche, o tal vez que simplemente le pregunte: "¿Cómo te fue hoy en la escuela?, ¿qué aprendieron de nuevo?, ¿todo bien con los compañeritos? . . ."

El niño que está habituado a conversar, tiene confianza y generalmente refiere lo bueno y lo malo que le sucedió. El padre, como buen maestro, aprove-

chará cada oportunidad para dar los consejos apropiados, para discutir sobre fallas, defectos o problemas que surgen de la experiencia diaria. No hay cursos por correspondencia que suplanten lo que puede hacer un padre presente junto a su hijo.

Transformemos la hora de las comidas en una oportunidad para el diálogo. Mientras caminamos con nuestros hijos, o hacemos las compras o viajamos en el ómnibus, cuando practicamos jardinería o hacemos huerta, siempre hay cosas para mostrar o temas para comentar.

El *tiempo de hogar* se extiende a los paseos con la familia en los días libres que tengamos. Si vivimos en una ciudad, vayamos con los chicos a museos, a conciertos o a lugares de sana recreación. Visitar una exposición puede resultar divertido, entretenido o sencillamente lindo, porque estamos "todos juntos".

En el transcurso de los años, aprendí que el mejor regalo para nuestros hijos

es *tiempo*. Tiempo para charlar, tiempo para contarles un cuento, tiempo para escuchar, tiempo para jugar, tiempo para acompañarlos en lo suyo. La suma de tantos tiempos pequeños o mayores, dan como resultado AMOR, CONFIANZA, UNION.

Seguramente usted se siente un buen padre porque le ha dado tanto a su hijo: la vida, su sangre, sus esfuerzos y desvelos. Le sigue dando casa, abrigo y comida; se preocupa por su educación, por su salud; en fin, lo importante es que no le falte nada. Hasta ahora tal vez lo único que se reserva es el tiempo que requiere todo esto, porque insume mucho tiempo obtener dinero, sostener una casa lujosa, brindar comodidades, mantener un buen nivel profesional, y si es posible conquistar éxitos, fama y renombre. . .

Es oportuno recordar las palabras del Evangelio: "Esto era necesario hacer, sin dejar de hacer aquello".² "Aquello", en este caso, es el tiempo, la presencia, la dedicación personal

que tanto bien les hace a nuestros hijos. Dios nos ha dado suficiente tiempo para que lo compartamos con nuestras familias. Su hijo lo necesita *ahora*, porque nunca más volverá el *tiempo de ser niño*; lo necesita *ahora* para crecer armoniosamente, para ser feliz, para tener los mejores recuerdos de su infancia; lo necesita *ahora* porque andando solo en sus tiernos años puede descarriarse, y usted quiere que sea una persona de bien. ¡Ayúdelo. . . por favor! ¡No le prive de lo que se merece!

Entendámoslo de una vez por todas: como padres debemos compartir nuestro tiempo con los hijos. ¡Brindémosles tiempo y más tiempo, generosamente, y lo mejor de nuestro tiempo! Retaceárselo sería un delito imperdonable. . . un robo; porque es algo que nunca más les podremos devolver. **VF**

¹Elena G. de White, *Conducción del Niño* (Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1964), pág. 177.

²S. Mateo 23: 23.

En Familia

Errores en la alimentación infantil

Numerosas son las enfermedades de la edad adulta consecuentes de errores alimentarios cometidos por los padres durante los 2 primeros años de vida del niño. Dichos resultados no son inmediatos, pero no por eso dejan de verse. Algunas de estas enfermedades son: obesidad, diabetes, hipertensión arterial, afecciones coronarias, articulares, del páncreas; cálculos, etc. No queremos decir que estos males se originan siempre en la infancia, pero sí que muchos de ellos se pueden evitar si se cuida la alimentación de un niño desde el nacimiento.

Los padres, así como se preocupan por la gripe o el sarampión, también deberían preocuparse por la observancia de las reglas alimentarias.

Algunos de los errores más frecuentes en este sentido son:*

* Según investigaciones del pediatra Dr. Pascual Montenero.

1. *Proporcionar mayor cantidad de calorías* que las que el niño necesita para su crecimiento regular. El organismo entre los 12 y los 24 meses se comporta de un modo diferente al del adulto. En éste las células de depósito de grasa se *estiran* lo necesario para contenerla. El cuerpo del niño fabrica todas las células-depósito que necesita; una vez construidos, estos "contenedores" no se destruyen más, aunque se vacíen.

2. *Suministrar exceso de proteínas*. Esto provoca modificaciones en la estructura y el funcionamiento de las glándulas endócrinas (hipófisis, páncreas, suprarrenales, tiroides). El exceso de grasa y azúcar allana el camino a la arteriosclerosis y al infarto.

3. *Excesiva administración de sodio*. Sobre todo cuando se introduce la alimentación sólida antes del 4º ó 5º mes. Hay que tener cuidado con los caldos, sopas y homogeneizados de carne. El exceso de sal es una de las causas de hipertensión arterial.

4. *Escasez de ácido linoleico*. Este elemento se encuentra en el aceite de

varios vegetales y en las lecitinas. Su escasez puede llevar a una reducida producción de ciertos elementos de tipo hormonal cuya función es proteger el sistema cardiovascular y así disminuir las probabilidades de arteriosclerosis en la adultez.

RECUERDE ESTAS CANTIDADES

Las calorías necesarias para los niños de 1 a 3 años son 1.200; de 4 a 6 años, 1600; de 7 a 10 años, 2.000. La cuota de proteínas aconsejada es de 2 gramos por kilogramo de peso. El porcentaje de lípidos es del 30% al 35% del total de calorías y el de los glúcidos, el 50%. En cuanto a los minerales, se aconseja 1 gramo al día de calcio y 10 a 18 miligramos diarios de hierro.



Mónica Casarramona es profesora de Filosofía y Pedagogía con especialización en Psicopedagogía y Administración Educativa, y redactora de *Vida Feliz*.

La lectura: un mundo para chicos y grandes

Raquel Inés
B. de Korniejczuk



Ariel Lust/ACES

DURANTE conversaciones informales mantenidas con algunas madres amigas he advertido a menudo sus preocupaciones en relación con el hecho de que a sus hijos no les agrada la lectura. Unas dicen que no saben cómo incentivarlos a tomar un libro y a sentir el placer de leerlo. Otras señalan

La autora, madre de tres hijos, es profesora de Castellano, Literatura y Latín. Tiene diez años de experiencia docente. Actualmente reside en la provincia de Entre Ríos, Argentina, donde enseña en el nivel terciario.

que el deporte o la televisión o los juegos electrónicos acaparan toda su atención en materia de recreación. Y están las que manifiestan haberse encontrado en determinado momento con la triste sorpresa de que lo que sus hijos estaban leyendo eran revistas de poco valor educativo y moral.

También los maestros se quejan de que los alumnos leen cada vez menos. El "libro de lectura" duerme en los maletines de los escolares y sólo sale a la luz por la imperiosa orden de la

maestra. Y frecuentemente, ante el gesto de desgano de sus dueños, el libro se abre en el transcurso de una clase aburrida y tediosa. Aburrida, porque el tema de lectura no cautiva el interés del niño; y tediosa, porque el alumno tiene poca habilidad para leer y para comprender lo que lee.

Aunque algunos creen que la era del libro está terminando y que va siendo reemplazada por la de la computadora, podemos ver con sólo asomarnos a los escaparates de las librerías la profusa

cantidad de publicaciones nuevas en circulación. Aunque haya agoreros que predigan lo contrario, no creo que estemos por asistir al ocaso del libro, puesto que para muchísimos lectores sus páginas aún siguen constituyendo una permanente fuente de información, entretenimiento y compañía.

Si usted —señora mamá o señor papá— también está preocupado por la lectura de sus hijos, le ofrezco un puñado de ideas que podrá probar y adaptar a su antojo.

1. Busque libros que respondan al interés de su hijo. ¿Leería usted con placer un artículo que no le interesa en absoluto? Difícilmente. Los niños van cambiando de intereses, gustos y aficiones a medida que crecen. A los más chiquitos les gustan los libritos para mirar, ésos de hojas duras que les permitan dar vuelta las páginas sin estropearlos. Consiga los que traten temas de la naturaleza: animales, frutas; o de objetos de la vida cotidiana: medios de locomoción, prendas de vestir. Deseche los que contengan caricaturas o representaciones burdas de la realidad.

Evite los cuentos de hadas. Aunque actualmente forman parte de la literatura infantil y tienen mucha difusión, no fueron escritos para los niños. Muchos de ellos son truculentos, cargados de referencias a seres que enturbian la imaginación y hasta pueden fomentar el miedo. Otros muestran a la varita mágica como la solución rápida y eficaz de los problemas cotidianos. Su hijo creería en esos casos que cualquier conflicto puede ser resuelto sin esfuerzo.

Cuando el niño comienza a leer, sus aficiones están orientadas hacia temas vinculados con la vida de los animales y otras curiosidades de la naturaleza. Escoja libros con textos breves y con ilustraciones de buena calidad.

En torno a los nueve o diez años al chico le interesan las hazañas y proezas, los actos de salvataje. Las ilustraciones se hacen menos necesarias porque el niño lee con mayor fluidez y su fecunda imaginación supera a la mejor ilustración.

Al entrar en la adolescencia suele notarse una diferenciación entre los intereses de los muchachos y los de las chicas. Estas prefieren las situaciones

románticas y los muchachos las aventuras. En ambos casos una buena biografía puede ser objeto de una lectura agradable a la vez que provechosa.

2. Interésese usted mismo por la lectura. Si usted se toma tiempo para leer, su hijo probablemente lo hará también. Mientras usted lee la revista preferida, el libro que le servirá para el trabajo o simplemente el diario, el más chiquitito buscará su librito y el adolescente se acordará de cierta obra interesante perdida en algún rincón.

Alfredito se asomó al dormitorio de sus padres. Vio sobre la mesa de luz el grueso volumen de medicina que hacía un rato había estado leyendo su papá. Cuando lo tomó se dio cuenta de que era pesadísimo y antes de trasponer la puerta de la habitación el libro cayó al suelo. Ya no intentó levantarlo. Se sentó allí mismo y comenzó a hojearlo. Como las ilustraciones no le resultaban familiares buscó a la mamá y con insistencia la llevó hasta el libro para preguntar vez tras vez: “¿Qué es esto? . . . ¿qué es esto? . . . ¿y esto? . . .”

El mundo de la buena lectura es fascinante. Junto con nuestros hijos, incursionemos en él con frecuencia.

La mamá de Alfredo todos los días encuentra libros desparramados por el piso. El niño podría mirar sus propios libritos; pero, en su afán por imitar a sus padres, toma los libros de ellos y aparenta que los lee aunque no tengan figuras. ¡Qué capacidad de imitar tienen los chicos!

3. Del libro que eligió para su hijo, léale con entusiasmo algún trozo interesante. Puede suceder que la primera vez que usted invite a su pequeñín o al de edad escolar a sentarse juntos para leer, él se sorprenda. Pero querrá repetir la experiencia con tanta frecuencia como su tiempo lo permita. Y ambos disfrutarán de esos momentos.

Yanina juega entretenidamente con sus muñecas. Ha desplegado todos sus juguetes. Aquí el juego de té, allí las camitas. Va ocupadísima de un lado a otro atendiendo a las “hijas”. Les ha-

bla, dramatiza situaciones. La mamá se asoma a la habitación. Ha terminado sus tareas urgentes y quiere tomarse un ratito de descanso y leerle dos cuentos a su nena. Está allí con los libritos. Pero la ve tan absorta en su juego que no se atreve a interrumpirla. Yanina la descubre.

—¿Me puedes leer un cuentito?

Está dispuesta a abandonar su juego porque disfruta mucho de la lectura de la mamá y del comentario que comparte al mirar las láminas. Cuando Yanina sepa leer, podrá disfrutar sola de los cuentos.

4. Nárrele a su hijo fragmentos selectos. Conseguirá motivar la lectura de su hijo adolescente si le narra el capítulo o la secuencia más interesante de la obra. El momento más espontáneo puede ser el más oportuno: mientras viajan, cuando arreglan el jardín o en camino al supermercado.

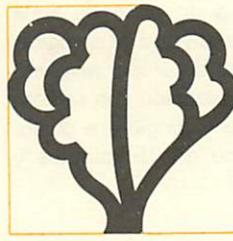
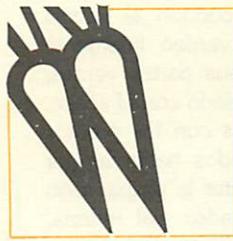
Si le interesó de veras lo que usted le narró, posteriormente le pedirá el libro, y luego de leerlo, buscará otro del mismo estilo, en tanto haya sido genuinamente motivado por la obra.

5. Propóngale a su hijo leer juntos un mismo libro para intercambiar opiniones. Vayan juntos a la librería para escoger y regalarse un buen libro. Léanlo ambos. Pueden leerlo al mismo tiempo o cada uno en los ratos que disponga. Aproveche la ocasión para discutir con su hijo las actuaciones de los personajes. Fomentará en él un juicio crítico equilibrado, descubrirá cómo piensa y pasará agradables momentos de camaradería.

6. Guarde el libro en la biblioteca. Una vez leído un libro, guárdelo en la biblioteca. Alguna vez querrá releerlo y descubrirá en él nuevas ideas. Y cuando su hijo esté convaleciente de alguna enfermedad, tal vez demasiado débil para interesarse por novedades, podrá pasar ratos amenos en la relectura y hasta le parecerá que es un libro distinto, no porque la obra haya cambiado, sino porque el muchacho habrá crecido y verá la vida con ojos más maduros.

* * *

El mundo de la lectura es fascinante. Si aún no ha incursionado en él, lo invito a que pruebe hoy mismo. Vale la pena.



Las recetas publicadas en esta sección corresponden al régimen lacto-ovo-vegetariano.

Ideas para ganarle al frío

Angela B. Bianculli de Rodríguez

Durante los días fríos nuestro cuerpo reclama comidas de mayor nivel calórico. Normalmente evitamos este tipo de platos porque atentan contra la silueta, pero en invierno podemos darnos ese "lujo". Si, además, esos platos son nutritivamente equilibrados, los beneficios en nuestro favor se duplican.

Pruebe las sugerencias que le presentamos este mes. Son sencillas, pero le serán muy útiles para "ganarle" al frío.

PAN DE ZANAHORIAS

- 3 tazas de harina integral fina
- 1 taza de harina de trigo común
- 1 taza de germen de trigo
- 1 cucharada de levadura fresca de cerveza
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de aceite
- 3 zanahorias
- Agua tibia, cantidad necesaria

Mezclar dentro de un recipiente la harina integral con la blanca y el germen de trigo fresco. Hacer un hueco en el centro y verter en él la levadura previamente disuelta en un poco de agua tibia con sal marina y el aceite. Incorporar las zanahorias ralladas y tomar los ingredientes, trabajándolos con las manos. Adicionar agua en cantidad suficiente como para obtener un bollo tierno. Dejarlo descansar en lugar templado, durante 30 minutos. Ubicar la masa en dos moldes rectangulares para budín, pre-

viamente aceitados y enharinados, y dejarla leudar por otros 30 minutos. Hornear los panes a temperatura moderada durante unos 45 minutos. Retirarlos, desmoldarlos sobre rejilla y dejarlos enfriar antes de servir.

FLAUTITAS DE MAIZ

- 1 cucharada de levadura de cerveza fresca
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de semita de maíz
- 3 tazas de harina de mandioca
- 100 g de ricotta descremada
- 1 cucharadita de sal marina
- Agua tibia, cantidad necesaria

Disolver la levadura en un poco de agua tibia. Agregarle la sal marina, el queso rallado y el aceite. Adicionar esta preparación a las harinas, previamente mezcladas con la ricotta, incorporando agua como para obtener una masa de regular consistencia. Formar flautitas con las manos humedecidas y disponerlas sobre placas enharinadas. Dejarlas leudar por 30 minutos y hornearlas a temperatura moderada, durante media hora. Retirarlas y dejarlas enfriar sobre rejilla.

Sugerencia: Con la misma masa formar grisines. Ubicarlos en placas aceitadas y enharinadas, y hornearlos a temperatura máxima durante 10 minutos.

MOÑOS DE MORRON (AJIES)

- 2 ajíes morrones
- 2 cucharadas de aceite
- 500 g de harina integral fina
- Queso rallado, cantidad necesaria
- Perejil picado y sal a gusto

Salsa béchamel

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de harina integral de arroz
- 1/2 litro de caldo o agua de la cocción de los fideos
- Sal marina y jengibre a gusto

Asar los ajíes y pelarlos. Ubicarlos en el vaso de la licuadora, añadiendo el aceite, el huevo y la sal marina a gusto. Licuar y mezclar esta preparación con la harina. Unir hasta obtener una masa homogénea. Dejarla descansar por 30 minutos y estirarla. Cortar rectángulos pequeños y formar los moños. Cocinar los fideos en la forma habitual, hasta que estén *al dente*. Retirarlos, colocarlos y ubicarlos en una fuente. Salsearlos con *béchamel*, espolvoreando con abundante perejil picado y queso rallado a gusto.

Salsa béchamel: Rehogar ligeramente la cebolla y los dientes de ajo, previamente picados, en el aceite. Agregar la

harina remojada en un poco de agua fría y mezclar a medida que se agrega el caldo hirviendo, sin dejar de revolver. Condimentar la preparación con sal marina, nuez moscada y jengibre a gusto. Cocinar por espacio de 15 minutos y servir caliente.

ENSALADA DAMIAN

- 1 kg de choclos tiernos
- 1 atado de espárragos
- 1 naranja
- 3 zanahorias
- 1 cebolla

Salsa

- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite
- Jugo de 1/2 limón
- Jugo de 1/2 naranja
- Agua de la cocción de los espárragos, cantidad necesaria
- Sal marina a gusto

Desgranar los choclos y cocinarlos por 7 minutos con muy poca agua. Aparte, preparar un nituke (cocción al vapor) con las zanahorias cortadas en rodajitas muy finas. Por separado, hervir las partes tiernas de los espárragos. Escurrirlos y reservar el líquido de la cocción. Ubicar en una fuente todos los vegetales cocidos. Añadirles la cebolla en aros finos y la naranja cortada en rodajitas, y, a su vez, éstas cortadas en triangulitos. Condimentar con la salsa, mezclar y servir.

Salsa: Licuar las zanahorias hervidas con los jugos de naranja y limón, el aceite, sal marina a gusto y el agua de cocción de los espárragos en cantidad suficiente como para que la salsa resulte poco espesa. Retirarla y utilizarla.

EMPANADAS DE ADUKI (POROTOS - FRIJOLES)

- 2 cebollas de verdeo
- 1 taza de porotos aduki (o colorados) cocidos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo y perejil picados
- Sal marina, comino y orégano a gusto

Hacer un nituke (cocción al vapor) con las cebollas de verdeo finamente picadas, incluyendo sus partes verdes, en un recipiente pincelado con el aceite. Retirarlas y mezclarlas con los porotos aduki cocidos y picados hasta formar una pasta. Condimentar la preparación con ajo y perejil picados, sal marina, comino y orégano a gusto. Dejarla enfriar perfectamente antes de utilizarla. Hacer la masa de empanadas de su preferencia y cortarla en discos. Rellenar las empanadas, repulgarlas y colocarlas en placas aceitadas. Hornearlas a temperatura moderada por 15 minutos. Retirarlas y servir.

HAMBURGUESAS DE SOJA

- 2 tazas de porotos soja cocidos
- 2 tazas de arroz integral u otro cereal cocido
- 2 cucharadas de provenzal
- 1 cebollita de verdeo picada
- 4 tomates perita
- 1 cucharadita de orégano
- 6 aceitunas negras
- Queso *roquefort* rallado (optativo), a gusto
- Sal marina, una pizca

Colocar en un recipiente los porotos soja bien cocidos y pisados calientes; agregar el arroz también cocido, la provenzal (ajo y perejil picados y rehogados), la cebollita de verdeo cruda finamente picada (partes verdes también), la sal marina y los condimentos, y mezclar bien. Formar las hamburguesas con las manos humedecidas. Colocar en placas ligeramente aceitadas decorando con una rodaja de tomate, el *roquefort* rallado y las aceitunas negras (o aritos de cebolla). Cocinar en horno fuerte 10 minutos.

SOPA PARAGUAYA

- 1 cucharada de aceite
- 3 cebollas grandes
- 3 tazas de semita de maíz o maíz paraguayo
- 3 tazas de agua
- 200 g de *ricotta*
- 1 huevo (optativo)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de semillas de anís

Queso de rallar a gusto Sal marina, una pizca

Preparar un nituke (cocción al vapor) con una cucharada de aceite y las cebollas en rodajitas, tapar y cocinar hasta que estén tiernas.

Aparte, remojar la harina con el agua, incorporar las cebollas cocidas con su jugo, la *ricotta*, el queso, el huevo batido, las semillas de anís, el aceite y la sal marina. Mezclar bien y volcar en fuente para horno aceitada. Cocinar en horno mediano durante 45 minutos. (Si fuera necesario, emplear horno fuerte los últimos minutos para gratinar.)

TURRON

- 1/2 kg de almendras tostadas y partidas (o maní)
- 3 cucharadas de miel
- 3 claras batidas a nieve
- Sal marina, una pizca

Mezclar las almendras o los maníes con la miel, y agregar las claras batidas a nieve con la pizca de sal.

Volcar la mezcla en molde aceitado y cocinar en horno suave durante 2 horas.

MAZAPAN

- 1 taza de miel
- 3 tazas de claras batidas a nieve
- 1/2 taza de almendras o nueces
- 1/2 taza de maníes
- 1/2 taza de pasas de uva
- 1/2 kg de restos de pan, budín o torta
- 1 cucharada de agar-agar
- 1 cucharada de vainilla natural
- Agua o jugo de compota, cantidad necesaria

Disolver la miel sobre el fuego. Agregar las almendras, los maníes, las pasas, el pan, el budín o la torta desmenuzados en agua y el agar-agar disuelto en un poco de agua fría. Perfumar con vainilla, cocinar todo durante unos minutos y añadir las claras batidas a nieve, mezclar bien y apagar.

Volcar la preparación en fuente humedecida y dejar enfriar. Cortar en trozos y envolver en papeles decorativos.



CARAMELOS DE TURRON
Y MAZAPAN

**EDUCAR: la tarea más
difícil y más fecunda**

Los mejores temas

VIDA
FELIZ

de



sobre...
Educación en familia



Título: Los mejores temas de **Vida Feliz** sobre educación en familia.
Tomo 2 de la serie Los mejores temas de **VIDA FELIZ**.
Autores: Varios
Páginas: 68
Formato: 29 x 23,5 cm
Encuadernación: tapa flexible

Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 3.)